

Fyysisten ominaisuuksien testaaminen cheerleadingissä – Kuntotestaajan Käsikirja - kenttätetit

Sofia Marttila

Opinnäytetyö
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Syksy 2020



Tekijä(t) Sofia Marttila	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Fyysisten ominaisuuksien testaamisen cheerleadingissä – Kuntotestaajan Käsikirja - kenttätetit	Sivu- ja liitesivumäärä 20 + 2
<p>Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Suomen Cheerleadingliitto. Kehittämistyön tavoitteena on luoda testipatteristo ja tuottaa testauksen suorittamiseen opas, joka toimii valmentajien apuna harjoittelun suunnittelussa, seurannassa ja raportoinnissa. Testausopas on kokonaisuus, joka sisältää testit, testausohjeet, dokumentointi ja analysointi ohjeet, mittauslomakkeen, sekä yleistä tietoa testaamisesta. Opinnäytetyön tavoitteena on koota tutkivan ja kehittävän työotteen mukaisesti junioriurheilijalle sopivia testejä, jotka on helppo ottaa käyttöön osana valmennusta.</p> <p>Testipatteriston suunnittelu on aloitettu liiton toimesta keväällä 2020, testipatteriston ja oppaan kehittämistyö aloitettiin kunnolla taustatietoon ja teoriaan perehtymällä, sekä teettämällä kysely valmentajille. Testipatteristoa ja käsikirjaa on kehitetty yhdessä liiton lajikoordinaattorin, lajivaliokunnan, Vierumäen urheiluopiston kehittymisen ja palautumisen koordinaattorin sekä valmentajien kanssa.</p> <p>Projektin tuotoksena syntyi <i>Kuntotestaajan Käsikirja</i> -opas, joka sisältää kymmenen testin testipatteriston, sekä kokonaisvaltaiset ohjeet kuntotestaamiseen. Testauspatteristoa ja käsikirjaa on tarkoitus kehittää ja testata käytännössä kevään 2021 aikana. Opas on tarkoitus lanseerata seuroille valmentajakoulutuksen myötä ja tämän jälkeen ottaa käyttöön juniorijoukkueissa uuden kauden alkaessa syksyllä 2021.</p> <p>Aihe on ajankohtainen ja liittyy Suomen Cheerleadingliiton strategiaan, jossa tavoitteena on strukturoida ja systematisoida urheilijoiden lajia tukevien fyysisten ominaisuuksien kehittymisen seuranta. Fyysisten ominaisuuksien kartoittaminen ja kehittäminen luovat tarpeen testaamiselle. Testaaminen tukee harjoittelun suunnittelua, yksilöiden tavoitteen asettelua ja lisää motivaatiota urheiluun ja terveelliseen elämäntapaan. Testien valintakriteereinä ovat muun muassa luotettavuus, toistettavuus ja pätevyys.</p>	
Avainsanat Cheerleading, testaaminen, fyysiset ominaisuudet, kuntotestaaminen	

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Kilpa-Cheerleading Suomessa	4
2.1	Cheerleading ja cheer-tanssi.....	4
3	Fyysiset ominaisuudet Cheerleadingissa	6
3.1	Voima	9
3.2	Nopeus.....	10
3.3	Kestävyys.....	11
3.3.1	Peruskestävyys	12
3.3.2	Aerobinen kestävyys ja anaerobinen kestävyys.....	13
3.4	Liikkuvuus	14
4	Nuoren urheilijan testaaminen	15
5	Projektin tavoite	18
6	Projektin vaiheet.....	19
6.1	Työn suunnittelu ja rajaaminen.....	20
6.2	Kysely.....	21
6.2.1	Kyselyn tulokset.....	22
6.3	Kuntotestaajan käsikirjan kokoaminen	29
6.4	Työn arviointi ja kehitys	30
7	Projektin tulos	32
8	Pohdinta	33
	Lähteet	40
	Liite 1. Suomen Cheerleadingliiton huippu-urheilustrategia.....	42
	Liite 2. Kysely valmentajille.....	45
	Liite 3. Kuntotestaajan käsikirja – kenttätetit, juniorit.	50

1 Johdanto

Suomeen cheerleading on rantautunut jo yli 40 vuotta sitten ja lajin kehitys on ollut Suomessa huimassa nousussa siitä lähtien. Lajin suosiosta ja menestyksestä huolimatta Suomalaisesta cheerleadingista ei löydy juurikaan tutkimusaineistoa. Amerikassa, joka on lajin synnyin maa, on tehty lukuisia tutkimuksia lajista, mutta ne koskevat suurilta osin lajissa tapahtuvia tapaturmia tai yliopistojen joukkueita, joiden harjoittelu eroaa Suomalaisesta cheerleadingista.

Cheerleadingin kehitys on ollut huimaa varsinkin viimeisten kymmenen vuoden aikana. Lajitaidot kehittyvät vuosivuodelta ja Suomi on kansainvälisesti yksi hallitsevista cheerleading maista, yhdessä lajia vuosikymmeniä hallinneen USA:n kanssa. Lajitaitojen kehittyessä jatkuvasti on pidettävä huolta urheilijoiden muista fyysistä ominaisuuksista sekä henkisestä puolesta. Urheilijoiden on pystyttävä tekemään vaativampia tekniikoita, jotka edellyttävät maksimaalista voimantuottoa, nopeutta, liikkuvuutta, ketteryyttä ja kestävyyttä. Valmentajilla on oltava riittävästi tieto taitoa huippu-urheiluvalmentamisesta, urheilijoiden ominaisuuksista, lajin edellytyksistä ja yksilöiden-, että joukkueen valmentamisesta.

Valmentaminen Suomessa on tietysti myös kehittynyt ja niin liitossa, kuin seuroissakin panostetaan yhä enemmän valmentajien kouluttamiseen ja rekrytointiin. Suomen suurimmissa seuroissa, joissa menestystä tulee vuosivuodelta niin kansallisissa, kuin kansainvälisissä kilpailuissa voidaan puhua jo huippu-urheilusta. Edustusjoukkueiden valmentajat ovat käyneet useissa valmentajakoulutuksissa, ja urheilijat ovat omaksuneet huippu-urheilijan elämäntyylin. Huipulle tähtäävät lapset ja nuoret harjoittelevat tavoitteellisesti akatemoissa, yksityistunneilla ja itsenäisesti, ollakseen joskus samalla tasolla tai jopa parempia kuin heidän esikuvansa maajoukkueissa tai seurojen edustusjoukkueissa. Kuitenkin vain hyvin pieni osa näistä lapsista ja nuorista koskaan saavuttaa oman unelmansa tulla huippu-urheilijaksi, ja nämä jotka sen saavuttavat ovat todennäköisimmin pääkaupunkiseudun suurten seurojen kasvatteja.

Nuoren urheilijan polku alkaa hahmottua valintavaiheessa, jolloin urheilija valitsee yhden tietyn lajin, jossa haluaa kehittyä esimerkiksi cheerleading. Valintavaihe sijoittuu lapsuusvaiheen ja huippuvaiheen väliin. Valintavaiheessa nuori kehittyy murrosiästä aikuiseksi, koululaisesta opiskelijaksi ja harrastajasta kilpaurheilijaksi. On kuitenkin yksilöllistä ja lajista riippuvaista kuinka aikaisessa vaiheessa nuoruutta valintavaihe on. Tässä vaiheessa on myös tärkeää harjoitella suunnitelmallisesti ja harjoittelun määrän ja laadun tulee lisääntyä asteittain lajin vaatimusten mukaan. (Hämäläinen & muut 2015. 34.)

Valintavaiheen laatutekijät muuttuvat huippuvaiheen menestystekijöiksi: innostus kasvaa intohimoksi, monipuolisista liikuntataidoista jalostuvat vahvat lajitaidot ja urheilullisista

elämäntavoista syntyy terveitä urheilijoita. Jokaisella nuorella harrastajalle ei ole kuitenkaan samat tavoitteet, jolloin osa haluaa harrastaa vain kehittävän ja mieluisan liikuntaharrastuksen takia ja osa haluaa palavasti menestyä ja kehittyä lajin huipulle. (Hämäläinen 2015, 35.) Urheilun keskiössä on määrätietoinen harjoittelu, joka on säännöllistä, systemaattista ja päämäärähakuista, oli urheilijalla mitkä tahansa tavoitteet. Tavoitteellisesti harjoittelevan urheilijan on tiedettävä mitä huipulle pääseminen vaatii, tämän takia on tärkeää, että lajista on olemassa dataa esimerkiksi laaja lajiansalyysi. (Paananen ym. 2020, 58.)

Fyysisen kunnon määritelmiä on useita ja ne perustuvat siihen kohderyhmään ja sen erityispiirteisiin, johon kulloinkin viitataan. Urheilijalle hyvä fyysinen kunto tarkoittaa sitä kuntotaso, jolla hän pystyy kilpailusuorituksen onnistuneeseen läpivientiin. Useimmat fyysisen kunnon määritelmät viittaavat ihmisen kykyyn suorittaa jokin tietty liikuntasuoritus. Tällöin kuntoa voidaan mitata määrättyjen fyysisten ominaisuuksien kehityksestä suhteessa siihen, miten ihminen selviytyy fyysisesti kuormittavista tilanteista ja tehtävistä. Fyysisen kunnon mittaamisella tarkoitetaan ihmisen fysiologisten ominaisuuksien kuten aerobisen, sydämen ja verenkierto- ja hengityselimistön toiminnan mittaamista sekä lihasvoiman, tuki- ja liikuntaelimestön toiminnan mittaamista ideaalisissa olosuhteissa. (Keskinen, ym. 2018, 11-12.)

Lajin harrastajamäärä on ollut nousussa ja uusia harrastajia lajin pariin tulee vuosi vuodelta enemmän. Suomen Cheerleadigliittoon kuuluu 53 jäsenseuraa ja harrastajia on valtakunnallisesti yhteensä noin 15 000. (Suomen Cheerleadingliitto. Liitto, 2019.) Suomessa Cheerleading on edelleen kohtalaisen uusi laji, joten lajista ei löydy juurikaan tutkittua tietoa tai materiaalia. Harrastejoukkueissa valmentajat ovat nuoria 15-20 vuotta, joten valmennuskokemusta ei ole. Usein kuitenkin omaa lajikokemusta on eri tasoisista joukkueista, joten usein valmennetaan niin, kuin omat valmentajat ovat valmentaneet. Ei ajatella miten juuri näitä kyseisissä harrastajia pitäisi valmentaa, jotta he pääsisivät seuran, joukkueen ja jokaisen harrastajan henkilökohtaiseen tavoitteeseen.

Tämän työn aihe pohjautuu Suomen cheerleadingliiton huippu-urheilustrategian 2018-2023 (Liite1.) visioon, jossa suomalainen menestyvä huippucheerleading rakentuu turvalliseen yhdessä tekemiseen, tavoitteellisuuteen ja vahvaan osaamiseen. Tavoitteena on kehittää valtakunnallisesti cheerleading valmennusta ja valmentautumista kohti lajin turvallista ja menestyksellistä harrastamista, sekä kerätä tietoa harrastajien fyysisistä valmiuksista, lajin nykytilasta ja harjoittelun kehittämistarpeista.

Tämän produktiivisen opinnäytetyön tavoitteena on toteuttaa käytännöllinen manuaali cheerleading valmentajien tueksi kuntotestaamiseen. Kuntotestaajan käsikirja -

manuaalintarkoituksena on auttaa ja ohjata valmentamista kohti menestyksestä ja turvallista harrastamista. Testituloksista Suomen Cheerleadingliitto kerää dataa lajin nykytilasta, vaatimuksista, ominaisuuksista ja mahdollisista kehityskohteista. Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä toimeksiantajan eli Suomen Cheerleadingliiton, lajivaliokunnan ja lajikoordinaattorin kanssa. Manuaali laaditaan teoretiedon, valmentajien ja asiantuntijoiden luomien raamien pohjalta.

2 Kilpa-Cheerleading Suomessa

Kilpa-Cheerleading on monipuolinen, akrobaattinen ja näyttävä kilpaurheilulaji, jossa kilpaillaan 5-24 henkilön joukkueissa, cheer- ja tanssisarjoissa. Suomessa kilpailevat joukkueet jaetaan kolmeen eri ikäluokkaan: lapset 7-13-vuotiaat, juniorit 12-16 ja aikuiset yli 15 vuotiaat. Kilpailutasoja lajissa on neljä: Aloittelija-, edistyneet-, keskitaso- ja SM-taso. Tasot ovat rakennettu niin, että ne tukevat lajitaitojen kehittymistä ja etenemistä oikeaan tahtiin. Cheerleadingissä on mahdollista kilpailla harvakseltaan harrastemielessä tai tähdätä lajin SM-tasolle ja kansainvälisiin kilpailuihin. (Suomen Cheerleadingliitto. Kilpailut, 2020.)

SM-tasolla joukkueiden pääkilpailut ovat liiton järjestämät Suomen mestaruuskilpailut, jossa Suomen mestaruuksien lisäksi jaetaan edustuspaikat Euroopan mestaruuskilpailuihin. Kilpailukalenteri on tyypillisesti Suomessa ollut hieman erilainen kuin muissa maissa, jonka johdosta kauden Suomen mestaruuskilpailut ovat olleet joulukuussa, Maailman mestaruuskilpailut maaliskuun lopulla ja Euroopan mestaruuskilpailut kesäkuussa. Tämän vuoksi ne urheilijat, jotka ovat olleet maajoukkueissa ja saaneet kilpailuoikeuden SM-kilpailuista EM-kilpailuihin, eivät ole saaneet kunnollista ylimenokautta. Vuoden 2020 kevään kilpailu kausi jouduttiin peruuttamaan koronavirus epidemian vuoksi ja syksyn kilpailukautta muokattiin myös sen takia. Suomen Cheerleadingliiton uusi kilpailuaikataulu, joka palvelee urheilijoiden harjoittelun rytmitystä paremmin Astuu voimaan tammikuussa 2021. (Suomen Cheerleadingliitto. Kilpailut, 2020.)

Cheerleadingia voi harrastaa Suomessa nykyään yli 40 kunnassa. Suomesta löytyy paljon potentiaalia ja se näkyy myös kansainvälisessä menestyksessä. Ensimmäinen maailmanmestaruus saavutettiin jo vuonna 2011, jolloin Mija Shrey Ja Mika Pennanen voittivat paristunt sarjan mestaruuden Orlandossa. Suomen naisten maajoukkue on sen jälkeen voittanut kaksi (2) maailmanmestaruutta.

2.1 Cheerleading ja cheer-tanssi

Cheerleading juontaa juurensa antiikin Kreikkaan, jossa ”cheerleaderit” kannustivat urheilijoita Olympialaisissa. Sittemmin cheerleadereita on näkynyt Amerikassa, josta nykypäivän cheerleadingin on lähtöisin. Amerikassa cheerleading lähti amerikkalaisen jalkapallon kannustusjoukoista yliopistoissa, joita edelleen näkee maassa paljon. Sittemmin kannustusjoukoista on erkaantunut oma lajinsa, jota kutsutaan kilpacheerleadingiksi. Ensimmäiset cheerleading kilpailut järjestettiin 1970-luvulla. (Lopez 2004, 11)

Cheerleading on kehittynyt valtavasti lajina, siitä mitä se oli alun perin. Ensimmäisiä cheerleading esityksiä ei voida edes verrata nykypäivän cheerleadingiin, joka on todellakin haastavaa kilpaurheilua. Kannustus huutojen lisäksi ohjelmaan on saatu maa-akrobatiaa, nostoja, korkeita heittoa ja pyramideja, joka tekee lajista haastavan ja monipuolisen. ”Vanha” cheerleading on kuitenkin säilyttänyt alkuperäiset tunnusmerkkinsä: huiskat, kyltit, kannustushuudot sekä ennen kaikkea iloisen asenteen ja ilmeet ohjelman aikana. (Lopez 2004, 12.)

Perinteiseen cheerleading ohjelmaan kuuluu ilma- ja permantoakrobatia, nostot, korkeat heitot sekä omalle joukkueelle suunnattu kannustus huuto, jonka tarkoituksena on saada yleisö mukaan kannustamaan. Kilpailusarjasta riippuen ohjelman pituus vaihtelee minuutista kahteen ja puoleen minuuttiin. Kilpailusäännöissä on määritelty jokaiselle ikä- ja taitotason perusteella kilpailuohjelman pakolliset elementit. Arvosteluperusteina on muun muassa tekninen vaikeus, koreografian monipuolisuus, suorituspuhtaus ja esittäminen.

Cheer-tanssi kilpailuohjelma sisältää monipuolista ja vaativaa tanssitekniikkaa kuten piruetteja, cheer- ja tanssihyppyjä, cheertanssille tyypillistä pom-tekniikkaa (motionit) ja erilaisia notkeuselementtejä. Myös pienet tanssinostot ovat sallittuja kilpailuohjelmassa. (Suomen Cheerleadingliitto. Cheerleading, 2019.)

3 Fyysiset ominaisuudet Cheerleadingissa

Cheerleading koostuu itsessään viidestä eri osa-alueesta, joissa niissäkin tarvitaan erilaisia ominaisuuksia, joten laji on itsessään todella monipuolista. Joukkueissa jokaisella yksilöllä on omat roolinsa, joten myös yksilöiden ominaisuudet poikkeavat huomattavasti toisistaan. Yksilöiden roolien ja lajin moninaisuuden takia on vaikeaa rajata tietyt fyysiset ominaisuudet, joita pitää harjoitella. Selvää on kuitenkin se, että jokainen tulee ottaa yksilönä ja yksilön kehitys on maksimoitava, jotta joukkue kehittyy.

Cheerleading vaatii urheilijalta paljon voimaa ja liikkuvuutta, räjähtävyyttä, kestävyyttä ja ketteryyttä. Tärkeimmät fyysiset ominaisuudet cheerleadingissä ovat lajinomainen voima, liikkuvuus, kestävyys. Ketteryyttä ja nopeutta tarvitaan akrobatiassa ja virheiden korjaamisessa. Monipuolinen fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen tulee aloittaa jo varhaisessa vaiheessa.

Fyysisten ominaisuuksien harjoittamiseen voidaan soveltaa tiettyjä ominaisuuksia, jotka näkyvät usein urheilijan kehityksenkaareissa. Tulosten saavuttamiseksi tulee harjoitteluun sisällyttää riittävästi erilaisia ja vaihtuvia ärsykejä (monipuolisuus). Ärsykkeiden määrää tulee nostaa asteittain, jotta kehitys on jatkuvaa. Tulosten saavuttaminen on yksilöllistä ja vaihtelevaa. Alkuvaiheessa oppiminen on nopeaa, mitä korkeammalle edetään sitä kauemmin ja enemmän harjoittelua tulosten saavuttaminen edellyttää. (Suominen 2016)

Aloittelijoilla ja lapsilla voi olla vaikeaa ennustaa mitä paikkaa joukkueessa he tulevat tulevaisuudessa tekemään. Tämän takia etenkin lasten ja nuorten valmennuksessa on tärkeää kehittää monipuolisesti eri ominaisuuksia. Cheerleadingissa jokaiselle urheilijalle löytyy paikka joukkueessa, joten yksilöiden fyysisten ominaisuuksien ei tarvitse olla samanlaisia, mutta lajin moninaisuuden ja yleisen urheilullisuuden vuoksi jokaisen tulee harjoitella kaikkia fyysisiä ominaisuuksia. Tanssijan on pystyttävä hyppäämään korkealle ilmaan spagaatti hypyissä ja cheerleading nostajan on sekunneissa heitettävä ihminen kahden metrin korkeuteen, joihin tarvitaan maksimaalista notkeutta, räjähtävää voimaa, nopeus voimaa, koordinaatiota ja kehonhallintaa. Hyvä joukkue koostuu monesta hyvin eri ominaisuuksilla varustetusta urheilijasta.

3.1 Monipuolisuus

Monipuolisuus on yksi fyysisen harjoittelun kulmakivistä, joka suomalaisessa urheilukulttuurissa on ymmärretty lähinnä taitojen monipuolisuutena. Varsinkin lapsilla ja nuorilla monipuolisuudella tarkoitetaan motorisia taitoja sekä eri elinjärjestelmien

kehittämistä. Taitolajit kuten cheerleading ovat motoristentaitojen kehityksen kannalta monipuolisia, mutta harjoitusten intensiteetti taso on matala ja työjaksot lyhyitä, joten ne eivät kehitä juurikaan aerobista aineenvaihduntaa ja peruskestävyysominaisuuksia. (Hakkarainen 2015, 179.)

Elinjärjestelmät jaetaan neljään eri pääjärjestelmään, joita ovat: hermosto, lihaksisto, tukielimet (luut, jänteet, nivelsiteet) ja hengityselimistö. Näiden järjestelmien monipuolisen harjoittamisen ja kehittämisen tulee olla valmennuksen niin sanottu punainen lanka. Elinjärjestelmiä harjoittaessa kuormitus ja kehitys menee usein päällekkäin ja kuormittuneisuuteen ja kehitykseen vaikuttaa myös urheilijan aiempi harjoitustausta ja ikä. Aloittelijalla tai hyvin nuorella lapsella jokainen elinjärjestelmä kehittyy pienestäkin kuormituksesta mitä tahansa fyysistä aktiiviteettia tehdessä. Kokeneemmille urheilijoille harjoittelu tulee suunnitella kohdennetusti tiettyyn osa-alueeseen, jotta harjoituksen vaikutus tulee esille. (Hakkarainen 2015, 179-180.)

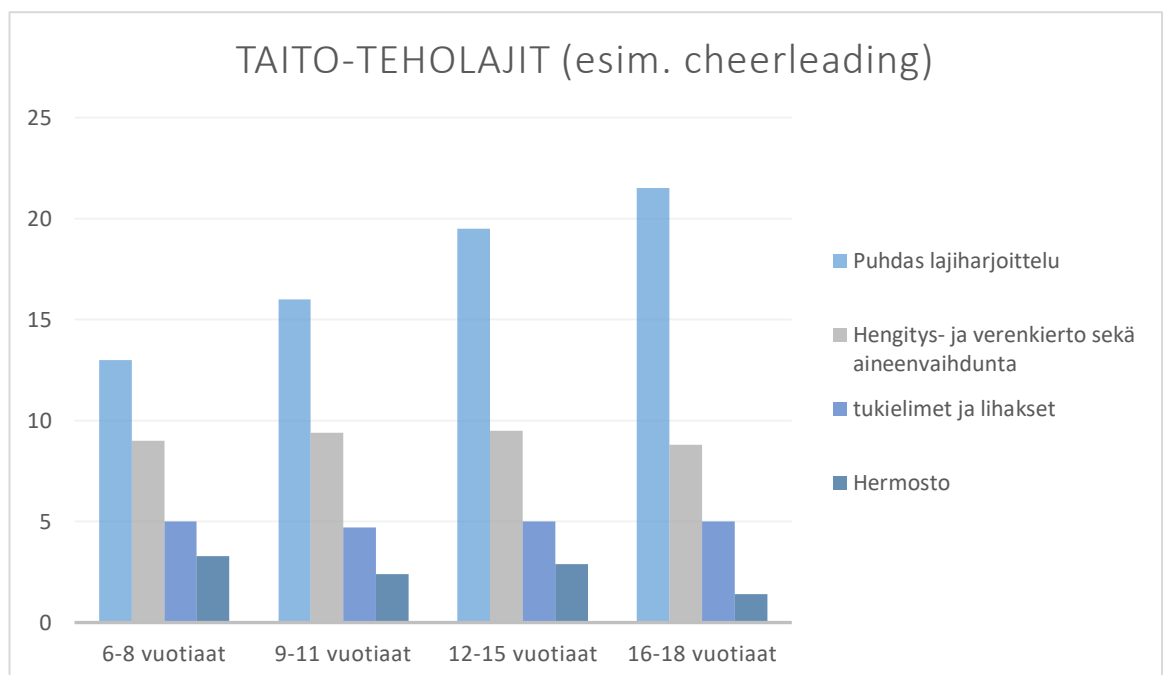
Liikuntavammoja sattuu vuosittain noin puolelle urheilijoista, joka varsinkin joukkuelajissa vaikuttaa joukkueen menestykseen, taitojen oppimiseen ja ryhmän dynamiikkaan. Oikeita liikkemalleja ei opita pelkästään omaa lajia harjoittamalla, vaan varsinaisen lajiharjoittelun rinnalla tulee kehittää nimenomaan yleisiä liikuntataitoja sekä peruskestävyyttä. Suomessa lapset ja nuoret keskittyvät liian varhaisessa vaiheessa vain yhteen lajiin, mikä tutkimuksen mukaan nostaa selvästi loukkaantumisriskiä. Usein loukkaantumisen taustalla on juurikin riittämätön peruskestävyys ja lihaskunto. (Paananen ym. 2020, 108.)

Pitkäjärjestyksyys on lasten ja nuorten valmennuksen perusta. Mihin tahansa urheilulajiin on helppo tehdä elinjärjestelmien kautta monipuolinen ja pitkäjärjestyksellinen harjoitussuunnitelma (Kuva 1). Suunnitelman taustalla tulee olla selvitys siitä, mitä elinjärjestelmiä lajille tyypilliset harjoitukset kuormittavat, eli lajianalyysi. (Hakkarainen 2015, 180.) Lajianalyysi tarkastelee urheilulajin ominaisuuksia ja vaatimuksia, se vastaa kysymyksiin: mitä huipulle pääsy cheerleadingissa edellyttää? Ja mikä on kansainvälinen vaatimustaso? Lajianalyysiin sisältyy yleisesti urheilija-analyysi, harjoitteluanalyysi, lajin tila ja valmennusjärjestelmän sekä valmennuksen ohjelmointi.

Urheilija-analyysissa muun muassa tuodaan ilmi missä iässä lajin huipulle tyypillisesti noustaan ja kauanko huippukuntoa kestää ennen kuin urheilijan fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet alkavat heikentyä. Yleisesti voidaan todeta, että taitolajien kuten cheerleadingin huippu saavutetaan aikaisemmin kuin esimerkiksi kestävyyslajien huippu. Analyysissa käy myös ilmi huippu-urheilijan fyysisiä ominaisuuksia, kuten pituutta, painoa ja kehon mittasuhteita. (Paananen ym. 2020, 55)

Lasten ja nuorten harjoittelun pitkäntähtäimen suunnittelussa (kuva 1) tulee ottaa huomioon ”herkkyyskaudet”, jotka ovat ajanjaksoja, jolloin tietyn ominaisuuden kehittyminen tapahtuu osittain luonnollisen kasvun kautta. (Hakkarainen 2015, 182.) Yleisesti tärkeimmät fyysiset ominaisuudet ovat nopeus, voima, liikkuvuus, kestävyys ja taito, jotka kehittyvät melko helposti eri herkkyyskausilla. (Finni & Mäenpää 2019.) Urheilijoiden yksilöllisyys tulee esille varsinkin lapsilla ja nuorilla, joiden harjoitusvaste eli harjoituksen aikaansaama kehitys on erilainen. Lasten ja nuorten biologinen kehitystaso on hyvin erilainen yksilöstä, iästä ja sukupuolesta riippuen varsinkin murrosiän erivaiheissa. (Hakkarainen 2015, 179.)

Harjoittelun suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon myös lasten yksilöllinen kehittyminen, koska lasten luusto, lihakset, elimet ja hermosto kehittyvät kaikilla omaan tahtiin. Juniori joukkueessa saattaa olla urheilijoita, joiden fysiologiset ominaisuudet ovat 18 vuotiaan (aikainen kehittyjä) tasolla ja toisia, joiden ominaisuudet ovat 10 vuotiaan (hitaammin kehittyjä) tasolla. Tällöin voi olla, että aikaisemmin kehittyvät yksilöt harjoittelevat liian kevyesti ja hitaammin kehittyvät yksilöt ovat yli kuormittuneita. (Bompa & Carrera 2015, 21.)



Kuva 1. Elinjärjestelmä ajatteluun perustuva monipuolisen harjoittelun pitkäntähtäimen suunnitelma. X-akselilla ikä ja Y-akselilla liikunta- ja harjoitustuntimäärä viikossa sisältäen lajiin liittyvät ohjatut ja omatoimiset harjoitukset. (Mukaeltu; Hakkarainen 2015. 181.)

3.2 Voima

Ilman riittävää voimaa lihas ei voi tuottaa haluttua liikettä, joten voimantuottoa voidaan pitää kaiken liikkumisen ja urheilun perustana. Optimaalinen voimantuotto on hermoston, lihaksiston ja tukielinten yhteistyönä tuotettu liikeketju. (Hakkarainen 2015, 212.) Jo hyvin nuorena aloitettu yleistä lihaskuntoa ja kehonhallintaa kehittävä harjoittelu parantaa voimanhankinnan edellytyksiä tulevaisuudessa. Hermoston monipuolinen harjoittaminen koordinaatiota, liiketekniikkaa ja nopeusvoimaa kehittämällä kehittää urheilijaa monipuolisesti samalla kehittäen lihaskoordinaatiota, joka parantaa myös voiman hyödyntämistä ja suuntaamista itse lajisuoritukseen. (Seppänen 2010, 36.)

Voima voidaan jakaa kolmeen eri alalajiin, jotka ovat maksimivoima, nopeusvoima ja kesto-voima, nämä korostuvat eri tavalla eri urheilulajeissa. Näiden eri lajien ohella tärkeä käsite on suhteellinen voima, jolla tarkoitetaan urheilijan voimantuottokykyä suhteessa hänen omaan kehonpainoonsa. Tämä voiman laji on erityisen tärkeä lajeissa, joissa liikutetaan tai kannetaan omaa kehoa, hyvänä esimerkkinä cheerleadingin akrobaattiset elementit. (Paananen 2020, 76-77.)

Murrosiän alkuvaiheessa voimaharjoittelu tulisi suunnata kesto-voiman, perusvoiman ja nopeusvoiman kehittämiseen. Omalla painolla harjoittelu mahdollistaa oikeiden liiketekniikoiden sisäistymisen lihasmuistiin, pitkät harjoitussarjat sekä maitohapottoman harjoittelun, joka kehittää aerobista lihaskestävyyttä. Harjoittelussa voisi toteuttaa lihaskoordinaatioharjoitteita, liiketekniikkaharjoitteita, hyppelyitä sekä kuntopiirejä. Keskivartalon lihaskestävyyden harjoittamisella nuori urheilija kehittää kehonhallintaa ja luo pohjaa tulevalle voimaharjoittelulle. Murrosiän keskivaiheella tytöillä noin 12-13,5 vuotiaana keskivartalon staattista kestävyyttä voi harjoitella pelien ja leikkien lisäksi eri pituisilla sarjoilla ja eri suuruisilla vastuksilla. Murrosiän keskivaiheella valmistellaan vartaloa kovaan voimaharjoitteluun. (Hakkarainen 2015, 224.)

Nuoren urheilijan polun aikana harjoituksissa kannattaa keskittyä yleisvahvistaviin liikkeisiin ja niin sanotun voimakeskuksen kehittämiseen. Voimantuoton tärkein osa-alue on keskivartalon lihaskunto ja voiman tuotto. Keskivartalon hallinnalla on suuri merkitys myös vammojen ehkäisyssä. Lapsilla ja nuorilla lihaskunnon, kehonhallinnan ja huoltavien harjoitusten on oltava pääosassa, jolloin urheilijan toiminnallinen ja monipuolinen käyttö kehittyy. (Kailajärvi & Puputti)

Cheerleadingissa keskivartalon staattinen kestävyys on isossa asemassa akrobatiasa, mutta vielä oleellisemmassa osassa nostoissa, joissa nuori nostaa suhteellisen saman

kokoisen ihmisen suorille käsille, pystypunnerruksen tavoin. Heikko keskivartalo altistaa väärälle tekniikalle sekä rasitusvammoilta selässä ja ylävartalossa.

Kestovoimaharjoittelun voi aloittaa murrosiänalku vaiheessa eli noin 8-10 vuotiaana kevyillä lisäpainoilla ja vastuksilla, jolloin harjoittelu vahvistaa lihaskudoksia ja kehittää lihasten aineenvaihduntaa. Kasvupyrähdyksen aikana on tärkeää seurata urheilijan kasvua, koska liian kovatehoinen kestovoimaharjoittelu voi vaikuttaa nuoren kasvuun ja kehitykseen. Kasvupyrähdyksessä on myös oltava erittäin tarkka liiketekniikoiden kanssa. (Hakkarainen 2015, 226–227.)

Perusvoimaharjoittelu kannattaa aloittaa vasta murrosiän keskivaiheella eli kasvupyrähdyksen aikaan. Sitä ennen voidaan harjoitella tekniikoita. Noin 0,5-2 vuotta kasvupyrähdyksen jälkeen nuori kasvattaa helposti lihasmassaa. Nopeusvoimaharjoittelu aloitetaan jo nuorena ja sitä jatketaan kasvupyrähdyksen aikana. (Hakkarainen 2015, 226–227)

Voimaharjoittelun tulee olla turvallista, monipuolista, mutta kuitenkin lajinomaista. Eksentrisen voiman ja keuhonhallinnan avulla urheilija pystyy suorittamaan liikkeitä turvallisesti. Kasvupyrähdyksen aikana urheilijan keho on altis erilaisille vammoille, joten kasvua tulee seurata. Murrosiän loppu vaiheessa tytöillä noin 13,5-vuotiaana voidaan aloittaa aikuismainen voimaharjoittelu, jossa lihaskestävyyden, tekniikoiden ja nopeusvoiman lisäksi voidaan harjoitella maksimivoimaa, puhdasta lajivoimaa ja kovatehoisia hyppelyitä. Jokaisessa vaiheessa valmentajan on otettava huomioon urheilijan taso. Jos joku voimaharjoittelun vaiheista on jäänyt heikosti toteutetuksi, on voimaharjoitus pohjaa vielä luotava. (Seppänen 2016; Hakkarainen 2015, 227.)

3.3 Nopeus

Nopeuden merkitys cheerleadingissä ei ole suuri, mutta se on tärkeä ottaa huomioon harjoittelussa. Nopeus voidaan jakaa kolmeen eri lajiin, jotka ovat reaktionopeus, räjähtävä nopeus ja liikkumisnopeus, näistä eniten cheerleadingissa tarvitaan reaktionopeutta ja räjähtävää nopeutta.

Reaktionopeudella tarkoitetaan urheilijan kykyä reagoida nopeasti johonkin ulkoiseen ärsykkeeseen kuten kuulo, - näkö, tai tuntoaistiin perustuen. Esimerkiksi cheerleadingissa nostajan on osattava reagoida tunto- ja näköaistin perusteella nostossa tapahtuviin yllättäviin muutoksiin. Reaktionopeutta voidaan kuvata reaktioajalla, joka on ärsykkeestä

toiminnan alkamiseen kuluva aika. Reaktionopeutta voidaan testata sekä lajisuorituksessa että yleistesteillä. (Paananen 2020, 80.)

Cheerleadingissa reaktionopeutta tarvitaan nostojen, pyramidien ja heittojen korjaamisessa. Urheilijan on sekunnin sadasosissa pystyttävä muuttamaan aikomuksiaan, liikkeitään ja suuntaa, kun jokin menee pieleen.

Kun tehdään yksittäinen, lyhytkestoinen liikesuoritus mahdollisimman nopeasti tarvitaan räjähtävää nopeutta. Räjähtävää nopeutta tarvitaan ennen kaikkea heitoissa ja ponnistuksissa. Räjähtävä nopeus on yhteydessä nopeusvoimaan. Räjähtävää voimaa voidaan testata esimerkiksi yksittäisillä hyppyillä, kuten vauhdittomalla pituushypyllä, jossa testataan alaraajojen kykyä tuottaa räjähtävä nopeutta. (Paananen 2020, 80.)

3.4 Kestävyys

Kestävyys on tärkeä perusominaisuus kaikissa urheilulajeissa. Hyvä kestävyys ja lihaskunto on pohja peruskestävyydelle. Hyvää kestävyyttä voidaan todentaa elimistön kyvyllä tuottaa energiaa hapen avulla (aerobinen), kyvystä tehdä pitkiä suorituksia väsymättä sekä lajisuorituksen taloudellisuudesta. Peruskunnon kohentamisen kannalta keskeisintä on kestävyysharjoittelu. Suoritus, joka kuormittaa suuria lihasryhmiä pitkäkestoisesti kehittää pääasiassa hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä työtätekevien lihasten aineenvaihduntaa. Kehittyminen tapahtuu kahdella tasolla: hengitys- ja verenkierto elimistön toiminnan parantumisena ja lihaskudosten hapen- ja energiankäytön tehostumisena. (Hämäläinen ym. 2015, 272.)

Säännöllisellä ja pitkäjänteisellä kestävyysharjoittelulla maksimaalinen hapenottokyky nousee eli sydämen teho kasvaa. Sydän lyö nopeammin, mitä suurempi on hapensaannin ja kuona-aineiden poiston tarve. Urheilu suorituksen aikana kuormitus kasvaa, jolloin happea kuluu ja kuona-aineita syntyy enemmän. Harjoittelun seurauksena hiussuonitus eli verenkiertoverkosto laajenee mahdollistaen kokonaisveritilavuuden sekä hapenkuljetuksen kannalta olennaisen hemoglobiinin määrän kasvun.

Urheilu suorituksessa lihakset tarvitsevat aina energiaa, jota voidaan tuottaa hapen avulla tai ilman. Kuona-aineita eli maitohappoa kertyy lihaksiin varsinkin, kun lihakset tekevät työtä ilman happea. Staattisessa työssä verenkierto lihaksiin alkaa heikentyä, jonka seurauksena lihas ei pysty tuottamaan energiaa verestä saadun hapen perusteella, eikä muodostunut maitohappo pääse poistumaan veren mukana. Maitohappojen kertyessä lihakseen, lihas väsyä aikaista nopeammin ja kevyempikin kuormitus väsyttää sen ja muodostuneesta kuona-aineesta voi syntyä tulehdus. (Hämäläinen ym. 2010, 76.)

Cheerleading on vauhtikestävyyslaji, jossa 2-2,5 minuutin pituisessa ohjelmassa urheilijan tulee kyetä suorittamaan useita voimaa vaativia liikkeitä ilman taukoja. Kilpailuohjelmassa eri osa-alueet kuten nostot ja pyramidit sidotaan yhdeksi kokonaisuudeksi koreografialla eli kilpailusuorituksen aikana urheilija ei pysähdy ohjelmassa juuri ollenkaan.

Lapsille ja nuorille soveltuvia kestävyys testejä ovat erilaiset askellustestit (esim. Step-testit), sukkulajuoksutestit (Piip-testit), juoksun aikakokeet (1000-2000 m juoksu ja Cooper-testi), submaksimaalinen polkupyöräergometritesti ja Concon-testi. Kuitenkin nuorilla urheilijoilla kannattaa suosia helposti toteutettavia, yksinkertaisia ja luotettavia kenttätestejä. (Hämäläinen ym. 2015, 284.) Cheerleading ympäristöön soveltuu hyvin esimerkiksi Piip testi, jossa juostaan edestakaisin äänimerkistä 20metrin matka.

Kestävyysharjoittelu jaetaan suoritustehon perusteella aerobiseen peruskestävyyteen, vauhtikestävyyteen, maksimikestävyyteen sekä nopeuskestävyyteen. Nämä harjoitustavat eroavat toisistaan suoritustapojen ja menetelmien puolesta. Yhteistä kaikille kestävyiden alalajeille on, että jokaista harjoitettaessa ne kehittävät suuresti sydän-, verenkierto- ja hengityselinten toimintaa. Harjoituksessa suoritustehoa voidaan helposti säädellä ja kontrolloida sykkeen avulla. Kun tavoitteena on huomioida kaikki elinjärjestelmät ja kehittää niitä monipuolisesti on syytä harjoittaa kaikkia eri kestävyiden osa-alueita. (Seppänen 2010, 79.)

3.4.1 Peruskestävyys

Jokaisen kestävyiden osa-alueen ja yleisen harjoituskestävyyden kehittyminen vaatii pohjaksi hyvää aerobista peruskestävyyttä. Monipuolisesti urheilijaksi kasvamisen yhtenä edellytyksenä on aktiivinen elämäntapa, joka sisältää sisältää ohjatun lajiharjoittelun lisäksi omatoimista liikkumista ja arkiaktiivisuutta.

Peruskestävyysharjoittelun tavoitteena on rasvojen käytön parantuminen ja aerobisen energiantuoton tehostuminen. Tavoitteiden saavuttaminen edellyttää harjoittelu tehoa, jossa veren laktaattipitoisuus ei nouse paljoakaan lepotasosta (<1,5 mmol/l). (Hämäläinen ym. 2015, 286-287.)

Peruskestävyyttä kehitetään parhaiten kevyellä ja pitkäkestoisella harjoittelulla. Harjoitus tuntuu kevyeltä tai keskiraskealta ja harjoituksen aikana tulee hiki sekä hengästyy hieman. Kestävyysharjoittelu voidaan aloittaa 20-30 minuutin harjoituksista ja kuntotason kasvaessa yhden peruskestävyysharjoituksen pituutta voidaan pidentää jopa 2-3 tuntiin saakka. Peruskestävyysharjoituksen toteutuksessa olennaisin asia on kuitenkin oikea

teho, joka voidaan helposti määrittää sydämen sykkeellä ja omalla tunteella. Helppo sääntö peruskestävyys harjoituksen tehosta on kolmen p:n (*'pitää pystyä puhumaan'*) sääntö. Koko harjoituksen aikana urheilijan on pystyttävä puhumaan suhteellisen normaalisti ilman, että se vaikuttaa suoritukseen tai hengästymiseen. (Hämäläinen ym, 2015. 287.)

Cheerleading harjoitukset kestävät tyypillisesti 1,5-2 tuntia, jonka aikana harjoitellaan useampaa eri lajitaitoa ja osa-aluetta. Pitkäkestoisempi peruskuntoharjoittelu kannattaa siis toteuttaa omatoimisesti ja siihen valmentajan on osattava auttaa ja motivoida urheilijaa. Harjoituksissa tapahtuva peruskestävyyden harjoittaminen kannattaa sisällyttää 15-30 minuutin alku- tai loppuverryttelyyn. (Hämäläinen ym. 2015, 287-288.)

3.4.2 Aerobinen kestävyys ja anaerobinen kestävyys

Pitkäaikaisen ja säännöllisen kestävyys harjoittelun seurauksena mm. rasva-aineenvaihdunta tehostuu, keuhkorakkuloiden ja mitokondrioiden määrä kasvaa, hiusverkosto laajenee sekä sydän- ja hengityselimien toiminta tehostuu. Aerobisen kunnan fysiologiset muutokset tapahtuvat syvällä kehossa, joten päällisin puolin kasvavan urheilijan ulkomuodossa ei tapahdu juurikaan muutosta, mutta toiminta ja käytäntö konkretisoivat rakenteiden pitkäjänteisen kehityksen. Koska rakenteelliset muutokset tapahtuvat hyvin hitaasti on harjoittelu aloitettava jo nuorella iällä, jotta niitä saadaan hyödynnettyä aikuisena. (Seppänen 2010, 77.)

Vaikka matalatehoinen, pitkäkestoinen, suuria liharyhmiä kuormittava ja dynaaminen liikunta kehittää aerobista kuntoa, vaikutukset näkyvät myös muissa ominaisuuksissa, kuten anaerobisessa kapasiteetissa sekä kyvyssä palautua suorituksesta nopeasti. Vaikka päälajin aerobiset vaatimukset kohdistuvat tiettyihin lihasryhmiin, aerobista kestävyyttä kannattaa nuorena harrastaa mahdollisimman monipuolisilla harjoitusmuodoilla. (Seppänen 2010, 77.)

Anaerobisella kestävyydellä tarkoitetaan elimistön kykyä sietää suuria maitohappokuormia sekä kykyä puskuroida tehokkaasti maitohappoa. Energia-aineenvaihdunnallisesti keho käyttää energianlähteenä hiilihydraatti varastoja. Maksimaalisella teholla harjoiteltaessa hermoston toiminta tehostuu. Anaerobinen kestävyys vaatii hyvän pitkäjänteisellä harjoittelulla luodun peruskestävyyden. Harjoittelussa on muistettava, että runsas peruskestävyyden harjoittelu syö anaerobista suorituskykyä ja toisinpäin.

Kasvuvaiheessa olevalla nuorella elimistö kykenee toimimaan anaerobisesti, mutta maitohapolliset suoritukset tulisi silti jättää vain kilpailu tilanteisiin. Sen sijaan

maitohapotonta, mutta silti tehokasta liikuntaa tulisi lyhyinä sykleinä sisällyttää miltei kaikkiin harjoituksiin. (Seppänen 2010, 77-78.)

3.5 Liikkuvuus

Liikkuvuudella eli toiselta nimeltään notkeudella tarkoitetaan kehon nivelten liikelaajuutta, joka on yksi kuntotekijöistä ja sen merkitys urheilussa on suuri. Liikkuvuus käsittää rakenteellisia, voiman tuottoon liittyviä ja koordinaatiivisia ulottuvuuksia. Siihen vaikuttavat tekijät ovat perimä, ikä, ulkoiset olosuhteet, hormonaaliset ja hermostolliset tekijät. Perintötekijät ovat yksi vaikuttava osa nivelten liikelaajuuksiin, mutta säännöllisellä harjoittelulla liikkuvuutta on mahdollista parantaa. Monissa urheilulajeissa, kuten cheerleadingissa, tanssissa ja voimistelussa tarvitaan paikallista yliliikkuvuutta, joka ylittää ihmisen normaalin liikelaajuuden. Tämä edellyttää tietoista notkeusharjoittelua. Arvostelulajeissa notkeus katsotaan eduksi esteettisen vaikutelman kautta arvostelupisteisiin. (Hämäläinen ym. 2015, 255-257.)

Liikkuvuus jaetaan aktiiviseen, passiiviseen ja anatomiseen liikkuvuuteen. Aktiivista notkeutta kuvastaa esimerkiksi spagaattihypyssä jalkojen avautuminen, joka saavutetaan omalla lihastyöllä. Passiivisessa liikkuvuudessa jokin ulkoinen voima, kuten painovoima spagaatissa lattialla, vaikuttaa nivelen liikelaajuuden saavuttamiseen. Passiivinen notkeus on aina aktiivista notkeutta suurempi, mutta anatominen liikkuvuus on aina molempia suurempi. Anatominen liikkuvuus on nivelen liikelaajuus, kun lihakset poistetaan. Koska lihasten poistaminen ei ole elävällä ihmisellä mahdollista, on anatominen liikkuvuus vain teoreettinen käsite. Passiivinen liikkuvuus voi enimmillään saavuttaa 90% anatomisesta liikkuvuudesta. (Hämäläinen ym. 2015, 257.)

Oikeiden liikeratojen ja perustekniikoiden suorittaminen edellyttää tarpeeksi notkeutta, sillä se mahdollistaa laajat liikeradat vähäisellä kudosten vastuksella. Liikkuvuus on yhteydessä koordinaatiokykyyn, joka liittyy vaikuttaja-, vastavaikuttaja- ja tukijalihasten oikea-aikaiseen ja oikean suuruiseen supistamiseen ja rentouttamiseen. Esimerkiksi spagaattihypyssä oikeaan aikaan työskentelevät vaikuttajalihakset suorittavat etujalan eteen- ja ylös-viennin, tukilihakset pitävät huolen, että oikea suunta säilyy ja vastavaikuttajalihakset rentoutuvat ja mahdollistavat liikkeen lonkkanivelessä. Hyvällä liikkuvuudella voidaan myös ennaltaehkäistä monia vammoja. (Hämäläinen ym. 2015, 256-257.)

Nivelten liikkuvuuteen vaikuttavia rakenteellisia tekijöitä ovat: nivelen rakenne, nivelpintojen asento, nivelkapselin ja -siteiden venyvyys, lihasten ja jänteiden venyvyys, sekä lihasmassan määrä. Koordinaatiivisia tekijöitä ovat: vaikuttajalihasten (agonistit),

vastavaikuttajalihasten antagonistit) ja avustavien lihasten (synergistit) koordinaatio, lihastonus (lihaksen jännteys), sekä lihas- ja jännerefleksit. Suorituskyky tekijöitä ovat liikuttavien lihasten voimaominaisuudet. Venytysliikkeen vastus jakaantuu kehon eri osien suhteen seuraavasti: lihas ja lihaskalvo 41%, Nivelside 47%, jänne 10% ja iho 2%, näistä venyttelyllä voidaan vaikuttaa eniten lihasten venyvyyteen. (Hämäläinen ym. 2015, 260.)

Liikkuvuutta voidaan parantaa lukuisilla eri metodeilla. Lapset ovat usein venyviä, mutta vanhentuessa ihmisen nivelet kangistuvat etenkin lihasten voimistuessa ja kasvaessa. Kenttäolosuhteissa nivelten liikelaajuutta voidaan mitata erilaisilla liikkuvuustestistöillä. Näihin testistöihin valitaan yleensä lajinkannalta keskeisten nivelten liikkuvuutta mittaavat testit. (Hämäläinen ym. 2015, 265.)

eLiikkuvuus harjoittelulla voidaan lisätä sekä aktiivista, että passiivista liikkuvuutta. Liikkuvuusharjoitteita kannattaa sisällyttää jokaisiin harjoituksiin, koska lihas vaatii toistoja, jotta se sopeutuu lisääntyneisiin liikkuvuus vaatimuksiin. Perinteinen venyttely nähdään staattisena venyttelyä, jossa yhdessä venytyksessä pysytään pidempi aika. Säännöllisesti tehtynä myös staattisella venytyksellä saadaan lisää liikelaajuutta, parannetaan venytyksen sietoa ja rentoutetaan lihas. Tämä perinteinen tapa on lihaksen kannalta passiivista toimintaa, joten aktiivinen liikkuvuus ei lisäännä tässä juurikaan. Harjoitusten alussa ja lopussa kannattaakin suosia dynaamisia ja toiminnallisia liikkuvuusharjoitteita, sekä lyhyitä staattisia venytyksiä. (Pasanen & Koskela)

4 Nuoren urheilijan testaaminen

”Fyysisen kunnan osatekijöiden mittaamisen tavoitteena on mitata yksilön kykyä tuottaa, aikaansaada mekaanista tehoa ja näiden seurauksena tehdä mekaanista työtä” - Leskinen, Häkkinen & Kallinen 2018, 13.

Kuntotesteillä voidaan arvioida koko yksilöä ja hänen yksittäisten lihastensa tai erisuuruisten lihasryhmien työskentelykykyä ja energiankulutusta. Fyysinen suorituskyky voidaan karkeasti jakaa energiantuottamiseen, hermo-lihas-järjestelmän toimintaan ja psyykkisiin tekijöihin, joiden avulla fyysisen kunnan mittaamiselle saadaan hahmotettua selkeät kohdealueet ja suuntaviivat. Näiden peruskomponenttien mittaaminen fyysisen kunnan testauksessa perustuu testimenetelmien vakiointiin tieteellisten periaatteiden mukaisesti. Kuntotestaaminen perustuu voimantuoton, työtehon, työmäärän ja energiankulutuksen mittaamiseen ja siitä hyötyy niin huippu-urheilijat kuin liikunnallisesti passiivista elämää viettävät ihmiset. (Keskinen ym. 2018, 13.)

Fyysisten ominaisuuksien kehityksen mittaaminen testien avulla on pitkäaikainen ja kokonaisvaltainen toimenpiteiden sarja. Hyvin suunniteltu ja pitkäjänteinen testausohjelma palvelee tavoitteen saavuttamista. Testauksen laatuun vaikuttavia ominaispiirteitä ovat reliabiliteetti eli toistettavuus ja valideetti eli pätevyys. Testien valintaan vaikuttaa näiden laatutekijöiden lisäksi myös muutosherkkyys, vertailtavuus, ympäristötekijät, ikä, sukupuoli sekä turvallisuus. (Keskinen ym. 2018, 16.)

Testaamisen syyt ja tavoitteet vaihtelevat riippuen henkilöstä, mutta testaus toimii ainoastaan apuvälineenä, kun halutaan kehittää esimerkiksi urheilijaa parempiin suorituksiin. Testisuoritusten parantumisen ei kuulu olla tarkoituksellista, eikä harjoituksia tai tavoitteita kuulu rakentaa testitulosten parantamisen ympärille. Testaamisen päämäärä voi esimerkiksi olla tietyn fyysisen ominaisuuden kehittyminen lajitaitojen mukaisesti. Testitulosten perusteella voidaan selvittää harjoittelun tavoitteita ja seurata harjoittelun onnistumista. (Keskinen ym. 2018, 13)

Harvoilla joukkueilla on resursseja käyttää laboratorio testejä ja tietokone ohjelmia kuntotestaamisessa, kuitenkin aina ei tarvita uusinta ja parhainta teknologiaa urheilijoiden kehityksen kartoittamiseksi. Valmentajat voivat käyttää yksinkertaisia välineitä ja testejä urheilijoiden fyysisten ominaisuuksien arvioimiseen. Harjoittelulla on kuitenkin aina yksi ja sama päämäärä: puskea urheilijaa juoksemaan kovempaa, hyppäämään korkeammalle, lyömään kovempaa tai kestävämpään suoritusta paremmin. (Bompa & Carrera 2015, 55.)

Harjoitusympäristössä voidaan seurata urheilijan kuormituksen tasoa, toistojen määrää ja palautumiseen tarvittua aikaa. Jos halutaan kunnolla arvioida urheilijan fyysisten ominaisuuksien kehitystä, voidaan 2-3 kertaa vuodessa suorittaa monipuoliset kuntotestit. Testit voivat olla yleisiä ja lajin ulkopuolisia, joiden avulla voidaan helpommin asettaa mittareita yksittäisten urheilijoiden tavoitteiden seuraamiseen ja saavuttamiseen. Testi tulosten avulla urheilija pystyy näkemään konkreettisesti oman kehityksensä ja parhaassa tapauksessa se tuo lisää motivaatiota myös omatoimiseen harjoitteluun. (Bompa 2015, 55.)

Kenttätestien tarkoituksena ei ole niinkään verrata tuloksia muiden joukkueiden urheilijoihin tai oman sarjan mestareihin, vaan auttaa urheilijoita ymmärtämään oma fyysinen taso ja asettamaan tavoitteita kehittymiselle tulevaisuudessa. Testi tulosten avulla valmentajien on helpompi saada urheilija ymmärtämään, minkä takia jotain tiettyä harjoitetta tehdään. Jokaisesta urheilijasta ei tule huippu-urheilijaa eikä se myöskään ole jokaisen tavoite, mutta kun nuorella iällä annetaan mahdollisuus haastaa itseään ja nähdä konkreettisia tuloksia, on todennäköisempää, että tavoitteellisuus ja urheilullinen elämäntyö on tulevaisuudessa suuressa osassa heidän elämäänsä. (Bompa 2015, 56.)

5 Projektin tavoite

Työn tavoitteena on tuottaa fyysisten ominaisuuksien seurantaan monipuolinen testipatteristo sekä ohjemanuaali cheerleading valmentajille testien suorittamiseen sekä tulosten analysointiin ja hyödyntämiseen liittyen. Testien avulla valmentajien ja urheilijoiden on helpompi seurata fyysisten ominaisuuksien kehittymistä. Edellä esitellyt fyysiset ominaisuudet antavat pohjan testeille ja oppaassa tullaan avaamaan myös fyysisten ominaisuuksien merkitystä nuorten cheerleading harjoittelussa.

Kuntotestaajan käsikirja -oppaan ensimmäisenä tavoitteena on tukea harjoittelua niin, että jokaisella urheilijalla on turvallinen lähtötaso uusien liikkeiden harjoitteluun. Turvallisella harjoittelulla pyritään ennaltaehkäisemään loukkaantumisia ja luomaan vahva pohja tulevaisuuteen. Käsikirjan toisena tavoitteena auttaa valmentajia ymmärtämään fysiikka harjoittelun tarvetta nuorilla urheilijoilla, käsikirjassa kerrotaan miksi ja miten testit tehdään, miten tuloksia analysoidaan ja hyödynnetään. Joukkuelajissa on välillä vaikea keskittyä yksilöihin, joten testien avulla päästään helposti tulkitsemaan yksilön kehitystä ja miettimään henkilökohtaisia tavoitteita tarkemmin. Testaamisella pyritään myös lisäämään monipuolisuutta ja yleistä urheilullisuutta harjoitteluun ja harjoittelun suunnitteluun.

Oppaan kolmantena tavoitteena on liittotasolla kerätä tietoa lajin harrastajien fyysistä valmiuksista sekä lajin nykytilasta ja mahdollisista harjoittelun kehittämistarpeista. Testien tuloksia voidaan käyttää lajin vaatimusten kartoittamiseen ja lajianalyysin tueksi. Tämän oppaan avulla on tarkoitus luoda myös eritasoisille joukkueille testipatteristot.

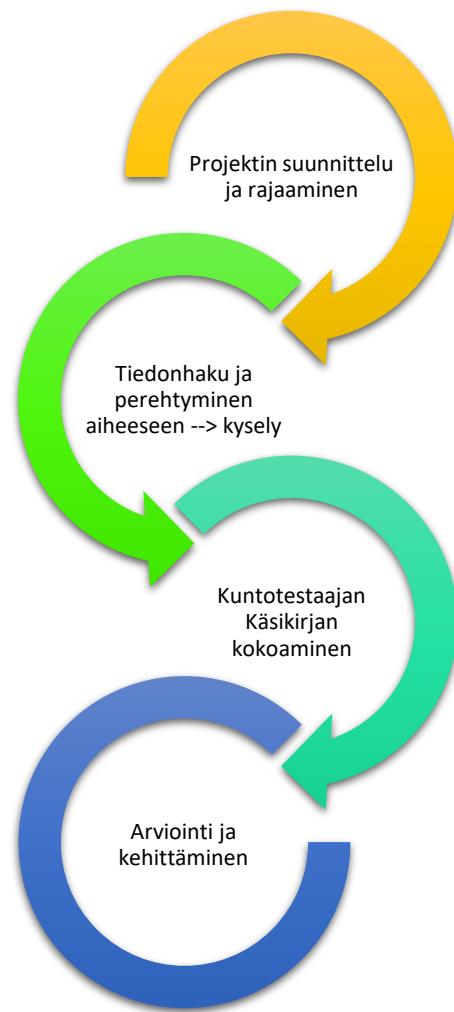
Testien tavoitteena on olla yksikertaiset, helposti toteutettavat ja sellaiset ettei seuran tai valmentajan tarvitse tehdä uusia hankintoja testejä varten. Testit pystyy tekemään tavallisissa harjoitus oloissa. Oppaaseen on tarkoitus myös lisätä ohjeet testitapahtuman järjestämisestä valmentajalle.

6 Projektin vaiheet

Projekti juontaa juurensa Suomen Cheerleadingliiton Huippu-urheilustrategiaan 2018-2023, joka käynnistettiin jo vuonna 2018. Liiton, lajivaliokunnan, maajoukkue- ja seuravalmentajien, testaamisen ammattilaisten ja samankaltaisten lajien kuten telinevoimistelu ja muodostelmaluistelun asiantuntijoiden kanssa on käyty keskustelua, siitä pitäisikö lajille ensin tehdä lajianalyysi vai kenttätestit valmentajille. Valmentajilta saadun palautteen ja toiveiden perusteella tällaiset yksinkertaiset kenttätestit halutaan käyttöön mahdollisimman nopeasti.

Keväällä 2020 on käyty keskustelua kyseisten henkilöiden kanssa erilaisista testeistä, niiden hyödyllisyydestä ja siitä minkälaisia ominaisuuksia halutaan testata. Erilaisia testipaketti ehdotuksia on heitelty ilmaan ja jokainen on saanut antaa oman näkemyksensä niiden toimivuudesta ja hyödyllisyydestä. Mihinkään lopulliseen testipatteristoon ei kuitenkaan vielä päästy.

Testipatteriston kehittämisprojekti (Kuva 2) käynnistettiin kunnolla elokuussa 2020 tapaamisella Suomen Cheerleadingliiton lajikoordinaattori Jani Järvelinin kanssa, joka toimii myös opinnäytetyön toimeksiantajan (Suomen Cheerleadingliitto) yhteyshenkilönä. Tapaamisessa käytiin läpi liiton huippu-urheilustrategiaa, pohjaa testipaketille, keskustelua testeistä eri toimijoiden kanssa, erilaisia näkemyksiä testeistä sekä testauspaketin rakennetta ja tavoitteita. Keskustelussa lajikoordinaattori korosti työn tarpeellisuutta ja sen arvoa liitolle, seuroille, valmentajille ja urheilijoille.



Kuva 2. Kuntotestaajan käsikirjan kehittämisen vaiheet.

Työ aloitettiin kirjallisuuteen tutustumalla, jolloin keräsin itselleni laajaa tietämystä testaamisesta, fyysisistä ominaisuuksista, lasten- ja nuorten harjoittelusta sekä vastaavista projekteista ja testausmanuaaleista.

6.1 Työn suunnittelu ja rajaaminen

Kenttätesti patteristoa suunniteltiin yhdessä lajivaliokunnan, maajoukkue- ja seuravalmentajien, Vierumäen testausaseman kehittämisen ja palautumisen koordinaattorin (LitM) Viivi Kainlaurin kanssa. Eri yhdistelmiä ja vaihtoehtoja pohdittiin ja verrattiin muun muassa telinevoimistelussa, team gymissä ja luistelussa käytettyihin testipattereihin. Testipatteristo on koottu cheerleadingia tukevaksi kokonaisuudeksi hyödyntäen erilaisia koottuja testejä. Testit ovat yhdistelmä telinevoimistelun ja luistelun, kasva urheilijaksi sekä peruskuntotestin testipatteristoja.

Kysymyksiä, joihin ei vielä saatu vastauksia olivat; ”Voiko tanssi- ja cheer joukkueiden testistöt olla samat, vai tehdäänkö molemmille omat?” ja ”Kuinka paljon lainomaisia liikkeitä testistöön halutaan.?”

Testioppaan yhtenä tavoitteena on antaa valmentajille avaimet testaamiseen eli toimia osittain koulutus materiaalina. Lajivaliokunnalta tuli toive, että itse testien lisäksi tietoa siitä, miten testejä dokumentoidaan ja analysoidaan, miten testien tuloksia hyödynnetään harjoitusten suunnittelussa ja tavoitteiden asettelussa sekä miten otetaan huomioon testaamisen eettisiä näkökulmia alaikäisen testaamisessa. Kyselytutkimuksen (avataan tarkemmin kohdassa 6.2 kysely valmentajille) perusteella valmentajat kaipaivat tukea nimenomaan testien analysoinnissa ja hyödyntämisessä valmennuksen suunnittelussa ja toteutuksessa.

Toimeksiannossa ei tarkkaan määritelty kohderyhmää. Toiveena oli kenttätestistö, joka soveltuu kaikille kilparyhmille iästä ja tasosta riippumatta. Keskusteluissa kävi kuitenkin ilmi, että tulevaisuudessa maajoukkueille kootaan oma testistö, jossa tullaan hyödyntämään Vierumäen Urheiluopiston testauslaitteita ja -ammattilaisia. Opinnäytetyön kannalta on kuitenkin järkevää rajata kohderyhmää iän tai tason mukaan. Kirjallisuuden ja valmentajien kyselytutkimuksen perusteella ehdotin toimeksiantajalle kohderyhmän rajaamista 7-12 vuotiaisiin mineihin ja 12-15 vuotiaisiin junioreihin.

6.2 Kysely

Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus antaa yleisen kuvan muuttujien välisistä suhteista ja eroista. Se vastaa kysymyksiin: kuinka paljon? tai miten usein? Määrällinen tutkimus on aina objektiivinen eli tutkija pyrkii vaikuttamaan tutkittavaan kohteeseen mahdollisimman vähän. Tutkittava kohde eli muuttuja on esimerkiksi henkilöä koskeva asia, toiminta tai ominaisuus. Muuttujaa tutkitaan mittarin esimerkiksi kysely- tai haastattelulomakkeen avulla. Määrällisen tutkimuksen aineistolle on tyypillistä, että vastaajien määrä on suuri ja mittarin tulokset esitetään numeerisesti. (Vilka 2007, 14-17)

Kaikilla tutkimuksilla on tarkoitus. Kartoittavan tutkimuksen tavoitteena on etsiä uusia näkökulmia ja kehittää hypoteeseja. Tällaisella tutkimuksella voidaan löytää tutkittavasta asiasta keskeisiä malleja, teemoja, luokkia ja tyypittelyjä. Strukturoidulla kyselyllä voidaan selvittää henkilön mielipiteitä, asenteita, ominaisuuksia tai käyttäytymistä. Kyselyn avulla voidaan helposti kerätä aineistoa tutkittavasta kohteesta, kun tutkittavia henkilöitä on paljon ja he ovat hajallaan. (Vilka 2007, 20)

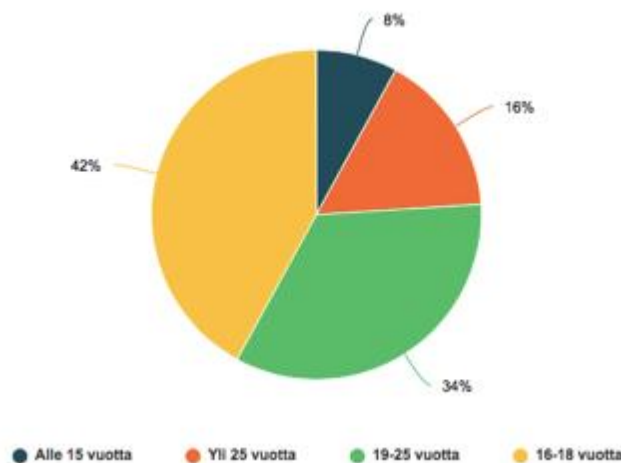
Valmentajille suunnatun kyselytutkimuksen (Liite 2) tarkoituksena on kartoittaa valmentajien ja seurojen testaamiskulttuuria sekä selvittää käsitystä fyysisten ominaisuuksien testaamisesta cheerleadingissä. Kysely vastaa kysymyksiin: kuinka paljon ja kuinka usein testaamista tehdään joukkueissa sekä kokoaa valmentajien toiveita ja ajatuksia testaamiseen liittyen. Kysely lähetettiin sähköpostilla 24 eri seuran valmennuspäällikölle, jotka sitten uudelleen lähettivät kyselyn seuran cheerleading- ja tanssivalmentajille. Webropol kyselyyn vastasi yhteensä 135 valmentajaa ympäri Suomen.

Kyselyn tulokset otetaan huomioon testien valinnassa, testauspatteriston koonnissa, käsikirjan rakenteessa ja jatko kehityksessä.

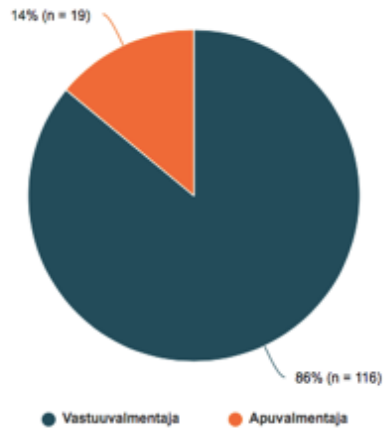
6.2.1 Kyselyn tulokset

Suomen Cheerleadingliittoon kuuluu 51 jäsenseuraa, kysely lähetettiin niistä 21 seuralle. Kyselyn saaneet seurat ovat Suomen suurimpia seuroja, joiden joukkueet kilpailevat aktiivisesti eri tasoissa kilpailuissa.

Ensimmäiseksi kyselyssä selvitettiin vastaajien ikää (Kuva 3) ja ovatko he vastuvalmentajia vai apuvalmentajia (Kuva 4). Yhteensä 66% (n=56, vastaajista on 15-25 vuotiaita. Alle 15 vuotiaita vastaajia on vähiten (8%, n=11). 86% (n=116) vastaajista on vastuvalmentajia. Tulokset soittavat, että valmentajat ovat nuoria, mutta eivät niin nuoria, kun oli odotettu. Tämä voi johtua siitä, että osaavia valmentajia on enemmän, koska lajin parissa pystytään pidempään kuin aikaisemmin.

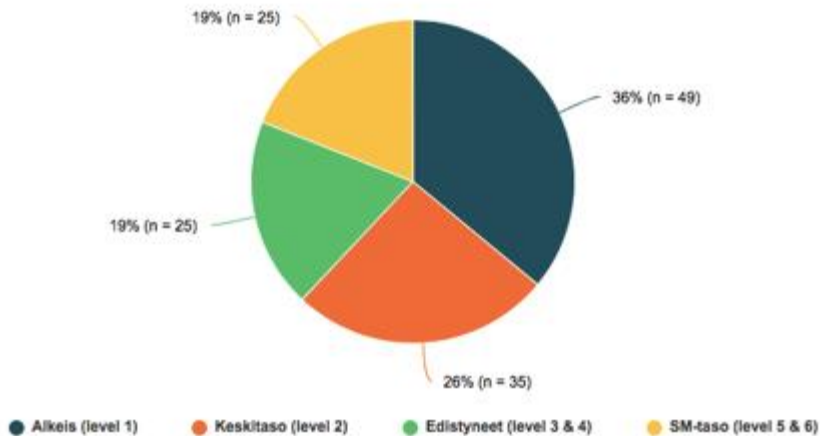


Kuva 3. Kysymys 1. Ikäjakama.

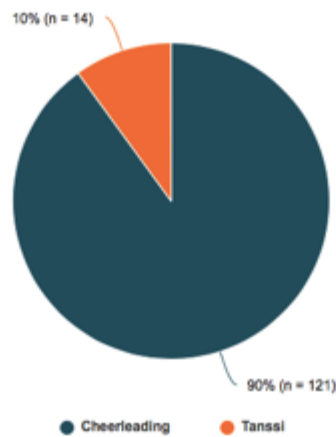


Kuva 4. Kysymys 2. Vastuuvallmentaja vai apuvalmentaja.

Seuraavat kolme kysymystä liittyvät valmennettavaan joukkueeseen. Kysymys 3: Joukkueen ikätaso, Kysymys 4: joukkueen taso (Kuva 5), Kysymys 5: laji eli cheerleading vai tanssi (Kuva 6). Joukkueen ikätaso käy ilmi myös joukkueen taso -kohdasta (Kuva 5), koska Suomessa käytetään nykyään European Cheer unionin määrittelemää kilpailujärjestelmää, joka jakaa joukkueet taitojen mukaan kuuteen tasoon (Level). Vastaajat jakautuivat suhteellisen tasaisesti jokaiseen tasoon niin, että level 1 tason valmentajia on kuitenkin eniten 36% (n=49). Käsikirjan testit on kuitenkin suunniteltu level 2-4 urheilijoille.



Kuva 5. Kysymys 4. Joukkueen taso (Level).

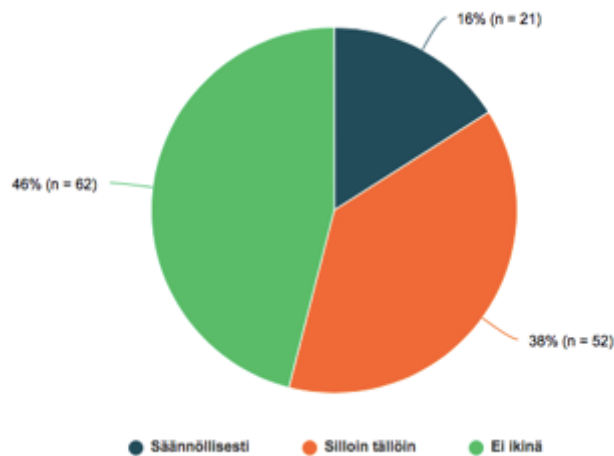


Kuva 6. Kysymys 5. Laji.

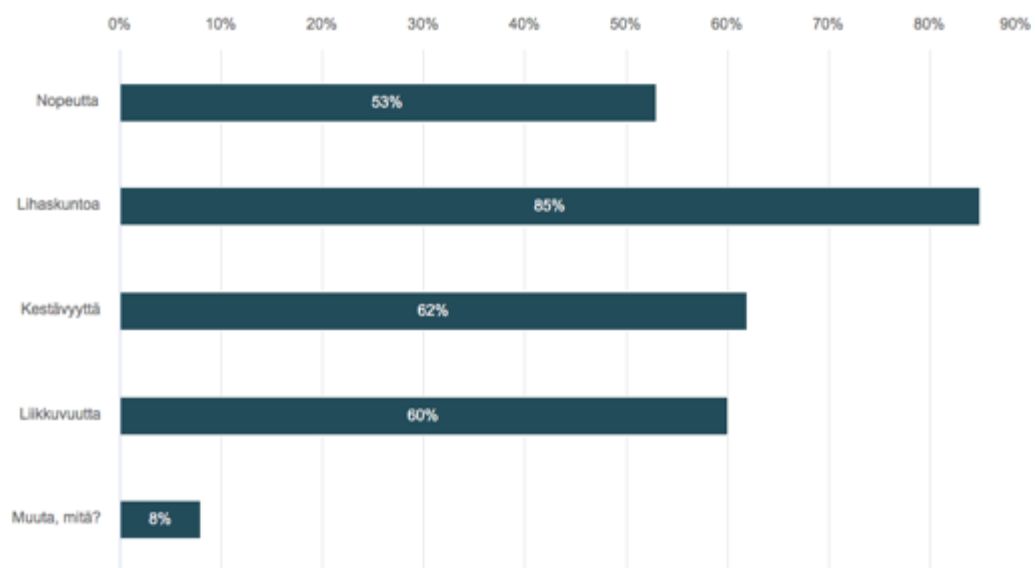
Kysymyksissä 6 ja 7 selvitettiin jo olemassa olevaa testauskulttuuria. Vastatessa säännöllisesti tai silloin tällöin kysymyksessä 6, vastaajalle avautui kysymys 7, joka selvitti monivalinnan ja avoimen tekstikentän avulla, mitä ominaisuuksia on testattu. Kysymys 6: Oletteko tehneet fyysisten ominaisuuksien testaamista? (Kuva 7), Kysymys 7: Jos olette, niin mitä olette testanneet? (Kuva 8).

Valmentajista 46% (n=62) eivät ikinä testaa urheilijoitaan ja 38% (n= 52) testaa urheilijoita silloin tällöin. Täytyy muistaa, että moni valmentaa alkeistason joukkueita, joilla joukkueen yhteiset ja yksilölliset tavoitteet eivät ole niin korkealla. Tutkitaan tarkemmin tason 3 ja 4 valmentajia, jotka ovat edistyneiden minien sekä keskitason ja edistyneiden juniorien valmentajia. Heitä on 135 vastanneesta 25 (19%) ja näistä vain 2 (8%) testaa urheilijoita säännöllisesti. Voidaan siis todeta, että tasosta riippumatta valmentajat testaavat satunnaisesti tai eivät ollenkaan urheilijoita.

Kuntotesteillä testataan eniten lihaskuntoa ja tasaisesti liikkuvuutta, kestävyyttä ja nopeutta. Lisä tekstikentän vastauksissa on räjähtävyyttä, motoriikkaa ja kehonhallintaa. Lihaskuntotestit ovat monelle tuttuja esimerkiksi peruskoulun ja lukion kuntotesteistä.



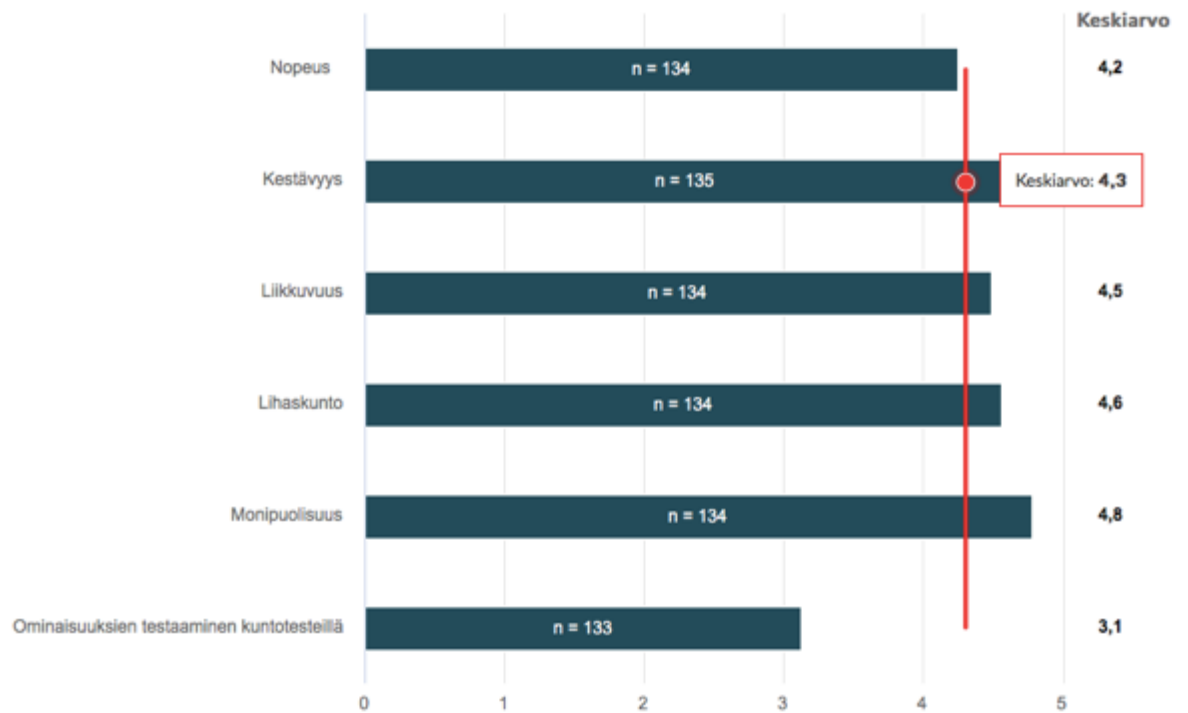
Kuva 7. Kysymys 6. Oletteko tehneet fyysisten ominaisuuksien testaamista?



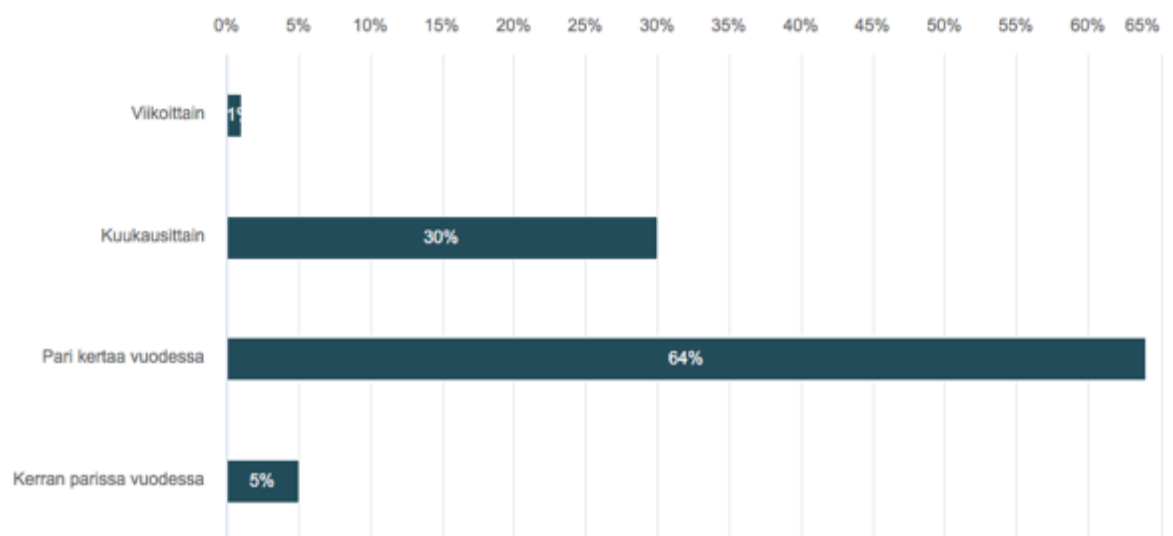
Kuva 8. Kysymys 7. Testatut fyysiset ominaisuudet.

Kysymyksessä 8 (Kuva 9) selvitettiin valmentajien mielipidettä eri fyysisten ominaisuuksien harjoittelun tärkeydestä ja testaamisen tärkeydestä kilpacheerleadingissa. Jokaisen mielestä lihaskunto, kestävyys, liikkuvuus ja nopeus ovat tärkeitä ominaisuuksia. Ominaisuuksien testaaminen kuitenkin vähemmän tärkeää. Kysymyksen tarkoituksena oli kartoittaa myös valmentajien käsitystä lajista ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelusta. Tulosten perusteella valmentajien käsitys fysiikka harjoittelusta on hyvällä mallilla.

Niin ikään yhdeksännen kysymyksen (Kuva 10) tarkoituksena oli kartoittaa valmentajien ajatuksia testaamisesta. Kohdassa 9 pientä hajontaa on havaittavissa, mutta silti 64% (n=87) on sitä mieltä, että testaamista tulisi tehdä peri kertaa vuodessa.



Kuva 9. Kysymys 8. Kuinka tärkeitä cheerleadingissa/tanssissa on...



Kuva 10. Kysymys 9. Kuinka usein testaamista tulisi tehdä?

Kysymys 10: Mitä hyötyä testaamisesta on ollut/voisi olla? Kysymys on avoin, joten vastaajan on täytynyt syvällisemmin tutkia omaa suhdettaan testaamiseen ilman valmiita vastausvaihtoehtoja. Avoimeen kysymykseen on vastannut 63 valmentajaa.

Testaamisen hyödyt, kootut vastaukset:

"Saadaan laajempi kuva kehityksestä yksilötasolla."

"Urheilija voi seurata omaa kehittymistään."

”Testaamisen avulla näkee ovatko urheilijat kehittyneet, ovatko he saaneet uusia ominaisuuksia, urheilijat itse tietävät missä heillä on kehitettävää/ missä he ovat hyviä. Valmentajat saavat tietoa jokaisen urheilijan vahvuuksista/heikkouksista.”

”Edistää urheilijan terveyttä ja monipuolistaa erilaista liikumista/kestävyyttä. Tämä laji on niin monipuolinen, että on hyvä olla jokaisessa osa-alueessa hallinta, esim. kestävyys.”

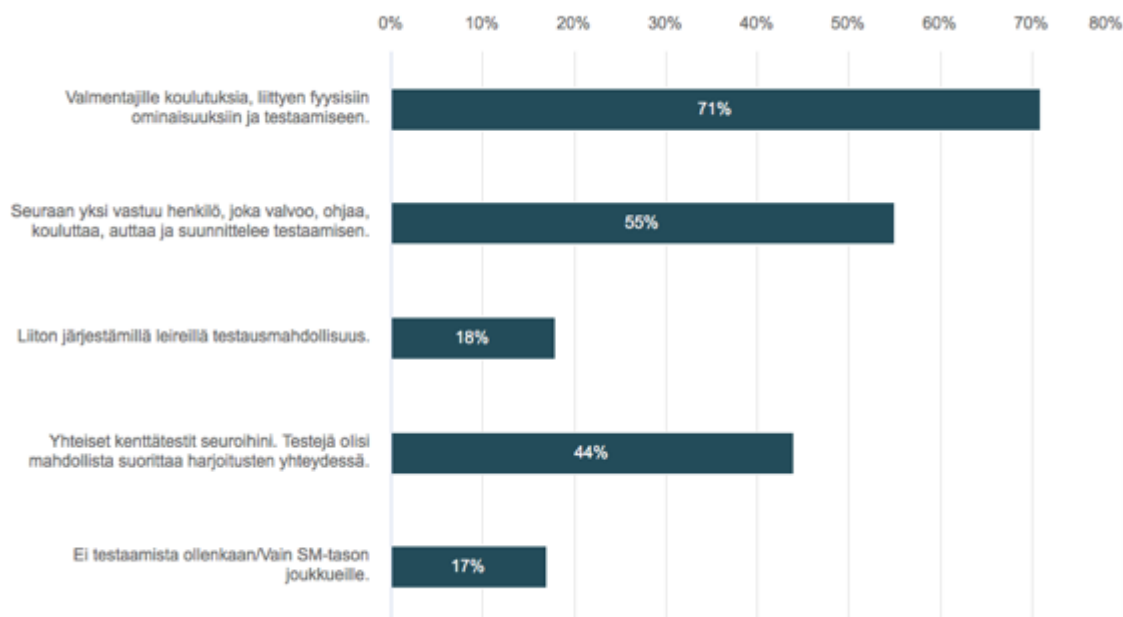
”Teetämme testejä 4krt vuodessa, ja tulosten pohjalta luomme urheilijoille fysiikkatreeniin ohjelmat, sekä suunnittelemme yhdessä joukkueena tehtävän fysiikkatreenin sisällön.”

”Saadaan yksilöllisempää valmentamista.”

Kysymyksessä 11 pyydettiin arvioimaan mihin kuntotestauksen osa-alueisiin henkilökohtaisesti tarvitsisi tukea. Yli 85% vastaajista kokee tarvitsevansa tukea testien suunnitteluun, mutta toteutus sujuu itse. Myös testien analysointiin ja fysiikka harjoittelun suunnitteluun kaivataan tukea liiton/seuran puolelta. Kysymyksessä 12 selvitetään miten valmentajien mielestä liitto/seuratasolla voitaisiin tukea testaamista joukkueissa. Koulutukset, joita tarvitaan myös muille valmennuksen osa-alueille, oli 71% mielestä se miten testaamiskulttuuria voisi kehittää liiton/seuran puolesta. 55% mielestä seuraan voisi kouluttaa yhden henkilön vastaamaan testaamisesta ja valmentajien kouluttamisesta testaamiseen ja fysiikka harjoitteluun.

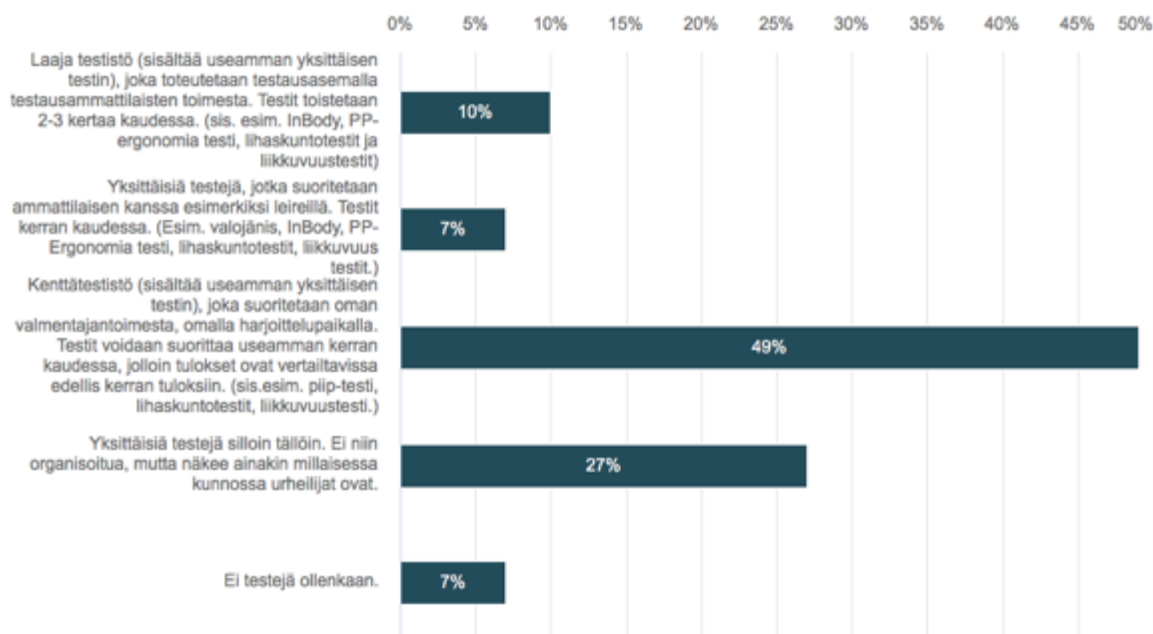
	Kyllä	Ei	Keskiarvo	Mediaani
Testien suunnitteluun	85,82%	14,18%	1,14	1
Testien toteutukseen	44,03%	55,97%	1,56	2
Testien Analysointiin	73,33%	26,67%	1,27	1
Fysiikkaharjoittelun suunnitteluun	76,87%	23,13%	1,23	1

Kuva 10. Kysymys 11. Valmentajana kaipaisin tukea...



Kuva 11. Kysymys 12. Kuinka testaamista voisi lisätä liiton/seuran toimesta?

Seuraavaksi kysymys 13 selvitti minkä tyyppistä testaaminen voisi olla. Miltei puolet valmentajista oli sitä mieltä, että useamman kerran kaudessa suoritettavat kenttätestit toimisivat parhaiten omalle joukkueelle



Kuva 12. Kysymys 13. Minkä tyyppistä testaaminen voisi olla?

Kyselyn viimeinen kohta oli avoin kenttä, johon pyydettiin kokoamaan vapaasti ajatuksia kuntotestaamisesta. Avoimeen kenttään tuli yhteensä 21 vastausta, joista osa kommentoi kyselyn rakennetta, mutta suurin osa liittyi testaamiseen. Kootut vastaukset:

"Testit eri tasoille ja ikähaarukoille. Olisi kiva jos liitolta tulisi materiaali seuroille (jopa myyntiin) jotta jokaisen seuran ei tarvitse keksiä "omaa" testistöä. Monet Sm-tason joukkueet omaavat jo fysiikkavalmentajan joten varsinkin alemmat tasot tarvitsee nopeasti kenttättestistömateriaalin jota hyödyntää. Kun testaus jalkautuu toimintaan tulee valmentajille fysiikkatreenauksen ymmärrys ja siihen panostaminen myös mukana."

"Jos lajiin tulee liikaa erilaisia testejä esim. InBody, niin itse näen asian siten että lajista tulee liian pintapuolista ja voi vaikuttaa joidenkin urheilijoiden itsetuntoon negatiivisesti. Inbody testiä en suosittelisi lajiin yleistyneiden syömishäiriöiden vuoksi."

"Kilpiveilla tasoilla tulisi olla testauksia. Ne pitäisi normalisoida lajimme pariin."

"Kenttättestistö + ammattilaisten kanssa suoritettavat testit leireillä olisi hyvä yhdistelmä! Tällä hetkellä fysiikkavalmennuksen kanssa on aika yksin, vaikka omasta seurasta tukea saakin, niin tuki liiton puolelta voisi olla vielä jämäkämpää ja vahvempaa. Helpottaisi ja yhdenmukaistaisi lajitoimintaa, jos liitolla olisi valmiit testipaketit ja ohjeistukset."

Kyselystä kävi ilmi, että valmentajat ovat kiinnostuneita kuntotestaamisesta osana harjoittelun optimointia ja yksilön kehittämistä. Valmentajat ovat nuoria ja kaipaavat tukea seuran ja liiton puolelta testaamisen suunnitteluun ja analysointiin. Kuntotestit hyödyttäisivät eniten kilpailevia joukkueita mineistä (7-12) aikuisiin (16+). Monella sm-tason joukkueella on lajivalmentajien lisäksi käytössä erilliset fysiikkavalmentajat, joten kenttättestien tarve on suuri kilpailevilla mineillä ja junioreilla, sekä alempien tasojen aikuisilla. Valmentajat tarvitsevat lisää koulutusta, mutta myös käytännön kautta oppii. Liitolta toivotaan seuroille ja joukkueille valmiiksi suunniteltua testistöä, jossa on ohjeet testien toteutukseen ja purkamiseen.

6.3 Kuntotestaajan käsikirjan kokoaminen

Voimistelun-, team gymin- ja Kasva Urheilijaksi -testien, valmentajien kyselyn, liitonedustajien, yhteistyökumppaneiden ja kirjallisuuden pohjalta valittiin yhteensä kymmenen testiä. Testien kriteereinä ovat: sopivat juniori urheilijoille, voi tehdä tavallisissa harjoitusolosuhteissa, testaaja voi olla joukkueen oma valmentaja, mahdollisimman vähän apuvälineitä ja testien on oltava mitattavissa. Testauspatteristo koostuu yhteensä kymmenestä testistä, joista neljä mittaa liikkuvuutta, kaksi alavartalon nopeusvoimaa, kaksi ylävartalon lihasvoimaa, yksi keskivartalon ja ylävartalon kesto-voimaa sekä yksi aerobista kestävyyttä. Lopullinen valmentajille julkaistavatestipatteristo saattaa muuttua kevään 2021 aikana.

Vertailukohteena testipatteriston ja käsikirjan suunnittelussa on käytetty telinevoimistelun alueminorien testejä (Suomen Voimisteluliitto 2019.) sekä opinnäytetyönä tehdyn teamgymin testausjärjestelmän (Sipilä 2019.) testejä. Voimistelun testaus manuaalissa olevat viitearvotaulukot ja pisteytysjärjestelmä otetaan mukaan Kuntotestaajan käsikirjaan. Sipilän opinnäytetyössä testien suoritusohjeet avataan sanallisesti ja kuvallisesti. Kuvien lisääminen manuaaliin helpottaa valmentajien kouluttautumista testeihin ja vähentää poikkeavia tulkintoja.

Kuntotestaajan käsikirjan kuvat otettiin Vierumäellä, jonne on kaavailtu cheerleadingin valmennuskeskusta. Kuvissa tuodaan esiin Vierumäen urheiluopiston ja Cheerleadingliiton liittoyhteistyötä. Kuvauksen malleina ja testien koehenkilöinä toimivat Lahden Cheerleading seuran edustus juniori joukkueen kolme urheilijaa, sekä kaksi valmentajaa. Käsikirja toimii osaltaan koulutusmateriaalina, jolloin on tärkeää, että se on käytännön läheinen ja mielenkiintoinen. Kuvien merkitys on nykyään suuri, joten on tärkeää huolehtia kuvien laadusta. Kuvien suunnittelussa käytettiin apuna Sipilän testien kuvia. Kuvaajana toimi harrastevalokuvaaja ja liikunnanohjaaja (AMK) opiskelija Juuso Havia.

Kuvien oton yhteydessä testejä päästiin testaamaan myös käytännössä. Osa testeistä oli haastavia, joka laittoi miettimään uudestaan testipatteristoa ja testejä. Käytännön kokeilun perusteella osaa testeistä muokattiin ja yksi poistettiin kokonaan. Käsikirjan sisältö esiteltiin alusta asti mukana olleelle Vierumäen testausaseman kehittymisen ja palautumisen koordinaattori Viivi Kainlaurille.

6.4 Työn arviointi ja kehitys

Työ on tärkeä osa cheerleadingin kehitystyötä Suomessa, jonka takia pidettiin tärkeänä sisällyttää työn arviointia ja kehittämistä osaksi työn toteutusta. Ensimmäinen arviointi- ja kehityskeskustelu käytiin lokakuun 2020 alussa. Produktista kerättiin palautetta toimeksiantajalta, liiton edustajilta, valmentajilta ja urheilijoilta ympäri suomen. Työn kannalta olennaista oli herättää keskustelua eri toimijoiden kesken, joten keskustelu toteutettiin Microsoft Teams -palvelussa. Yhdeksän osallistujan kesken käytiin läpi työn taustat, tavoitteet ja tuotos, joka ei tässä vaiheessa ollut vielä kokonaan valmis. Keskustelun aiheet käytiin läpi vapaamuotoisesti puolistrukturoitujen teemojen avulla. Keskustelun pohjalta työstä kerättiin palautetta ja kehitysehdotuksia, joiden pohjalta käsikirjaa muokattiin.

Tässä vaiheessa käsikirja esiteltiin myös alusta asti mukana olleelle Vierumäen testausaseman Viivi Kainlaurille. Keskustelussa käytiin läpi käsikirjan sisältöön sekä itse testeihin ja testaamiseen liittyviä asioita. Puolistrukturoidun keskustelun tavoitteena oli saada testaus ammattilaisen näkemys käsikirjan tämän hetkisestä tilasta, testi tulosten dokumentointi menetelmistä ja testaamisesta yleisesti.

Käsikirjan valmistuessa joulukuussa 2020 tarkoituksena on lähteä testaamaan testejä käytännössä. Testauksen tarkoituksena on kerätä palautetta valmentajilta ja urheilijoilta, hahmottaa testitapahtuman kulkua paremmin ja kerätä testien tuloksia eri tasoilta junioreilta ympäri Suomen. Pilotoinnin tavoitteena on muokata käsikirjaa ja testistöä, sekä luoda tulosten pohjalta viitearvot ja pisteytys testeihin.

Tarkkaa otanta määrää viite arvojen luontiin ei ole, mutta mitä enemmän arvoja sen tarkempi. Viitearvot luodaan keskiarvon ja keskihajonnan kautta. Alustavia viitearvoja saadaan jo esimerkiksi 20-30 tuloksesta, mutta tavoitteena kuitenkin laskea keskiarvot ja keskihajonta vähintään 10 eri tasoisen juniori joukkueen tuloksista ja sitten päivittää arvoja, kun testit otetaan virallisesti joukkueiden käyttöön. Koska lasten ja nuorten kehityksessä tapahtuu suuria muutoksia 11-16 vuotiaana, tulokset jaetaan kahteen osaan, jossa 11-13 vuotiaiden tulokset ja 14-16 vuotiaiden tulokset käsitellään erillään ja ikäluokille tehdään omat viitearvot. (Kainlauri 11.11.2020.)

7 Projektin tulos

Projektin tuloksena toteutettiin *Kuntotestaajan käsikirja – Kenttätestit, juniorit* -materiaali cheerleading ja cheertanssi valmentajille fyysisten ominaisuuksien testaamisen tueksi. Materiaali sisältää kuvauksen fyysisistä ominaisuuksista, ohjeet testien laatimiseen, ohjeet testien analysointiin ja hyödyntämiseen, sekä ideoita fyysisen harjoittelun suunnitteluun ja toteutukseen. Testipatteristo on suunniteltu juniori ikäisille (12-16 vuotiaalle) urheilijoille, mutta testejä voidaan käyttää myös aikuisten joukkueissa. Testipatteristo testaa monipuolisesti yleisiä fyysisiä ominaisuuksia sekä lajille ominaisia taitoja. Projektin tuotos löytyy liitteet osiosta *liite 3*.

Käsikirjan ensimmäisessä luvussa esitellään lyhyesti testattavat fyysiset ominaisuudet: monipuolisuus, nopeus, kestävyys, liikkuvuus ja lihasvoima. Seuraava luku käsittelee testaamista. Annetaan vastaukset kysymyksiin mitä, missä, milloin ja miksi, tällä pyritään viimeistään herättämään valmentajan mielenkiinto. Toisessa luvussa määritellään testien järjestys sekä ohjeet testeihin valmistautumiseen. Käsikirjan lopussa käydään tarkemmin läpi testien analysointia, mutta koska testattavat ovat suurilta osin nuoria tyttöjä on tärkeää, että testin analysoinnista puhutaan jo ennen testejä. Valmentajan, urheilijan ja vanhempien on ymmärrettävä perinpohjaisesti, miksi testejä tehdään ja miten sen tulisi vaikuttaa harjoitteluun. Toisessa luvussa käydään läpi myös, miten urheilijat ja heidän vanhempansa tulee valmistella testeihin, jotta välttyttäisiin haittavaikutuksilta.

Testien ohjeet löytyvät myös luvusta kaksi (2). Testien ohjeet sisältävät testien tarkoituksen, tarvittavat välineet, suorittamisohjeet, tuloksen keräämisen ja pistetaulukon. Neljäs luku antaa valmentajalle avaimet tulosten dokumentointiin ja analysointiin. Analysointi vaihe päätettiin koota vasta, kun testejä on pilotoitu joukkueilla. Sitä ennen testit saattavat muuttua ja on tärkeää kuulla valmentajien ja urheilijoiden mielipiteitä testaamisesta vielä lisää. Kuntotestaajan käsikirja antaa valmentajalle avaimet kuntotestien toteutukseen ja hyödyntämiseen valmennuksessa.

Harjoittelun suunnittelu ja ideat fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen tullaan kokoamaan vasta pilotointi vaiheen jälkeen. Kappaleen sisältöä mietitään vielä siltä kannalta, että mikä onärkevintä sisältöä koulutusmateriaalin kannalta ja minkälaisia ohjeita valmentajat toivovat testien jälkeen. Harjoittelun suunnittelu ja ideat harjoitteluun on suunniteltu olevan ainoastaan lyhyt katsaus siihen, miten harjoitukset on mahdollista koota, niin että sinne lisätään mukaan tavoitteellista fysiikkaharjoittelua. Myös viides (5) luku tullaan kirjoittamaan valmentajien ja liitonedustajien toiveiden ja teorian pohjalta käsikirjan kehitys vaiheessa.

8 Pohdinta

Cheerleadingin fyysisten ominaisuuksien testistön kehittämisprojektissa on luotu testausopas testeineen. Opas sisältää ohjeet testeihin valmistautumiseen, testit, dokumentoinnin ja analysoinnin ohjeet, tietoa testaamisesta, esimerkkejä fyysikkä harjoituksista ja mittauslomakkeen. Testauspatteristo on koottu tukemaan cheerleadingin valmentamista, valmentautumista, kehitystä ja analysointia. Testit on suunniteltu helpoiksi kenttätesteiksi, joita valmentajat voivat teettää juniorijoukkueilleen. Testeillä pystytään monipuolisesti arvioimaan cheerleadereiden fyysisten ominaisuuksien tasoa.

Testattavien fyysisten ominaisuuksien määrittelyssä ja testistön rakentamisessa on käytetty tukena Kasva Urheilijaksi -sivuston (Kasva Urheilijaksi 2019.) ominaisuuksia sekä telinevoimistelun alueminorien testejä (Suomen Voimisteluliitto 2019.). Cheerleading on itsessään hyvin monipuolinen laji, jossa myös joukkueen sisällä yksilöillä on erilaisia taito ja ominaisuus vaatimuksia. Kuitenkin yksilön monipuolisen kehityksen, vammojen ehkäisyn ja joukkuepaikkojen joustavuuden takia testeihin rajatut fyysiset ominaisuudet ovat perusteltavissa. Joukkuepaikkojen joustavuudella tarkoitetaan yksilön mahdollisuuksia tehdä eri paikkoja joukkueessa, monipuolinen urheilija cheerleadingissa ei tarkoita pelkästään fyysisiltä ominaisuuksiltaan monipuolista, vaan myös sitä, että on kykeneväinen tekemään nostoja eri paikoilla.

Cheerleading nostossa on yleisimmin kolme pohjaa ja yksi nousija. Pohjien tehtävänä on nostella ja heitellä nousijaa ilmaan nostoissa ja pyramideissa. Inversioissa ja transitioissa eli liikkuvissa nostoissa pohjilta vaaditaan nopeusvoimaa ja räjähtävää voimaa jalkoihin sekä käsiin ja hartioihin. Noston yläasennossa vaaditaan puolestaan staattista kestovoimaa keskivartaloon, hartioihin ja käsiin. Suoraan nousijan alla olevia pohjia sanotaan pää- ja sivupohjiksi. Näiden paikkojen urheilijat ovat yleensä fyysisiltä ominaisuuksiltaan hyvin samanlaisia. Ainoa huomattava ero on puolierot lihaksissa, joita syntyy helposti, kun pohja tottuu nostamaan aina samalla puolella. Usein pääpohjan vasen puoli ja sivupohjalla oikea puoli kehittyy vahvemmaksi. Kolmas pohja, jota kutsutaan takaspotteriksi tukee ja nostaa nousijaa nilkoista. Tämän paikan ominaisuudet ovat myös hyvin samanlaiset kuin pää- ja sivupohjillakin, mutta nousijan paino kohdistuu takaspotteriin tasaisemmin.

Nousija on fyysisesti usein pohjia kevytrakenteisempi. Nousijan tehtävänä on tehdä akrobaattisia liikkeitä samalla kun pohjat heittävät häntä ilmaan ja ottavat kiinni. Noston yläasennossa nousijan on venyttävä ääriasentoihin ja samalla tasapainoiltava pohjien

käsien päällä. Nousija tarvitsee staattista voimaa jalkoihin, käsiin ja keskivartaloon sekä lonkkien, selän ja hartioiden venyvyyttä, mutta ennen kaikkea maksimaalista keuhonhallintaa. Akrobaattisten osien myötä, myös nopeusvoima ja keskivartalon voima ovat avain asemassa nousijalla. Jokaista paikkaa kuitenkin yhdistää permanto akrobatia ja hypyt. Ideaali tilanteessa, jokainen joukkueen jäsen pystyy tekemään takaperinvoltin tai muun yhteisen akrobatian ja jokainen pystyisi hyppäämään ilmaan samalla avaten jalat korkealle ilmaan.

Monipuolinen harjoittelu on myös ennalta ehkäisevä tekijä rasitusvammojen synnyssä. Cheerleadingissa muun muassa nilkat, polvet ja selkä kokevat kovaa rasitusta ja väärien tekniikoiden takia kroppa kärsii. Joukkuelajissa on äärimmäisen tärkeää, että jokainen urheilija on hyvässä kunnossa ja terveenä. Tietysti myös urheilijoiden oman hyvinvoinnin ja tulvaisuuden kannalta on tärkeää muistaa hyvä tekniikat. Hyvien suoritustekniikoiden takana on ennen kaikkea hyvä fyysinen kunto. Kati Pasasen (2015, 187. Teos: Lasten ja Nuorten Hyvä Harjoittelu.) mukaan hyvä monipuolinen harjoittelu ja oikeat suoritustekniikat ehkäisevät rasitusvammoja.

Monipuolisuutta ei voida liikaa korostaa varsinkaan junioriurheilussa. Cheerleadingissa myös nostopaikkojen vaihdot ovat tyypillisiä murrosiän eri vaiheissa. Nuoret kasvavat eritahtia, jonka seurauksena joku saattaa aluksi junioreissa olla hyvin pienikokoinen, jolloin kokonsa puolesta hänet laitetaan nousijaksi. Kasvupyrähdyksen jälkeen nuori saattaa olla kasvanut joukkueen pienimmästä joukkueen pisimmäksi urheilijaksi. Näin saattaa käydä myös toisinpäin, jos nuori kehittyy muita nopeammin. Nostopaikkojen vaihdot ovat tyypillisiä ja usein kaikista haastavimpia, kun ne tapahtuvat aikuisten joukkueissa.

Nuorilla urheilijoilla liikkuvuus on usein hyvällä malilla, joten voi olla mahdollista, että osa varsinkin liikkuvuustestit ovat helppoja. Esimerkiksi nuorilla ennen lihasten kasvamista hartialiikkuvuus ja hartialinja saattaa olla luonnostaan hyvin yliliikkuvaa.

Hartialiikkuvuudesta on kuitenkin tärkeä pitää huolta, koska se mahdollistaa akrobatiiliikkeitä ja ehkäisee monia hartia seudun vammoja. Monella aikuisella huippucheerleaderilla hartialiikkuvuus on huonontunut, niin että siitä on haittaa akrobatiassa ja nostoissa. On siis tärkeää, että urheilijat ja valmentajat tiedostavat hartialiikkuvuuden merkityksen ja sen että siitä tulee pitää huolta tulevaisuudessa. Testeillä on myös mahdollista parantaa ja lisätä urheilijan motivaatiota kehittyä, joten on tärkeää, että testistöstä löytyy testejä, joissa pätevyyden tunne korostuu, mutta myös testejä, joiden tulosten parantumisen eteen on tehtävä töitä.

Kirsti Longan (2015) mukaan motivaatioon liittyy pyrkimystä tavoitteiden ja päämäärien saavuttamiseen. Kaiken kaikkiaan motivaatio on voimaa, joka ohjaa ja liikuttaa ihmistä kaikilla tasoilla. Motivaatio saa vaikeankin asian tuntumaan leikiltä, mutta motivaation puute saa leikin tuntumaan vaikealta ja epämiellyttävältä. Sisäinen motivaatio kantautuu syvältä ja sitä voidaan joissain tilanteissa edistää ulkoisilla palkkioilla ja tavoitteilla. Täytyy kuitenkin pitää mielessä, että motivaatio on helppo tukahduttaa, jos liikaa korostetaan ulkoisia palkkioita ja suorituksia.

Testeillä halutaan kehittää lajia vastaamaan esimerkiksi valmennuksen tasoa telinevoimistelussa. Lasten ja nuorten valmennuksessa halutaan keskittyä yhä enemmän löytämään tulevia huippu-urheilijoita ja asettaa tavoitteet heille yksilökohtaisesti, mutta kuitenkin niin, että ne tukevat silloisen joukkueen tavoitteita. Vaikka harjoittelua halutaan kehittää, halutaan silti pitää mukana lajin hauskuus ja rentous. Harjoituksissa pidetään hauskaa, mutta kuitenkin kehitytään. Tämän takia harjoittelua ei haluta muuttaa liian ankaraksi. Tämä saattaisi vaikuttaa harrastajien motivaatioon ja dropp out -ilmiöön junioreissa.

Helppojen testien lisäksi testipatteristosta löytyy haastavampia liikkeitä, joiden tarkoituksena on ohjata valmennusta ja luoda vahvaa pohjaa tulevaisuuden fysiikkaharjoittelulle. Pystypunnerrus, kyykky ja valakyykky ovat voimaliikkeitä, jotka ovat liikeradaltaan, kuormittavuudeltaan ja haastavuudeltaan perus cheerleading nostoja vastaavia. Näiden testien tarkoituksena on olla helpot kenttätestit, joiden suorittamiseen ei tarvita välineitä ei sieltä löydy edellä mainittuja liikkeitä suoranaisesti. Esimerkiksi taittopunnerrus on valittu testistöön suuntaamaan harjoittelua pystypunnerruksen, hartia- ja käsi voiman harjoitteluun. Taittopunnerrus on helpotettu variaatio käsilläseisontapunnerruksesta, jolloin taittopunnerruksen tuntuessa helpolta on siitä helppo siirtyä käsillä seisontapunnerrukseen ja pystypunnerrukseen.

Laboratorioissa suoritettavia ja analysoitavia testejä käytännöllisempiä kenttätestejä käytetään usein suurien ihmisjoukkojen testaamiseen samanaikaisesti, silloin kun erikoisvälineitä ei ole saatavilla tai aikaa on rajoitetusti. Kenttätestit ovat heppoja ja halpoja toteuttaa, joten ne ovat suosittuja varsinkin urheilujoukkueilla. Kenttätestien tulokset saattavat antaa kuitenkin virheellisen lopputuloksen johtuen testattavan suoritusmotivaatiosta tai kyvystä toteuttaa optimaalinen vauhdinjako esimerkiksi cooperin 12min juoksutestissä. Kenttätestit soveltuvat erinomaisesti varsinkin nuorille liikunnan harrastajille. (Keskinen ym. 2018, 102.)

Suomessa cooperin 12 min juoksutesti on kaikkein yleisimmin käytetty aikaan perustuva kestävyystesti. Se on helppo toteuttaa urheilukentällä suurelle joukolle ihmisiä, jotka ovat

terveitä ja motivoituneita kovatehoiseen juoksuun. Tavoitteena on juosta mahdollisimman kovalla tasaisella vauhdilla, mahdollisimman pitkälle 12 minuutin aikana. Toinen hyvin suosittu, helppo, halpa ja suurelle joukolle tarkoitettu testi, kestävyyskunnan ja maksimaalisen hapenotto kyvyn arvioimiseen on kestävyyskukulatesti. Testissä käytetään äänentoistolaitteelta soitettavaa testiohjelmää, joka antaa äänimerkkejä vauhdin säätämiseen. Tavoitteena on 20 metrin matkaa edestakas äänimerkkien tahdilla, niin kauan kuin pysyy tahdissa mukana. (Keskinen ym. 2018, 102-107.)

Hyvä kestävyys tekee harjoittelusta taloudellisempaa ja kilpailusuorituksen kannalta olennaisen maksimikestävyuden harjoittelu on myös olennainen osa cheerleaderin fysiikka harjoittelua. Edelleenkin kaikille valmentajille ei ole selvää miksi cheerleadingissa tarvitsisi harjoitella kestävyyttä, joten jonkin kestävyys testin lisääminen testipatteristoon oli alusta alkaen varmaa. Pitkään palloitettiin cooperin 12 min juokсутestin ja kestävyyskukula eli piip-testin välillä ennen kuin päädyttiin piip-testiin. Molempiin tarvitaan jonkinlaista juokсутekniikkaa, mutta cooperin testiin enemmän mitä piip-testiin. Copperin testissä urheilijan on itse osattava säätää vauhtia optimaaliseksi, kun taas piip testissä vauhtia säätää ohjelma. Piip testi on myös helpompi suorittaa sisätiloissa.

Hartialiikkuvuus-, spagaati- ja valakykyky testeihin on valmiit skaalat, joiden perusteella urheilija saa testeistä pisteitä. Muihin testeihin on olemassa esimerkiksi voimistelussa käytetyt viitearvot, mutta tavoitteena on kuitenkin, että tulevaisuudessa kun testeistä on tarpeeksi suuri otanta, voidaan testien analysointiin käyttää cheerleadingin viitearvoja. Koska vielä ei ole käytössä lajin omia viitearvoja on tärkeää, että valmentajat dokumentoivat tulokset tarkasti ja seuraavat niiden kehitystä yksilö- ja joukkuekohtaisesti. Käsikirjan liitteeksi on tehty valmis Excel-pohja, johon valmentajien on helppo kirjata tulokset. Tietosuojalain (2018/1050) takia henkilötietojen käsittely tulee pitää mahdollisimman vähäisenä, joten liitolle lähetettävä pohja on tehty nimettömäksi.

Cheerleadingjoukkue koostuu noin 24 urheilijasta, joilla jokaisella on omat vahvuutensa ja paikkansa joukkueessa. Jokainen joukkueen jäsen on ominaisuuksiltaan erilainen verrattuna joukkueoverein ja kilpakumppaneihin. Vielä hetki sitten cheerleadingissa pystyi suoraan menestymään esimerkiksi pelkillä akrobaattisilla taidoilla, joten lajin pariin siirtyi muun muassa entisiä telinevoimistelijoita, jotka kaipasivat hieman ”rennompaa” lajia. Cheerleading kuitenkin kehittyi vuosivuodelta enemmän omannäköiseksi lajikseen, eikä enää voi pärjätä pelkästään hallitsemalla yhden osa-alueen.

Lajitaitoja opetellaan koko joukkueen voimin ja cheerleadingissa pätee vanha sanonta ”Joukkue on yhtä hyvä, kuin sen heikoin lenkki”. Ominaisuuksiltaan vahvempi urheilija ei juurikaan erotu kilpailuohjelmassa tai harjoituksissa, koska esimerkiksi pyramideissa on

mukana useampi joukkueen jäsen. Testien yhtenä tavoitteena on saada yksilöille oikeanlaista harjoitusvastetta ja yksilöiden tavoitteita enemmän esiin. Hakkarainen (2015, 179. Teos: Lasten ja Nuorten Hyvä Harjoittelu.) nostaa esiin yksilöllisyyden monipuolisessa harjoittelussa. Jokaisen yksilön ollessa erilainen on myös jokaisen harjoitusvaste eli harjoituksen aikaansaama kehitys erilaista. Etenkin lapsilla ja nuorilla, joiden biologinen kehitys on hyvin erilaista keskenään.

Esimerkiksi telinevoimistelu antaa mielettömän hyvän pohjan cheerleadingille. Kehonhallinta, akrobaattiset taidot, kilpailullisuus, urheilijamaisuus ja kovan työn tekemien korostuvat telinevoimistelussa. Telinevoimisteluharjoittelu on hyvin monipuolista ja kehittynyt ja siinä harjoitellaan todella kovalla tasolla nuoresta iästä huolimatta. Telinevoimistelu tausta näkyy edelleen suomen huippucheerleadereistä, joista suurin osa on aloittanut kilpaurheilun voimistelun parissa ja sieltä siirtynyt cheerleadingiin. Kysymys kuuluu: Miten saamme rakennettua lapsille ja nuorille monipuolisen ja vahvan pohjan kilpaurheiluun?

Urheilija-analyysissa muun muassa tuodaan ilmi missä iässä lajin huipulle tyypillisesti nousee ja kauanko huippukuntoa kestää ennen kuin urheilijan fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet alkavat heikentyä. Yleisesti voidaan todeta, että taitolajien kuten cheerleadingin huippu saavutetaan aikaisemmin kuin esimerkiksi kestävyyslajien huippu. Analyysissa käy myös ilmi huippu-urheilijan fyysisiä ominaisuuksia, kuten pituutta, painoa ja kehon mittasuhteita. (Suomen Olympiakomitea 2020, 55.)

Seuraava askel harjoittelun seurannan kehittämiseksi on lajiansalyysin tekeminen. Cheerleading on hyvin moniulotteinen laji, jossa harjoitellaan monella eri tasolla, mutta myös joukkueen sisällä on erilaisia paikkoja, joihin vaaditaan erilaisia ominaisuuksia. Lajiansalyysin tekeminen laajoine testeineen tulee viemään aikaa ja testaaminen on organisoitava järkevästi ja perustellusti. Alkava yhteistyö Vierumäen urheiluopiston kanssa tulee olemaan suureksi hyödyksi lajiansalyysin tekemisessä. Optimoidussa tilanteessa lajiansalyysi olisi pohja testipatteriston rakentamiselle.

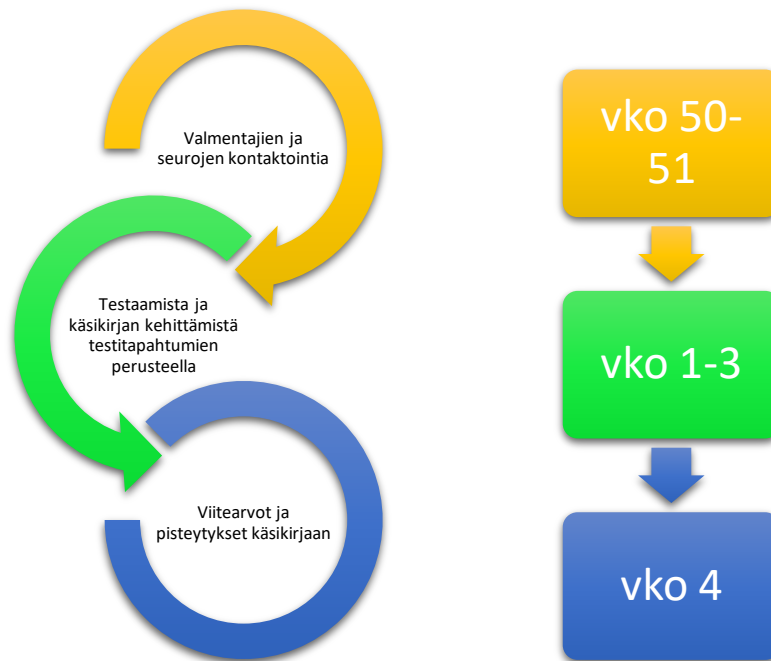
Jos tutkitaan kilpailutuloksia junioreiden sarjoissa, voidaan todeta, että viimeisen viiden vuoden aikana nuorilla kolmen parhaan joukossa on hieman enemmän paikkakunta kohtaista hajontaa, kuin aikuisten sarjoissa. (SCL 2020, Kilpailut, Tulokset.) Top 3 joukkueet ovat kuitenkin suurilta osin pääkaupunkiseudun seuroilta, joissa on todennäköisesti enemmän urheilijoita ja resursseja. Testien avulla on mahdollista päästä tutkimaan urheilijoiden fyysisten ominaisuuksien eroavaisuutta eri paikkakunnilla. Yhteisten testien myötä valmentajat voisivat jakaa kokemuksiaan ja keskustella tavoista, joilla tuloksia analysoidaan ja miten testien perusteella muokataan harjoitus suunnitelmaa.

Naisten maajoukkue koottiin ensimmäisen kerran vuonna 2016, jolloin jokainen joukkueen jäsen asui pääkaupunki seudulla ja suurin osa kuului myös jonkun Helsinkiläis seuran (HAC, GS, FT) SM-joukkueeseen. Muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta tilanne on ollut siitä lähtien sama naisten maajoukkueessa. Se miksi helsinkiläis seurojen urheilijat valitaan maajoukkueeseen, on monen asian kauppaa, mutta voidaan olettaa, että näillä urheilijoilla on suhteellisen samanlainen pohja cheerleadingille. Helsingissä joukkueet ovat aina harjoitelleet samoissa tiloissa, joten valmennus menetot, fysiikka ja taidot ovat hyvin samanlaisia. Muualla Suomessa tilanne ei kuitenkaan ole sama. Joten liiton toimesta on tehtävä suunnitelma ja konkreettisia muutoksia harjoitteluun, harjoittelun suunnitteluun ja mittaamiseen.

Suomessa cheerleavingia on tutkittu hyvin vähän. Maajoukkueleirityksillä satunnaisesti tehtyjen peruskuntotestien ja valojänisjuoksujen tulokset ovat unohtuneet ja harvassa joukkueessa testien tuloksia olla hyödynnetty saatikka sitten, että niitä olisi tehty vertailukelpoisesti uudestaan. Kuntotestaajan käsikirjan testien kautta päästään helposti ja nopeasti käsiksi urheilijoiden fyysisiin ominaisuuksiin, jonka perusteella on helpompi miettiä lähestymistapaa lajiansalyysiin ja sen tekemisen aloittamiseen. Tämän tyyppinen kuntotestauspatteristo toimii alkuun hyvänä suunnan näyttäjänä, mutta tulosten ja lajiansalyysin perusteella testejä tulee muokata ja jakaa eri tasoisille joukkueille.

Testien tavoitteena ei ole lähteä vertailemaan tuloksia urheilijoiden kesken, vaan antaa suuntaa harjoittelulle ja motivoida. Testi tulosten parantaminen ei pidä olla tavoite, vaan testit toimivat vain mittarina ja indikaattorina harjoittelussa. Myös valmentajien ja testaajien on tiedettävä, että vaikka tulokset lähetetään liitolle analysoitavaksi, niitä ei ole tarkoitus vertailla toisten joukkueiden kanssa, vaan testituloksista opitaan ja sitä kautta toimintaa kehitetään. Testit on tarkoitus suorittaa puhtaalla tekniikalla, joten määrä ei ole se tärkein. Laatu korvaa määrän tässäkin tapauksessa, vaikka määrällisesti joku saisi paremman tuloksen. Myös tällaisen kilpailuasetelman takia pilotointi ja viitearvojen kokoaminen on syytä suorittaa kokonaan liiton toimesta.

Testi patteriston on tarkoitus jalkautua joukkueiden käyttöön syksyllä 2021, jota ennen sitä tullaan testaamaan joukkueilla. *Kuntotestaajan käsikirjaa* tullaan kehittämään kuvan 13 mukaisesti kevään 2021 aikana. Testistön testaamisen ja viitearvojenluomisen kannalta yksi vaihtoehto on nimetä yksi henkilö, joka kiertää Suomen juniorijoukkueet läpi testaamassa. Näin valmentajien kanssa voidaan käydä läpi testaamistapahtuman kulkua sekä samalla kouluttaa valmentajia testaamiseen. Testien vakioimisen kannalta on järkevää valita yksi tietty henkilö toteuttamaan testaaminen. Näin saadaan nopeasti ja helposti kerättyä dataa ja sen perusteella luotua cheerleadingille oma pisteytys taulukko testeihin.



Kuva 13. Kuntotestaajan käsikirjan kehittäminen, kevät 2021.

Käsikirjaan tullaan luomaan vielä tarkempi osio, jonka perusteella valmentajat/testaajat osaavat purkaa testien tulokset testattaville sekä ohjeet viitearvojen ja pisteiden tulkitsemiseen. Tulosten analysointi liiton puolella tullaan suunnittelemaan testien pilotoinnin ja käsikirjan kehittämisen jälkeen, ennen testien jalkauttamista seuroille. Liiton puolella testit tullaan dokumentoimaan excel taulukkoon tai Coach Tools ohjelmaan, jota ollaan ottamassa käyttöön myös keväällä 2021.

Testien pilotoinnin ja käsikirjan viimeistelyn jälkeen aloitetaan kouluttaminen, jotta testit voidaan ottaa mukaan uuden kauden alkaessa syksyllä 2021. Koulutuksien aikataulu ja lopullinen toteutus päätetään tammikuussa 2021. Varteenotettava vaihtoehto valmentajien koulutukseen, on nimetä jokaisesta seurasta 1-2 henkilöä, jotka vastaavat testaamisesta. Nämä henkilöt koulutetaan liiton puolesta testaamiseen, jonka jälkeen he vetävät ja samalla kouluttavat valmentajia omissa seuroissaan. Testien tulokset voidaan hahmottaa kunnolla vasta, kun testit on otettu joukkueilla kunnolla käyttöön.

Lähteet

Bomba, T. O. & Carrera, M. 2015. *Conditioning young athletes*. [Champaign]: Human Kinetics.

Finni, J. & Mäenpää, P. 2019. Monipuolisuus. Luettavissa:

<https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esittely/monipuolisuus>

Luettavissa:

Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. 2015. *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. 1. p. Lahti: VK-Kustannus.

Kailajärvi, J. & Puputti, J. Voimaharjoittelu. Luettavissa:

<https://terveurheilija.fi/harjoittelu/voimaharjoittelu/>

Kainlauri, V. 11.11.2020. Kehittymisen ja palautumisen seurannan koordinaattori (LitM). Suomen Urheiluopisto. Vierumäki. Sähköposti.

Keskinen, K., Häkkinen, K., Kallinen, M. 2018 *Fyysisen kunnan mittaaminen – käsi- ja oppikirja kuntotestaaajille*. Liikuntatieteellinen seura ry. Grano Oy.

Lonka, K. 2015. *Oivaltava Oppiminen*. 1.p. Helsingissä: Otava.

Lopez, M. 2004. *Cheerleading - technique, training show*. Saksa: Meyer & Meyer Verlag.

Paanen, A., Kalaja, S., Lohisalo, M., Parikka, J. & Tast, L. 2020. *Kehity huippu-urheilijaksi*. Helsinki: Suomen Olympiakomitea.

Pasanen, K & Koskela, J. Venyttely- ja liikkuvuus harjoittelu. Luettavissa:

<https://terveurheilija.fi/harjoittelu/venyttely-ja-liikkuvuusharjoittelu/>

Seppänen, L. Aalto, R. & Tapio, H. 2010. *Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu*. 1.p. Jyväskylä: WSOYpro oy.

Sipilä, N. 2019. Teamgym fyysisten ominaisuuksien testausjärjestelmät 3.-6. luokille.

Luettavissa:

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/167507/Opinnäytetyön%20julkaisuversio%20Noora%20Sipilä.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Suomen Cheerleadingliitto. Cheerleading. 2019. Luettavissa:

<https://scl.fi/liitto/cheerleading/>

Suomen Cheerleadingliitto. Huippu-urheilustrategia. 2018. Luettavissa: <https://scl.fi/wp-content/uploads/2019/10/SCL-huippu-urheilustrategia.pdf>

Suomen Cheerleadingliitto. Kilpailut. 2020. Luettavissa: <https://scl.fi/kilpailutoiminta/>

Suomen Cheerleadingliitto. Liitto. 2018. Luettavissa: <https://scl.fi/liitto/>

Suomen Cheerleadinliitto. Tulokset. 2020 Luettavissa:

<https://scl.fi/kilpailutoiminta/tulokset/>

Suomen Voimisteluliitto. Telinevoimistelu. Alueminorit. Testit. Luettavissa:

https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Naisten%20telinevoimistelu/Alueminori%20testit_17012019.pdf

Suominen, S. 2016. *Lajianalyysi – akrobatiavoimistelu*. Luettavissa:

https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Akrobatiavoimistelu/Dokumentit/Valmennus%20ja%20harraste/Akrobatiavoimistelun%20lajianalyysi2_Sanni%20Suominen%202016.pdf

Tietosuojalaki. 2018 Luettavissa: <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20181050#L1>

Vilka, H. *Tutki ja mittaa – Määrällisen tutkimuksen perusteet*. 2007. Jyväskylä:

Gummerus Kirjapaino Oy. Tammi.

Liite 1. Suomen Cheerleadingliiton huippu-urheilustrategia.

Suomen Cheerleadingliiton huippu-urheilustrategia 2018-2023. (Suomen Cheerleadingliitto. 2018.)

VISIO

- Suomalainen menestyvä huippucheerleading rakentuu turvalliseen yhdessä tekemiseen, tavoitteellisuuteen ja vahvaan osaamiseen.
- Suomesta tulee maailman parhaita cheerleadingjoukkueita, joissa on hyvinvoivia ja terveitä urheilijoita.

#CHEERFORLIFE



MISSIO

Suomalainen kansainvälisesti menestyvä huippucheerleading perustuu:

- asiantuntevaan, joustavaan ja kokonaisvaltaiseen valmentajakoulutukseen.
- kilpailujärjestelmään, joka tukee huippu-urheilijan järkevää ja laadukasta harjoittelua.
- leirityksiin, jotka tukevat urheilijanpolkua kokonaisvaltaisesti.
- laadukkaaseen liittojohtoiseen maajoukkue toimintaan.
- hyvinvoiviin seuroihin, joiden eri toimijaryhmiä tuetaan monipuolisesti asiantuntijuutta edistävin seuratuksitoimin.



STRATEGISET VALINNAT

- Pohjan menestymiselle luovat yhteinen tekeminen ja yhteisen tiedon jakaminen.
- Eri toimijaryhmien laaja-alainen osaamisen lisääminen mahdollistaa monipuolisen kehittymisen ja menestymisen.
- Turvallinen toimintaympäristö ja olosuhteet toimivat laadukkaan ja tavoitteellisen harjoittelemisen mahdollistajina.



Yhdessä tekeminen

Tavoitteet / toimenpiteet

1) SCL mahdollistaa toimintaympäristön, jossa eri toimijaryhmät voivat yhdessä kehittyä maailman johtaviksi osaajiksi omissa rooleissaan.

2) SCL mahdollistaa kaikille Suomen edustusjoukkueille mahdollisuuden kilpailla voitosta kansainvälisissä arvokilpailuissa

Mistä tiedämme onnistuneemme?

- Liiton järjestämät leirit huomioivat osallistujien kokonaisvaltaisen urheilijana kasvamisen sekä valmentajien osallistamisen ja yhdessä oppimisen.
- Eri toimijoiden verkostot toteutuvat säännöllisesti ja verkostojen tavoitteet, osaamisen jakaminen ja cheerperheen vahvistaminen, toteutuvat.
- Lajitoimijat tekevät vahvaa yhteistyötä Olympiakomitean, urheiluakatemioiden, muiden lajien sekä kansainvälisten huippu-urheilu toimijoiden kanssa.
- Alueellisuus toteutuu liiton valmentajakoulutustarjonnassa.
- Kotimainen kilpailukalenteri tukee urheilijan harjoittelua.
- Kansainvälisistä kilpailuista tulee vuosittain arvokisamitaleita.
- Laji on yhteiskunnan huippu-urheilutukien piirissä.
- Maajoukkueiden brändi on tunnettu ja huippu-urheilijat toimivat esikuvina harrastajille.

Turvallisuus

Tavoitteet / toimenpiteet

- 1) Eri toimijaryhmät ymmärtävät oman roolinsa lajin kokonaisvaltaisen turvallisuuden edistämisessä ja toteuttamisessa.
- 2) Turvalliset olosuhteet takaavat terveen urheilijan nousujohtoisen kehittymisen.
- 3) Lisätä urheilijoiden tietämystä huippu-urheilun vaatimista elämäntavoista.

Mistä tiedämme onnistuneemme?

- Huippu-urheilumme on eettisesti kestävä täyttäen SUEKin kriteerit.
- Liiton antidopingohjelma on ajantasainen ja kohderyhmien tuntema.
- Psykykinen valmennus on kiinteä osa liiton leirityksiä.
- Urheilijoiden urat ovat pidentyneet.
- Urheilijoiden lajista johtuvien vammojen määrät ovat vähentyneet.
- Seuroilla on käytössä liiton tuottamat materiaalit ja mallit tapaturmien ehkäisemiseen.
- Tuotettujen materiaalien ja koulutusten määrät.
- Koulutuksiin ja tapahtumiin osallistuneiden urheilijoiden ja valmentajien määrät.
- Urheilijaurien pidentyminen.
- Urheilijoiden loukkaantumisten määrän laskeminen.

Osaamisen lisääminen ja jakaminen

Tavoitteet / toimenpiteet

- 1) Liiton valmentajakoulutusjärjestelmä on joustava sekä tarpeisiin vastaava ja kehittää kokonaisvaltaista valmennusosaamista.
- 2) Maajoukkueleiritykset tukevat urheilijoiden ja valmentajien kasvamista maailman huipulle ja lajiammattilaisiksi.

Mistä tiedämme onnistuneemme?

- Ammatillisesti koulutettujen valmentajien määrä on kasvanut.
- Valmentajien valmennusurat ovat pidentyneet.
- Kotimaassa menestyvien joukkueiden kärki on leventynyt.
- Kansainvälisesti menestyvien kotimaisten joukkueiden määrä on kasvanut.
- Lajillamme on toimiva valmennus- ja osaamiskeskus.
- Liitolla työskentelee täysipäiväisesti valmennuksen johtaja, jolla on apunaan kiinteä leirivalmentajaverkosto.
- Liiton leirityksissä on selkeä polku alueellisista leireistä maajoukkueleireihin urheilijoille ja valmentajille.
- Liiton maajoukkueissa urheilee ja valmentaa polun läpikäyneitä.
- Urheilijoiden lajia tukevien fyysisten ominaisuuksien kehittymisen seuranta on systemaattista.

Liite 2. Kysely valmentajille.

Fyysisten ominaisuuksien testaaminen



Tällä kyselyllä pyritään selvittämään valmentajien tarvetta ja kiinnostusta urheilijoiden fyysisten ominaisuuksien testaamiseen sekä jo olemassa olevia testauskäytänteitä. Kysely on osa Liikunnanohjaaja (AMK) opinnäytetyö projektia, jota tehdään yhteistyössä Suomen Cheerleadingliiton kanssa.

1. Ikä

- Alle 15 vuotta
- 16-18 vuotta
- 19-25 vuotta
- Yli 25 vuotta

13. Minkä tyyppistä testaaminen voisi olla? Vastaa oman joukkueen tason mukaan. Testit olisivat suunniteltu tietyn tasoisille joukkueille erikseen esim. edistyneillä mineillä ja SM-tason junioreilla erilaiset testit. (Valitse omalle joukkueellesi sopivin vaihtoehto)

- Laaja testistö (sisältää useamman yksittäisen testin), joka toteutetaan testausasemalla testausammattilaisten toimesta. Testit toistetaan 2-3 kertaa kaudessa. (sis. esim. InBody, PP-ergonomia testi, lihaskuntotestit ja liikkuvuustestit)
- Yksittäisiä testejä, jotka suoritetaan ammattilaisen kanssa esimerkiksi leireillä. Testit kerran kaudessa. (Esim. valojänis, InBody, PP-Ergonomia testi, lihaskuntotestit, liikkuvuus testit.)
- Kenttätestistö (sisältää useamman yksittäisen testin), joka suoritetaan oman valmentajantoimesta, omalla harjoittelupaikalla. Testit voidaan suorittaa useamman kerran kaudessa, jolloin tulokset ovat vertailtavissa edellis kerran tuloksiin. (sis.esim. piip-testi, lihaskuntotestit, liikkuvuustesti.)
- Yksittäisiä testejä silloin tällöin. Ei niin organisoitua, mutta näkee ainakin millaisessa kunnossa urheilijat ovat.
- Ei testejä ollenkaan.

14. Vapaa sana testaamisesta.

11. Valmentajana kaipaisin tukea...

	Kyllä	Ei
Testien suunnitteluun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Testien toteutukseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Testien Analysointiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fysiikkaharjoittelun suunnitteluun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Kuinka testaamista voisi lisätä liiton/seuran toimesta? (monivalinta)

- Valmentajille koulutuksia, liittyen fyysisiin ominaisuuksiin ja testaamiseen.
- Seuraan yksi vastuu henkilö, joka valvoo, ohjaa, kouluttaa, auttaa ja suunnittelee testaamisen.
- Liiton järjestämällä leireillä testausmahdollisuus.
- Yhteiset kenttätestit seuroihini. Testejä olisi mahdollista suorittaa harjoitusten yhteydessä.
- Ei testaamista ollenkaan/Vain SM-tason joukkueille.

8. Kuinka tärkeää mielestäsi cheerleadingissa/tanssissa on...

	1(Ei kovin)	2	3	4	5(Hyvin tärkeää)
Nopeus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kestävyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikkuvuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lihaskunto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Monipuolisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ominaisuuksien testaaminen kuntotesteillä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Kuinka usein testaamista tulisi tehdä

- Viikoittain
- Kuukausittain
- Pari kertaa vuodessa
- Kerran parissa vuodessa

10. Mitä hyötyä testaamisesta on ollut/voisi olla?

2. Olen

- Vastuuvallmentaja
- Apuvallmentaja

3. Valmennan

- Minejä
- Junioreja
- Aikuisia

4. Joukkueen taso

- Alkeis (level 1)
- Keskitaso (level 2)
- Edistyneet (level 3 & 4)
- SM-taso (level 5 & 6)

5. Laji

- Cheerleading
- Tanssi

6. Oletteko tehneet fyysisten ominaisuuksien testaamista?

- Säännöllisesti
- Silloin tällöin
- Ei ikinä

Liite 3. Kuntotestaajan käsikirja – kenttätestit, juniorit.



SUOMEN CHEERLEADINGLIITTO

ALKUSANAT

Suomalaisen cheerleadingin kehitys on viimevuosien aikana ollut todella kovaa. Uusia harrastajia ja seuroja tulee lisää vuosivuodelta. Huippu-urheiluun panostetaan joka vuosi enemmän, hyvin tuloksin. Suomalaiset pärjäävät kansainvälisissä arvokisoissa vuosi toisensa jälkeen. Huippu-urheilijat tarvitsevat huippupohjan, joka rakentuu lapsuuden huolellisesti suunnitellun harjoittelun pohjalta.

Fyysisten ominaisuuksien kehityksen mittaaminen testien avulla on pitkäaikainen ja kokonaisvaltainen toimenpiteiden sarja. Hyvin suunniteltu ja pitkäjänteinen testausohjelma palvelee tavoitteiden saavuttamista. Kuntotesteillä voidaan arvioida yksilöä ja hänen yksittäisten lihasten tai erisuuruisten lihasryhmien työskentelykykyä ja energiankulutusta. Testaaminen toimii apuvälineenä, kun halutaan kehittää urheilijaa parempiin suorituksiin.

Tarve lukijan käsissä olevalle *Kuntotestaajan käsikirja – kenttätestit, juniorit* perustuu Suomen Cheerleadingliiton visioon, jossa menestyvä huippu cheerleading rakentuu turvalliseen yhdessä tekemiseen, tavoitteellisuuteen ja vahvaan osaamiseen. Tavoitteena on kehittää valtakunnallisesti cheerleading valmennusta ja valmentautumista kohti lajin turvallista ja menestyksellistä harrastamista, sekä kerätä tietoa harrastajien fyysisistä valmiuksista, lajin nykytilasta ja harjoittelun kehittämistarpeista.

Käsikirja sisältää fyysisen toimintakyvyn ja kunnan seurantaan liittyviä käsitteitä, testejä sekä tulosten dokumentointiin ja käsittelyyn, palautteen

antamiseen, harjoittelun suunnitteluun ja turvallisuuteen liittyviä ohjeita. Käsikirja antaa valmentajalle avaimet junioreiden kuntotestaamiseen harjoitusoloissa.

Testit on suunniteltu niin, että ne soveltuvat 10-16 vuotiaalle level 2-5 urheilijoille. Testit ovat monipuolisia peruskuntotestejä, jotka mittaavat urheilijoiden liikkuvuutta, lihaskuntoa, nopeutta ja kestävyyttä. Testitulosten perusteella voidaan miettiä mahdollisuuksia ja tarpeita fyysikka

harjoittelulle. Tulokset tullaan purkamaan valmentajan ja urheilijan yhteisellä keskustelulla, jossa on tärkeää kartoittaa urheilijan yksilöllistä kehittymistä ja kehityksen kohteita ja näin miettiä yhdessä yksilön tavoitteita.

Liiton tavoitteena on kerätä tärkeää tietoa lajin fyysisistä ominaisuuksista, vaatimuksista ja mahdollisista kehityksen kohteista. Testien tuloksia voidaan verrata vastaavien lajien, kuten telinevoimistelun, team gymin ja muodostelmaluistelun testien tuloksiin. Tuloksia on mahdollista myös verrata lajin sisällä eri joukkueiden välillä.

2





ALKUSANAT

Suomalaisen cheerleadingin kehitys on viimevuosien aikana ollut todella kovaa. Uusia harrastajia ja seuroja tulee lisää vuosivuodelta. Huippu-urheiluun panostetaan joka vuosi enemmän, hyvin tuloksin. Suomalaiset pärjäävät kansainvälisissä arvokisoissa vuosi toisensa jälkeen. Huippu-urheilijat tarvitsevat huippupohjan, joka rakentuu lapsuuden huolellisesti suunnitellun harjoittelun pohjalta.

Fyysisten ominaisuuksien kehityksen mittaaminen testien avulla on pitkäaikainen ja kokonaisvaltainen toimenpiteiden sarja. Hyvin suunniteltu ja pitkäjänteinen testausohjelma palvelee tavoitteiden saavuttamista. Kuntotesteillä voidaan arvioida yksilöä ja hänen yksittäisten lihasten tai erisuuruisten lihasryhmien työskentelykykyä ja energiankulutusta. Testaaminen toimii apuvälineenä, kun halutaan kehittää urheilijaa parempiin suorituksiin.

Tarve lukijan käsissä olevalle *Kuntotestaajan käsikirja – kenttätestit, juniorit perustuu* Suomen Cheerleadingliiton visioon, jossa menestyvä huippu cheerleading rakentuu turvalliseen yhdessä tekemiseen, tavoitteellisuuteen ja vahvaan osaamiseen. Tavoitteena on kehittää valtakunnallisesti cheerleading valmennusta ja valmentautumista kohti lajin turvallista ja menestyksellistä harrastamista, sekä kerätä tietoa harrastajien fyysisistä valmiuksista, lajin nykytilasta ja harjoittelun kehittämistarpeista.

Käsikirja sisältää fyysisen toimintakyvyn ja kunnon seurantaan liittyviä käsitteitä, testejä sekä tulosten dokumentointiin ja käsittelyyn, palautteen

antamiseen, harjoittelun suunnitteluun ja turvallisuuteen liittyviä ohjeita. Käsikirja antaa valmentajalle avaimet junioreiden kuntotestaamiseen harjoitusoloissa.

Testit on suunniteltu niin, että ne soveltuvat 10-16 vuotiaille level 2-5 urheilijoille. Testit ovat monipuolisia peruskuntotestejä, jotka mittaavat urheilijoiden liikkuvuutta, lihaskuntoa, nopeutta ja kestävyyttä. Testitulosten perusteella voidaan miettiä mahdollisuuksia ja tarpeita fyysikka

harjoittelulle. Tulokset tullaan purkamaan valmentajan ja urheilijan yhteisellä keskustelulla, jossa on tärkeää kartoittaa urheilijan yksilöllistä kehittymistä ja kehityksen kohteita ja näin miettiä yhdessä yksilön tavoitteita.

Liiton tavoitteena on kerätä tärkeää tietoa lajin fyysisistä ominaisuuksista, vaatimuksista ja mahdollisista kehityksen kohteista. Testien tuloksia voidaan verrata vastaavien lajien, kuten telinevoimistelun, team gymn ja muodostelmaluistelun testien tuloksiin. Tuloksia on mahdollista myös verrata lajin sisällä eri joukkueiden välillä.

2

Sisällys

1	Yleistä fysiikkaharjoittelusta	3
2	Testit.....	5
2.1	Hartialiikkuvuus kepillä.....	7
2.2	Valakkyky.....	8
2.3	Eteentaivutus.....	9
2.4	Spagaatit	10
2.5	Vauhditon pituushyppy).....	11
2.6	Vertikaali hyppy	13
2.7	Etunojapunnerrus.....	14
2.8	Taittopunnerrus.....	15
2.9	Käsilläseisonta.....	16
2.10	Kestävyyskukulaajuoksu eli piip-testi.....	17
3	Tulosten dokumentointi ja analysointi.....	18
4	Harjoittelun suunnittelu ja ideoita fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen.....	19
5	Nuoren urheilijan testaaminen.....	20



1 Fyysiset ominaisuudet

Monipuolisuus

Monipuolisuus ei tarkoita pelkästään lajitaitojen monipuolisuutta tai eri lajien harrastamista, vaan etenkin nuorten urheilussa monipuolisuudella tarkoitetaan fyysisten ominaisuuksien monipuolisuutta ja harjoittelun mielekästä vaihtelua. Cheerleading itsessään on hyvin monipuolinen laji, jossa on monta harjoiteltavaa osa-aluetta. Yksissä harjoituksissa voidaan tehdä akrobatiaa, heittoja, stuntteja, tanssia, hyppyjä ja paljon muuta. Myös kilpailusuoritus koostuu monista eri osista. Kaiken tämän monipuolisuuden lisäksi joukkueen sisällä on paljon urheilijoita, joiden ominaisuudet eroavat toisistaan huomattavasti. On siis sanomattakin selvää, että cheerleadingissa jokaista fyysistä ominaisuutta tarvitaan.

Tärkeimpiä fyysisiä ominaisuuksia urheilussa ovat taito, nopeus, voima, liikkuvuus ja kestävyys. Jokaista ominaisuutta on tärkeä harjoittaa monipuolisesti, oli sitten tanssija, päällinen tai nostaja. Tässä käsikirjassa pureudumme tarkemmin nopeuden, voiman, liikkuvuuden ja kestävyuden testaamiseen.

Nopeus

Voidaan yleisesti todeta, että nopeus on kykyä suorittaa jokin liike tai liikesarja mahdollisimman nopeasti eli mahdollisimman lyhyessä ajassa. Nopeus on erittäin tärkeä ominaisuus monessa erilajissa ja sen tärkeys korostuu myös cheerleadingissa. Nopeudella cheerleadingissa ei tarkoiteta sitä, että täytyy alittaa 10 sekunnin raja 60 metrin juoksussa, mutta käytännössä jokaisessa cheerleadingin elementissä tarvitaan nopeutta.

Räjähtävää nopeutta tarvitaan akrobatiasa, stunteissa, heitoissa, pyramideissa ja hypyissä, jotta ne voidaan suorittaa parhaalla mahdollisella tekniikalla ja taidolla. Nopeus ominaisuutena on osittain periytyvää, mutta oikealla harjoittelulla jokainen meistä voi kehittyä nopeammaksi.

Kestävyys

Kestävyys on tärkeä perusominaisuus kaikissa urheilulajeissa. Vaikka kestävyuden merkitys on suurin lajeissa, joissa suorituksen kesto on useita minuutteja tai tunteja kuten maastohiihdossa tai kestävyysjuoksussa, kestävyys on tärkeä ominaisuus myös cheerleadingissa. Tavallisesti kilpailusuoritus cheerleadingissa kestää 2-2,5 minuuttia, jonka aikana täytyy suorittaa vaativia ja sykettä nostattavia elementtejä. Suorituksen aikana syke käy varmasti jokaisella ainakin lähellä omaa maksimisykettä, joten voidaan todeta, että cheerleadingissa tarvitaan erityisesti hyvää hapenottokykyä.

Lihaskunto eli voima

Kaikkeen liikkumiseen ja urheiluun tarvitaan lihasvoimaa. Cheerleadingissa pohjat käyttävät jalkojen ja ylävartalon lihaksia nostoissa, tanssijan on jakettava pitää jalkaa 45 asteen kulmassa piruetissa ja suorittaakseen hyvällä tekniikalla akrobaattisia elementtejä tarvitaan parasta mahdollista kehon hallintaa.

Liikkuvuus

Liikkuvuus eli notkeus on kehon nivelten liikelaaajuutta. Hyvä liikkuvuus on perusta kehon normaalille toiminnalle. Se luo perustan hyvän suoritustekniikan oppimiselle. Liikkuvuus harjoittelua on helppo sisällyttää osaksi alku- ja loppuverryttelyä, jokaisiin harjoituksiin. Hyvä ja hallittu liikkuvuus mahdollistaa turvallisen ja taloudellisen nivelten liikkeen cheerleadingissa.

2 Testit

Mitä?

Testit ovat helposti suoritettavia kenttätestejä. Testit on tarkoitus suorittaa 2 kertaa kaudessa, ensimmäinen kauden alussa ja toinen kauden lopussa. Testien tarkoituksena on mitata urheilijoiden neljää eri fyysistä ominaisuutta, joita ovat nopeus, lihakunto, kestävyys ja liikkuvuus. Testi muotoja on yhteensä 10.

Missä?

Testit ovat mahdollista suorittaa tavallisissa harjoitustiloissa. Testaustoiminnassa on pyrittävä yhdenmukaisuuteen, koska testien vakioiminen lisää tulosten luotettavuutta ja vertailtavuutta. Suunnittele siis testaus ympäristö niin, että myös tulevaisuudessa on mahdollista käyttää samaa alustaa ja välineitä.

Milloin?

On suositeltavaa, että testejä jaettaisiin useampaan testauskertaan, jotta urheilijat pystyvät antamaan kaikkensa jokaiseen testiin. Testeille voidaan varata erillinen aika harjoituksissa, jolloin ne suoritetaan. Testi kerrat on hyvä suunnitella jo kauden alussa niin, että testit sijoittuvat kuormitukseltaan saman tasoisten viikkojen alkuun.

Miksi?

Testaamisella pystytään helposti selvittämään urheilijan yksilöllisiä ominaisuuksia ja sitä kautta urheilija pystyy asettamaan itselleen henkilökohtaisia tavoitteita fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä. Testit

myös usein motivoivat urheilijoita harjoittelemaan itsenäisesti sekä tukevat urheilullista elämäntapaa nyt ja tulevaisuudessa.

Testien järjestys

Testit suositellaan jaettavaksi eri päiville niin että liikkuvuus testit suoritettaisiin ensimmäisenä päivänä ja loput seuraavana. Testien suoritusjärjestys on seuraava:

1. Hartialiikkuvuus (1.pv)
2. Valakyykky
3. Eteentaivutus
4. Spagaatit
5. Vauhditon pituushyppy (2.pv)
6. Seinähyppy
7. Etunojapunnerrus
8. Taittopunnerrus
9. Käsilläseisonta
10. Piip-testi

Testien välissä tulee olla vähintään 2-3 minuutin palautumisaika. Kun urheilija tuntee olevansa valmis uuteen suoritukseen, niin voi tehdä seuraavan.

Huomioi testattavien terveys ja mahdolliset vammat. Sairaana tai loukkaantuneen ei saa suorittaa testejä. Jos testaustilanteessa ilmenee kipua tai muita terveyteen liittyviä riskejä, on testi keskeytettävä.

Testeihin valmistautuminen

Testaustilanteessa on hyvä olla vähintään kaksi ohjaajaa/valmentajaa, jolloin testauspisteitä voidaan jakaa useampaan. Suunnittelussa tulee ottaa huomioon tilat, välineet, aika, suorituksen oletettu kesto sekä testattavien ja testaajien määrä. Ennen testien aloitusta valmentajan tulee ohjata vähintään 15 minuutin alkulämmittely, jolla varmistetaan lihasten



suorituskykyisyys testeissä, staattisia venytyksiä ennen testejä ei suositella. Seuraavassa kappaleessa suositeltu alkulämmittely ennen testien suorittamista.

Jos testattavat ovat alaikäisiä on asiallista ilmoittaa testaamisesta vanhemmille. Liitteenä vanhemmille infokirje, jossa kerrotaan mihin testeillä pyritään sekä urheilijoille tulokortti, johon tulokset kirjataan. On syytä myös käydä nuorten kanssa läpi mihin testeillä pyritään, mitkä ovat niiden tavoitteet ja millä tavalla testituloksia käytetään.

Alkulämmittely ennen testejä

Vertailukelpoisten testien edellytyksenä on testaustilanteen vakiointi, tämä tarkoittaa myös sitä, että alkulämmittelyn on oltava samanlainen jokaisella testauskerralla. Tässä suositeltu alkulämmittely:

Testin jälkeen

Testaustapahtuman jälkeen huolehditaan testattavien loppuverryttelystä. Loppuverryttelyn aikana on syytä käydä yhteisesti läpi vielä testejä ja kerätä jokaiselta tulokortti. Jos esimerkiksi piip testi tehdään viimeisenä testattavien, on hyvä tehdä erittäin kevyttä hölkkää 3 minuuttia, jonka jälkeen lyhyet dynaamiset venytykset liikkeessä.

Tulosten kerääminen

Käsikirjan liitteenä on jokaiselle testattavalle urheilijalle tulostettava tulokortti, johon valmentaja/urheilija kirjaa kunkin testin tuloksen. Kun kaikki testit on suoritettu valmentaja kerää kortit ja sijoittaa jokaisen tuloksen Excel-taulukkopohjaan (liitteenä). Luvussa 3 avataan tarkemmin tulosten dokumentointia.

Testipalautte

Testipalautteen anto on yksi tärkeimmistä asioista kuntotestauksessa. Palautteen anto kannattaa etukäteen suunnitella, kun kyseessä on joukkueellinen nuoria urheilijoita. Testien jälkeen joukkueen kanssa on syytä yhteisesti käydä läpi testaustapahtumaa ja tulosten analysointia, mutta yksilöllinen palaute annetaan kirjallisesti ja suullisesti erillisessä palautteen anto keskustelussa. Keskustelulle on varattava aikaa 10-15 min/testattava. Palautetilanteessa testattavalle pitää antaa mahdollisuus selvittää saatua palautetta kysymyksiin. Samalla on hyvä miettiä urheilijan kanssa henkilökohtaisia tavoitteita ja kirjata ne ylös. Tavoitteiden pohjalta valmentaja voi kertoa urheilijalle vinkejä, miten tavoitteeseen päästään.

2.1 Hartialiikkuvuus kepillä

Testin tarkoitus

Testin tarkoituksena on arvioida hartioiden liikkuvuutta.

Tarvittavat välineet

Jumppakeppi tai muu vastaava

Testin suorittaminen

Testi suoritetaan vatsallaan maaten, kädet vartalon jatkeena korvien vieressä. Keppiä pidetään käsissä myötäotteella niin, että peukalot koskettavat toisiaan kepin suuntaisesti (peukalomittaaote). Keppiä lähdetään nostamaan rauhallisesti ja hallitusti mahdollisimman korkealle. Kun keppi saavuttaa huippukohtansa, on asento pidettävä muutaman sekunnin ajan. Otsa pysyy maassa koko suorituksen ajan ja lapojen kääntö on kielletty.

Testin tulos

Ohessa on kuvat pisteineen.

Pistetaulukko

1 piste	2 p	3 p
Keppi irtoaa maasta	Hartialinjaan	Hartialinjan yli



2.2 Valakyykky

Testin tarkoitus

Testin tarkoituksena on arvioida nilkka-, polvi ja lonkkanivelten sekä rintarangan ja olkanivelen liikkuvuutta.

Tarvittavat välineet

Jumppakeppi tai vastaava

Testin suorittaminen

Keppi on suorilla käsillä pään yläpuolella. Oteleveys kepeistä riippuu tekijän liikkuvuudesta, mutta pääsääntöisesti se on hieman hartioita leveämpi myötäote. Jalat ovat noin hartian leveydessä asennossa ja jalkaterät voivat kääntyä hiukan ulospäin. Kyykkyyhyn mennään hallitusti ja rauhallisesti niin, että kantapäät eivät irtoa maasta ja kyynärpäät pysyvät koko ajan suorina. Pään asento pysyy neutraalina ja katse eteenpäin koko suorituksen ajan.

Testin tulos

1 piste	2 p	3 p



2.3 Eteentaivutus

Testintarkoitus

Testin tarkoituksena on arvioida takareisien ja pohkeiden liikkuvuutta.

Tarvittavat välineet

Mittanauha, koroke, kynä/keppi

Testin suorittaminen

Testattava asettuu täysistuntaan lattialle niin, että jalat ovat yhdessä, polvet suorina ja jalkapohjat ovat kiinni korokkeessa. Korokkeen päällä on mittanauha, joka suurenee testattavasta poispäin. Testisuorituksessa vartaloa taivutetaan eteenpäin kurkottaen sormia mahdollisimman pitkälle mitta-asteikolla. Eteentaivutuksen tulee olla tasainen ja testattavan on pysyttävä venytyksen ääriasennossa muutaman sekunnin.

Testin tulos

Pistetaulukko

1 piste	2 p	3 p	4 p	5 p



2.4 Spagaatit

Testin tarkoitus

Testin tarkoituksena on arvioida lonkkanivelen, takareisien ja lähentäjien liikkuvuutta.

Tarvittavat välineet

noin 10 cm koroke (esim. 2x AB-matto, patja, tms.)

Testin suorittaminen

- Oikea- ja vasen jalka edessä, sekä sivuspagaati.
- Mitataan hyväksyty/hylätty asteikolla (cheer) tai pisteytys menetelmällä (tanssi).
- Jalat, lantio suorassa.
- Kädet pysyttävä ilmassa 3 sekuntia
- Sivuttain spagaatissa rintakehä lattiassa, kädet sivuilla.

Pistetaulukko (hyv. hyl.)

Hyväksyty	Hylätty
-----------	---------

- Pisteytys menetelmässä kerätään pisteitä (max 5p)
- Eteenpäin spagaatti etujalka 10cm korokkeella 2p
- Eteenpäin spagaatti etujalka maassa 1p

- Sivuspagaatti maassa 1p
- Lasketaan yhteen: oikea (2) + vasen (2) + sivu 1p → max 5p

Pistetaulukko (pisteytys)

1 piste	2 p	3 p	4 p	5 p
---------	-----	-----	-----	-----



2.5 Vauhditon pituushyppy)

Tarvitavat välineet

Mittanauha, (magnesiumia)

Testin tarkoitus

Testin tarkoituksena on arvioida alaraajojen maksimaalista sekä räjähtävää voimantuottoa.

Testiin valmistautuminen

Mittaa urheilijan pituus (OP) kantapäistä sormenpäihin. Esimerkiksi maassa selällään kädet kiinnikorvissa.

Testin suorittaminen

Testi suoritetaan matolla (ei kanveesi/permanto), urheilukentällä tai parketilla. Lähtöasennossa seistään paikallaan kapeassa haara-asennossa jalat rinnakkain, varpaat ponnistusviivan takana. Ponnistuksessa jalat koukistuvat ja kädet heilahtavat rennosti taakse. Ponnistusasennosta kädet heilautetaan voimakkaasti eteen ja samanaikaisesti hypätään tasajalkaa mahdollisimman pitkälle. Alastulossa liike pysäytetään tasajalkaa jarruttaen, polvista joustamalla.

Testin tulos

Hypyn pituus mitataan yhden sentin tarkkuudella ponnistusviivasta siihen kohtaan, johon urheilijan takimmainen kantapää laskeutuu. Testi suoritetaan kolmekertaa, joista paras kirjataan tulokseksi. Suoritusten välillä oltava riittävä palautumisaika. Alastulokohdan määrittämistä helpottaa

magnesiumin tai muun vastaavan jauheen hankaaminen urheilijan kengänpohjiin. Testin tulos saadaan hypyn pituuden ja urheilijan pituuden (OP) erotuksesta. Esimerkiksi 163cm (hypyn pituus) - 150cm (OP) = 13cm = 3 pistettä

Pistetaulukko

1 piste	2 p	3 p	4 p	5 p

Kuvat seuraavalla sivulla.



12

Pistetaulukko

1 piste	2 p	3 p	4 p	5 p

2.6 Vertikaali hyppy

Testintarkoitus

Testin tarkoituksena on arvioida alaraajojen ja lantion ojentavien lihasten ponnistusvoimaa eli nopeusvoimaa.

Tarvittavat välineet

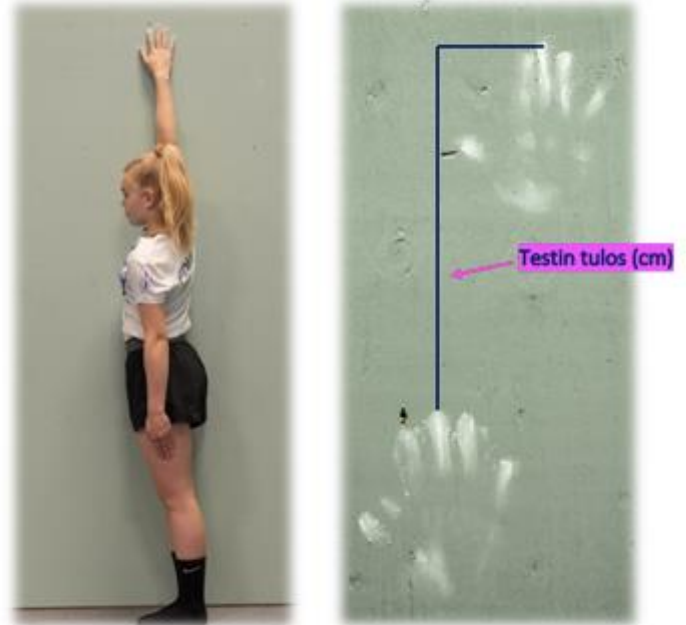
Seinä, mittanauha, magnesiumia/teippiä)

Testinsuorittaminen

Testi suoritetaan kovalla alustalla esim. parketti. Ensin mitataan urheilijan pituus kantapäätä sormenpäihin niin, että urheilija seisoo suorassa seinän vieressä käsi kiinni korvassa ja hartiat alhaalla. Pituus voidaan merkitä seinään magnesiumimin tai teipin palan avulla. Ponnistuksessa jalat koukistuvat ja kädet heilahtavat taakse. Ponnistusasennosta kädet heilahtavat voimakkaasti eteen ja samanaikaisesti hypätään tasajalkaa mahdollisimman korkealle ja kurotetaan lyömään seinää kädellä tai teipin pala seinään. Suorituksen jälkeen seinässä on joko kaksi teipin palaa tai kaksi magnesium jälkeä.

Testin tulos

Testin tulos saadaan mittaamalla ensimmäisen mittaus jäljen (teippi/magnesium) ja toisen mittausjäljen välinen pituus.



2.7 Etunojapunnerrus

Testintarkoitus

Testin tarkoituksena on arvioida hartian alueen ja yläraajojen lihasten dynaamista voimaa ja kestävyyttä sekä liikettä tukevien staattisten lihasten kestävyyttä.

Tarvittavat välineet

Sekuntikello

Testin suorittaminen

Ennen testiä määritetään oikea asento päin makuulla asettamalla kämmenet hartioiden leveydelle ja tasolle siten, että sormet osoittavat eteenpäin. Peukalot koskettavat olkapäitä ja jalat ovat maksimissaan lantion leveydellä. Lähtöasennossa kädet ovat suorana ja polvet ilmassa tai maassa. Yksi suoritus täyttyy, kun käsien koukistuessa rinta käy n.5cm päässä maasta tai osuu kaverin nyrkkiin ja palaa takaisin lähtöasentoon. Testi on hyvä suorittaa parin kanssa, jolloin toinen parista pitää nyrkkiä rinnan alla ja laskee suorituksia.

Testin tulos

Tulos on maksimitoistomäärä 30 sekunnissa. Lantiokulman (160-180°) ja pään asennon on pysyttävä vakiona koko suorituksen ajan, vain puhtaat suoritukset lasketaan.

Pistetaulukko

1 piste	2 p	3 p	4 p	5 p



2.8 Taittopunnerrus

Testin tarkoitus

Testin tarkoituksena on arvioida käsien- ja hartioiden dynaamista voimaa, liikettä tukevien lihasten staattista kestävyyttä sekä kehonhallintaa.

Tarvittavat välineet

Koroke, johon laittaa jalat.

Testin suorittaminen

- Maksimimäärä puhtaita taittopunnerruksia.
- Noin 45 asteen kulma lantiossa.
- Ala-asennossa maan ja pään väliin jää noin 5cm, yläasennossa kädet suoristuvat.

1 piste	2 p	3 p	4 p	5 p



2.9 Käsilläseisonta

Testin tarkoitus

Testin tarkoituksena on arvioida urheilijan keuhonhallintaa sekä käsien-, hartioiden-, vatsan- ja selän lihasten staattista lihaskestävyyttä.

Tarvittavat välineet

Sekuntikello

Testin suorittaminen

Urheilija lähtee siististä lähtöasennosta, jossa toinen jalka on edessä ja kädet suorina kiinni korvissa. Käsilläseisonnassa jalat tulee olla yhdessä, pää käsien välissä ja selässä luonnollinen notko.

Testin tulos

Testin tulos on siistissä käsilläseisonnassa pysyttyaika. Ajanotto alkaa, kun jalat ovat yhdessä käsilläseisonnassa. Ajanotto katkeaa, jos testattavan asento muuttuu huomattavasti tai korjausaskeleita tulee enemmän kuin yksi.

Pistetaulukko

1 piste	2 p	3 p	4 p	5 p



Kestävyyskukulajuoksu eli piip-testi

Testin tarkoitus

Testin tarkoitus on mitata maksimaalista kestävyyttä. Testissä juostaan 20 metrin matkaa edestakaisin yhä nopeammin aina uupumukseen saakka.

Tarvittavat välineet

Teippiä/tarranauhaa, äänentoisto laitteet, piip-testi ääniraita (linkki: <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/ohjeet>)

Testin suorittaminen

Testin suorittamista varten tarvitaan vähintään 22 metriä pitkä alue, johon merkitään kääntymisviivat 20 metrin etäisyydelle toisistaan sekä kontrolliviivat kolme metriä ennen kääntymisviivaa. Ennen testin aloittamista testattavat asettuvat tasaisesti (väh. 1m väliä/hlö) lähtö viivalle. Testi alkaa ensimmäisestä äänimerkistä. Aloitusvauhti on 8 km/h ja äänimerkkien ilmaisema vauhti nopeutuu minuutin välein 0,5 km/h kerrallaan. Kääntymisviivalla kääntyessä toisen jalan on kosketettava kääntymisviivaa. Jos juoksija ehtii ennen piip-ääntä viivalle, on hänen silloin odotettava uutta merkkiä viivalla. Testisuoritus päättyy, kun juoksija myöhästyy kahdesti peräkkäin enemmän kuin kolme metriä kääntymisviivasta.

Testin tulos

Tulos on juostujen sukkuloiden määrä.

Tähän vielä taulukko sukkuloiden vauhdista. Kasva urheilijaksi lähetetty s-posti, eivät tiedä mitä taulukkoa siinä on käytetty.

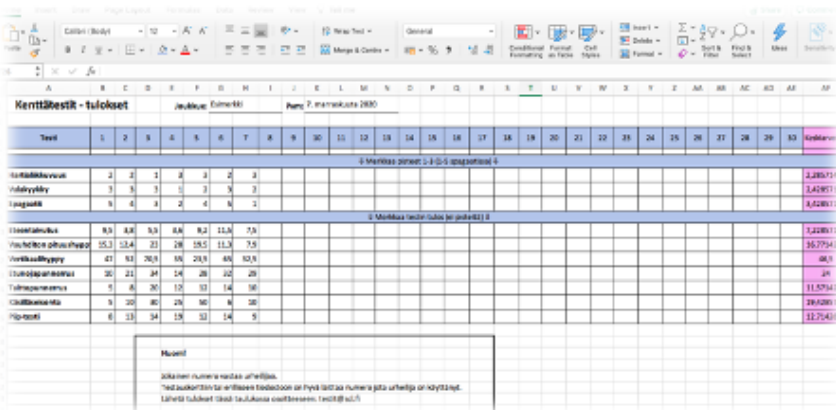


3 Tulosten dokumentointi ja analysointi

Tulosten dokumentointi

Jokaiselle testattavalle on hyvä tulostaa oma tulokortti, johon merkitään kunkin testin paras tulos. Ennen testien aloitusta käydään läpi täyttääkö testattava itse vai testinvetäjä tulokorttia. Tulosten kirjaamisessa on oltava tarkka ja rehellinen. Tulokortti löytyy erillisenä *liitteenä*.

Tulokortin perusteella valmentaja kirjaa kunkin urheilijan tulokset taulukkoon tietokoneelle. Taulukko täytetään anonyymisti, jolloin jokaista urheilijaa vastaa yksi numero. Taulukko kokoaa testien tulokset keskiarvoksi. Kun jokainen testi on tehty ja taulukko täytetty se lähetetään pdf tiedostona osoitteeseen: testit@scl.fi, tiedoston nimi: joukkueen nimi, kuukausi ja vuosi. Taulukko pohja erillisenä *liitteenä*.



Keskittämiskyky		K1		K2		K3		K4		K5		K6		K7		K8		K9		K10		K11		K12		K13		K14		K15		K16		K17		K18		K19		K20		K21		K22		K23		K24		K25		K26		K27		K28		K29		K30		Kokonais-																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080	1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200	1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243	1244	1245

Ominaisuustestin tulokortti

Täytä ennen testiä:

Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Onko sinulla mielestäsi mitään sellaista terveydellistä ongelmaa, minkä takia et voi suorittaa testiä tai jotain yksittäistä testiosiota? KYLLÄ EI

Jos vastasit KYLLÄ, keskustele asiasta testin valvojan/valmentajan kanssa ennen testin aloittamista!

Testitulokset:

Kirjaa paras tuloksesi jokaisesta testistä! Palauta valmentajalle. TSEMPPIÄ TESTEIHIN!

Liikkuvuus:

- Hartialiikkuvuus: _____ pistettä
- Valakkyky: _____ pistettä
- Eteentaivutus: _____ cm (1cm tarkkuudella)
- Spagaatit:
 - o Sivuspagaatti: Hyväksytyt/Hylätty tai _____ pistettä
 - o Spagaatti oikea jalka edessä: Hyväksytyt/Hylätty tai _____ pistettä
 - o Spagaatti vasen jalka edessä: Hyväksytyt/Hylätty tai _____ pistettä

Nopeusvoima:

- Vauhditon pituushyppy: _____ cm (hypyn pituus) - _____ cm (omapituus) = _____ cm
- Vertikaali hyppy: _____ cm (1cm tarkkuudella)

Lihaskunto

- Etunojapunnerrus: _____ toistoa
- Taittopunnerrus: _____ toistoa
- Käsilläseisonta: _____ s (1s tarkkuudella)

Kesävyys

- Piip-testi: _____ sukkulaa (1 sukulan tarkkuudella)