

U18 Testit

Elokuu 2020 Pajulahti

Testien tarkoitus

- Kehityksen mittari tietyllä osa-alueella
- Palvelevat urheilijaa kehitettäessä urheilijan itsearviointia ja tuntemusta omasta tilastaan
- **Mitattavalla kehityksellä motivoiva vaikutus: testit toimivat urheilijan itseluottamuksen kehittäjänä**
- Testituloksien tulisi vaikuttaa harjoitteluun, muuten testejä ei kannata tehdä
- Testauksen tulee olla loogista: samoja testejä tulee tehdä säännöllisesti.

U18 Käytetyt testit Elokuu 2020

- Cooperin 12min juoksutesti
- Vauhditon pituushyppy
- Judogiriipunta 60sek + leuanvedon maksimitoistomäärä
- 3min vatsalihastesti
- Etunojapunnerruksen maksimitoistomäärä

Seuraavalla leirillä uudet testit käyttöön:

- 1min heittotesti
- 1min jujigatametesti
- 1min hyppynarutesti

Tulosten arviointi 1-5

Testituloksissa ilmoitetaan suluissa yläpuolella poikien ja tyttöjen paras tulos, suluissa viitearvoihin yltäneiden määrä ja mediaani keltaisella.

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

Vauhditon pituus

Alavartalon räjähtävä voimantuotto

Tytöt 12 / Pojat 28

POJAT (270)		TYTÖT (241)	
5 (1)	260+	5 (3)	220+
4 (16)	240-259	4	210-219
3 (10)	220-239	3 (5)	200-209
2 (2)	200-219	2 (4)	180-199
1	Alle 200	1	Alle 180

Vauhditon pituus

- Poikien mediaani noussut, tyttöjen pysynyt samana.
- 2019 pojista 220 ylitti 22, nyt 27.
- Pojista 16 paransi tulostaan.
- 2019 tytöistä 200 ylitti 6, nyt 8.
- Tyttöissä ryhmän vaihtuvuuden vuoksi merkittävää vertailua ei voida tehdä.

Judogiriipunta+leuanveto

Ylävartalon voima ja kestävyys lajinomaisesti

Tytöt 13 / Pojat 29

POJAT (29)		TYTÖT (7)	
5 (11)	15+	5 (3)	5+
4 (12)	5-14	4 (1)	1-4
3 (1)	1-4	3 (4)	60s
2 (5)	50s – 60s	2 (5)	40s – 59s
1	Alle 50sek	1	Alle 40sek

Judogiriipunta 60sek + leuanveto

- Pojista 2019 leukoja teki 15 tai enemmän 7 poikaa
- Pojista 2020 leukoja veti 15 tai enemmän 12 poikaa
- Poikien mediaani noussut edellisvuodesta parhaaseen arvoon.
- Tytöistä 2019 leukoja riipunnan jälkeen veti 2 tyttöä
- Tytöistä 2020 leukoja riipunnan jälkeen veti 4 tyttöä
- Tyttöjen mediaani pysynyt samana.
- Pojissa selkeää parannusta. Leukoja vetämään kyenneiden määrässä ei merkittävää eroa mutta tulokset parempia.
- Tyttöissä vertailu vaikeaa, vaihtuvuutta osallistujissa sekä määrissä.

Judogiriipunta 60sek + leuanveto

- Mittaa kehon ylävartalon voimaa ja kestävyyttä
- Sisältää myös lajinomaisen otevoima elementin
- Leuanveto on judokalle hyvää harjoittelua
- Helppo harjoitella myös kotona hankkimalla leuanvetotangon

Cooper

Kestävyys

Tytöt 11 / Pojat 28

POJAT (3363)		TYTÖT (2706)	
5 (3)	Yli 3200	5	Yli 2800
4 (10)	3000-3199	4 (1)	2700-2799
3 (6)	2800-2999	3 (5)	2550-2699
2 (8)	2600-2799	2 (2)	2300-2549
1 (1)	Alle 2600	1 (3)	Alle 2300

Cooper

- Vuoden aikana pojissa tulostaan parantaneita 14.
- 2019 yli 3000 pojista juoksi 9, nyt 13.
- 2018 yli 3000 juoksijoita oli pojissa 6.
- 2019 tytöistä yksi ylitti 2550, nyt ylittäneitä oli 8.
- Vuoden aikana tytöissä tulostaan parantaneita 2. Tyttöjen ryhmässä runsaasti vaihtuvuutta edellisvuoteen verrattuna joten tulostaan parantaneiden arvioinnilla ei ole suurta merkitystä.

Kestävyyden merkitys

- Suuressa roolissa palautumisen kannalta
- Mahdollista palautumisen harjoituksista, leireille ja kilpailuissa otteluiden välillä
- Ilman vahvaa aerobista perustaa ei ole mahdollista ylläpitää judokalle riittävää harjoittelua
- Helposti kehitettävä ominaisuus
- Ominaisuus joka ratkaisee otteluita

Vatsa 3min

Vatsa- ja lonkan koukistajalihasten dynaaminen voima ja kestävyys

Tytöt 13 / Pojat 29

POJAT (180)		TYTÖT (133)	
5 (14)	Yli 120	5 (2)	Yli 120
4 (12)	100-119	4 (3)	100-119
3 (1)	90-99	3 (5)	80-99
2 (1)	70-84	2 (3)	60-74
1	Alle 70	1	Alle 60

Etunojapunnerruksen maksimitoistomäärä

Ylävartalon (pääasiassa rinta-, ojentaja- ja hartialihakset) sekä keskivartalon voima ja kestävyys

Tytöt 13 / Pojat 29

POJAT (86)		TYTÖT (60)	
5 (7)	60+	5 (2)	50+
4 (9)	50-59	4 (1)	40-49
3 (5)	40-49	3 (5)	30-39
2 (4)	30-39	2 (4)	20-29
1 (4)	Alle 30	1 (1)	Alle 20

Yleinen palaute

- On havaittavissa, että koronarajoitusten myötä on käytetty enemmän aikaa ominaisuusharjoitteluun. Joukossa on merkittäviäkin tulosparannuksia.
- Korona-aikana ominaisuusharjoittelussa kehittyneet rutiinit kannattaakin ottaa mukaan arkiharjoitteluun myös tulevaisuudessa ja jatkaa ominaisuuksien kehittämistä yhä edelleen.
- Coopertestin tulokset olivat lupaavia, mutta yhä edelleen yhä useamman pojista tulee tavoitella yli 3000 ylittämistä. Moni paransi ja ylitti sen nyt, muillakin se on helposti mahdollista. Tyttöillä tulokset olivat parempia kuin edellisvuonna ja samaa hyvää harjoittelua tulee jatkaa. Muutamalla testi osoittaa selkeän kehityskohteen ja silloin siihen on syytä tarttua.
- Omalla painolla tehtävää loikkaharjoittelua suositellaan kaikille otettavaksi mukaan ohjelmaan, ellei jo ole, jalkojen räjähtävän voimantuoton ja koordinaation parantamiseksi.
- Kehonpainolla tehtävää lihasten voima- ja kestävyysharjoittelua on korona-aikana selvästi tehty ja sitä tulee jatkaa edelleen.