

FYSIIKKATESTIT JA KEHITTÄMISEN SEURANTA - OPIT ARJEN VALMENNUKSEEN

PEKKA KAINULAINEN - TAMPEREEN TENNISSEURA

EMMI SULONEN - VIERUMÄEN TESTAUSASEMA



PARIKESKUSTELU 1: MITÄ JA MITEN TESTATAAN?
**Millaisia testejä ja muita seurantamenetelmiä
käytössä?**

Nopeus ja ketteryys

- Reaktiivisuus lyönteihin, lyhyet sprintit, jarrutus ja suunnanmuutokset

Voima ja teho

- Räjähävää voimaa syöttöihin, lyönteihin ja suunnanmuutoksiin

Lajitaidot

taktiset ja tekniset
osa-alueet

Kestävyys

- Palautumisen tuki, harjoitettavuus, suorituskyvyn ylläpito turnauksen/pelin aikana

Taito, kehonhallinta ja liikkuvuus

- Suoritustekniikat, taito eri tilanteissa, vammojen ennaltaehkäisy

TENNIS: KEHITTYMISEN SEURANTA VIERUMÄELLÄ

Nopeus

5m 10m 20m

Räjähtävyys

CMJ
vauhditon pituus

Voima

kuntopallon heitot
puristusvoima

Ketteryys

suunnanmuutos

Kestävyys

piip-testi

Kehon- koostumus

PHV: pituus,
istumapituus, paino

Kestävyys kehittyy
tehokkaasti kehitysvaiheesta
riippumatta

ENNEN

- Motoriset perustaidot
- Ketteryys
- Nopeus
- Tekniset suoritukset

JÄLKEEN

- Voimaharjoittelu
- Nopeus ja nopeusvoima
- Korkea intensiteetti

AIKANA

- Koordinaatio ja tasapaino
- Liikkuvuus
- Kevyt voimaharjoittelu

PARIKESKUSTELU 2: MIKSI TESTATAAN?

Mitkä ovat oikein toteutetun testaamisen ja kehittymisen seurannan hyödyt - miksi niitä kannattaa tehdä (vai kannattaako)?

TESTAAMISEN JA KEHITTÄMISEN SEURANNAN TAVOITE

1. Kerätä tietoa kilpailu- ja harjoituskausien eri vaiheista ja fyysisen suorituskyvyn tasosta
2. Tunnistaa vahvuudet ja mahdolliset kehityskohteet
3. Optimoida ja yksilöidä harjoittelua ja kilpailemista
--> Asetettujen tavoitteiden saavuttaminen

**Eniten merkitsee harjoittelun
aikaansaamat muutokset ei absoluuttiset
tulokset**



HYÖDYNTÄMINEN JA OPIT ARJEN VALMENNUKSESSA

- **Jatkuvaa seurantaa** olennaisista ja tavoitteiksi asetetuista asioista (kännykkäkamera, käsiajanotto ja mittanauha, kennot jos on). Sama lajitaidoissa.
- Arjen havaintojen ja seurannan tueksi **tarkemmat testit** esim. testiasemalla (objektiivisuus, tarkkuus, "kisapäivä").
- Vertailu nimenomaan pelaajan **omiin aiempiin tuloksiin**, ei niinkään viitearvoihin tai muiden tuloksiin.
- Testaamista (tai fysiikkaharjoittelua) ei kannata ulkoistaa! **Yhteistyö lajivalmentajan ja testaajan/fysiikkavalmentajan välillä** välttämätöntä.
- Tulosten mittaamisen ja seurannan kenties suurin hyöty on pelaajien **motivointi** ja laadukkaammat harjoitukset (vrt. nopeus- tai syöttötreeni ilman mittausta tai sen kanssa)
- Testit myös **hyviä henkisiä harjoitteita** (irtiottokyky, jännittämisen kanssa toimiminen jne)



SEURANTA KOLMELLA ERI TASOLLA

Kaikkia
tasoja
tarvitaan

MAKROSYKLI (“VUOSITASO”)

Testit: ”Isot laborioritotestit”

Tiheys:

- 2–3x/vuosi
- 4–6 kk:n välein

Positiivista:

- Tarkkuus
- Luotettavuus
- Seuranta

Negatiivista:

- Pitkä aikaväli
- Hidas reagointi

Huomioitavaa:

- Valmentajan, urheilijan ja testaajan välinen yhteistyö

MESOSYKLI (“KUUKAUSITASO”)

Testit: ”Sovelletut labratestit kentällä”

Tiheys:

- 3–8 viikon välein

Positiivista:

- Tarkkojen laborioritotestien tuonti kenttäolosuhteisiin

Negatiivista:

- Keskipitkä aikaväli
- Hidas reagointi

Huomioitavaa:

- Asiantuntijan kiinnittyminen valmennustiimiin

MIKROSYKLI (“VIIKKOTASO”)

Testit: ”Kenttättestit”

Tiheys:

- Viikoittain, päivittäin

Positiivista:

- Lyhyt aikaväli
- Nopea reagointi

Negatiivista:

- Testien luotettavuus ja toistettavuus

Huomioitavaa:

- Valittava riittävän helpot ja yksinkertaiset testit toteuttaa



Pekka Kainulainen

pekka.kainulainen@kolmekampusta.fi



Emmi Sulonen

emmi.sulonen@vierumaki.fi