

# Yleistä fysiikkatesteistä



- Testit suoritetaan 1 – 2 kertaa kauden aikana
- Testiajankohdat pyritään ajoittamaan siten, että ne toisivat esiin jääharjoittelukauden aikana tapahtuneen kehityksen, sekä toisaalta todentaisivat kesäharjoittelukauden aikana tapahtuvan ohjatun ja omatoimisen harjoittelun vaikutukset
- Fysiikkatestit ovat suunnattu E1 ja sitä vanhemmille junioripelaajille
- Testit tehdään kahtena suorituspäivänä; leuanveto, vatsalihas, vauhditon pituushyppy, 5-loikka ja nopeuskestävyysjuoksu 1. testipäivänä. 30m juoksunopeus ja 30min vauhtikestävyysjuoksu 2. testipäivänä
- Testit suoritetaan pelaajille edellä mainitussa järjestyksessä
- 1. testipäivän suoritustaikana käytetään jäähallia, Kaarnan liikuntasalia tai urheilutaloa. 2. testipäivän suoritustaikka on urheilukenttä
- Ajanotto 30m juoksunopeustestissä tehdään sähköisellä ajanottolaitteella

# Nopeuskestävyysjuoksutesti



## Suoritusohjeet:

- Testi suoritetaan kolme (3) kertaa neljän (4) minuutin palautuksella
- Yksi suorituskerta pitää sisällään 6 krt 20 m matkan viivalta viivalle ja takaisin = 12 \* 20 m
- Suoritusalueen tulee olla luistamatonta materiaalia, jossa nopeat lähdöt ja pysähdykset ovat turvallista tehdä
- Lähtö tapahtuu lähettäjän merkistä paikoillanne, valmiit, hep
- Toisen jalan ja käden tulee ylittää merkkiviiva liikesuunnan muutoksessa rintamasuunnan pysyessä samana pysähdyksissä
- Testi tehdään mahdollisuuksien mukaan parikilpailuna per suorituspaikka
- Tulos saadaan kolmen (3) suorituskerran keskiarvotuloksesta

## Laatutekijät:

- Pyri tekemään kaikki kolme suorituskertaa maksimaalisesti heti ensimmäisestä lähtien
- Suoritusten välinen aika on syytä olla aktiivisessa liikkeessä lihaksiin kertyneiden kuona-aineiden poistamisen nopeuttamiseksi
- Parikilpailuna testiä tehtäessä pyri keskittymään myös oman suoritusaikasi parantamiseen

## Suoritusohjeet:

- Suoritus tehdään vastaotteella maksimitoistona
- Lähtö tapahtuu roikunnasta suorilta käsin
- Käsien tulee ojentua **TÄYSIN** suoriksi ala-asennossa
- Jalat voivat olla joko suorana tai vartalon taakse koukistuneena
- Suorituksesi lasketaan, kun leuka käy tangon yläpuolella
- Avustaja / suorituksen laskija pysäyttää ylimääräisen eteen – taakse heilunnan
- Korosta suorituksessa rauhallista rytmiä, käsien ojentamista suoraksi sekä keskivartalon pitämistä tiukkana ja suorana

## Laatutekijät:

- Kädet hartioiden leveydellä
- Työnnä rintakehä ulos
- Vedä itseäsi ylös – hengitä samalla sisään
- Laske itsesi alas – hengitä samalla ulos
- Suoritukseen käytetään erityisesti leveää selkälihasta ja olkavarren lihaksia

## Suoritusohjeet:

- Testi suoritetaan 60 sekunnin maksimitoistotestinä
- Lähtöasento, selinmakuulla polvet 90 asteen kulmassa, kantapäät lattiassa ja käden niskan takana
- Testissä käytetään avustajaa, joka istuu suorittajan jalkapöytien päällä kasvotusten suorittajaa kohden, pitäen käsillä pohkeiden takaa kiinni
- Avustaja laskee suorittavan pelaajan toistot  
Suorituksen yläasennossa kädet pysyvät tiukasti hartialinjassa, kyynärpäät edessä.
- Kyynärpäiden koskiessa POLVILUMPION YLÄOSAAN, laskeudutaan alas, jossa LAPALUUT koskettavat alustaa
- Korosta puhtaita suorituksia, käsien pysymistä niskan takana, lantiota kiinni alustassa sekä hengitysrytmiä suorituksen aikana

## Laatutekijät:

- Käden niskan takana kiinni
- Nosta ylävartaloa – hengitä samalla ulos
- Laske ylävartaloa – hengitä samalla sisään
- Suoritukseen käytetään erityisesti suoraa vatsalihasta ja lonkan koukistajalihaksia

# Juoksunopeus 30 m



## Suoritusohjeet:

- Testi suoritetaan kolme kertaa 30 metrin matkalla taukopalautuksen ollessa väh. 2 min. suoritusten väleissä
- Juoksualustan tulee olla luistamatonta materiaalia, jossa kenkä pitää hyvin nopean lähtökiihdytyksen
- Lähtö tapahtuu omasta lähdöstä ETUMMAINEN JALKA LÄHTÖVIIVALLA (30cm valokennosta) ja kello lähtee käymään kun juoksija ohittaa valokennon
- Mitattu aika merkitään sadasosasekunnin tarkkuudella
- Ajanotto vain valokennoilla toteuttaen

## Laatutekijät:

- Maksimaalinen kiihdytys
- Ylävartalon ja käsien rytmikäs liike eteenpäin suuntautuen
- Juokse rennosti loppuun saakka (reilusti yli maaliviivan)

## Suoritusohjeet:

- Testi suoritetaan kolme kertaa taukopalautuksen ollessa suoritusten väleissä väh. 2 minuuttia
- Mittausviivat ovat merkittynä valmiiksi 7, 8, 9, 10, 11 tai 12 metrin kohdille
- Lähtö tasajalkaponnistuksella (1) + vuoroloikka (2) + vuoroloikka (3) + vuoroloikka (4) + vuoroloikka (5) -> alastulo tasajalkaa
- Suorituksen alastulopaikka tiukasti paikallaan oleva ohut matto
- Mittanauha kiinnitetään alastulopaikalle näkyviin, josta hypyn pituus on helposti – nopeasti
- katsottavissa senttimetrin tarkkuudella
- Mittaus suoritetaan jälkimmäisen jalan kantapään jättämästä jäljestä
- Selälleen tai käsien varaan kaatuneet suoritukset hylätään
- Korosta suorituksessa käsien rytmikästä vuoroittaista liikettä, loppuun asti ja eteenpäin suuntautuvaa ponnistusta sekä katseen pysymistä eteenpäin vrt. eteenpäinluistelu

## Laatutekijät:

- Maksimaalinen nopeusvoimasuoritus jokaisella ponnistuksella
- Käsien ja jalkojen vastavuoroinen rytmikäs liike eteenpäin suuntautuen
- Ylävartalo ja kädet rentoina suorituksen ajan
- Alastulon kurotus pitkälle eteen tasajalkaa keskivartalolla liikettä tukien



## Suoritusohjeet:

- Tasajalkaponnistus
- Testi suoritetaan kolme kertaa
- Suorituksen alastulopaikka tiukasti paikallaan oleva ohut matto
- Mittanauha kiinnitetään alastulopaikalle näkyviin, josta hypyn pituus on helposti - nopeasti katsottavissa senttimetrin tarkkuudella
- Mittaus suoritetaan jälkimmäisen jalan kantapään jättämästä jäljestä
- Selälleen tai käsien varaan kaatuneet suoritukset hylätään

# Juoksukestävyys 30 min



## Suoritusohjeet:

- Testi suoritetaan urheilukentällä, jossa juostu matka on helposti laskettavissa ja tulokset vertailukelpoisia
- Juostu matka lasketaan 30 minuutin ajalta ja merkitään kymmenen metrin tarkkuudella esim. 6350 metriä

## Laatutekijät:

- Pyri rentoon tasavauhtiseen suoritukseen
- Ryhmässä juostuna keskity ohessa erityisesti myös oman suoritusajan parantamiseen