

Suomi Kiekko – Testit (SM-liiga, Mestis, A-, B- ja C-nuoret)

Kevään testien suorittaminen 31.5. mennessä, tulosten palauttaminen 15.6. mennessä
Syksyn testien suorittaminen 31.8. mennessä, tulosten palauttaminen 15.9. mennessä

Testipäivien organisointi

Kuivatestit:

Testipäivä 1.

Organisointi esim. 2 * 12 hlöä tai 3 * 10 hlöä per ryhmä 30 min välein

1. Suorituspaikka, jossa kolme eri testipaikkaa

| Testipaikat | Ryhmä 1. | Ryhmä 2. | Ryhmä 3. |
|------------------|----------|-----------|-----------|
| Yhdenjalankyykky | 0-30 min | 30-60 min | 60-90 min |
| Leuanveto | 0-30 min | 30-60 min | 60-90 min |
| Vatsa | 0-30 min | 30-60 min | 60-90 min |

... tämän jälkeen siirtyminen 2. suorituspaikalle

2. Suorituspaikka, jossa kaksi testipaikkaa (1 pari / testipaikka)

Nopeuskestävyysjuoksutesti 3 sarjaa * 12 tstoä * 20 m / 4 min palautuksella

- Yhteen sarjaan menee aikaa noin 45-75 sek. suorittajasta ja sarjasta vaihdellen
- 4 minuutin sarjatauon aikana ehtii välissä käydä neljä eri paria tekemässä oman suorituksensa
- Alla olevaan kuvitteelliseen esimerkkiin on esitetty suorituksen kestoksi 1 min 15 sek. ja seuraavien
- parien lähtöaika on merkitty 15 sek. edellisen suorituksen jälkeen
- Sarjan viimeisten parien ja seuraavan sarjan ensimmäisten parien väliin jää näin laskettuna vielä 1 min tauko

| Suorituskerrat | 4 hlöä / 2 paria | 4 hlöä / 2 paria | 4 hlöä / 2 paria |
|----------------|------------------|------------------|------------------|
| 1. Sarja | 00-1,15 min | 1,30-2,45 min | 3,00-4,15 min |
| 2. Sarja | 5,15-6,30 min | 6,45-8,00 min | 8,15-9,30 min |
| 3. Sarja | 10,30-11,45 min | 12,00-13,15 min | 13,30-14,45 min |

+ hyvin hoidettu aktiivinen loppujäähdyttely

Välipäivä

Suositellaan tehtäväksi palauttava aerobinen lihaskuntoharjoitus

Testipäivä 2.

Organisointi esim. 2 * 12 hlöä tai 3 * 10 hlöä per ryhmä 30 min välein

1. Suorituspaikka, jossa kaksi eri testiä

| Testipaikat | Ryhmä 1. | Ryhmä 2. | Ryhmä 3. |
|-------------------|----------|-----------|-----------|
| Juoksunopeus 30 m | 0-30 min | 30-60 min | 60-90 min |
| 5-loikka | 0-30 min | 30-60 min | 60-90 min |

... tämän jälkeen siirtyminen 2. suorituspaikalle

2. Suorituspaikka

Juoksukestävyys 30 minuuttia koko ryhmänä yhtä aikaa suorittaen

+ hyvin hoidettu aktiivinen loppujäähdyttely

Jäättestit

Jäällä tehtävät testit luistelunopeus 30 m sekä luistelukestävyys 500 m suoritetaan samoihin aikoihin kuivatestien kanssa harjoitusrytmiin ja jäätälanteeseen sopien

YHDEN JALAN KYKKY TOISTOTESTI - 60 sek.

Fysiologiset perustelut:

Jääkiekossa luistelun voimantuotto tapahtuu yhden jalan varassa. Voimantuotto lähtee lantiosta lonkanivelen ojentumisena, joten alaraajan voimantuottoa tulee tästä syystä myös mitata yhdellä jalalla. Kahden jalan voimatestit eivät ole suoraan verrannollisia yhden jalan voimantuottoon, eikä kahden jalan kyykyssä tule alaraajojen puolierot esille. Merkittävät puolierot voivat altistaa urheilijaa alaselän ja lähentäjä-/nivusalueen vammoille.

Jääkiekossa voimakestävyys on puhdasta maksimivoimaa olennaisempi ominaisuus ja sen vuoksi toistotestin pituus on 60 sekuntia. Minuutin mittaisen testin aikana tulee voimakestävyuden lisäksi testattua myös tasapainoa ja lantion hallintaa sekä maksimivoimaa, koska heikon maksimivoiman omaava urheilija ei jaksa pitää voimantuottoasentoa yllä ja tasapaino katoaa.

LEUANVETO

Fysiologiset perustelut:

Vaikka jääkiekossa ei varsinaisesti lihakset tuota leuanvedon omaista voimaa, on leuanveto hyvä testi ylävartalon voimatasolle, lihashallinnalle ja voimakestävyydelle. Leuanvedon aikana urheilijan tulee aktiivoida sormien, ranteen ja hauislihasten lisäksi myös keskivartaloa ja rintarangan tukilihaksistoa. Tästä syystä leuanveto on yksinkertainen ja lahjomaton testi kuvaamaan em. ylä- ja keskivartalon voimaa suhteessa oman kehon painoon sekä lihasten aktivoitumiskykyä.

ISTUMAANNOUSU (60 sek. 2,5 kg lisäpainoilla jalat tuettuna)

Fysiologiset perustelut:

Keskivartalon lihaksista juuri vatsalihakset ja lonkankoukistajat ovat jääkiekon luistelun ja laukaisu- sekä kamppailuvoiman kannalta hyvin olennaisessa asemassa. Vatsalihasten testaaminen erillään lonkankoukistajista ei ole sen vuoksi perusteltua, etteivät lajissakaan ko. lihakset toimi koskaan itsenäisesti vaan aina yhtenä kokonaisuutena. Siksi testin toteuttaminen jalat tiukasti tuettuna on perusteltua. Alaraajojen tukeminen testin aikana vähentää myös alaraajojen ja ylävartalon pituussuhteiden vaikutusta testitulokseen ja näin parantaa testitulosten vertailtavuutta erityyppisten urheilijoiden välillä. Lisäpainon käyttäminen niskan takana poistaa käsien käytön voimantuoton apuna ja lisää testiin vaativuutta, jolloin saadaan lihaskestävyyden lisäksi paremmin esille myös lihasten perusvoimaominaisuuksia.

NOPEUSKESTÄVYYS JUOKSUTESTI (3 * 12 * 20 m / 4 min sarjapalautuksella)

Fysiologiset perustelut:

Jääkiekon aktiivinen vaihe eli jäällä tapahtuva pelaaminen, on suurelta osaltaan anaerobista aineenvaihduntaa kuormittavaa. Suoritus jäällä on kuitenkin vain harvoin yhtäjaksoista luistelua, vaan enemmänkin nopeita kiihdytyksiä, suunnanmuutoksia ja jarrutuksia. Siksi viivajuoksutesti kuvaa paremmin lajikohtaista anaerobista energia-aineenvaihduntaa ja nopeuskestävyyttä, kuin esim. 400 m juoksutesti.

Jääkiekossa on myös useita vaihtoja, joiden välissä on muutaman minuutin palautumisvaihe. Tällä palautumisvaiheella on suuri merkitys kokonaisjaksamisen kannalta, koska pelaajan tulee pystyä toistamaan intensiivinen työjakso uudelleen ja uudelleen. Tässä testissä pidetään viivajuoksujen välissä 4 min palautus ja toistetaan juoksu kolme kertaa. Tämän tarkoituksena on mitata, kuinka hyvin urheilija kykenee poistamaan haitallisia kuona-aineita (esim. maitohappoa) lihaksista, täyttämään energiavarastojaan ja minkälaiset psyykkiset tahdonvoimaominaisuudet urheilijalla on.

Pelaajaa tulee motivoida testissä yrittämään heti ensimmäisestä juoksusta lähtien täysillä, jotta saataisiin esille hänen paras tuloksensa ja samalla mitattua myös väsymystä.

JUOKSUNOPEUS (3 * 30 m / 2 min palautuksella)

Fysiologiset perustelut:

Jääkiekko on myös nopeuslaji, missä erityisesti lähtönopeudella on suuri merkitys. 30 m juoksutesti kertoo erittäin luotettavasti urheilijan yleisestä alaraajojen nopeusominaisuuksista ja ko. juoksutesti on kohtuullisen hyvin yhteydessä luistelunopeuden kanssa.

Koska matka on hyvin lyhyt, ei juokсутechnikalla ole merkittävää vaikutusta testitulokseen. Sen sijaan voimaominaisuudet vaikuttavat tulokseen varsin paljon ja siksi varsinkin murrosikäisten kohdalla tuloksia tulee verrata omiin aiempiin arvoihin ja pyrkiä seuraamaan yksilökohtaista kehitystä. Murrosiän jälkeen voidaan tehdä myös vertailua yksilöiden välillä ja arvioida suorituskykyprofiilia sekä kuivaharjoittelussa painotettavia ominaisuuksia.

Testi toteutetaan kahden minuutin toistopalautuksella, mikä on riittävä lihasten välittömien energiavarojen kannalta eikä merkittävää väsymystä saisi kolmen toiston aikana ilmetä.

5-LOIKKA (5 krt / 2 min palautuksella)

Fysiologiset perustelut:

Jääkiekkoilijan alaraajoilta vaaditaan räjähtävyyttä ja raajojen kykyä tuottaa voimaa syklistä (vuoroittaisesti) varsin pitkällä voimantuottoajalla. Vauhditon 5-loikka onkin testi, missä voimantuottoaika ja alaraajojen nivelkulmat ovat hyvin lähellä luistelun potkua. 5-loikassa jalat toimivat vuorotellen, jolloin testi kuvaa kevennyshyppyä tai vauhditonta pituushyppyä paremmin syklistä alaraajojen räjähtävyyttä.

Testin tulokseen urheilijan pituudella ja voimaominaisuuksilla on jonkin verran vaikutusta, joten varsinkin murrosikäisten kohdalla tuloksia tulee verrata omiin aiempiin arvoihin ja pyrkiä seuraamaan yksilökohtaista kehitystä. Murrosiän jälkeen voidaan tehdä myös vertailua yksilöiden välillä ja arvioida suorituskykyprofiilia sekä kuivaharjoittelussa painotettavia ominaisuuksia.

Testi toteutetaan kahden minuutin toistopalautuksella, mikä on riittävä lihasten välittömien energiavarojen kannalta eikä merkittävää väsymystä saisi viiden toiston aikana ilmetä. Toistoja on viisi, jotta teknisesti epäonnistuneet suoritukset eivät vaikuttaisi lopputulokseen.

30 MIN JUOKSUTESTI

Fysiologiset perustelut:

Kaiken harjoittelun, pelaamisen ja palautumisen pohja rakentuu riittävän aerobisen peruskunnon varaan. Perinteinen Cooper-testi tai 3000 m juoksutesti kuvaavat kohtuullisen hyvin peruskuntoa, mutta testien ongelmana on niiden lyhyys. Koska testi kestää keskimäärin 10–12 min, ei puhdas aerobinen rasva-aineenvaihdunta ja liikkumisen taloudellisuus tule riittävästi esille. Puolen tunnin juoksutestin aikana urheilijalta vaaditaan hyvää rasva-aineenvaihduntaa, juoksun taloudellisuutta ja tahdon lujuttua.

Vaikka ruumiinrakenne ja aiempi juokсутausta saattavatkin vaikuttaa testitulokseen jonkin verran, tulee jääkiekkoilijan kyetä suoriutumaan testistä ilman ongelmia. Em. seikoista johtuen testituloksia tulee kuitenkin arvioida yksilöllisesti ja seurata kehitystä varsinkin murrosikäisten ja heikon juokсутaustan omaavien kohdalla. Aikuisurheilijoiden kohdalla voidaan asettaa jo puhtaita minimivaatimuksia, joiden alittaminen vaikuttaa kuivaharjoittelun painotusalueisiin.

LUISTELUNOPEUS (3 * 30 m / 2 min palautuksella)

Fysiologiset perustelut:

Jääkiekko on nopeuslaji, missä erityisesti lähtönopeudella on suuri merkitys. 30 m luistelutesti kertoo pelaajan yleisestä alaraajojen lajinomaisesta nopeusominaisuuksista.

Koska matka on hyvin lyhyt, ei luistelutekniikalla ole merkittävää vaikutusta testitulokseen. Lajiteknisenä suorituksena on kuitenkin hyvä seurata pelaajan suoritusta sekä hyödyntää esim. videon välityksellä saatava tieto ja antaa sitä kautta palautetta pelaajan luistelutekniikasta. Sen sijaan voimaominaisuudet vaikuttavat tulokseen varsin paljon ja siksi varsinkin murrosikäisten kohdalla tuloksia tulee verrata omiin aiempiin arvoihin ja pyrkiä seuraamaan yksilökohtaista kehitystä. Murrosiän jälkeen voidaan tehdä myös vertailua yksilöiden välillä ja arvioida suorituskykyprofiilia sekä lajiasioissa että kuivaharjoittelussa painotettavia asioita.

Testi toteutetaan kahden minuutin toistopalautuksella, mikä on riittävä lihasten välittömien energiavarojen kannalta eikä merkittävää väsymystä saisi kolmen toiston aikana ilmetä.

500 M LUISTELUKESTÄVYYSTESTI

Fysiologiset perustelut:

Testi suoritetaan parikilpailuna vastakkaisiin suuntiin luistellen. Vaikka jääkiekossa yksittäinen vaihto on harvoin yhtäjaksoista luistelua, vaan enemmänkin nopeita kiihdytyksiä, pyritään testin avulla mittaamaan erityisesti pelaajan kykyä tehokkaaseen – taloudelliseen luisteluun sekä luistelua kuormittavien lihasten kestävyyskykyä. Suorituksessa korostuu tämän kautta siten myös suoran eteenpäinluistelun sekä eteenpäin kaarreluistelun tekninen suorittaminen.

Luistelukestävyydesti kuvaa lajikohtaista anaerobista energia-aineenvaihduntaa ja nopeuskestävyyttä. Tämän tarkoituksena on mitata, kuinka hyvin urheilija kykenee sietämään haitallisia kuona-aineita (esim. maitohappoa) lihaksissa ja minkälaiset psyykkiset tahdonvoimaominaisuudet urheilijalla on.

Pelaajaa tulee motivoida testissä yrittämään heti alusta lähtien täysillä, jotta saataisiin esille hänen irti otokykynsä ja samalla mitattua myös suorituksen aiheuttamaa väsymystä.