

Miko Tornikoski

Fyysisten lajiominaisuuksien testaamisen opas tyttö- ja naisjalkapalloseura FC Wimmalle



Liikunnanohjaaja AMK
Liikunnan- ja vapaa-ajan
ohjaajan koulutusohjelma
Kevät 2022



KAMK • University
of Applied Sciences

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Opinnäytetyön taustaa.....	1
1.2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	2
2	Jalkapallon lajiansalyysi.....	3
2.1	Voima	3
2.2	Nopeus	4
2.3	Kestävyys	4
2.4	Liikkuvuus.....	5
3	Kehitys ja kasvu	6
4	Fyysisten ominaisuuksien testit jalkapallossa	8
4.1	Alkulämmittely	8
4.2	Nopeus	9
4.3	Ketteryys.....	9
4.4	Nopeusvoima/kimmoisuus.....	10
4.5	Räjähtävä voima	10
4.6	Kestävyys	10
4.7	Tasapaino	11
4.8	Liikkuvuus.....	11
4.8.1	Eteentaivutus	12
4.8.2	Pohjelihasten liikkuvuus.....	12
4.8.3	Valakyky.....	13
4.9	Koordinaatio-/rytmikyky	13
5	Työn toteutus	15
5.1	Kehittämismenetelmä	15
5.2	Toteutussuunnitelma	15
5.2.1	Valmistelu- ja suunnitteluvaihe.....	16
5.2.2	Toteutusvaihe.....	16
5.2.3	Viimeistelyvaihe	16
6	Pohdinta	17

6.1	Oman osaamisen kehittäminen	18
6.2	Luotettavuus ja eettisyys.....	19
	Lähteet	20
	Liitteet.....	1

Tiivistelmä

Tekijä(t): Miko Tornikoski

Työn nimi: Fyysisten lajiominaisuuksien testaamisen opas tyttö- ja naisjalkapalloseura FC Wimmalle

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK)

Asiasanat: jalkapallo, testaus, oppaat

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli luoda Kajaanilaiselle jalkapalloseura FC Wimmalle fyysisten lajiominaisuuksien testaamisen opas. Oppaan avulla seura pystyy yhtenäisesti testaamaan pelaajiensa fyysistä suorituskkyä ja tämän avulla kiinnittää huomiota myös fyysiseen harjoitteluun. Työn toimeksiantajana toimi FC Wimma. Työn tavoitteena oli saada fyysisten lajiominaisuuksien testaamisen opas seuran käyttöön ja sen avulla kehittää seuraa ja sen valmentajia.

Oppaan luomisessa käytettiin olemassa olevaa tietoa jalkapalloilijoiden testaamisesta ja testit kasattiin niin, että seura pystyy toteuttamaan testaamista jo olemassa olevilla välineillä ja tiloilla. Opinnäytetyössä etsittiin vastauksia seuraaviin kysymyksiin: 1. Miksi jalkapalloilijoita testataan? 2. Miten jalkapalloilijoita testataan? 3. Mitkä ovat jalkapallon tärkeimmät fyysiset ominaisuudet? 4. Mitkä ovat ikäluokkien herkkyykskaudet? 5. Millainen on toimiva opas?

Opinnäytetyössä kehitettiin fyysisten lajiominaisuuksien testaamisen opas, jonka testeissä mitataan jalkapalloilijoiden tärkeimpiä fyysisiä lajiominaisuuksia, jotka ovat voima, nopeus ja kestävyys. Testit on suunniteltu jalkapalloseura FC Wimmalle, jossa toimintaa on u6 ikäluokasta u15 ikäluokkaan asti. Jokaisen ikäluokan testaaminen on suunniteltu herkkyykskausien mukaan. Herkkyykskaudet tarkoittavat ikäkautta, jolloin tiettyjen fyysisten ominaisuuksien kehitys on huipussaan. Jalkapalloilijoiden testaamista suoritetaan, koska sen avulla voidaan seurata fyysistä kehitystä ja kasvua. Lisäksi testien lopputulosten mukaan harjoitussuunnitelmaa voidaan arvioida ja kehittää.

Opinnäytetyö koostui kolmesta osasta, jotka olivat valmistelu- ja suunnitteluvaihe, toteutusvaihe ja viimeistelyvaihe. Valmistelu- ja suunnitteluvaiheessa opas suunniteltiin jo olemassa olevien testien mukaan. Testaamisvaiheessa suunniteltua opasta testattiin FC Wimman u15 joukkueen kanssa. Viimeistelyvaiheessa oppaaseen tehtiin tarvittavat muutokset ja se viimeisteltiin lopulliseen muotoon. Lopullinen muoto on sähköinen opas seuran valmentajille. Oppaassa on ohjeet ja kuvat testien suorittamista varten, jonka avulla seuran valmentavat pystyvät toteuttamaan fyysisten ominaisuuksien testaamista joukkueillensa.

Abstract

Author(s): Miko Tornikoski

Title of the Publication: Physical sports features testing guide to girl's and women's football club FC Wimma

Degree Title: Bachelor of Sports and Leisure Management

Keywords: football, testing, guides

The purpose of this thesis was to create a guide for testing the physical characteristics of players on behalf of the FC Wimma football club in Kajaani, Finland. The guide enables the uniform testing of the physical performance of the club's players, which in turn supports the planning and implementation of physical training. FC Wimma was the client of the work. The objective of the thesis was to introduce and activate the use of the guide for testing physical sports characteristics in the club to develop its operations and coaches.

In creating the guide, existing information on testing football players was used and the tests were compiled in such a way that the club can carry out testing with pre-existing equipment and facilities. The thesis sought to discover answers to the following questions: 1. Why are football players tested? 2. How are football players tested? 3. What are the most important physical characteristics of football? 4. What are the periods of sensitivity of the age groups? 5. What is a practical guide?

In the thesis, a guide for testing physical sports characteristics was developed. It was designed to measure the most important physical sports characteristics of football players, which are strength, speed, and endurance. The tests were planned for the football club FC Wimma, where there are activities from the U6 age group up to the U15 age group. The tests for each age group were planned according to periods of sensitivity. Sensitive periods mean the age when the development of certain physical characteristics is at its peak. The football players are tested because the results can be used to monitor physical development and growth. In addition, according to the results of the tests, training plans can be evaluated and developed.

The thesis consisted of three parts, which were the preparation and planning phase, the implementation phase, and the finalization phase. In the preparation and planning phase, the guide was designed according to already existing tests. During the testing phase, the planned guide was tested with the FC Wimma U15 team. During the finalization phase, any necessary changes were made to the guide, and it was honed into its final form. This consists of an electronic guide for the club's coaches. The guide contains instructions and pictures for performing the tests, with which the club's coaches can conduct physical characteristics tests among their players.

1 Johdanto

Tyttö- ja naisjalkapallo on huomattavasti pienempää kuin poika- ja miesjalkapallo, mutta tyttöjen ja naisten jalkapallo on valtavassa kasvussa. Rekisteröityjen tyttö- ja naisjalkapalloilijoiden määrä on lisääntynyt vuosien 2010 ja 2018 välillä 24 %. Lajin kasvu jatkuu ja yleisömäärät, mediaoikeudet ja kaupallisten kumppanien kiinnostus suurenee. Tämä tarkoittaa, että rahaa tulee seuroihin ja naisten ja tyttöjen on realistista haaveilla jalkapalloammattilaisuudesta. (Palloliitto 2020)

Opinnäytetyöni aiheeksi valitsin fyysisten lajiominaisuuksien testaamisen oppaan luonnin, jalkapalloseura FC Wimmalle. Työn tarkoituksena on kehittää seuralle opas, jonka avulla valmentajat pystyvät toteuttamaan valmista, tutkimuksiin perustuvaa, tarkkaa ja helposti toteutettavaa testaamista. Työn toimeksiantajana toimii FC Wimma. Tällä hetkellä seuralla ei ole yhteisiä testausohjeita. Työ tulee oikeaan käyttöön ja sen avulla pääsen olemaan mukana seuran valmennuksen kehittämisessä.

1.1 Opinnäytetyön taustaa

Olen itse pelannut jalkapalloa koko elämäni ja mielenkiinto pelaamisesta on siirtymässä valmentamisen puolelle. Tiedustelin FC Wimmalta, että onko heillä tarjota minulle fyysisiin lajiominaisuuksiin liittyvää opinnäytetyönaihetta. Työskentelen itse seurassa valmentajana ja tulevaisuudessa haluan työskennellä jalkapallon parissa, joten opinnäytetyöni tukee työllistymiseni tavoitteita.

FC Wimma on 2007 perustettu kajaanilainen tyttö- ja naisjalkapalloon keskittynyt seura. Seurassa on jäseniä 170 kappaletta. Jäsenistöön kuuluvat pelaajat ja toimihenkilöt. (Materiaalipankki n.d.)

Seuralla ei ollut yhteistä ohjeistusta testaamiseen. Työni avulla koko seuralle luodaan samanlaiset testaamiseen liittyvät ohjeistukset. Työni avulla valmentajien on helppo toteuttaa valmista, tarkkaa ja helposti toteutettavaa testaamista. Testaamisen avulla pelaajien kehityksen seuranta helpottuu.

1.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Toimeksiantajan tavoitteena on saada nykyaikainen testaamisen opas seuran käyttöön ja tämän avulla kehittää seuraa. Lisäksi oppaan tulee olla helposti ymmärrettävä ja toteutettava, jotta sitä käyttävät valmentajat saavat siitä mahdollisimman suuren hyödyn irti.

Opiskelijana tavoitteeni on kehittyä jalkapallovalmentajana. Vahvuuteni jalkapallovalmentajana on tietotaito ja ohjaaminen lajitaitojen puolella, joten opinnäytetyöni avulla pääsen kehittämään itseäni fyysisen harjoittelun ja testaamisen puolella. Tulevaisuudessa opiskelijan tavoitteena on työskennellä jalkapallon parissa, joten työni tukee työelämäni tavoitteita.

Perehdyn opinnäytetyössäni tarkasti jalkapalloilijan fyysisiin lajiominaisuuksiin, sekä esittelen jalkapalloa yleisesti lajina. Huomioin työssäni vahvasti vaikuttavat tekijät, kuten herkkyykskaudet ja sukupuolen. Nämä edellä mainitut asiat huomioiden, rakennan testipatteriston.

Opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset ovat:

- Miksi jalkapalloilijoita testataan?
- Miten jalkapalloilijoita testataan?
- Mitkä ovat jalkapallon tärkeimmät fyysiset ominaisuudet?
- Mitkä ovat ikäluokkien herkkyykskaudet?
- Millainen on toimiva opas?

2 Jalkapallon lajianalyysi

Lajianalyysissä perehdytään jalkapalloon lajina ja mitä ominaisuuksia se vaatii. Jalkapallo on todella yksinkertainen laji, tee enemmän maaleja, kuin vastustaja. Peli voidaan pilkkoa seitsemään eri alueeseen. Pallollisella joukkueella, eteneminen, maalintekotilanne ja maalinteko. Pallottomalla joukkueella, etenemisen estäminen, maalintekotilanteen estäminen ja maalinesto. Näitä alueita yhdistää pallonmenetykset ja pallonriistot, eli tilanteenvaihdot. (Lehto & Heinonen 2021) Jokainen askel ja suoritus voidaan kuitenkin jakaa todella pieniin osiin. Jalkapallosuoritus koostuu yksilötaidosta, perusliikkeistä, havaintomotorisesta kyvystä, psyykkisistä ominaisuuksista ja fyysisistä ominaisuuksista. Opinnäytetyössä keskityn jalkapalloilijan fyysisiin ominaisuuksiin ja siihen, mitä erilaiset suoritukset fyysisesti vaativat. Jalkapallossa tarvittavia tärkeitä fyysisiä ominaisuuksia ovat voima, nopeus ja kestävyys (Luhtanen 1996, 13.)

2.1 Voima

Lihassoiman merkitys kilpa- ja huippu-urheilussa on suuri. Huippu-urheiluvalmennus kirjan mukaan sen merkitys tulee todennäköisesti kasvamaan tulevaisuudessa. Suomalaisessa valmennusopissa voima on jaettu seuraaviin kategorioihin: nopeus-, maksimi- ja kesto-voima. (Häkkinen & Ahtiainen 2016, 250.) Jalkapallossa voimaa tarvitaan suoriutuakseen pelissä ja suorituskyvyn nostamiseen. Voima vaikuttaa merkittävästi jalkapallossa hyppäämisen korkeuteen, juoksu- nopeuteen, potkuun, suunnanmuutoksiin ilman palloa ja pallon kanssa (Suomen palloliitto n.d).

Lapsen ja nuoren voimantuotto lisääntyy pelien, leikkien, harjoittelun ja työn vaikutuksesta. Lisäksi perimä vaikuttaa voimantuottoon suuresti. Murrosiässä tapahtuu nopeaa hormonaalista kypsymistä, jolloin voima lisääntyy. Voiman huippuarvot ovat ikävuosina 20–30. (Häkkinen & Ahtiainen 2016, 252.)

Nopeusvoimalla tarkoitetaan suurimman mahdollisen voiman tuottamista mahdollisimman lyhyessä ajassa tai suurimmalla mahdollisella nopeudella (Isolehto 2016, 265). Maksimivoimalla tarkoitetaan suurinta voimaa, jonka urheilija pystyy tuottamaan. Urheilussa voimaa tarvitaan kehon painon, vastustajan tai välineen siirtämiseen. (Häkkinen & Ahtiainen 2016, 250.) Kestovoimalla tarkoitetaan pitkäaikaista voiman tuottamista, joka voi kestää useita minutteja (Häkkinen & Ahtiainen, 250).

2.2 Nopeus

Nopeus on tärkeä ominaisuus useassa lajissa, kuten myös jalkapallossa. Nopeus voidaan jakaa seuraaviin kategorioihin: reaktio-, räjähtävä- ja liikkumisnopeus. (Mero & Jouste 2016, 242.) Reaktionopeus tarkoittaa kykyä reagoida nopeasti ärsykkeeseen. Tutkitun tiedon perusteella reaktioaika lyhenee huomattavasti ikävuosilla 6–10, mutta ikävuosilla 11–15 reaktionopeus vielä kehittyy. (Mero & Jouste 2016, 242.) Räjähtävä nopeus tarkoittaa pientä yksittäistä nopeaa liikettä, joita jalkapallossa ovat esimerkiksi ponnistukset ja laukaukset. Räjähtävä nopeus on riippuvainen nopeusvoimasta. (Mero & Jouste 2016, 242.)

Liikkumisnopeudella tarkoitetaan kykyä liikkua mahdollisimman nopeasti paikasta toiseen. Se voidaan jakaa maksimaaliseen (96–100 % maksimista) -, sub maksimaaliseen (85–95 % maksimista) ja supramaksimaaliseen nopeuteen (101–103 % maksimista), supramaksimaalinen nopeus saadaan aikaiseksi keinotekoisesti, esimerkiksi alamäen avulla. (Mero & Jouste 2016, 242.)

Tutkimusten perusteella tiedetään, että nopeus on vahvasti periytyvää. Nopeuden kehittäminen on äärimmäisen tärkeää lapsuusiällä, koska silloin tehdään taidon ja koordinaation kehittämisen perustyö. Jos nopeusharjoittelun perustyö on laiminlyöty lapsena, on sitä haastavaa kompensoida aikuisena. (Mero & Jouste 2016, 242.)

2.3 Kestävyys

Kestävyys on suuressa roolissa lajeissa, joissa suoritus kestää yli kaksi minuuttia ja lajeissa, joissa pidemmän ajan kuluessa tapahtuu lyhyitä ja tehokkaita suorituksia (Mero & Jouste 2016, 242–243). Näitä molempia suorituksia tapahtuu jalkapallossa. Eri selvitysten mukaan kenttäpelaajat liikkuvat 7. 1 km ja 17 km välillä pelin aikana. (Luhtanen 1996, 91.) Jalkapallo on nopeatempoinen nopeuskestävyyslaji, jossa suurin osa energiasta tuotetaan kuitenkin aerobisesti (Luhtanen 1996, 95). Jalkapallopeli kestää kaksi 45 minuutin pituista puoliaikaa. Puoliaikojen välissä on tauko, jonka pituus ei saa ylittää 15 minuuttia. Tarvittaessa erotuomari voi antaa lisää aikaa pelitapahtumiin nähden. (Palloliitto 2021.)

Kestävyiden lajit on jaettu seuraavasti: aerobinen peruskestävyys, vauhtikestävyys, maksimikestävyys ja nopeuskestävyys. Kestävyiden lajit jaetaan suoritusten tehon mukaan. Kestävyyssuorituskykyyn vaikuttavia tekijöitä ovat maksimaalinen aerobinen teho, suorituksen suhteellinen

teho, suorituksen taloudellisuus ja hermo-lihasjärjestelmän tehontuottokyky. Kestävyyssuoritukset perustuvat aerobiseen energiantuottoon, jonka vuoksi maksimaalinen hapenottokyky ja aerobinen energiantuotto ovat suuressa roolissa. Pelkästään aerobinen energiantuottokyky ei riitä selittämään kestävyysuoritusta, vaan lihaksissa tuotettu energia pitää vielä muuttaa liikkeeksi, ja sitä kutsutaan suorituksen taloudellisuudeksi. Suorituksen taloudellisuus on riippuvainen hermo-lihasjärjestelmän voimantuottokyvystä ja suoritustekniikasta. (Nummela & Häkkinen 2016, 272.)

Tutkimusten mukaan monissa joukkuepeleissä perusominaisuuksien tärkeysjärjestys on seuraava: taito, pelikäsitys, ja nopeus. Myös kestävyuden merkitys on suuri, mutta nopeuskestävyyden merkitys on vielä suurempi. (Luhtanen 1996, 123.)

2.4 Liikkuvuus

Liikkuvuus eli notkeus tarkoittaa kehon nivelten liikelaajuutta. Liikkuvuus on yksi kuntotekijöistä ja sitä tarvitaan urheilussa ja arkielämässä. (Kajala 2015, 255.) Vaikuttavat tekijät liikkuvuuteen ovat perimä, ulkoiset olosuhteet, ikä, hormonaaliset- ja hermostolliset tekijät (Soanjärvi, n. d).

Venyttely ja liikkuvuusharjoittelu ehkäisee urheiluvammoja ja lisää suorituskykyä. Näiden avulla lisätään lihasten pituutta ja tämän ansiosta lihasten jännitys alenee ja liikelaajuus pitenee. Esimerkiksi jalkapalloa potkaistaessa, hyvällä liikkuvuudella varustettu pelaaja pystyy viemään jalan pitemmälle taakse, sekä saattamaan laukauksen pitemmälle eteen. (Walker 2014, 40.) Myös muut suoritukset, kuten juokseminen, hyppääminen ja suunnanmuuttaminen helpottuu, sillä liikkuvuus tehostaa suorituskykyä (Terveurheilija, n. d).

Hyvällä liikkuvuudella pystytään myös kestävämmä paremmin kuormitusta, sekä lisäämään liikkeiden taloudellisuutta. Lisäksi hyvällä liikkuvuudella loukkaantumisriski pienenee, motorinen oppiminen nopeutuu ja terveys, hyvinvointi ja jopa elämänlaatu paranevat. (Kajala 2015, 255.)

3 Kehitys ja kasvu

Fyysiseen kasvuun vaikuttavat hormonit. Suurin rooli lapsen kehityksessä on kilpirauhashormoneilla, kun murrosiässä suurimmassa roolissa ovat anaboliset hormonit, kasvuhormoni ja testosteroni. Näiden hormonien vaikutus ilmenee pituuskasvun nopeutumisena, eli kasvupyrähdyksenä. Lisäksi kehonkoostumus muuttuu lihasmassan lisääntyessä ja nestepitoisuuden vähentyessä. Kasvuhormoni on tärkein pituuskasvuun vaikuttavin hormoni. (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 25)

Hengityselimistö kehittyminen on nopeinta ensimmäisten elinvuosien aikana, jonka jälkeen kehitys hidastuu ja tasaantuu. Hengityselimistön kehittymiseen voidaan vaikuttaa jo varhaisessa lapsuusvaiheessa. Matalatempoinen, monipuolinen ja leikinomainen liikkuminen ovat suositeltu tapa kehittää hengityselimistöä. (Seppänen ym. 2010, 26)

Luiden pituuskasvun kehittyminen on nopeimmillaan murrosiässä. Lapsuus ja nuoruus on tärkeää aikaa luuston kehittymisen kannalta, sillä luuston perimän määrä on noin 80 %. Monilla hyvillä ympäristötekijöillä voidaan vaikuttaa siihen, että saavuttaako luusto parhaimman huipputiheyden ja murtumakestävyyden. Tyttöjen luuston kehitys on suurimmillaan 11–13 vuoden iässä. (Seppänen ym. 2010, 26)

Lihasmassan kehitys on lapsuusvaiheessa tasaista. Murrosiässä kasvu lisääntyy merkittävästi hormonaalisen kehityksen myötä. (Seppänen ym. 2010, 26)

Lapsen ja nuoren kehityksessä tulee ottaa huomioon, että jokainen ihminen käy läpi samanlaiset kehitysvaiheet, ne ovat kuitenkin yksilöllisiä ja eriaikaisia. Jos vaiheissa ilmenee jotakin puutteita, puhutaan kehityshäiriöstä tai kehityksen viivästyisestä. Lasten- ja nuorten valmennuksessa tulee ottaa huomioon ikäkehityksen haasteet. (Kaski & Liukkonen 2012, 76.)

Opinnäytetyössäni ikäkehitys on huomioitu kehitettävien fyysisten ominaisuuksien mukaan. Testipatteristo rakennetaan jokaiselle ikävaiheelle Suomen palloliiton kehitettävien fyysisten ominaisuuksien mukaan. Urheilussa miehet ja naiset, tytöt ja pojat kilpailevat yleensä erikseen. Tätä perinteistä tapaa käytetään, koska sukupuolten välillä on monia rakeenteellisiä ja toiminnallisia eroja. Näiden erojen ansiosta miehet saavat etuja fyysiseen suorituskykyyn. (Mero & Laine 2012, 18.)

Fyysisten ominaisuuksien ja harjoittelun suunnittelussa on tärkeää huomioida lapsen ja nuoren kasvu ja kehitys. Etenkin huomioitavaa on se, että tämä fyysisten ominaisuuksien testauksen opas tulee tytöille. Tytöt ovat kehityksessä hieman poikia edellä. (Bisanz, Köppel, Osieck & Vogts 1988, 10.) Alla olevassa taulukossa 1 tyttöjen ikäkaudet ja kehitysvaiheet.

1. Varhainen kouluikä	6–10 Vuotta
2. Esipuberteetti	10–11/12 Vuotta
3. Varhaispuberteetti	11/12–13/14 Vuotta
4. Varsinainen puberteetti	13/14–15/16 Vuotta

Taulukko 1. Tyttöjen ikäkaudet ja kehitysvaiheet (mukaillen Bisanz ym. 1988, 10)

Suomen palloliiton sivuilla osiossa fyysinen valmennus, puberteetti sana on korvattu kasvun vaiheella. Taulukot kertovat kuitenkin saman asian. Alla oleva taulukko 2 kertoo Suomen palloliiton mukaiset kehitettävät fyysiset ominaisuudet ikäluokkia kohti.

Kehitettävät ominaisuudet ikäkaudella U 7
- Tasapaino
- Liikkuvuus
Kehitettävät ominaisuudet ikäkaudella U 8–9
- Liikkuvuus
- Ketteryys
- Rytmikyky
- Koordinaatio
Kehitettävät ominaisuudet ikäkaudella U 10–11
- Ketteryys
- Rytmikyky
- Koordinaatio
- Kimmoisuus
Kehitettävät ominaisuudet ikäkaudella U 12–13
- Koko vartalon lihasapainon ja liikkuvuuden vahvistaminen
- Hermoston kehittyminen (yleis- ja lajitaidot yhdessä tukien nopeuden ja ketteryyden kehittymistä
- Nopeus
- Kimmoisuus
- Koordinaatio
- Valmiuksia kestävyysharjoitteluun
Kehitettävät ominaisuudet ikäkaudella U 14–15
- Nopeus, ketteryys ja kehonhallinta
- Koko vartalon lihasapaino sekä liikkuvuuden vahvistaminen
- Peruskestävyyden rakentaminen
- Voimaharjoittelutekniikat

Taulukko 2. Herkkyyskaudet (mukaillen Fyysinen valmennus U12–U15 & Fyysinen valmennus U7–U11 n.d.)

4 Fyysisten ominaisuuksien testit jalkapallossa

Tässä kappaleessa esitellään alustavat testit. Testien kokeilukerta suoritettiin FC Wimman u15 ikäluokan joukkueessa, jossa toimin valmentajana. Testejä kokeiltiin tälle ikäryhmälle, koska se oli helpoin tapa toteuttaa. Testeissä kerättiin palaute, jonka perusteella alustavia testejä muokattiin. Testejä muokattiin myös, kun joku testeistä osoittautui liian helpoksi tai vaikeaksi. Testien tavoite on seurata pelaajien fyysisten ominaisuuksien kehittymistä kauden/kausien aikana.

Fyysinen kunnon määritelmä on haastava, mutta yleensä siihen viitattuna puhutaan yksilön suorittamisesta tietyssä liikuntasuorituksessa. On tärkeää, että testit perustuvat kohderyhmälle ja niiden vaatimiin erityispiirteisiin. (Keskinen, Häkkinen & Kallinen 2004, 11)

Fyysisen kunnon osatekijöiden mittaamisessa, eli testaamisessa tavoitteena on mitata yksilön kykyä tuottaa voimaa, aikaansaada mekaanista tehoa ja näiden seurauksena tuottaa mekaanista työtä. Käytännössä fyysisten lajiominaisuuksien testaamisessa arvioidaan, kuinka yksilön yksittäinen lihas tai lihasryhmät työskentelevät ja tuottavat energiaa. (Keskinen ym 2004, 12)

Urheilussa fyysisten ominaisuuksien testaaminen ideaalitulanteessa sijoittuu harjoituskauden alkuun ja loppuun. Näin pystytään seurata, onko kehitystä tapahtunut ja täytyykö harjoitussuunnitelmaa muokata. Testien tulee olla lajiin sopivia. (Mero, Nummela & Keskinen 1997)

4.1 Alkulämmittely

Alkulämmittelyn tarkoitus on valmistaa urheilija testaamista varten. On tutkitusti todistettua, että alkulämmittely nostaa suorituskykyä ja vähentää loukkaantumiseriskiä. Tarkkoja suosituksia alkulämmittelyn tyypistä, kestosta tai intensiteetistä ei ole, sillä ne riippuvat todella paljon eri tekijöistä kuten kuntotasosta, iästä, sääolosuhteista, vuorokaudenajasta ja luonteesta. (Rieger, Naclerio, Jimenez, Moody 2016, 165.)

FIFA 11+ on kansainvälisen jalkapalloliiton lanseeraama alkulämmittelyohjelma. Sen on tutkitusti todistettu vähentävän jalkapalloilijoiden loukkaantumisia ja lisäävän suorituskykyä. FIFA 11+ sisältää 15 erilaista liikettä. Ensimmäinen osio on juoksulämmittely, toinen voima, tasapaino ja hyp-

pelyt ja kolmas juoksuharjoitteet. Voima, tasapaino ja hyppely liikkeissä on kolme erilaista variaatiota. Ohjelma kestää 20 minuuttia. (Hoover 2014). Testien alkulämmittelyssä käytetään vain helpoimpia variaatioita.

4.2 Nopeus

Ihmisen yleisimmät liikkumismuodot ovat juoksu ja kävely. Yleensä liikkumisnopeutta testataan juoksulla. Liikkumisnopeuden testaamisen tulisi myös olla lajispesifiä. (Mero 2018, 213). Jalkapallossa liikutaan paljon suoraa juosten, mutta myös suunnanmuutokset, lyhyet spurtit ja nopeat rytminvaihdot kuuluvat jalkapalloilijan nopeuteen.

Nopeutta testataan 10 ja 30 metrin juokсутestillä. Nopeuden mittaamiseen käytetään sähköistä ajanottojärjestelmää, eli tässä tapauksessa valokennoja. Näin varmistetaan testien luotettavuus ja tarkkuus. Testi alkaa, kun testattava asettuu lähtöviivalle 70 cm etäisyydelle ensimmäisestä valokennosta. Testattava saa aloittaa testin omaan tahtiin, kun testin valvoja on antanut siihen merkin. Valokennot mittaavat ajan. Testattava juoksee kaksi metriä yli viimeisen valokennon, johon maali on merkitty merkintäkartiolla. Tämä tehdään sen takia, että 30 metrin kohdalla mitattu aika on paras mahdollinen. Valokennot sijaitsevat lähdössä, 10 metrin ja 30 metrin kohdalla, eli maalissa. Testi suoritetaan juoksuradalla, juoksukengillä tai sisäpelikengillä. Tarvittavat välineitä ovat valokennot, mittanauha, teippi ja merkintäkartioid.

4.3 Ketteryys

Nopeuden testaamisen tulee olla lajispesifiä (Mero 2018, 213). Jalkapallossa tapahtuvia suunnanmuutoksia, lyhyitä spurteja ja nopeita rytminmuutoksia testataan kahdeksikkojuoksu-ketteryyseradalla. Ketteryyden mittaamiseen käytetään sähköistä ajanottojärjestelmää, eli tässä tapauksessa valokennoja. Näin varmistetaan testien luotettavuus ja tarkkuus. Testi alkaa, kun testattava asettuu lähtöviivalle 70 cm etäisyydelle ensimmäisestä valokennosta, joka on merkitty korkealla merkkikartiolla. Testattava saa aloittaa testin omaan tahtiin, kun testin valvoja on antanut siihen merkin. Valokennot mittaavat ajan. Korkeat jalalliset kepit asetetaan 4,5 m, 6,5 m ja 11 m päähän lähtöportista. Lähtö- ja maaliportin leveys on 3 metriä, jossa puolellessä on korkeamerkkikartio. Tämä jakaa lähtö- ja maali alueet 1,5 m portteihin. testi aloitetaan oikealta puolelta ja

lopetetaan vasemmalle. Viimeiseen korkeaan jalalliseen keppiin pitää osua ja se saa kaatua. Muihin korkeisiin keppeihin saa osua, mutta ne eivät saa kaatua. Testissä mitataan kaksi onnistunutta suoritusta. Tarvittavat välineet: Valokennot, mittanauha, 5kpl korkeita jalallisia keppejä ja 2kpl korkeita merkintäkartioita.

4.4 Nopeusvoima/kimmoisuus

Nopeusvoimaa mitataan vauhdittomalla 5-loikalla. Testi mittaa alaraajojen nopeusvoimaominaisuuksia. Suoritustekniikka vaikuttaa myös suuresti testitulokseen. Testiin tarvitaan mittanauha, jolla mitataan testattavan liikkumaa matkaa 5-loikan avulla. Lähtöpaikka merkitään merkintäkartiolla ja lähtöviiva teipillä. Testattava asettuu merkitylle lähtöpaikalle tasajalkaa. Testi alkaa tasajalkaponnistuksella, jonka jälkeen se jatkuu vuorojaloin loikkien, kaksi loikkaa kummallakin jalalla. Testattava saa itse päättää kummalla jalalla hän aloittaa vuoroloikat. Viimeisen loikan jälkeen alastulo tapahtuu tasajalkaa ja alastulossa testattavan täytyy pysyä paikallaan. Tulos mitataan taaemman jalan kantapäästä. (Sääkslahti, Jaakkola, Iivonen, Huotari & Pietilä 2018, 275.)

4.5 Räjähävä voima

Vauhdittomalla pituushypyllä mitataan jalkojen räjähtävää voimaa. Testitulokseen vaikuttavia tekijöitä ovat räjähtävä voima, sekä suoritustekniikka. Testi tehdään luistamattomalla alustalla, kuten juoksuradalla tai koulun salissa. Testattava asettuu merkkikartiolla ja teipillä merkittyyn aloituspaikkaan, noin hartioiden levyiseen haara-asentoon. Testattavan tavoitteena on hypätä tasajalkaa käsiä hyödyntäen mahdollisimman pitkälle eteenpäin. Alastulossa täytyy pysyä tasapainossa. Testitulokset merkitään taaimmisen jalan kantapäästä. Jokaisella testattavalla on kaksi suorituskertaa ja paras tulos merkitään. (Kyröläinen 2018, 202.)

4.6 Kestävyys

Kestävyyttä testataan Piip-testillä. Piip-testi mittaa kunnan osa-alueita, joka on tärkeä terveyden ja urheilun kannalta. Testissä vauhti alkaa matala tempoisesti ja nopeutuu loppua kohden. Tällä varmistamme kestävyysmittaamisen. (Nupponen 2018, 255.)

Testattava juoksee 20 metrin väliä viivalta A, viivaan B, mankasta kuuluvan ääninauhan mukaan. Mankasta kuuluva ääninauha, joka määrittää tahdin, nopeutuu noin minuutin välein. Toisen jalan on käytävä merkityllä viivalla suunnanmuutoksessa. Testattava saa myöhästyä kaksi kertaa, mutta kolmannella kerralla testi loppuu. Testattavat jaetaan pareihin. Pareista toinen tekee testin ja toinen merkkää rikkeet ja juoksumatkan testaajan ohjeiden mukaisesti. Merkinnot tehdään erilliselle lomakkeelle. Lomakkeesta löytyy taulukko, johon on numeroitu luvut 1–150. 20 metriä, eli viivalta A viivalle B tai viivalta B viivalle A vastaa yhtä juoksua, joka merkitään lomakkeelle numerosta 1 alkaen. Testaaja laskee testattavan lopullisen juoksumatkan metreinä. Tulos saadaan katsomalla lomakkeesta määrä, jonka hän on juossut ja kerrotaan tämä 20 metrillä (ESIM. $55 \cdot 20 \text{ m} = 1100 \text{ m}$). Jokainen testattava juoksee testin vain yhden kerran.

Tarvittavat välineet: Mankka ja ääninauha, mittanauha, merkkikartiot, teippi, lomakkeet ja kynät.

4.7 Tasapaino

Yhden jalan seisonnalla testataan koko vartalon staattista tasapainoa. Tasapainoa on mahdollista kehittää harjoittelun avulla, niin kuin muitakin motorisia kykyjä. Huono tasapaino voi lisätä loukkaantumiseriskiä. (Ahtinen 2018, 233.)

Koko vartalon tasapainoa testataan flamingoseisonnalla. Flamingoseisonnassa testattava seisoo yhdellä jalalla pitäen kiinni taakse koukistetun jalan nilkasta. Vapaa käsi ja koukussa oleva jalka saa liikkua vapaasti. Tavoitteena on pysyä tässä asennossa 30 sekuntia. Arviointi suoritetaan hyväksyty/hylätty asteikolla. Suoritus on hyväksytty, jos testattava pysyy suoritusajan tasapainossa. Suoritus on hylätty, jos testattavan ote irtoaa jalasta tai jalkapohja irtoaa maasta. Testi suoritetaan molemmilla jaloilla kaksi kertaa ja paras tulos merkitään kultakin puolelta. Suoritus tapahtuu ilman kenkiä. Testattavalla yksi harjoituskerta ennen testin aloittamista. Tarvittavia välineitä testiin ovat sekuntikello ajan mittaamiseen.

4.8 Liikkuvuus

Hallitun suorituksen yhdistäminen liikkuvuuteen tuottaa taloudellisia ja voimakkaita liikkeitä. Keho tarvitsee liikkuvuutta kaikissa elämänvaiheissa ja vaatimukset liikkuvuudelle ovat erilaisia.

Lapsena kehitys on valtavaa ja jatkuvasti opetellaan uusia taitoja. Tällöin rakennetaan pohjaa kaikelle. Aikuisiällä ylläpidetään taitoja ja hienosäädetään kehon toimintaa, kun ikääntyessä ylläpidon ja huoltavan harjoittelun merkitys kasvaa. Täytyy kuitenkin muistaa, että uusia taitoja voidaan opetella läpi elämän. (Pihlman, Luomala & Mäkinen 2018, 21) Jalkapallossa hyvä liikkuvuus mahdollistaa erilaisten suoritusten tehokkaan toteuttamisen, ilman kovaa lihastyötä (Palloliitto N.D).

4.8.1 Eteentaivutus

Eteentaivutus on yleinen testi lasten ja nuorten liikkuvuuden testaamiseen. Testi mittaa takareisien, alaselän ja pohjelihasten liikkuvuutta. Testattava asettuu lattialle istumaan jalat suorana, kantapäät 25 cm toisistaan. Mittanauha on teipattu kiinni lattiaan ja siihen on merkitty kantapäiden paikka, joka on 38 cm kohdalla mittanauhassa. Kantapäiden välinen etäisyys on myös merkitty teipillä. Mittanauhan päällä on puukeppi, jota testattava työntää molempien käsien sormenpäillä samanaikaisesti eteenpäin mittanauhan päällä. Ääriasennossa tulee pysyä noin kahden sekunnin ajan. Testattavalla on kaksi yritystä. (Ahtiainen 2018, 229.)

4.8.2 Pohjelihasten liikkuvuus

Kireä pohjelihas voi vaikuttaa jalkaterän toimintaan, siksi pohkeiden liikkuvuus on tärkeää. Nuorten jalkapalloilijoiden akillesjänteen kiinnityskohta kantaluussa ärtyy helposti. Jalkapallossa nilkat kuormittuvat todella paljon kamppailutilanteiden ja nopeiden suunnanmuutoksien takia ja siksi on tärkeää tehdä ennaltaehkäisevää työtä loukkaantumisien välttämiseksi. (Pihlman ym 2018, 193–194.)

Pohjelihasten liikkuvuustestissä testattava asettuu noin hartianlevyiseen asentoon. Toisen jalan varpaat viedään seinään kiinni ja toinen jalka viedään 25 cm päähän pois seinästä. Molempien jalkajoen jalkapohjat tulee pysyä maassa koko suorituksen ajan. Etummaisesta polvea viedään seinää kohden, niin että takana oleva jalka pysyy suorassa. Polven täytyy pysyä seinässä kiinni noin kahden sekunnin ajan. Etummaisesta jalan polvi on koukussa. Jalkoja siirretään seinästä pois samassa suhteessa. Esimerkiksi, jos etummainen jalka on 5 cm seinästä, takimmainen jalka on silloin

30 cm seinästä. Testitulokseen merkitään etummaisen jalan ja seinän välinen etäisyys. Testiin tarvitaan mittanauha mittaamaan etäisyyksiä.

4.8.3 Valakyykky

Jalkapallossa yleisimmät vammat kohdistuvat polviin ja nilkkoihin (Kangas 2012, 230). Lisäksi huono liikkuvuus alentaa suorituskykyä, sekä lisää loukkaantumisriskiä ja tämän takia on tärkeää, että jalkapalloilijan alaraajojen liikkuvuus on kunnossa.

Valakyykyssä testataan lonkka-, polvi-, nilkka- ja olkanivelen liikkuvuutta. Valakyykyssä jalkaterät asetetaan noin lantion leveydelle, pienellä ulkokierrolla. Testattava laskeutuu syväkyykkyyh, käsien osoittaessa ylöspäin, niin alas, kun hän pääsee, kantapäiden pysyessä alustassa kiinni. Testin tarkoituksena on tehdä hallittu syväkyykky, jossa kädet osoittavat suoraan ylöspäin ja vartalo ja yläraajat eivät nojaudu eteenpäin. (Pihlman ym 2018, 73.) Testi arvioidaan 1–3 asteikolla.

1 = Testattavan kyykky ei ole hallittu ja jää korkeaksi.

2 = Testattavan suoritus on hallittu, mutta kyykky ei ole syvä tai kyykky on syvä, mutta se ei ole hallittu.

3 = Testattavan kyykky on hallittu ja syvä.

4.9 Koordinaatio-/rytmikyky

Koordinaatiolla tarkoitetaan hermo-lihasjärjestelmän kautta tuotettuja tarkoituksen mukaisia liikkeitä. Se on kykyä aistia kehon asentoja ja yhdistää liikkeitä toisiinsa eri tilanteissa. Koordinaatiokyky vaatii hyvää kehonhallintaa ja erityisesti keskivartalon, ylä- ja alaraajojen liikkeiden yhdistämistä toisiinsa. (Moilanen 2008, 29.) Rytmikyvyllä tarkoitetaan kykyä tuottaa tarkoituksen mukaisia rytmiä toteuttaessaan liikkeitä ja suorituksia. Koordinaatio- ja rytmikyky ovat tärkeitä ominaisuuksia taidon oppimisen kannalta. (Forsman & Lampinen 2008, 435–437.)

Koordinaation- ja rytmikyvyn testaaminen suoritetaan askeltikkailla. Testattava asettuu askeltikkaiden alkuun leveään haara-asentoon, niin että askeltikkaat jäävät haarojen väliin. Tämän jälkeen testattava loikkaa askeltikkaiden ensimmäiseen ruutuun, niin että jalat ovat yhdessä. Tämän jälkeen testattava loikkaa seuraavan ruudun ulkopuolelle, leveään haara-asentoon, askeltikkaat

haarojen välissä. Tätä samaa toistetaan tikkaiden loppuun asti. Lisäksi testattava käyttää myös käsiä. Testattava läpsäyttää suorat kädet yhteen pään yläpuolella aina, kun jalat ovat leveässä haara-asennossa. Kun jalat ovat yhdessä, tulee käsien osoittaa suorana sivulle, kämmenet ylöspäin. Tehtävä liike on tarkoitus toistaa rauhallisessa ja jatkuvassa rytmissä.

Testi arvioidaan 1–3 asteikolla

1 = Testattava joutuu pysähtyä monta kertaa ja/tai käsien ja jalkojen liikkeiden yhdistäminen ei onnistu.

2 = Jalkojen ja käsien liikkeiden yhdistäminen onnistuu, mutta testattava joutuu pysähtyä.

3 = Jalkojen ja käsien liike on tarkoituksenmukaista ja hyvä rytmi säilyy läpi testin.

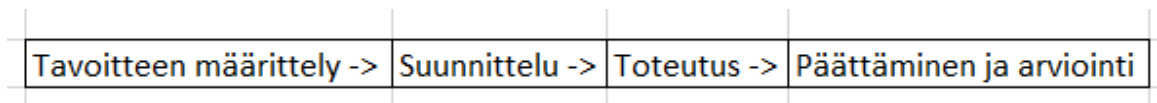
Testissä tuotetaan tarkoituksen mukaisia liikkeitä ala- ja yläraajoilla. Lisäksi siinä yhdistyy ala- ja yläraajojen yhtäaikainen liike, jota hyvä koordinaatiokyky vaatii. Testi vaatii myös rytmikykyä, sillä liikkeen tulee olla saman tempoista ja hyvin ajoitettua koko suorituksen ajan.

5 Työn toteutus

Seuraavissa kappaleissa kerrotaan tarkasti, kuinka opinnäytetyö on toteutettu. Toteutussuunnitelman tarkoitus on avata lukijalle, kuinka opinnäytetyö on toteutettu. Lisäksi työn prosessit avataan ja kerrotaan, kuinka ne ovat edenneet.

5.1 Kehittämismenetelmä

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, joka toteutetaan toimeksiantajaseura FC Wimmalle. Opinnäytetyö seuraa lineaarista mallia. Linearisessa mallissa edetään tavoitteen määrittelystä suunnitteluun, toteutukseen, prosessin päättämiseen ja viimeiseksi arviointiin. Lineaarinen malli on saanut kritiikkiä liiasta suoraviivaisuudestaan, jossa kehittämistoiminta näyttää yksikertaisemmalta, mitä se oikeasti on. (Salonen 2013, 15.) Alla oleva kuvio 1 kertoo lineaarisen mallin prosessit.



Kuvio 1. Näkökulmia tutkimukselliseen opinnäytetyöhön. (Mukaillen Salonen 2013, 15)

5.2 Toteutussuunnitelma

Aikataulutus alkoi opinnäytetyön aihetta etsiessä. Opiskelun aikana minua on alkanut kiinnostamaan jalkapallovalmennus entistä enemmän ja halusin opinnäytetyöni liittyvän siihen. Valmensin tähän aikaan kahdessa eri seurassa ja tiedustelin heiltä opinnäytetyö aihetta. Sain seuroilta opinnäytetyö ehdotuksia, mutta päädyin fyysistenlajiominaisuuksien testaamiseen, sillä koen että minulla on tähän aiheeseen liittyen vielä todella paljon opittavaa. Olen kiinnostunut jalkapallon valmentamisesta lajin puolella, mutta jokaisella valmentajalla tulee mielestäni olla myös osaamista fyysisten ominaisuuksien osalta.

5.2.1 Valmistelu- ja suunnitteluvaihe

Tässä vaiheessa opinnäytetyön aihe ja toteuttamistapa on valittu. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuloksena syntyy tuotos. Sen tulee sisältää uutta tietoa, sekä jotakin konkreettista, joka työssäni on opas. Tuotoksen tulee olla aikaisempaa parempi tai kokonaan uusi. (Salonen 2013, 25)

Valmistelu- ja suunnitteluvaihe on ajoitettu 2021 lokakuu–joulukuu välille. Vaiheen aikana kirjoitin lajiantalyysin ja opinnäytetyösuunnitelman. Vaihe myös sisältää palaverit toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa. Vaiheen aikana tutustun jalkapalloilijoiden testaamiseen ja luon alustavan testaus patteriston testejä varten. Suunnitelma valmistui joulukuussa 2021.

5.2.2 Toteutusvaihe

Testipatteristoa testattiin toteutusvaiheen alussa. Testaamisen jälkeen patteristoon tehtiin tarvittavat muutokset saadun palautteen avulla. Myös testitapahtuman ja sen toteuttamisen käytäntöä arvioitiin. Toteuttamisvaiheessa valitut testit, joita oppaassa tullaan käyttämään ovat selvillä. Toteuttamisvaiheessa luodaan testaamisen opas, johon tulee testipatteristo ja ohjeet testaamiseen. Oppaaseen otetaan kuvat testeistä, sekä luodaan graafiset kuvat jokaisesta testistä.

5.2.3 Viimeistelyvaihe

Viimeistelyvaiheessa kirjoitetaan lopullinen raportti, viimeistellään oppaan ulkoasu ja analysoidaan omaa ammatillista kehittymistä. Viimeistelyvaihe pitää sisällään kypsyysoäytteen ja opinnäytetyön esittämisen. Viimeistelyvaihe venyi todella pitkäksi toukokuu 2023 asti.

6 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on luoda jalkapalloseura FC Wimalle fyysisten lajiominaisuuksien testaamisen opas. Työn tavoitteena oli saada fyysisten lajiominaisuuksien testaamisen opas seuran käyttöön ja sen avulla kehittää seuraa ja sen valmentajia.

Opinnäytetyön onnistumista arvioidaan opinnäytetyöohjaajalta ja toimeksiantajalta saadulla palautteelta. Lisäksi testien sisällöstä ja toimivuudesta pyydetään palautetta kanssavalmentajalta, jonka kanssa ensimmäinen testikerta tullaan toteuttamaan.

Onnistumista arvioidaan myös opiskelijan henkilökohtaisten tavoitteiden täyttymisellä. Opiskelijan tulevaisuuden tavoite on työskennellä jalkapallovalmentajana. Opiskelijan opinnäytetyön tavoitteena on kehittyä jalkapallovalmentajana, ja erityisesti laajentaa tietotaitoa fyysisen harjoittelun ja testaamisen puolella.

Loin opinnäytetyökseni fyysisten lajiominaisuuksien testaamisen oppaan FC Wimmalle. Tältä osin opinnäytetyöni tarkoitus täyttyi. Oppaan luonti perustui jo olemassa oleviin testeihin, jotka perusteltiin perehtymällä jalkapallon fyysisiin lajivaatimuksiin. Tämän perusteella testit ovat hyödyllisiä ja ne antavat kuvaa pelaajien fyysisten ominaisuuksien kunnosta. Tämän avulla fyysisen harjoittelun toteuttaminen ja kehityksen seuraaminen paranee seurassa. Täytyy muistaa, että liikunta, urheilu ja jalkapallo kehittyy ja muuttuu koko ajan. Opas on dynaaminen, joka tarkoittaa, että seuralla on täydet oikeudet muokata opasta tarvittaessa.

Tavoite oli kehittää seuraa ja sen valmentajia. Oppaan avulla tämä pystytään toteuttamaan fyysisten ominaisuuksien testaamisen ja harjoittelun kautta. Työni jälkeen on pitkälti seurasta kiinni, tekevätkö he linjauksia fyysisten ominaisuuksien testaamiseen ja saadaanko opasta oikeasti arkeen mukaan.

Opiskelijan aikataulu työn kanssa ei pitänyt lainkaan. Tämä on valtava kehitettävä kohde. Aikatauluja sotkivat mielenkiintoiset maailman-, sekä elämäntilanteet. Mielenkiintoiset tilanteet eivät kuinkaan ole mikään selitys, vaan opiskelijan tulee jatkossa panostaa tähän osa-alueeseen ja pyrkiä kehittymään siinä.

Oppaan ulkoasu olisi voinut olla ammattimaisempi. Ulkoasu on toteutettu Microsoft Word ohjelmalla. Kuvankäsittely- tai luomisohjelmalla toteutettu tuotos olisi voinut olla vielä ammattimaisempi. Tuotoksen lukijaystävällisyyden takaamiseksi tulee panostaa sen ulkoasuun (Salonen 2013, 25) Olen kuitenkin tyytyväinen lopulliseen tuotokseen ja mielestäni se on yksinkertainen ja helposti ymmärrettävä. Aikaisemmista opinnoistani media-alalla oli hyötyä.

6.1 Oman osaamisen kehittäminen

Työelämävalmiudet eli kompetenssit ovat laajoja osaamiskokonaisuuksia. Peilaan opinnäytetyötäni Kajaanin ammattikorkeakoulun yleisiin kompetensseihin ja liikunnan- ja vapaa-ajan kompetensseihin. (Opinto-opas N.D)

Yleisistä kompetensseista työni tukee itsensä kehittämisen kompetenssia, sillä pääsen kehittämään itseäni fyysisen harjoittelun ja testaamisen osalta. Pääsen myös kehittämään jalkapalloseura FC Wimmaa, joka tukee kehittämistoiminnan osaamista.

Liikunnan- ja vapaa-ajan kompetensseista työni tukee monta osa-aluetta. Kaikista eniten työni painottuu ihmisen hyvinvointi- ja terveystuotoosaamiseen, jossa opiskelijan tulee osata suunnitella tavoitteellisia harjoitus- ja valmennusohjelmia, lisäksi opiskelijan tulee tuntea testaamisen perusteet. (Opinto-opas N.D) Työni avulla perehdyn testaamisen perusteisiin.

Liikuntaosaamisen puolella opiskelijan tulee hallita yleisempien liikuntamuotojen perustaidot ja lisäksi liikuntalajeja tulee ymmärtää oppimisen välineenä. (Opinto-opas N.D) Työssäni käsitellen itselleni tuttua lajia, jalkapalloa, mutta perehdyn siihen eri näkökulmasta, joka on fyysiset ominaisuudet. Tämä tukee liikuntaosaamisen kompetenssia.

Pedagogisessa ja liikuntadidaktisessa osaamisessa opiskelijan tulee osata suunnitella, toteuttaa ja arvioida laajoja ohjauskokonaisuuksia ja toimintamalleja huomioiden liikuntakasvatuksen tavoitteet. (Opinto-opas N.D) Suunnittelen opinnäytetyökseni laajan testaamiskokonaisuuden, toteutan sen ja arvioin sitä.

Työni painottuu myös hieman liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen kompetenssiin. Kompetenssissa opiskelijan tulee osata toimia liikunta-alan organisaation asiantuntijatehtävissä. (Opinto-opas N.D) Luon työkseni jalkapalloseura FC Wimmalle oppaan, jonka avulla seura kehittyy. Tällaista opasta ei seuralla entuudestaan ollut.

6.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tieteellistä työtä tehdessä hankitaan työhön ainoastaan tutkittua tietoa. Luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto kuuluvat hyvän tieteellisen käytännön peruseräisiin Euroopassa. (TENK 2023) Opinnäytetyön tiedonhaussa käytettiin KAMK Finnan avulla EBSCO – SPORT-Discus tietokantaa ja Google Scholar tietokantaa. Tiedonhaussa hyödynnettiin suomalaisia ja kansainvälisiä opinnäytetöitä. Lisäksi opinnäytetyössä hyödynnettiin UEFA B koulutuksen fysiikkavalmennus osiota ja Palloliiton järjestämää fyysisen harjoittelun lisäkoulutusta, sekä muiden seurojen internettiin jakamia fyysisten ominaisuuksien testaamis- patteristoja. Myös Palloliiton fyysisiin ominaisuuksiin ja testaamiseen liittyviä materiaaleja hyödynnettiin. Tietoa haettiin pääsääntöisesti suomen kielellä, mutta myös englannin kielellä. Asiasanoja, joita tiedonhaussa käytetään ovat fyysiset ominaisuudet, jalkapallo ja testaus. Opinnäytetyö on tehty näitä tietokantoja ja lähteitä hyödyntäen, joten työtä voidaan pitää luotettavana.

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetyö tulee tehdä noudattaen tutkimusten yleisiä eettisiä sääntöjä. Tieteellinen toiminta ei saa vaarantaa tutkijoiden tai tutkittavien terveyttä tai turvallisuutta. Tutkimuksessa tulee myös osoittaa arvostusta kaikkia osapuolia ja ympäristöä kohtaan. (TENK 2023) Opinnäytetyökseni loin FC Wimmalle testaamisen oppaan. Testitulosten tallentaminen ja säilyttäminen jää seuran vastuulle, mikäli he tulevat hyödyntämään opasta seuran valmennuksessa. Kun opasta testattiin FC Wimman U15 ikäluokan kanssa, testitulokset hävitettiin, niiden arvioinnin ja jakamisen jälkeen.

Lähteet

Bisanz, G., Köppel, H., Osieck, H & Vogts, B. (1988). Jalkapallo Nuorten valmennus 1. München: BLV Verlagsgesellschaft mbH

Forsman, H. & Lampinen, K. (2008). Laatu käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen on tärkeää. Lahti: VK-kustannus Oy

Fyysinen valmennus U12–U15. (N. D.). Suomen palloliitto. Saatavilla 8.11.2021. <https://www.palloliitto.fi/fyysinen-valmennus-u12-u15>

Fyysinen valmennus U7–U11. (N. D.). Suomen palloliitto. Saatavilla 8.11.2021. <https://www.palloliitto.fi/fyysinen-valmennus-u7-u11>

Hoover, D. (2021.) Effect of the FIFA 11+ soccer specific warm up programme on the incidence of injuries: A cluster-randomised controlled trial. Saatavilla: 14.3.2023. <https://kamezproxy01.kamit.fi:2539/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=d369b0f9-bf0e-4b45-bf3d-4113f46dbab0%40redis>

Jalkapallosäännöt. (2021). Suomen palloliitto. Saatavilla 8.11.2021. <https://www.palloliitto.fi/palvelut/jalkapallon-saannot-maaraykset-ja-ohjeet/jalkapallosaannot>

Kaski, S. & Liukkonen, J. (2012.) Naisten psyykinen kehitys teoksessa Mero, A. Uusitalo, A., Hiililokorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. (toim.) Naisten ja tyttöjen urheiluvallmennus. Lahti: VK-kustannus Oy

Keskinen, K., Häkkinen, H & Kallinen, M. (2004). Kuntotestauksen käsikirja – Liikuntatieteellinen seura. Tampere: Tammer-Paino Oy

Kyröläinen, H. (2018.) Nopeusvoima. Teoksessa K.L. Keskinen, K. Häkkinen, K & M. Kallinen. Fyysisen kunnan mittaaminen – käsi – ja oppikirja kuntotestaajalle. (202). Helsinki: Grano Oy

Lehto, H., Heino, M. (2021). Naisten kansainvälisen jalkapallon analyysi – Nostot suomen maajoukkue toiminnasta sekä liigavertailu. Saatavilla 9.5.2023. <https://www.datocms-assets.com/62562/1658836837-kv-analyysi-2021-naiset.pdf>

Luhtanen, P. (1996). Jalkapallovalmennus. Suomen palloliitto r.y. Forssa: Forssan Kirjapaino Oy

- Materiaalipankki. (n.d.) FC Wimma. Saatavilla 18.4.2023. <https://fcwimma.fi/seura-2/materiaalipankki/>
- Mero, A. (2018.) Nopeus. Teoksessa K.L. Keskinen, K. Häkkinen, K & M. Kallinen. Fyysisen kunnon mittaaminen – käsi – ja oppikirja kuntotestaajalle. (213). Helsinki: Grano Oy
- Mero, A. Nummela, A & Keskinen, K. 1997. Nykyaikainen urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus. 292, 351–352.
- Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S & Häkkinen, K. (2016). Huippu-urheiluvalmennus- Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: Vk-Kustannus Oy.
- Moilanen, P. (2008). Testausopin perusteet. Jyväskylä. Saatavilla 11.1.2022. <http://users.jyu.fi/~pjmoilan/Opiskelujuttuja/Testausopin%20perusteet.pdf>
- Opinto-opas. (N.D). Kajaanin Ammattikorkeakoulun opintosuunnitelmat. Saatavilla 10.5.2023 Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus – Opinto-opas (kamk.fi)
- Palloliitto. (2020.) Naisista ja tytöistä kasvua jalkapalloperheeseen. Saatavilla 9.5.2023. https://bin.yhdistysavain.fi/1603524/GleWXXdJ7drNFACuYZJk0TKwz5/Esitysmateriaali_Alueelliset%20tilaisuudet%20Helsinki%2011022020_dokum.pdf
- Palloliitto. (N.D.) Fyysiset ominaisuudet ja taitoharjoittelu. Saatavilla 9.5.2023. https://www-asetts.palloliitto.fi/62562/1653401663-taitoharjoittelu-ja-fysiikka-lukumateriaali_2.pdf
- Pihlman, M., Luomala, T & Mäkinen, J. (2018.) Liikkuvuusharjoittelu – hallittua voimaa ja liikkuvuutta. Lahti: VK-kustannus Oy
- Rieger, T., Naclerio, F., Jimenez, A & Moody, J. (2016). Liikuntafysiologian perusteet. Eurooppa: Fitra Oy
- Salonen, K. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Tampere: Juvenes Print Oy. Saatavilla 15.11.2021. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Seppänen, L., Aalto, R & Tapio, H. (2010.) Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Saarijärvi: Saarijärven offset Oy

Soanjärvi, M. (N. D.). Liikkuvuus. Kasvaurheilijaksi. Saatavilla 12.11.2021. <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esittely/liikkuvuus>

Sääkslahti, A., Jaakkola, T., Iivonen, S., Huotari, P & Mattila, P. (2018.) Move! – fyysisen toimintakyvyn mittaaminen koulujen perusopetuksessa. Teoksessa K.L. Keskinen, K. Häkkinen, K & M. Kallinen. Fyysisen kunnon mittaaminen – käsi – ja oppikirja kuntotestajalle. (275). Helsinki: Grano Oy

Tutkimuseettisen neuvottelukunta (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Saatavilla 14.5.2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Venyttely- ja liikkuvuusharjoittelu. (N. D.). Terveurheilija. Saatavilla 12.11.2021. <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/venyttely-ja-liikkuvuusharjoittelu/>

Walker, B., Grönholm, M., Salminen, M., Wegelius, I & Larsson, B. (2014). Urheiluvammat – ennaltaehkäisy, hoito, kuntoutus ja kinesioiteippaus. Lahti: Vk-Kustannus Oy

Liitteet

Fyysisten lajiominaisuuksien testaamisen opas



Herkkyyskaudet

Testit herkkyyskausien mukaan	
U 7	Tasapaino ja Liikkuvuus
U 8-9	Liikkuvuus, Ketteryys, Koordinaatio-/Rytmyky
U 10-11	Ketteryys, Koordinaatio-/Rytmyky, Kimmoisuus
U 12-13	Nopeus, Kimmoisuus, Koordinaatio-/Rytmyky, Ketteryys, Kestävyys ja Räjätävä voima
U 14-15	Nopeus, Ketteryys, Räjätävä voima ja Kestävyys

Yllä olevassa taulukossa näkyvät herkkyyskaudet eri ikäluokille. Herkkyyskausi tarkoittaa kautta, jolloin mainittu ominaisuus kehittyy parhaiten. Tämän mukaan esimerkiksi U7 ikäluokalle tasapainon ja liikkuvuuden testaaminen ja harjoittelu on kaikista tärkeintä.



Alkulämmittely

FIFA 11+ MUKAILLEN TERVE URHEILUJA – LÄMMITTELY

OSA 1 – JUOKSULÄMMITTELY



1. JUOKSU ETEENPÄIN
MERKITSE RATA 10 KARTIOILLA 5 METRIN VÄLEIN. KAKSI PELAAJAA LÄHTEE SAMAAAN AIKAAN. HÖLKKÄÄ RADAN LOPPUUN JA PALAA TAKAISIN
2 KIERROSTA
2. JUOKSU + LONKAN ULKOKIERTO
HÖLKKÄÄ. PYSÄHDY JOKAISELLA KARTIOILLA, NOSTA POLVIETEEEN JA PYÖRÄYTÄ SIVUKAUTTA TAAKSE. VAIHDA JALKAA JOKAISEN KARTION KOHDALLA.
2 KIERROSTA
3. JUOKSU + LONKAN SISÄKIERTO
HÖLKKÄÄ. PYSÄHDY JOKAISELLA KARTIOILLA, NOSTA POLVI SIVUKAUTTA YLÖS JA PYÖRÄYTÄ ETEEN. VAIHDA JALKAA JOKAISEN KARTION KOHDALLA.
2 KIERROSTA
4. JUOKSU + PARIN KIERTO
JUOKSE PARIN KANSSA ENSIMMÄISILLE KARTIOILLE. KIERRÄ PARISI SIVULAUKOILLA. TOISTA SAMAN JOKAISELLA KARTIOILLA. PIDÄ PAINOPISTE MATALANA.
2 KIERROSTA
5. JUOKSU + OLKAPÄÄKONTAKTI
PONNISTA KORKEALLE PARIA KOHTI OSUEN OLKAPÄÄLLÄ OLKAPÄÄHÄN KARTIOIDEN KOHDALLA. LASKEUDU HALLITUSTI MOLEMMILLE JALOILLE
2 KIERROSTA
6. JUOKSU ETEEN- JA TAAKSEPÄIN
JUOKSE NOPEASTI TOISELLE KARTIOILLE, PALAA TAKAPERIN JUOKSULLA ENSIMMÄISELLE KARTIOILLE. JATKA JUOKSEMALLA KAKSI KARTIOTA ETEENPÄIN, YKSI TAAKSEPÄIN
2 KIERROSTA

reWinnma

OSA 2 – VOIMA, TASAPAINO, HYPPELYT



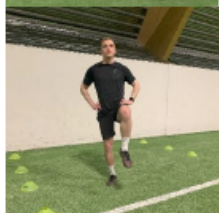
7. LANKKUPITO
HAE HYVÄ LANKKUASENTO JA PYSY ASENNOSSA 20 SEKUNTIA.
ÄLÄ ANNA ASENNON TIPPUA ALAS TAI ALASELÄN NOTKISTUA,
MUISTA LAPATUKI
3 TOISTOA



8. SIVULANKKU
NOSTA ITSESI SIVULANKKUASENTOON. PIDÄ VARTALO SUORASSA LINJASSA. LASKE LONKKA HITAASTI KOHTI ALUSTAA JA TAKAISIN YLÖS. TOISTA 30 SEKUNTIA
3 TOISTOA / PUOLI



9. TAKAREIDET
TEE LIIKE PEHMEÄLLÄ ALUSTALLA. PIDÄ VARTALO SUORASSA LINJASSA. NOJAA ETEEN, JARRUTA VOIMAKKAASTI TAKAREISILLÄ. LOPUKSI OTA LIIKE VASTAAN KÄSILLÄ.
5 TOISTOA



10. TASAPAINO
SEISO YHDELLÄ JALALLA. PIDÄ ASENTO 30 SEKUNTIA. VAIHDA JALKAA JA TOISTA.
2 SARJAA / JALKA



11. KYYKKY + VARPAILLE NOUSU
TEE KYYKKY NOIN 90 ASTEEN KULMAAN. YLÄASENNOSSA NOUSE VARPAILLESII. LASKEUDU HITAASTI TAKAISIN ALOITUSASENTOON.
TOISTA 30 SEKUNTIA.
2 SARJAA



12. KYYKKYHYPPY
TEE KYYKKY NOIN 90 ASTEEN KULMAAN JA SÄILYTÄ ASENTO 2 SEKUNTIA. HYPPÄÄ KORKEALLE JA LASKEUDU HALLITUSTI MOLEMMILLE JALOILLE. ÄLÄ ANNA POLVIEN PAINUA SISÄÄN.
TOISTA 30 SEKUNNIN AJAN
2 SARJAA

Nopeus 10M ja 30M

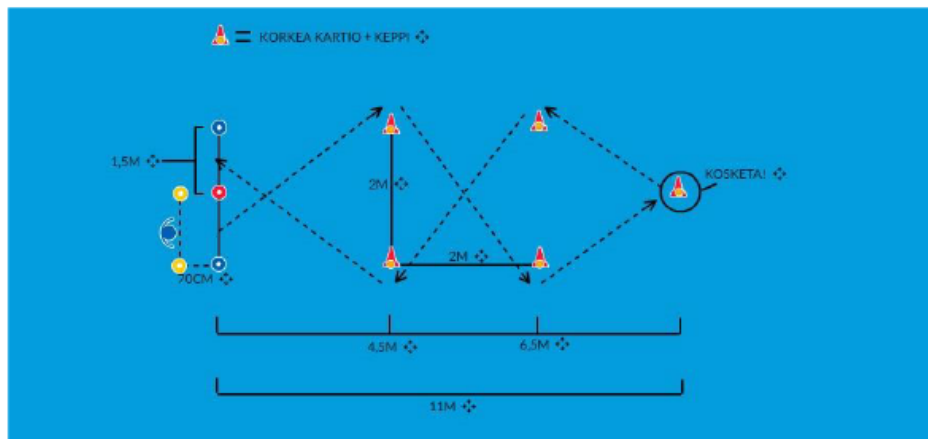


Nopeutta testataan 10 ja 30 metrin juokсутestillä. Nopeuden mittaamiseen käytetään sähköistä ajanottojärjestelmää, eli tässä tapauksessa valokennoja. Näin varmistetaan testien luotettavuus ja tarkkuus. Testi alkaa, kun testattava asettuu lähtöviivalle 70 cm etäisyydelle ensimmäisestä valokennosta. Testattava saa aloittaa testin omaan tahtiin, kun testin valvoja on antanut siihen merkin. Valokennot mittaavat ajan. Testattava juoksee kaksi metriä yli viimeisen valokennon, johon maali on merkitty merkintäkartoilla. Tämä tehdään sen takia, että 30 metrin kohdalla mitattu aika on paras mahdollinen. Valokennot sijaitsevat lähdössä, 10 metrin ja 30 metrin kohdalla. Testi suoritetaan juoksuradalla, lenkkareilla tai sisäpelikengillä. Jokaisella testattavalla on kaksi mitattavaa suorituskertaa.

Tarvittavat välineet:

- Valokennot
- Mittanauha
- Teippi (Lähtö- ja maaliviivan merkkäamiseen)
- Merkkikartiot

Ketteryys



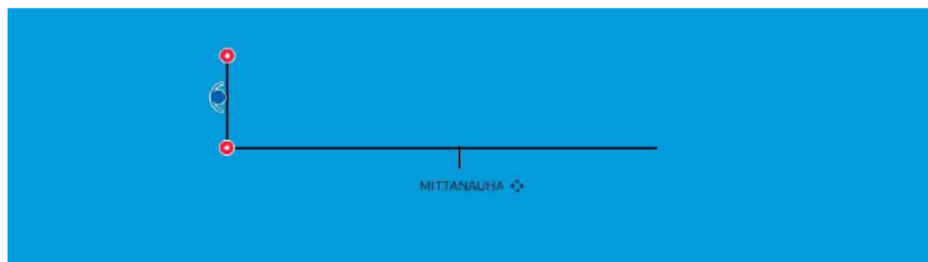
Ketteryyden mittaamiseen käytetään sähköistä ajanottojärjestelmää, eli tässä tapauksessa valokennoja. Näin varmistetaan testien luotettavuus ja tarkkuus. Testi alkaa, kun testattava asettuu lähtöviivalle 70 cm etäisyydelle ensimmäisestä valokennosta. Testattava saa aloittaa testin omaan tahtiin, kun testin valvoja on antanut siihen merkin. Valokennot mittaavat ajan. Korkeat jalalliset kepit asetetaan 4,5 m, 6,5 m ja 11 m päähän lähtöportista. Lähtö- ja maaliportin leveys on 3 metriä, jossa puolessavälissä on korkeamerkintäkartio. Tämä jakaa lähtö- ja maali alueet 1,5 m portteihin. Testi aloitetaan oikealta puolelta ja lopetetaan vasemmalle. Viimeiseen korkeaan jalalliseen keppiin pitää osua ja se saa kaatua. Muihin korkeisiin kepeihin saa osua, mutta ne eivät saa kaatua. Testissä mitataan kaksi onnistunutta suoritusta.

Tarvittavat välineet:

- Valokennot
- Mittanauha
- 5kpl korkeita jalallisia keppejä
- Merkintäkartioita

Nopeusvoima/Kimmoisuus

Vauhditon 5-loikka



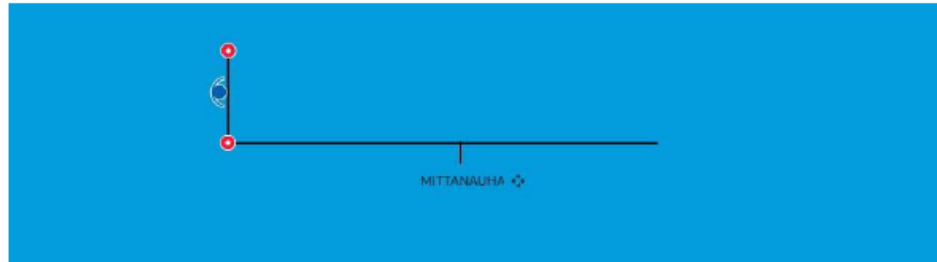
Nopeusvoimaa mitataan vauhdittomalla 5-loikalla. Testi mittaa alaraajojen nopeusvoimaominaisuuksia. Suoritustekniikka vaikuttaa myös suuresti testitulokseen. Testiin tarvitaan mittanauha, jolla mitataan testattavan liikkumaa matkaa 5-loikan avulla. Lähtöpaikka merkitään merkintäkartiolla ja lähtöviiva teipillä. Testattava asettuu merkitylle lähtöpaikalle tasajalkaa. Testi alkaa tasajalkaponnistuksella, jonka jälkeen se jatkuu vuorojaloin loikkien, kaksi loikkaa kummallakin jalalla. Testattava saa itse päättää kummalla jalalla hän aloittaa vuoro-loikat. Viimeisen loikan jälkeen alastulo tapahtuu tasajalkaa ja alastulossa testattavan täytyy pysyä paikallaan. Tulos mitataan taaemman jalan kantapäästä.

Tarvittavat välineet:

- Mittanauha
- Merkkikartiot
- Teippi

Räjähävä voima

Vauhditon pituushyppy



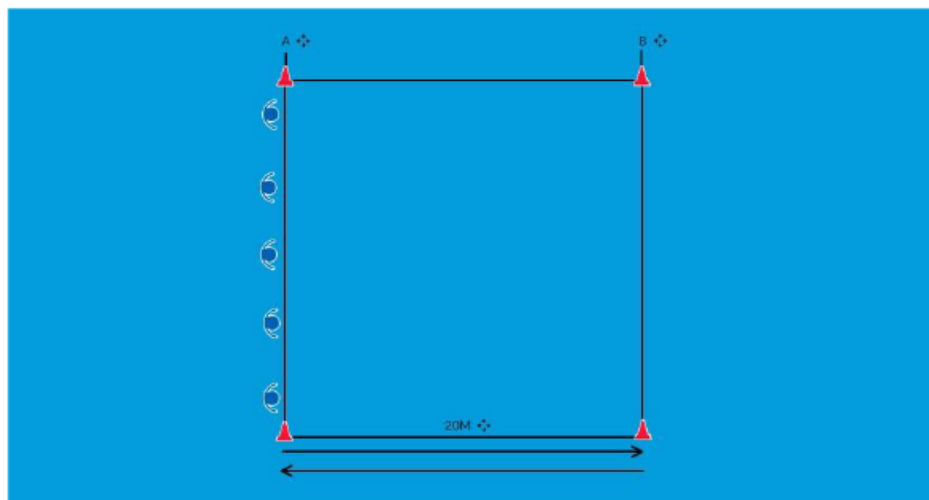
Vauhdittomalla pituushyppyllä mitataan jalkojen räjähtävää voimaa. Testitulokseen vaikuttavia tekijöitä ovat räjähtävä voima, sekä suoritustekniikka. Testi tehdään luistamattomalla alustalla, kuten juoksuradalla tai koulun salissa. Testattava asettuu merkkikartioilla ja teipillä merkittyy aloituspaikkaan varpaat viivan taakse, noin hartioiden levyiseen haara-asentoon. Testattavan tavoitteena on hypätä tasajalkaa käsiä hyödyntäen mahdollisimman pitkälle eteenpäin. Alastulossa täytyy pysyä tasapainossa. Testitulos merkataan taaimmisen jalan kantapäästä. Jokaisella testattavalla on kaksi suorituskertaa ja paras tulos merkitään. Jokaisella testattavalla on yksi lämmittely kerta. Mitattavia suorituksia on kaksi kappaletta.

Tarvittavat välineet:

- Mittanauha
- Merkkikartiot
- Teippi



Kestävyys Piip testi



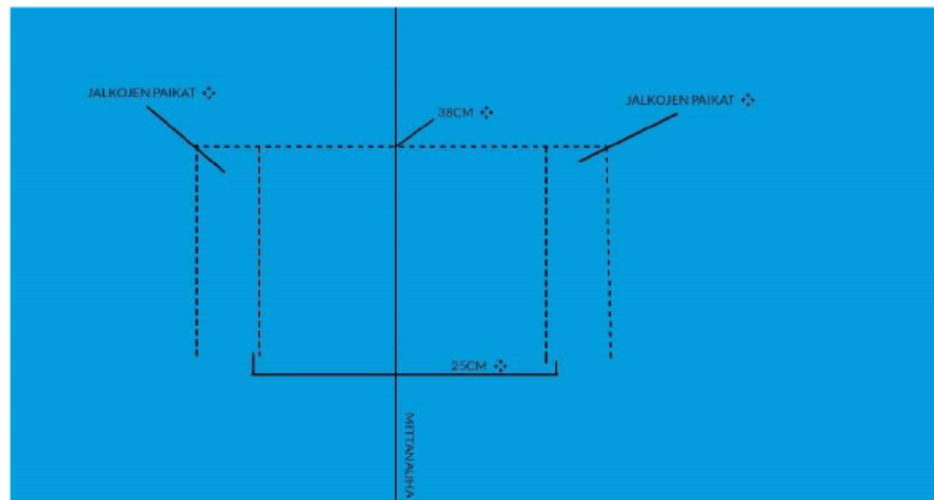
Testattava juoksee 20 metrin väliä viivalta A, viivaan B, mankasta kuuluvan ääninauhan mukaan. Mankasta kuuluva ääninauha, joka määrittää tahdin, nopeutuu noin minuutin välein. Toisen jalan on käytävä merkityllä viivalla suunnanmuutoksessa. Testattava saa myöhästyä kaksi kertaa, mutta kolmannella kerralla testi loppuu. Testattavat jaetaan pareihin. Pareista toinen tekee testin ja toinen merkkää rikkeet ja juoksumatkan testaajan ohjeiden mukaisesti. Merkinnot tehdään erilliselle lomakkeelle. Lomakkeesta löytyy taulukko, johon on numeroitu luvut 1–150. 20 metriä, eli viivalta A viivalle B tai viivalta B viivalle A vastaa yhtä juoksua, joka merkitään lomakkeelle numerosta 1 alkaen. Testaaja laskee testattavan lopullisen juoksumatkan metreinä. Tulos saadaan katsomalla lomakkeesta määrä, jonka hän on juossut ja kerrotaan tämä 20 metrillä (ESIM. 55 * 20 m = 1 100 m). Jokainen testattava juoksee testin vain yhden kerran.

Tarvittavat välineet:

- Manka ja ääninauha
- Mittanauha
- Merkkikartiot
- Teippi
- Tuloslomakkeet
- Kynät



Liikkuvuus Eteentaivutus



Eteentaivutustesti mittaa takareisien, alaselän ja pohjelihasten liikkuvuutta. Testattava asettuu lattialle istumaan jalat suorana, kantapäät 25 cm toisistaan. Mittanauha on teipattu kiinni lattiaan ja siihen on merkitty kantapäiden paikka, joka on 38 cm kohdalla mittanauhassa. Kantapäiden välinen etäisyys on myös merkitty teipillä. Mittanauhan päällä on puukeppi, jota testattava työntää molempien käsien sormenpäillä samanaikaisesti eteenpäin mittanauhan päällä. Ääriasennoissa tulee pysyä kahden sekunnin ajan. Testattavalla on kaksi yritystä.



Aloitusasento



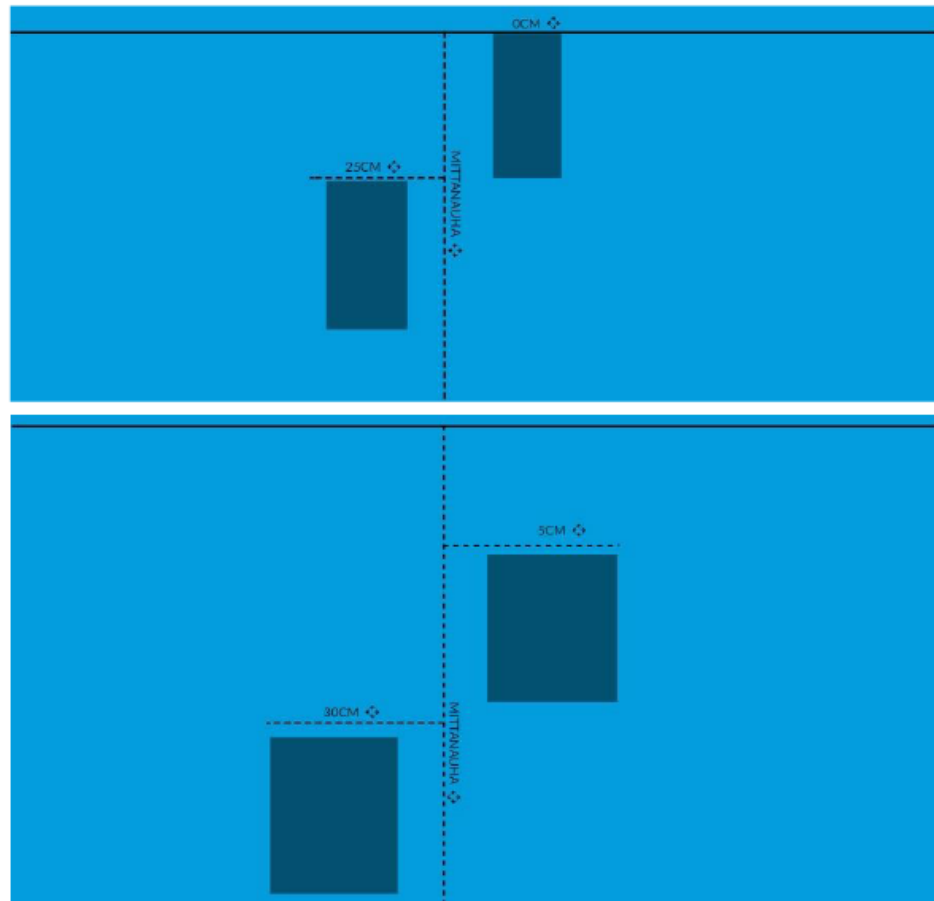
Lopetus asento

Tarvittavat välineet:

- Mittanauha
- Keppi/Esine, jota liikutetaan mittanauhalla
- Teippi

Liikkuvuus

Pohjelihas liikkuvuus



Pohjelihasien liikkuvuustestissä testattava asettuu noin hartianleveyiseen asentoon. Toisen jalan varpaat viedään seinään kiinni ja toinen jalka viedään 25 cm päähän pois seinästä. Molempien jalkojen jalkapohjat tulee pysyä maassa koko suorituksen ajan. Etummaista polvea viedään seinää kohden, niin että takana oleva jalka pysyy suorassa. Polven täytyy pysyä seinässä kiinni kahden sekunnin ajan. Etummaisen jalan polvi on koukussa. Jalkoja siirretään seinästä pois samassa suhteessa. Esimerkiksi, jos etummainen jalka on 5 cm seinästä, takimmainen jalka on silloin 30 cm seinästä. Testitulokseen merkitään etummaisen jalan ja seinän

välinen etäisyys. Testiin tarvitaan mittanauha mittaamaan etäisyyksiä. Jokaisella testattavalla on yksi suorituskerta/jalka.



Alkuasento



Loppuasento

Tarvittavat välineet:

- Mittanauha
- Merkkikeppi



Merkkikeppiä käytetään etäisyyden mittaamiseen

Liikkuvuus Valakyky



Arvosana 3.

Arvosana 2.

Arvosana 1.

Valakykyssä testataan lonkka-, polvi-, nilkka- ja olkanivelen liikkuvuutta. Valakykyssä jalkaterät asetetaan noin lantion leveydelle, pienellä ulkokierrolla. Testattava laskeutuu syväkykyyn, käsien osoittaessa ylöspäin, niin alas, kun hän pääsee, kantapäiden pysyessä alustassa kiinni. Testin tarkoituksena on tehdä hallittu syväkyky, jossa kädet osoittavat suoraan ylöspäin ja vartalo ja yläraajat eivät nojaudu eteenpäin. Jokaisella testattavalla on kaksi mitattavaa suorituskertaa.

Testi arvioidaan 1–3 asteikolla:

- 1 = Testattavan kyky ei ole hallittu ja jää korkeaksi.
- 2 = Testattavan suoritus on hallittu, mutta kyky ei ole syvä tai kyky on syvä, mutta se ei ole hallittu.
- 3 = Testattavan kyky on hallittu ja syvä.

Koordinaatio- ja Rytmikyky



Aloitusasento

Hyppy 1.

Hyppy 2.



Koordinaation- ja rytmikyvyn testaaminen suoritetaan askeltikkailla. Testattava asettuu askeltikkaiden alkuun leveään haara-asentoon, niin että askeltikkaat jäävät haarojen väliin. Tämän jälkeen testattava loikkaa askeltikkaiden ensimmäiseen ruutuun, niin että jalat ovat yhdessä. Tämän jälkeen testattava loikkaa seuraavan ruudun ulkopuolelle, leveään haara-asentoon, askeltikkaat haarojen välissä. Tätä samaa toistetaan tikkaiden loppuun asti. Huomioi, että jokaiseen ruutuun on hypättävä sisään. Lisäksi testattava käyttää myös käsiä. Testattava läpsäyttää suorat kädet yhteen pään yläpuolella aina, kun jalat ovat leveässä haara-asennossa. Kun jalat ovat yhdessä, tulee käsien osoittaa suorana sivulle, kämmenet ylöspäin. Tehtävä liike on tarkoitus toistaa rauhallisessa ja jatkuvassa rytmissä. Jokaisella testattavalla on yksi lämmittelykerta. Mitattavia suorituksia on kaksi kappaletta.

eleimma

Testi arvioidaan 1–3 asteikolla

1 = Testattava joutuu pysähtyä monta kertaa ja/tai käsien ja jalkojen liikkeiden yhdistäminen ei onnistu.

2 = Jalkojen ja käsien liikkeiden yhdistäminen onnistuu, mutta testattava joutuu pysähtyä.

3 = Jalkojen ja käsien liike on tarkoituksenmukaista ja hyvä rytmi säilyy läpi testin.

Testissä tuotetaan tarkoituksen mukaisia liikkeitä ala- ja yläraajoilla. Lisäksi siinä yhdistyy ala- ja yläraajojen yhtäaikaista liikettä, jota hyvä koordinaatiokyky vaatii. Testi vaatii myös rytmikykyä, sillä liikkeen tulee olla saman tempoista ja hyvin ajoitettua koko suorituksen ajan.

Tarvittavat välineet:

- Askeltikkaat



Tasapaino Flamingoseisonta



Lähtö

Siirtymä

Suoritus

Koko vartalon tasapainoa testataan flamingoseisonnalla. Flamingoseisonnassa testattava seisoo yhdellä jalalla pitäen kiinni taakse koukistetun jalan nilkasta. Vapaa käsi ja koukussa oleva jalka saa liikkua vapaasti.

Tavoitteena on pysyä tässä asennossa 30 sekuntia. Arviointi suoritetaan hyväksyty/hylätty asteikolla. Suoritus on hyväksyty, jos testattava pysyy suoritusajan tasapainossa. Suoritus on hylätty, jos testattavan ote irtoaa jalasta tai jalkapohja irtoaa maasta. Testi suoritetaan molemmilla jaloilla kaksi kertaa ja paras tulos merkitään kultakin puolelta. Suoritus tapahtuu ilman kenkiä. Testattavalla yksi harjoituskerta ennen testin aloittamista. Suoritus alkaa, kun testattavan ote irtoaa testaajasta.



Merkitseppi tai viiva, jolle testattava asettuu seisomaan.

eleimma



Suoritus on hylätty, jos testattavan jalka liikahtaa pois merkkiviivalta.

Suoritus on hylätty, jos testattavan ote, takana olevasta jalasta irtoaa.



Tarvittavat välineet:

- Sekuntikello
- Merkkiviiva/Teippi

feelinma