

Testipalaute

U18 Maajoukkueleirit elokuu ja lokakuu 2016

Käytetyt testit

Vauhditon pituushyppy

Judogiriipunta 60 sek + leuanveto merkistä

Cooperin 12min juoksutesti

3min vatsalihastesti

Osallistujat

- Testeihin osallistui syksyn kahdella leirillä yhteensä 36
- Tyttöjä 17
- Poikia 34
- Poissaoloja oli jonkin verran sairastumisten ja muiden syiden vuoksi ja jotkin testit jäivät osalta suorittamatta mm. loukkaantumisista johtuen
- Käytetyt testit valittiin, koska erityisesti niissä tapahtunut kehitys on erityisseurannassa (vauhditon pituus, cooper, judogiriipunta+leuanveto)
- Jokaisen henkilökohtainen tavoite on yltää vähintään keskitasolle jokaisessa testissä

Tulosten arviointi (1-5)

5	Erinomainen
4	Hyvä
3	Tyydyttävä keskitaso
2	Kehitettävää
1	Oleellinen kehityskohde

Vauhditon pituus

Viitearvotaulukon yläpuolella mediaani

Pojat 250cm (paras tulos 273cm)

5	260+
4	240-259
3	220-239
2	200-219
1	Alle 200

Tytöt 196cm (paras tulos 225cm)

5	220+
4	210-219
3	200-209
<u>2</u>	180-199
1	Alle 180

Cooperin testi

Viitearvotaulukon yläpuolella mediaani

Pojat 2730m (3000 ylityksiä 7)

5	Yli 3200 m
4	3000-3199 m
3	2800-2999 m
2	2600-2799 m
1	Alle 2600 m

Tytöt 2440m (2550 ylityksiä 3/12)

5	Yli 2800 m
4	2700 – 2799 m
3	2550 – 2699 m
2	2300 – 2549 m
1	Alle 2300 m

Judogiriipunta + leuanveto

Pojat 5,5kpl (10 ylitti 7, paras 21kpl)

5	Yli 15
4	5-14
3	1-4
2	50 s - 60 s
1	alle 50 s

Tytöt 0kpl / 53sek riipunta (paras 3kpl)

5	Yli 5
4	1-4
3	60 s
2	40 s – 59 s
1	Alle 40 s

Vatsa 3 min

Pojat 108kpl (120 tai enemmän 6/23)

5 Yli 120

4 100-119

3 90-99

2 70-84

1 Alle 70

Tytöt 94kpl (100kpl tai enemmän 4/11)

5 Yli 120

4 100-119

3 80-99

2 60-74

1 Alle 60

Havainnot

- Cooperin testissä tytöistä 7 juoksi 2500 tai enemmän, mitä voidaan pitää hyvänä suuntauksena.
- Pojista Cooperin testissä 2700 ylitti 9 ja 3000 ylitti 7 juoksijaa. Ikäjakautuman vuoksi tulosparannuksia voidaan arvioida seuraavana syksynä.
- Cooperin testissä erottuu selvästi suureneva joukko joka on ottanut kestävyysharjoittelun ja juoksemisen osaksi oheisharjoitteluaan judon lisäksi.
- Judogiriipunnan ja leuanvedon yhdistelmässä on myös havaittavissa että sitä on harjoiteltu myös kotiolosuhteissa. Mediaani oli pojilla vuonna edellisvuonna 10 leukaa, nyt 5,5 leukaa. Tyttöillä mediaani oli 53 sekuntia riipuntaa kun edellisvuonna se oli 60sek. Tulokset ovat siis hieman laskeneet edellisvuodesta, mutta se on selitettävissä ikärakenteen muutoksella.
- Vauhdittoman pituushypyn tulokset ovat edellisvuotta paremmat. Kuitenkin samat havainnot pätevät tyttöjen kohdalla: alaraajojen voimantuottoon kiinnitettävä huomiota. Loikka- ja nopeusvoimaharjoittelu suositeltavaa ottaa osaksi voimaharjoittelua sekä tytöillä että pojilla.

Seuraavat testit

- Vaihtelevasti eri ominaisuuksien testejä järjestetään lähes kaikilla leireillä.
- Seuraavat testit joululeirillä ja pääsiäisleirillä.
- Testeihin otetaan mukaan 5-loikka, liikkuvuustestit ja vatsalihasten maksimaalisen voiman ja hallinnan testit.
- Seuraava Cooperin testi juostaan pääsiäisleirillä keväällä 2017.
- Joululeirillä testataan liikkuvuutta ja vatsalihasten maksimaalista voimaa sekä judogiriipunta +leuanveto yhdistelmätesti.