Haaga-Helia
ammattikorkeakoulu Oy

Teamgym: fyysisten ominaisuuksien testausjärjestelmät 3.-6. luokille

Noora Sipilä

Opinnäytetyö
Liikunnan ja vapaa-ajan koulu-
tusohjelma
2019

Tiivistelmä

Haaga-Helia
ammattikorkeakoulu Oy

Tekijä Noora Sipilä	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko Teamgym: fyysisten ominaisuuksien testausjärjestelmät 3.-6. luokille	**Sivu- ja liitesivumäärä**

Työn tavoitteena oli luoda fyysisten ominaisuuksien testipatteristot, jotka toimivat valmentajien apuna harjoittelun suunnittelussa, seurannassa ja raportoinnissa. Tavoitteena oli koota monipuolisesti fyysisiä ominaisuuksia testaavia harjoitteita. Työssä oli tarkoitus selventää, mitkä fyysiset ominaisuudet teamgymissä korostuvat. Testien tavoitteena on tukea valmentajien työtä esim. vammojen ennaltaehkäisemisessä.

Työtä toteutettiin lajipäällikön, valmentajien, fysioterapeutin ja testaajan näkemysten pohjalta. Eri vaiheiden kautta päästiin lopputulokseen, jossa huolellisesti huomioitiin sekä lajinomaisia piirteitä, että terveyttä. Työn toimeksiantajana toimi Suomen Voimisteluliitto.

Työn tuotoksessa näkyy monipuolinen fyysisten ominaisuuksien huomiointi. Patteristoihin sisältyvät testit mukailevat fyysisiä ominaisuuksia, jotka teamgymissä korostuvat. Testeissä painotetaan alaraajojen ja keskivartalon voimaa sekä nopeutta, mutta myös ylävartalon voima on huomioitu.

Testit tulevat olemaan osana teamgymin kehittämistyötä Suomessa. Työ tulee tarpeeseen ja sille löytyy käyttäjänsä. Tulokset pystytään arvioimaan vasta sitten, kun testipatteriston varsinainen hyöty ilmenee.

Asiasanat
Teamgym, voimistelu, testaaminen, testaus

Sisällys

1 Johdanto 1
2 Testattavat fyysiset ominaisuudet teamgymissä 2
2.1 Lihaskunto 3
2.2 Nopeusvoima 4
2.3 Nopeus 5
2.4 Liikkuvuus 6
2.5 Kestävyys 7
3 Testaaminen 9
4 Työn tavoite 10
5 Työn vaiheet 11
5.1 Kohderyhmä 11
5.2 Toimeksiantaja 11
5.3 Lähtötilanteen kartoitus 12
5.4 Fysioterapeutin näkemys 13
6 Työn tuotos 15
7 Pohdinta 16
Lähteet 21
Liite 1 23
Ohjeita testaajalle 24
3. luokka 25
4. luokka 34
5. ja 6. luokat 41

1 Johdanto

Teamgym on voimistelulaji, jossa kilpaillaan 6-12 voimistelijan ryhmässä kolmella telineellä. Se on näyttävää voimistelua, missä volttiradalla, trampetilla ja vapaaohjelmassa suoritetaan voltteja ja koreografioita musiikin tahtiin. Teamgymin harrastaminen vaatii monipuolisuutta, mutta erityisesti voimaa ja nopeutta. Harrastaa ja kilpailla voivat sekä naiset, että miehet. (Teamgym, lajiesittely 2019)

Teamgym on Suomessa nuori laji ja se on ollut viimevuosina suuressa kasvussa. Kasvun ansiosta tietoisuus teamgymistä on levinnyt ja sen harrastajamäärät ovat kasvussa edelleen. Teamgymin valmennus, valmennuksen seuranta ja kehitys ovat kehittämisvaiheessa. Teamgymissä, kuten muissakin urheilulajeissa on loukkaantumisriski, jos harjoittelu on liian yksipuolista.

Teamgym on kehitetty Tanskassa, ja se on Tanskassa ja Ruotsissa edelleen suosituin voimistelulaji. Teamgymin harrastaminen painottuu Pohjoismaihin ja kansainvälinen menestyminen korostuu Pohjoismaissa. (Teamgym, lajiesittely 2017)
Valmennuksen kehittäminen Suomessa toisi paremmat mahdollisuudet suomalaisille joukkueille kansainvälisissä kilpailuissa muita Pohjoismaita vastaan.

Tämän toiminnallisen työn tavoitteena on, Suomen Voimisteluliiton toimeksiannosta, luoda fyysisten ominaisuuksien testipatteristot 3.-6. luokille. Tavoitteena on kehittää valtakunnallisesti teamgymin valmennusta ja harjoittelua. Testien avulla valmentajan on helppo seurata fyysisten ominaisuuksien kehittymistä ja sitä, miten harjoittelua pitäisi kehittää, jotta tulokset paranevat.

2 Testattavat fyysiset ominaisuudet teamgymissä

Fyysisten ominaisuuksien, kuten muunkin harjoittelun on hyvä olla monipuolista. Monipuolisuudella tarkoitetaan sitä, että eri fyysisiä ominaisuuksia harjoitellaan vaihdellen ja näin ollen mielekkäästi. Fyysisten ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu on vahvasti tukena uusien lajitaitojen opettelussa. Jos puhutaan yleisesti urheilusta, ovat tärkeimmät fyysiset ominaisuudet taito, nopeus, voima, liikkuvuus ja kestävyys. Näitä osia voidaan vielä pilkkoa pienempiin, ja jokaista eri fyysistä ominaisuutta voidaan harjoitella eri tavoin. Vaihtelu edistää sekä monipuolisuutta, mutta myös nuoren intoa harjoitteluun. (Finni & Mäenpää 2019)

Teamgym on itsessään jo todella monipuolista. Pitkällä tähtäimellä on pelkästään sen harjoitteluun sisällytettävä monien fyysisten ominaisuuksien harjoittelua. Myös lajitaitojen opettelu on monipuolista. Teamgymin harjoittelussa on monta liikkuvaa osaa, ja on vaikea rajata tietyt fyysiset ominaisuudet, joita pitää harjoitella, ja harjoitteet miten niitä pitää harjoitella.

Erityisen tärkeää fyysisten ominaisuuksien harjoittelu on lapsena ja nuorena, sillä se kehittyy silloin suoraviivaisesti ja nopeasti. Lapsen liikemallivarasto kehittyy monipuolisen harjoittelun avulla ja tämä edistää sitä, että lapsi oppii helpommin monien eri lajien liikeratoja. On siis tärkeää, että lapsen ja nuoren kohdalla harjoitellaan perusteellisesti ja monipuolisesti urheilemista, ei vain tietyn lajin taitoja. Lajin ominaisuudet pitäisi tuoda lapsen harjoitteluun asteittain, mutta silti jatkaa monipuolista harjoittelua lajitaitojen rinnalla. (Finni & Mäenpää 2019)

Oman lajin valitseminen tapahtuu nykyään usein liian nuorena. Kun keskitytään vain tiettyyn lajiin, tässä tapauksessa teamgymiin, muuttuu harjoittelu yksipuolisemmaksi ja lajinomaisten vammojen riski suurentuu. Lapsena olisi todella tärkeää harrastaa montaa eri lajia, sillä se edistää monipuolisempaa harjoittelua ja ehkäisee paremmin tulevaisuuden urheiluvammoja. Koska laji valitaan todella nuorena, voi lajin sisällä kuitenkin harrastaa urheilua monipuolisesti. Tämä on valmentajan tärkeä ymmärtää, jotta pystyy kasvattamaan urheilijoistaan vahvoja ja monipuolisia.

Herkkyyskausilla tarkoitetaan lapsen ja nuoren kehityksessä ajanjaksoja, jolloin kehittyminen tapahtuu nopeasti. Herkkyyskaudet tulisi huomioida lapsen ja nuoren tunti-, kausi- ja vuosisuunnitelmissa. Ne ajoittuvat joko aikaan ennen murrosikää tai murrosikään. Herkkyyskausien aikana on erityisen tärkeää harjoitella monipuolisesti, mutta myös kehittäen heikkoja ominaisuuksia. Aikuisurheilijana kehittyminen ei ole niin nopeaa ja suoraviivaista.

Kun lapsena harjoittelu tapahtuu oikein ajoitettuna herkkyyskausiin, voi sillä ehkäistä rasitusvammojen syntyä niin lapsena, nuorena kuin aikuisenakin. (Seppänen, Aalto & Tapio 2010)

Teamgymissä, kuten muissakin urheilulajeissa on kuitenkin myös olemassa se riski, että harjoittelu on liian yksipuolista, mikä altistaa urheilijan rasitusvammoille. Siksi herkkyyskausilla on hyvä ottaa huomioon lapsen ja nuoren heikommatkin ominaisuudet, jotta ei keskityttäisi vain vahvojen harjoitteluun. Tätä olisi hyvä korostaa niin, että lapsi ja nuori itsekin sen ymmärtää. Suurin vastuu monipuolisesta harjoittelusta on valmentajalla, jonka on huolehdittava siitä, että voimistelun harjoittelu ei olisi esimerkiksi toispuoleista.

2.1 Lihaskunto

Lihaskuntoa testattaessa, tarkoitetaan koko kehon lihaksiston toimivuuden tarkastelua. Oma laji vaatii joidenkin lihasten voimakkuutta, mutta lihaskunnon tulisi olla tasapainossa. Lihaskunnolla voidaan tarkoittaa lihasten kestävyyttä, tai lihaksiston voimakkuutta. Joka tapauksessa lihaskunnossa on kyse siitä, onko sekä energia-aineenvaihdunta että voimantuotto kunnossa. Hyvää lihaskuntoa tarvitaan jokaisessa urheilulajissa. Hyvä lihaskunto tarkoittaa sitä, että lihaksisto ei väsy pitkäkestoisen voimantuoton aikana. Lihaksiston pitkäkestoisessa voimantuotossa on pystyttävä tuottamaan energiaa sekä hapen avulla että ilman happea. Energian tuottamista hapen avulla kutsutaan aerobiseksi harjoitteluksi ja ilman happea anaerobiseksi harjoitteluksi. Anaerobinen energiantuotto vaatii myös sitä, että lihaksisto kykenee poistamaan tehokkaasti laktaattia ja muita aineenvaihdunnan lopputuotteita lihaksistosta verenkiertoon. (Lihaskunto 2019)

Tärkeintä lapsella ja nuorella on keskivartalon lihaksiston kehittäminen. Parhaiten lihaskuntoa voidaan kehittää kestovoimaharjoittelulla. Tavoitteita kestovoimaharjoitteluun voidaan luoda lajin pohjalta tai terveyden ja heikkouksien kannalta. Lajiin pohjautuvalla kestovoimaharjoittelulla tarkoitetaan sitä, että keskitytään kehittämään niitä lihaksistoja, joita tarvitaan erityisen paljon lajitaitojen harjoittelussa. Terveyden kannalta voidaan tehdä kestovoimaharjoittelua kohdistaen harjoitteita tukilihaksistoon. Lajin normaalissa harjoittelussa usein jää jotkin lihaksistot vähemmälle, joten tavoitteena voi olla myös niiden harjoittaminen ja kehittäminen. (Lihaskunto 2019)

Teamgymissä on paljon jaloilta tehtäviä ponnistuksia, alastuloja, hyppyjä ja juoksua, mikä edellyttää sitä, että ainakin alavartalon voimatason on oltava riittävän vahva. Alaraajavoittoisessa lajissa vaarana on huonosta voimatasosta johtuvat yleiset alaraajojen tai selän vammat ja loukkaantumiset. Harjoitellessa alavartalon voimaa, on huomioitava ensin hyvä

tekniikka ja sen jälkeen voidaan vasta lisätä painoja harjoitteluun. Painojen lisääminen kehittää voimistelijaa tehokkaammin ja kasvattaa hänen voimatasoaan ja kestävyyttään paremmin kuin ilman painoja.

Vahva keskivartalon tukilihaksisto auttaa voimistelijaa oppimaan nopeammin uusia liikkeitä, välttymään selän vammoilta ja tuomaan tasapainoa vahvan alavartalon vastineeksi. Keskivartalo on osana vartalonhallintaa vaativissa liikkeissä, eli melkein kaikessa voimistelussa. Sitä on harjoiteltava ja testattava monipuolisesti. Harjoittelussa tulee kiinnittää huomiota keskivartalon monipuoliseen harjoitteluun, jottei vain yksi lihasryhmä tee töitä.

Teamgym on verrattavissa ihan mihin tahansa muuhun lajiin, missä koko kehon tasapainoinen voimantaso on oltava vähintään hyvässä kunnossa. Ylävartalon lihaksia käytetään paljon vapaaohjelman vaikeusosissa ja volttiradalla. Niitä testatessa voisi käyttää samoja testejä mitä monessa muussakin lajissa: etunojapunnerrukset tai leuanvedot. Näiden harjoittelua ei saa unohtaa, vaikka helposti keskittyminen saattaa painottua ala- ja keskivartaloon.

2.2 Nopeusvoima

Nopeusvoima on yksi voiman kolmesta osa-alueesta. Nopeusvoimalla tarkoitetaan urheilijan kykyä tuottaa suurin mahdollinen voima mahdollisimman lyhyessä ajassa. Harjoitteet voivat olla yksittäisiä tai ne voidaan suorittaa sarjoina. Yksittäisellä harjoitteella voidaan tarkoittaa esimerkiksi vauhditonta pituushyppyä. Sarja puolestaan tarkoittaa esimerkiksi viisiloikkaa. Voimaa ja nopeusvoimaa tarvitaan, jotta saadaan keho liikkeelle tai pystytään liikuttamaan oman kehon avulla jotain ulkoista kuormaa. Nopeusvoimaa käytetäänkin suurimmassa osassa urheilulajeja varsinkin oman kehon liikuttamiseen mahdollisimman tehokkaasti. Sitä käytetään esimerkiksi juoksemisessa, hyppäämisessä tai alastuloissa. Nopeusvoimasta on hyötyä erityisesti nopeus- ja taitolajeissa, mutta se on kaikille lajeille hyödyllistä. Se helpottaa kestävyysharjoittelua tekemällä liikkumisesta taloudellisempaa. (Kyröläinen 2019)

Nopeusvoimaharjoittelu voidaan toteuttaa monella eri tavalla, mutta lapsilla sen harjoittelussa käytetään kolmea periaatetta. Ensimmäinen periaate perustuu siihen, että harjoitus tapahtuisi oman kehon painolla, jotta pystytään kehittämään nimenomaan nopeusvoimaa. Toiseksi nopeusvoiman harjoittelu on oltava mahdollisimman tehokasta ja jokaisen suorituksen kohdalla on keskityttävä. Kolmantena periaatteena harjoittelua on tehtävä oikealla annostuksella, jotta tuki- ja liikuntaelimistö vahvistuu, muttei kuormitu liikaa. Harjoittelun

on oltava laadukasta ja maksimaalista. Tärkeää kuitenkin on, että harjoitusten toistojen määrää vaihdellaan. (Kyröläinen 2019)

Laadun, toistojen ja harjoittelukertojen määräämisessä on valmentajalla suuri vastuu. Nopeusvoimaharjoittelussa on erityisen tärkeää, että suoritukset tehdään oikealla tekniikalla. Valmentajan kannattaa keskittyä varsinkin lantion ojentajalihaksiin. Oikea tekniikka auttaa rasitusvammojen ehkäisemisessä. (Kyröläinen 2019)

Nopeusvoima teamgymissä painottuu alaraajoihin ja lantion voimaan. Sen harjoittelussa voidaan yhdistää voima- ja nopeusliikkeitä ja keskittyä tekniikkaan. Kyröläisenkin mainitsemat vauhditon pituushyppy ja viisiloikka ovat sopivia testejä myös teamgymissä. Lantion ojennuksen voimataso on voimistelijalla hyvin merkittävä, sillä heikkona se voi altistaa rasitusvammojen syntymiselle.

Nopeusvoimaa voidaan harjoitella ja testata myös keskivartalon osalta. Voimisteluliikkeitä tehdessä nopeat keskivartalon asentojen muutokset ovat tärkeitä, joten riittävällä voimalla voidaan vaihtaa nopeasti vartalon asentoa.

2.3 Nopeus

Nopeus on liikkumista mahdollisimman nopeasti. Sillä tarkoitetaan sitä, että pystytään suorittamaan jokin liikkuminen mahdollisimman lyhyessä ajassa. Esimerkiksi juokseminen mahdollisimman nopeasti on juuri tätä. Nopeutta pystytään jonkin verran kehittämään, mutta se on osittain periytyvää. Sen kehittämismahdollisuudet riippuvat hyvin paljon siitä, millainen liikuntaelimistön rakenne kullakin on. Nopeuden harjoittelua voidaan silti tehdä, ja sen oikeanlainen harjoittelu onkin tärkein tekijä, jos siinä halutaan kehittyä. (Kuitunen 2019)

Jos verrataan suomalaisia teamgym-urheilijoita muihin Pohjoismaita edustaviin voimistelijoihin, on suomalaisten juoksunopeus ja -tekniikka vielä heikompi. Tämä on näkynyt EM-kilpailuissa omin silmin, mutta sitä on tarkastellut myös maajoukkueprojektissa toiminut fysioterapeutti. Nopeuden harjoittelua nykyhetken lapsilla ja nuorilla on korostettava, jotta voimme saavuttaa ilmiömäisempää teamgym-osaamista tulevaisuudessa.

Nopeuden harjoittelu on yksinkertaista, mutta siinä on muutamia tärkeitä pointteja, mitkä kannattaa muistaa. Valmentajan tehtävä on järjestää nopeuden harjoittamista. Nopeuden

kehittyminen on nopeinta 10-15 vuotiailla ennen murrosikää. Jo tätä ikää aikaisemmin tehty nopeusharjoittelu vaikuttaa. Nopeuden harjoittelua kannattaa lisätä tämän ajanjakson aikana paljon, ja sitä kannattaa harjoitella ympäri vuoden. Harjoittelua olisi paras tehdä harjoitusten alkupuolella, kun keho ei ole vielä väsynyt muusta harjoittelusta. Kuitenkaan jatkuva jokapäiväinen harjoittelu ei kannata, vaan nopeutta harjoiteltaessa olisi hyvä olla ainakin yksi lepopäivä takana. Sopiva harjoitusmäärä on n. 2-4 kertaa viikossa. Nopeuden harjoittelusta kannattaa tehdä lapselle mieleistä, jotta innostus ei lopu. Nuoren kasvaessa kannattaa lisätä lajinomaista nopeusharjoittelua. (Kuitunen 2019)

Kun nopeuden testaaminen aloitetaan nyt, voidaan tarkastella sekä nykyisten voimistelijoiden kehitystä, mutta myös sitä, miten suomalaiset kehittyvät nopeudessa. Jos halutaan ottaa tavoitteeksi sama nopeustaso kuin muilla teamgym-mailla, on harjoittelussa tapahduttava muutosta. Nopeus on yksi tärkeimmistä tämän opinnäytetyön aiheista. Sen kehittyminen ei tapahdu nopeasti, joten sen harjoitteluun on panostettava.

2.4 Liikkuvuus

Liikkuvuus tarkoittaa nivelten liikelaajuutta, eli sen ympäröivän lihasten ja kudosten venyvyyttä. Liikkuvuutta kutsutaan toiselta nimeltä notkeudeksi. Jokainen ihminen omaa erilaisen liikkuvuuden, mutta sitä voi ja pitää harjoitella. Liikkuvuuteen vaikuttavat perimä, ulkoiset olosuhteet, ikä, hormonaaliset ja hermostolliset tekijät. Liikkuvuus voidaan jakaa aktiiviseen ja passiiviseen liikkuvuuteen. Aktiiviseen liikkuvuuteen kuuluvat dynaaminen ja staattinen liikkuvuus. Aktiiviseen liikkuvuuteen lukeutuvat kaikki venytykset, joihin käytetään omaa voimaa liikkeen tekemiseen. Dynaaminen tarkoittaa liikkuvaa aktiivista venytystä. Staattinen liike pysyy paikallaan, mutta silti sen tekemisessä käytetään omia lihaksia. Passiiviseen liikkuvuuteen lukeutuvat venytykset ja liikkeet, joissa apuna on jokin muu kuin oma lihaksisto. Venytystä voidaan tehdä esimerkiksi oman painon, seinän tai jonkin muun ulkopuolisen tekijän avulla. (Soanjärvi 2019)

Liikkuvuus on perusedellytys liikkumiselle, sillä se helpottaa ja keventää liikkeen suorittamista. Jos liikkuja on kankea, täytyy liikkumiseen nähdä suurempi vaiva, kuin notkean. Liikkuvuus tuo taloudellisuutta urheilemiseen ja sitä kautta säästää energiaa. Nivelten liikkuvuuteen vaikuttavat aina kaikki nivelen ympärillä olevat lihakset ja kudokset. Venyttelyn tulee olla monipuolista, jotta vaikuttavaan niveleen saadaan tarpeeksi liikettä. (Soanjärvi 2019)

Liikkuvuutta tulee harjoittaa säännöllisesti. Liikkuvuusharjoitteita on todella paljon, joten on valittava oikeat harjoitteet oikeaan aikaan. Liikkuvuuden harjoittaminen on säännöllistä,

kun se sisällytetään alku- ja loppuverryttelyihin sekä harjoituksen aikana. Alkuverryttelyn aikana lämmitetään keho tulevaan harjoitukseen, ja silloin liikkuvuusharjoitukset kannattaa olla aktiivisia ja dynaamisia. Loppuverryttelyyn kuuluva palauttava venyttely kannattaa ajoittaa aikaisintaan puoli tuntia harjoituksen jälkeen, ja silloin venytysharjoitteiden kannattaa olla pidempiä kuin alkuverryttelyissä (20-30 sekuntia). Lajinomaista liikkuvuutta pystyy harjoitella helposti tekemällä lajinomaisia asioita, kunhan niihin keskitytään. (Soanjärvi 2019)

Liikkuvuutta teamgymissä vaaditaan erityisesti vapaaohjelman vaikeusosissa. Kuten Soanjärvi mainitseekin, liikkuvuutta tarvitaan kaikessa liikkumisessa, mutta myös lajinomainen liikkuvuus harjaantuu sitä tekemällä.

Monipuolisessa harjoittelussa on huomioitava kehon osien tasapuolinen kuormittaminen. Tämän korostaminen liikkuvuuden osalta on olennaista, mikäli halutaan ennalta ehkäistä puolieroista johtuvien urheiluvammojen syntymistä. (Pasanen, Hakkarainen, Kulmala 2019)

Venyttely ja liikkuvuuden harjoittelu pitäisi pienestä asti tehdä voimistelijalle mieleiseksi ja osoittaa tärkeäksi, jotta jaksettaisiin keskittyä myös siihen ”huonompaan” puoleen. Tasapuolinen liikkuvuus helpottaa vaikeusosien tekemistä ja osoittaa vapaaohjelmassa osaamista. Myös tempuissa ja volteissa tasapuolinen liikkuvuus tuo jäntevyyttä ja keveyttä liikkeisiin. Puolierot näkyvät voimistelijoilla liikkuvuudessa esimerkiksi spagaateissa niin, että toinen jalka venyy enemmän kuin toinen. Puolierot vaikuttavat vahvasti lajiliikkeisiin.

Liikkuvuus on myös erityisen tärkeä osa-alue rasitusvammojen tai vammojen ehkäisyssä.

2.5 Kestävyys

Kestävyys on myös yksi urheilemisen perusominaisuuksista. Kestävyyttä on erilaista, ja siihen vaikuttavat tekijät muodostavat lajikohtaisen kestävyyden. Kestävyyteen vaikuttavat energian tuottaminen hapen avulla, pitkäkestoinen jaksaminen ja lajin tekniikan taloudellisuus. Intervallityyppisissä lajeissa tarvitsee kestävyyttä siihen, että pystytään palautumaan nopeasti ja säilyttämään energiaa pitkän aikaa tulevaa suoritusta varten. Suoritusten ollessa taloudellisia, energiaa säästyy, ja kestävyys paranee. Taloudellisuuteen vaikuttavat lajitekniikka ja lihasten käyttämä työ, mihin puolestaan vaikuttavat liikkuvuus, lihaskunto ja nopeusvoima. (Nummela 2019)

Vaikka kestävyyttä on erilaista ja jokaisella lajilla on ominainen tapa harjoitta kestävyyttä, olisi sitäkin silti muistettava harjoittaa monipuolisesti. Kestävyyttä voidaan harjoitella eri suoritustehoilla, jonka perusteella kestävyys voidaankin jakaa neljään osaan. Peruskestävyys on kestävyysharjoittelusta matalatempoisinta, mutta pitkäkestoista. Vauhtikestävyydellä tarkoitetaan hieman vauhdikkaampaa ja sykettä nostattavampaa harjoittelua. Peruskestävyyden ja vauhtikestävyyden hyödyt ovat suunnilleen samat. Maksimikestävyydessä tarkoituksena on harjoittaa maksimaalista hapenottokykyä. Se on selkeästi paljon rankempaa ja hengästyttävämpää kuin perus- ja vauhtikestävyys. Nopeuskestävyyttä harjoitellaan vielä tehokkaammin kuin maksimikestävyyttä niin, että energiaa joudutaan tuottamaan myös hapettomasti eli anaerobisesti. Anaerobisessa harjoittelussa elimistö väsyy nopeasti. Nopeuskestävyyden harjoittaminen on tärkeää aikuisurheilijoilla, mutta nuorempien kannattaa keskittyä muihin kestävyyden osa-alueisiin. (Nummela 2019)

Kestävyys on vähiten pinnalla teamgymin harjoittelussa, mutta sille on syynsä. Teamgym on nopeatempoista ja vaatii paljon nopeusvoimaa ja nopeutta, mutta kestävyyttä vähemmän. Kuitenkin jokaisen, joka haluaa kehittyä huippu-urheilijaksi, täytyisi muistaa harjoitella monipuolisesti. Kestävyyttä ei voi unohtaa kokonaan.

Vaikka yksittäiset suoritukset ovat lyhyitä, ovat kilpailut pitkiä ja ne vaativat keskittymistä. Kestävyyden harjoittelu edistää kilpailusuoritusten aikana tapahtuvaa keskittymistä ja jaksamista. Myös vapaaohjelman tekeminen vaatii eräänlaista kestävyyttä, sillä se on kestoltaan pidempi, kuin telineet ja volttisarjojen suoritukset. Vapaaohjelmassa suoritettavat vaikeusosat saattavat tuottaa vaikeuksia, jos on erityisen hengästynyt tai kestävyys loppuu kesken ohjelman.

3 Testaaminen

Fyysisiä ominaisuuksia voidaan kartoittaa eri tavoin. Voidaan toteuttaa kyselyjä, haastatteluja, mutta myös mittauksia. Näillä mittauksilla onkin juuri tarkoituksena tarkastella fyysisten ominaisuuksien kehittymistä ja harjoittelun vaikuttuvuutta. Niiden avulla voidaan myös erotella heikot osa-alueet, joita pitää harjoitella. Testien kuuluisi olla objektiiviset ja vakioidut, jotta niistä saataviin tuloksiin voidaan luottaa. Objektiivisten testien tavoitteena on huomata ja ennakoida fyysisten ominaisuuksien muutoksia. Niiden perusteella voidaan havaita jo etukäteen mahdolliset puutokset, jotka voisivat johtaa rasitusvammoihin. Tutkinnan kannalta voidaan testaamisella saada hyödyllistä tietoa vammojen syntyyn. (Suni & Taulaniemi 2012)

Fyysisten ominaisuuksien testaaminen on prosessi, joka voidaan toteuttaa terveyskunnon testipolkua noudattaen. Siinä on neljä vaihetta: vaihe ennen testausta, testaus, palaute ja seuranta. Ensimmäisessä vaiheessa on tarkoitus kerätä etukäteisinformaatiota ja tutustua valmistautumisohjeisiin. Tärkeää on myös kertoa asiakkaalle (eli tässä tapauksessa voimistelijalle) kaikki mahdollinen tieto testaamisesta asiakkaalle ja perustella, miksi testaus on tärkeää. Testaamisen vaiheessa kartoitetaan fyysisten ominaisuuksien kunto ja lasketaan tulokset. Testaajan on tässä vaiheessa oltava kannustava ja positiivinen, jotta innostus testeihin ei lopahda. Ohjeistus on tapahduttava selkeästi. Kolmannessa vaiheessa annetaan palautetta. Testitulosten tulkinta tapahtuu yhdessä testatun kanssa. Tuloksia voidaan verrata testatun vanhempiin tuloksiin, tai viitearvoihin. Palautteen yhteydessä toteutetaan myös liikuntaneuvontaa ja huomioidaan, mihin urheilijan pitää keskittyä jatkossa ja suunnitellaan tulevaisuutta. Neljännessä vaiheessa perehdytään harjoitteluun ja sen laatuun. Seurannassa on tärkeää tarkastella, miten suunnitelmat ovat toteutuneet ja miten urheilija on kokenut harjoittelun. Neljännessä vaiheessa voidaan tehdä vielä muutoksia, jos niille on tarve. Kaikki neljä vaihetta on tärkeää toteuttaa testaamisessa, jotta testaamista ei toteuteta vain testaamisen iloksi. (Suni &Taulaniemi 2012)

4 Työn tavoite

Tämän työn tavoitteena oli kehittää fyysisten ominaisuuksien seurantaan monipuolinen testipatteristo. Testien avulla valmentajan on helppo seurata fyysisten ominaisuuksien kehittymistä ja sitä, miten harjoittelua pitäisi kehittää, jotta tulokset paranevat.

Työn välillisenä tarkoituksena on antaa tukea harjoitteluun, jotta kaikilla voimistelijoilla olisi turvattu ja varmistettu pohja, ennen vaikeiden liikkeiden opettelua. Tämä edesauttaisi sitä, että voimistelija pystyy jatkamaan harrastusta pitkään ja terveenä. Testistön tavoitteena on olla tukena myös loukkaantumisen jälkeen. Vasta sitten, kun fyysinen kunto on riittävällä tasolla, voidaan alkaa harjoittelemaan lajiliikkeitä.

Pyrkimyksenä oli aikaansaada testipatteristo, joka auttaa seuroja tulosten jäsentelyssä ja arvioinnissa. Testien perusteella voisi esimerkiksi luokitella kilpavoimistelijat 3., 4., 5. tai 6. luokan joukkueisiin seuran sisällä. Testit voisivat olla tukena myös maajoukkuevalinnoissa.

5 Työn vaiheet

Työn rakentuminen tapahtui vaihe vaiheelta, mikä edesauttaa jäsentelyä ja loogisuutta. Vaiheiden avulla saadaan aiheeseen lisää näkökulmaa. Tässä tapauksessa teamgymin lajipäällikkö, seurat, maajoukkueprojektissa mukana ollut fysioterapeutti sekä testauksen asiantuntija kantoivat osansa työhön.

5.1 Kohderyhmä

Testit ovat teamgymin 3.-6. tasoluokille.

Teamgymin tasoluokissa ei ole ikärajoja, mikäli kilpaillaan valtakunnallisesti luokka- tai Cup-kilpailuissa. Siksi ikähaarukkaa on vaikea määritellä. SM-kilpailuissa kilpailevat yleensä 4.-6. luokan joukkueita junioreissa ja aikuisissa. Junioreiden sarjassa ikäraja on 13-17 vuotta ja aikuisissa alaikäraja on 16 vuotta. (Suomen Voimisteluliitto 2018)

Miespuolisten harrastajien määrä on kasvussa, mutta edelleen suurin osa harrastajista ovat naisia. Testit sopivat hyvin sekä miesten että naisten voimatasoille.

Koska ikäluokkia on vaikea määrittää, on jokaisen valmentajan itse oltava valmiina tutustumaan oman ryhmänsä ikähaarukalle sopiviin harjoituksiin testejä varten. Urheilijoiden ikä vaikuttaa harjoittelemiseen herkkyyskausien muodossa, ja niitä on pystyttävä hyödyntämään harjoittelussa. Ikää ei silti kannata tarkastella suoraviivaisena, sillä jokainen kehittyy omaan tahtiin. Onkin tärkeä havaita kehittyminen, vaikka testien tulokset pysyisivät samoina. Urheilijan kasvu vaikuttaa testien tuloksiin, joten on tärkeä tulkita tuloksia tarkkaan ja rauhassa. On tärkeää korostaa myös urheilijalle, että testin numeraalinen tulos ei välttämättä ole tärkein asia, vaan kehittyminen ja terveys.

5.2 Toimeksiantaja

Opinnäytetyön aihe on ollut suunnitteilla aiemminkin, joten pientä pohjatyötä oli aloitettu jo valmentajien ja lajipäällikön toimesta. Suomen Voimisteluliito on testipatteristojen toimeksiantaja. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa perustui tapaamiseen asian tiimoilta sekä tietojen hakuun ja yhteydenpitoon. Työn vaiheissa haastateltiin teamgymin lajipäällikköä.

Työstön aikana lajipäällikkö korosti sitä, että työ on todella tarpeellinen ja sitä on kyselty myös liiton puolelta. On tärkeää, että testaaminen lähtee liitosta, sillä silloin testaaminen lähtee laajemmin liikkeelle.

5.3 Lähtötilanteen kartoitus

Yläkoululeireille luotiin Vierumäen ja Voimisteluliiton yhteistyössä testit, joita pystyttiin testaamaan Vierumäellä välineistön avulla ja opiskelijoiden toimesta. Kyseiset testit olivat pitkälti samoja, mitä testattiin myös esimerkiksi koripalloilijoilla. Testaamisessa havaittiin, että testit vaatisivat vielä hiomista, sillä ne olivat joko liian kuormittavia, tai liian helppoja. Testeihin kuului FMS-testipatteristo, joka keskittyy liikkuvuuteen ja kehonhallintaan. Liikkeet arvioidaan asteikolla 0-3. Voimistelijat kokivat testit helpoiksi, ja tulokset osoittivat samaa, sillä lähes kaikki voimistelijat saivat keskiarvoksi 2-3. Leireillä testattiin myös juoksua staattisella lähdöllä ja 20m lentävänä. Lentävä lähtö tarkoittaa sitä, että ennen lähtöviivaa saa ottaa kevyen vauhdin, jotta maksimaalisen nopeuden saavuttaminen on helpompaa. Juoksut suoritettiin tatamilla kengät jalassa 3 kertaa kumpaakin. Testeihin kuului myös kevennyshyppyjen testaus, joka sopii hyvin teamgymin testipatteristoon. Kevennyshypyt suoritettiin hyppymatolla, mikä kertoo automaattisesti tuloksen.

Lähtötilanteen kokoamisessa käytettiin kyselyä, joka lähetettiin Suomen teamgymseuroille. Kyselyn avulla pyrittiin selvittämään laajasti seurojen testaamiskulttuuria. Tarkoituksena oli kartoittaa, testataanko seuroilla ollenkaan vai onko tilanne jo valmiiksi hyvä. Haluttiin selvittää myös, onko seurojen mielestä testaaminen tärkeää. Seuroilta saatiin kyselyn avulla myös tukea lopullisen testipatteriston koontiin.

Kysymykset:

- Oletteko tehneet fyysisten ominaisuuksien testausta? Säännöllisesti, välillä, ei
- Jos olette, niin mitä olette testanneet? Lihaskuntoa, nopeusvoimaa, nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä
- Minkälaisilla testeillä mitäkin ominaisuutta?
- Pidättekö tärkeänä testata voimistelijoiden fyysisiä ominaisuuksia? Kyllä, ei, en ennen, mutta nyt enemmän, muu
- Kaipaisitteko apua testaamisen toteuttamiseen? Kyllä, ei
- Millaista apua?
- Jos testaamisenne on ollut jo säännöllisempää, oletteko huomanneet sen etuja? Kyllä, ei
- Vapaa sana ja mahdollisuus avata yksityiskohtaisempia tietoja testauksestanne

Kyselyyn vastasi neljän seuran teamgym vastaavat. Voidaan heti todeta, että suurimmalle osalle seuroista testaus saattaa olla vielä etäistä, tai siitä ei tiedetä niin paljon. Voi olla, että vastauksia tuli sen takia vähän, koska siihen vastaaminen oli vapaaehtoista, mutta uskon enemmän siihen, että vain neljässä seurassa Suomessa on keskitytty asiaan. Neljästä vastauksesta voitiin todeta, että he tietävät testauksesta hyvin, mutta kaipaavat silti apua. Osa heidän testeistään tulee päätymään tähänkin työhön.

Lähtötilanne on joissain seuroissa todella hyvä, mutta suurimmalla osalla seuroista todella heikko. Tämä työ on tarpeellinen, jos halutaan laajasti kehittää teamgym-osaamista ja luoda terve pohja jokaiselle voimistelijalle.

5.4 Fysioterapeutin näkemys

Haastattelin maajoukkuehankkeessa 2017-2018 mukana ollutta fysioterapeuttia. Hän teki huomioita ryhmän fyysisistä ominaisuuksista ja oli mukana harjoitusten suunnitteluissa ja ohjaamisessa.

Kun fysioterapeutti aloitti tehtävänsä maajoukkueessa, ei siinä vaiheessa urheilijoita testattu. Tavoite hänellä oli terveemmän harjoitteluilmapiirin luominen ja fysiikkaharjoittelun korostus. Fysioterapeutti osallistui vahvasti lämmittelyjen suunnitteluun ja ohjaamiseen.

Fysioterapeutti korostaa huomioissaan sitä, että teamgymin ollessa niin alaraajavoittoinen laji, on myös alaraajojen voimatasoa kehitettävä vielä paremmaksi. Alastuloissa alaraajoi-

hin kohdistuva voima on niin suuri, että nykyinen fysiikan yleistaso ei riitä. Hän on toiminut fysioterapeuttina myös telinevoimistelijoille, joten hänen on helppo verrata telinevoimistelijoiden ja teamgym-kilpailijoiden voimatasoja.

Fysioterapeutti on huomioinut myös Suomen maajoukkueen fysiikkaa EM-kilpailuissa. Verrattuna muihin Pohjoismaihin, on Suomi jäljessä juoksunopeudessa ja -tekniikassa.

Fysioterapeutti ehdottaa, että testeissä korostettaisiin ponnistusta, juoksua ja nilkan voimaa. Nilkan voimatason progressiivinen harjoittelu ja nosto vaikuttaisi suoraan juoksuun ja ponnistuksiinkin. Siksi sitä hän pitää erityisen tärkeänä.

6 Työn tuotos

Työn tuotos on fyysisten ominaisuuksien testipatteristot 3.-6. tasoluokille. Testipatteristot on luotu erikseen 3. ja 4. luokille, mutta 5. ja 6. luokkien testit ovat jaettu. Kaikki testipatteristot mukailevat silti samoja teemoja: nopeus, nopeusvoima, voima, liikkuvuus ja kestävyys. Testit ovat asteittain kuormittavampia, mutta silti samankaltaisia 3. luokasta 6. luokkaan, jotta fyysisten ominaisuuksien kehittymisen seuranta olisi mahdollisimman selkeätä.

Testipatteristot löytyvät Liitteestä 1.

7 Pohdinta

Teamgymin uudet testit ovat luotu teamgymin monipuolisten fyysisten ominaisuuksien testaamiseen. Testeissä huomioidaan 3.-6. luokkien taso, ja asteittain kuormittavammat harjoitukset. Testeissä esiintyy kaikkien fyysisten ominaisuuksien teemojen harjoituksia. Nopeuden, nopeusvoiman ja voiman testit ovat osittain samoja ja niitä ei ole rajattu tarkasti. Kuitenkin ne kaikki on huomioitu testeissä. Liikkuvuus ja kestävyys olivat ominaisuuksina helpompi rajata tietynlaisiin testeihin. Lisäksi testeissä esiintyy lajinomaisia harjoituksia, joissa yhdistyy sekä fysiikka, että laji. Esimerkiksi käsinseisonta on teamgymissä tärkeä lajinomainen harjoitus, mutta sen avulla voidaan myös testata lapojen seudun voimaa.

Teamgym harrastuksena vaatii monipuolisia fyysisiä ominaisuuksia, joten niiden rajaaminen työhön oli haastavaa. Fyysisten ominaisuuksien valinnassa käytin tukena Kasva Urheilija -sivuston ominaisuuksia (Ominaisuustesti 2019). Fyysisten ominaisuuksien tarkastelu vaati aikaa ja tiedonhankinnan jälkeen soveltamista. Vaikka teamgymissä korostuu voima ja nopeus, on esimerkiksi liikkuvuus silti perusedellytys kaikelle liikkumiselle. Koska teamgymin volttisarjoissa korostuu alaraajojen nopeus ja voima, ovat paineet käsikosketuksissa todella kovat myös yläraajoille ja keskivartalolle. Työhön rajatut fyysiset ominaisuudet on siis helppo perustella, sillä mikäli voimistelija haluaa kehittyä, pysyä terveenä tai tervehtyä mahdollisesta loukkaantumisesta nopeasti, vaatii harjoittelu monipuolista fyysisten ominaisuuksien hallintaa. Nopeusvoima on perusedellytys tehokkaille ponnistuksille, nopeus helpottaa työtä, voiman avulla vartalon ja alastulojen hallinta kevenee, liikkuvuutta vaaditaan vaikeusosien tasapuolisessa hallinnassa ja kestävyys tekee harrastamisesta taloudellisempaa.

Osa testeistä ovat haastavia ja niiden onkin tarkoitus näyttää harjoittelulle suunta. Testit kuvastavat sitä, mitä aloittavilla lapsilla pitäisi juuri nyt harjoittelussa korostaa, jotta heistä tulisi monipuolisia, terveitä ja taitavia voimistelijoita. Patteristoihin on valittu testejä, joihin tulisi pyrkiä tulevaisuudessa, mutta myös sellaisia, joissa pätevyyden tunne korostuu. Testien luomisessa on ajateltu sekä voimistelijaa, että valmentajaa: ne on miellyttävä toteuttaa, mutta myös miellyttävä tehdä.

Fyysisten ominaisuuksien kartoitukseen on monia hyviä välineitä. Mittauksien tarkoituksena on tarkastella fyysisten ominaisuuksien kehittymistä ja harjoittelun vaikuttuvuutta. Niiden avulla voidaan myös erotella heikot osa-alueet, mitä pitää harjoitella. (Suni & Taulaniemi 2012)

Fyysisten ominaisuuksien testaamiseen ja kartoittamiseen on tässä työssä valittu välineeksi mittaaminen. Mitattavat testit ja harjoitukset ovat tukena teamgym-valmentajien työssä. Mittaaminen, ja siitä oppiminen auttaa suunnittelujen tekemisessä ja oman valmennuksen kehittämisessä. Testeissä korostuvat ne fyysiset ominaisuudet, jotka korostuvat myös teamgymin harjoittelussa. Mikäli testien korostuvissa ominaisuuksissa on kehitettävää, on siihen keskityttävä paljon, mikäli halutaan kehittyä teamgymissä. On helpottavaa, että testien osalta on nyt valmis runko, jonka pohjalta kaikki Suomen seurat pystyvät tarkastella voimistelijoitaan. Työstä hyötyvät lopulta valmentajat, voimistelijat ja liitonkin työntekijät. Mikäli joukkueilla on erillinen fysiikkavalmentaja, on tästä työstä hänellekin suuri hyöty fysiikkavalmennuksessa.

Testien kuuluisi olla objektiiviset ja vakioidut, jotta niistä saataviin tuloksiin voidaan luottaa. Objektiivisten testien tavoitteena on huomata ja ennakoida fyysisten ominaisuuksien muutoksia. Niiden perusteella voidaan havaita jo etukäteen mahdolliset puutokset, jotka voisivat johtaa rasitusvammoihin. Tutkinnan kannalta voidaan testaamisella saada hyödyllistä tietoa vammojen syntyyn. (Suni & Taulaniemi 2012)

Testit luotiin kokemuksien pohjalta yhdistettynä fysioterapeutin, lajipäällikön ja valmentajien näkemyksiin. Testien kehityksessä pyrittiin siihen, että jokainen valmentaja pystyisi mittaamaan fyysisiä ominaisuuksia yhtäläisellä tavalla muiden valmentajien kanssa. Valmentajien testaamista ei ole ennen kehitetty, joten tämä työ ja ohjeistus ovat nyt todella ratkaisevissa asemissa. Testit on luotu niin, että jokainen seura pystyisi toteuttamaan ainakin suurimman osan testeistä omalla kotisalilla. Koska jokaisella kotisalilla ei ole samanlaisia välineitä, on objektiivisuuden huomioiminen vaikeampaa. Testien objektiivisuus ei välttämättä ole siis aivan sitä, mitä pitäisi. Kuitenkin työn testit on luotu harjoittelun kehittämistä varten, ja sen tehtävän testit ajavat kyllä.

Fyysisten ominaisuuksien testaaminen on prosessi, joka voidaan toteuttaa terveyskunnon testipolkua noudattaen. Siinä on neljä vaihetta: vaihe ennen testausta, testaus, palaute ja seuranta. (Suni & Taulaniemi 2012)

Testeissä esiintyy monia testejä, jotka ovat samat 3.-6. luokissa, mutta niissä näkyy vaikeuden lisääminen asteittain. 5. ja 6. luokille on luotu samat testit, sillä fyysiset ominaisuudet jo 5. luokassa kuuluisi olla samat kuin 6. luokassa. Maajoukkueurheilijat tulevat useimmiten näistä luokista. Testien vaikeuden lisääntyminen tukee voimistelijan pätevyyden tunnetta, ja kehittymistä.

Jotta fyysisten ominaisuuksien testit olisivat mahdollisimman objektiiviset, tulee ohjeet olla selkeät, mutta kuitenkin niin, että testit ovat helposti muokattavissa omaan seuraan sopiviksi. Testien kuuluu muodostua helposti ja tarkkaan mitattavista testeistä, mutta jokaisen kotisalilla ei ole tarvittavaa välineistöä suorittaa testejä esimerkiksi luotettavilla laitteilla. Näin ollen olisi erityisen tärkeää, että testaaja tutustuu testeihin etukäteen ja pohtii tarkasti, miten tulokset mitataan, merkitään ja säilytetään. Testaajan olisi hyvä olla pitkällä aikavälillä sama, jotta tulokset olisivat mahdollisimman objektiivisia.

Testaajan tulee noudattaa testien ohjeita ja testaamisen prosessia. Tulosten analysointiin ja seuraamiseen on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota, sillä valmiita viitearvoja teamgymissä ei vielä ole. Prosessin neljäs vaihe on todella tärkeä, sillä jos sitä ei pohdita ja toteuteta, jää testaaminen kesken. Harjoittelun kehittäminen testien avulla on testien todellinen päämäärä, jotta voidaan havaita muutoksia kehittymisessä.

Leiritestaaminenkin voidaan nähdä erityisen tärkeänä, mikäli halutaan saada tietoa valtakunnallisesti lajin urheilijoista. Leiritestaaminen on myös mahdollisuus erityisesti urheilijoille, joiden kotiseura ei testaa omia urheilijoitaan. Leiritestaamisella voitaisiin selvittää laajasti, millä tasolla voimistelijoiden fyysiset ominaisuudet ovat. Testaaminen antaa kuvan myös siitä, mihin leireillä pitäisi keskittyä, jotta tulokset paranisivat.

Leiritestaaminen on asia erikseen, sillä Vierumäellä on mahdollisuuksia, mitä ei monen seuran kotisalilla ole. Samoja testejä, mitä kotisalilla testattaisiin silmämääräisesti tai muuten hieman epäluotettavasti, voidaan Vierumäellä mitata laitteiden avulla. Vierumäellä on mahdollisuus testata esimerkiksi kestävyyttä valojänistestillä, pudotushyppyjä testimaton avulla tai mitata kehonkoostumusta InBody-mittauksella. Erilaiset laitteet tuovat testaamiseen lisää objektiivisuutta. Silti olisi tärkeää huomioida, että testaamisten toistettavuus olisi sama, eli esimerkiksi InBody-mittaus tehtäisiin aina samalla laitteella.

Tuloksien seurannassa on leireillä oltava erityisen tarkkana, sillä leireihin osallistuvat henkilöt saattavat vaihdella, jolloin testaamisesta ei välttämättä olisi mitään hyötyä. Leiritestaaminen vaatisi tarkempaa suunnittelua, jos se haluttaisiin järjestää. Tietenkin mikäli seurakohtaiset joukkueet tekevät oman leirinsä Vierumäelle, kannattaa siinä tapauksessa hyödyntää Vierumäen testaustarjontaa.

Leiritestaajan tulisi olla sama testauskerrasta toiseen. Testaajan olisi hyvä tietää, miten seuroissa on aikaisemmin toteutettu testejä. Leiritestaaja voisi olla vastuussa oman leirinsä urheilijoiden tuloksien mittaamisesta, analysoinnista ja raportoinnista.

Testaaminen vaatii paljon, ja sen tärkeyden korostaminen on vielä tärkeämpää leireillä, jotta voimistelijoiden into ei loppuisi. Seurannassa on oltava todella tarkkana, sillä testaaminen itsessään ei kehitä ketään. Kehittyminen tapahtuu, kun tuloksista opitaan ja niiden pohjalta kehitetään valmentajien ja urheilijoiden toimintaa. Seuroissa tämänkaltainen hyöty on helpommin saavutettavissa, mutta leireillä tuloksia voitaisiin analysoida laajemmin. Leiritestien tuloksia voitaisiin hyödyntää teamgymin tason yleiskuvan selvittämisessä, mutta se ei välttämättä auttaisi yksittäisiä voimistelijoita.

Testaajan olisi tärkeää olla motivoitunut, innostava ja kannustava. Hyvällä esimerkillä ja asenteella saadaan testeistä luotua mielekkäät. On tärkeää heti alussa tuoda voimistelijoille ilmi, mikä testaamisessa on ideana. Erityisesti lapsille ja nuorille on tärkeää luoda testaamisesta mielekäs kokemus, jotta urheilemisen into säilyy. Aikuisurheilijoille pystyy korostamaan testaamisen tärkeyttä ja motivoimaan sen kautta urheilijoita parantamaan tuloksiaan. Testejä on turha testailla testaamisen huviksi, vaan on valmentajan vastuulla ohjata, seurata ja analysoida testaamista kehittymisen vuoksi. Testit eivät ole vaan urheilijoita varten, vaan ne voivat opettaa valmentajalle paljon omasta ohjaamisesta.

Kaikkiin testeihin ei ole valmiita viitearvoja tai skaaloja. Siksi on erityisen tärkeää, että tuloksia seurataan ja verrataan tarkasti ja ne kirjataan ylös. Tulosten avulla seura, tai Voimisteluliitto voi luoda tulevaisuudessa näiden testien viitearvot. Tärkeintä on, että tuloksia seurataan urheilija- ja joukkuekohtaisesti. Joukkueen jäsenten tuloksia ei toisiinsa kannata välttämättä verrata, mutta yleiskuva on tärkeä havaita. Tulosten pohjalta harjoitussuunnitelmaa voidaan muokata, mikäli sille on tarve. Kun testien tuloksia lähetetään jaettavaksi, on muistettava, että nimet pitää poistaa, jotta jokaisen tietosuojaturva säilyy.

Testien on tarkoitus kuvastaa enemmän laadukasta toimintaa, kuin määrällistä. Laadukas tekeminen esiintyy esimerkiksi voimistelijan punnerruksessa niin, että asennon on pysyttävä suorana ja siistinä tai muuten suoritus loppuu. Asennot ja liikkeet on pyritty luomaan lajinomaisiksi, jotta testaamisesta saisi vastauksia lajiliikkeiden kehittämiseen ja harjoitteluun. Laadukas testien harjoittelu kehittää myös voimistelijan asennetta lajin harjoitteluun. Mikäli laatua korostetaan jo fysiikkaharjoituksissa, voi sen yhdistäminen lajiharjoituksiin olla helpompaa.

Opinnäytetyön työstäminen on nimensä mukaan vaatinut paljon omaa osaamista, ahkeruutta ja kehittymistä itseään kiinnostavasta aihealueesta. Työstö sujui kokonaisuudessaan todella hyvin alusta loppuun. Vastuuta jaettiin tekijän lisäksi myös muille tahoille, joten työssä on myös eri näkökulmia. Huolellisen suunnittelun jälkeen opinnäytetyö eteni askel askeleelta kohti lopputulosta. Suunnitelman huolellinen valmistelu ennen varsinaisen opinnäytetyön aloittamista on siis huomattavasti tärkein osuus työn teossa.

Tietenkin matkassa oli myös vaikeuksia, eikä kaikki mennyt suunnitelmien mukaan. Tässä tuli avuksi aika, sillä opinnäytetyön teko aloitettiin ajoissa. Suurimmat vaikeudet johtuivat siitä, että työskentely tapahtui pääasiassa yksin. Työtä tehdessä korostui päätöksien tekemisen vaikeus. Toisaalta kehittyminen siinä oli huomattavaa, koska päätöksiä oli vain pakko tehdä. Alkuperäinen suunnitelma muuttui myös hieman matkan varrella, mutta se tapahtui todella luonnollisesti, eikä missään vaiheessa suunnitelmista poikkeaminen tuntunut katastrofilta.

Tälle työlle on tarve ja sen kehittäminen jatkuu tulevaisuudessa varmasti. Työn visuaalinen ilme ja käytön helpottaminen vaatisivat kehittämistä. Myös tulosten tarkastelu ja viitearvojen luominen puuttuu tästä työstä kokonaan. Työtä voisi kehittää myös muille voimistelulajeille sopivaksi. Myös leiritestaaminen voisi olla aihe, joka vaatisi kehittyneempää suunnittelua.

Oleellisin jatkotutkimus, mitä tästä työstä voisi johtaa, on varmasti tulokset ja niiden analysointi. Viitearvojen luomisessa tarvittaisiin riittävä määrä tuloksia, jotta luotettavuus lisääntyy. Laajemman pilotoinnin avulla voitaisiin saada myös voimistelijoiden kädenjälkeä testistöihin.

Työn tavoitteiden saavuttaminen jää nähtäväksi, mutta työ on todella hyvä pohja lähteä kurottamaan kohti niitä.

Lähteet

Finni, J. & Mäenpää, P. 2019. Monipuolisuus. Luettavissa: https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esittely/monipuolisuus Luettu 10.4.2019

Hakkarainen, H., Kulmala J-P. & Pasanen K. 2019. Monipuolinen liikunta ja urheilu. Luettavissa: http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/monipuolinenliikuntajaurheilu Luettu: 23.4.2019

Kuitunen, S. 2019. Nopeus. Luettavissa: https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esittely/nopeus Luettu 10.4.2019

Kyröläinen, H. 2019. Nopeusvoima. Luettavissa: https://www.kasvaurheilijaksi.fi/nopeusvoima Luettu 10.4.2019

Lajiesittely, Teamgym. 2017. Luettavissa: https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/TeamGym/Lajiesittely Luettu: 10.4.2019

Lihaskunto. 2019. Luettavissa: https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esittely/lihaskunto Luettu 10.4.2019

Nummela, A. 2019. Kestävyys. Luettavissa: https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esittely/kest%C3%A4vyys Luettu 10.4.2019

Ominaisuustesti 2019. Luettavissa: https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti Luettu 10.4.2019

Ominaisuustesti – Ohjeet. 2019. Luettavissa: https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/ohjeet Luettu 10.4.2019

Seppänen, L., Aalto, R. & Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. WSOYpro.

Soanjärvi, M. 2019. Liikkuvuus. Luettavissa:
https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esittely/liikkuvuus
Luettu 10.4.2019

Suni, J., Taulaniemi, A. 2012. Terveyskunnon testaus. Sanoma Pro.

Suomen Voimisteluliitto. Teamgymin kilpailusäännöt. 2018. Luettavissa:
https://www.voimistelu.fi/Portals/0/TeamGym/Dokumentit/Materiaalit/TeamGym_kilpailusaannot_syyskuu2018.pdf
Luettu 24.4.2019

Vauhditon 5-loikka. Luettavissa:
https://peda.net/mikkeli/perusopetus/ryjl/ojk/opetusmateriaalit/haapalainen-anna/liikunta2/arkistointi/tytt%C3%B6jen-liikunta/8-luokan-liikunta/move-mittaukset/vauhditon-5-loikka.
Luettu: 10.4.2019

Liite 1

Sisällys

Ohjeita testaajalle 24
3. luokka 25
4. luokka 34
5. ja 6. luokat 41

Ohjeita testaajalle

Testit voidaan suorittaa joko harjoituksen yhteydessä kerralla tai jakaa osiin. Testeille voidaan varata myös erillinen aika, jolloin ne suoritetaan. Tutustu testeihin etukäteen ja suunnittele testauksen toteutus niin, että tauot testien välillä ovat riittävät, muttei liian pitkät.
Valmistelkaa muiden testaajien kanssa pisteet valmiiksi. Huomioi testien toistettavuus pisteillä. Käytä välineitä, joita teillä on mahdollisuus käyttää jokaisella testauskerralla. Suunnittele testikerrat ajankohdallisesti niin, että testien tulokset eivät riipu siitä (esim. kilpailukaudella testaaminen ei ole kannattavaa).

Huomioi voimistelijoiden terveys ja vammat. Testi on keskeytettävä, jos se tuottaa kipua tai jos ilmenee muita terveyteen liittyviä riskejä.

Testeissä suositellaan olevan vähintään kaksi valmentajaa, jotka toimivat testaajina eri pisteillä. Kierron suunnittelussa on otettava huomioon jokaisen testin ja suorituksen oletettu kesto, testaajien ja voimistelijoiden määrä sekä pisteiden rakennusvaiheet. Testien suoritusjärjestyksellä ei ole väliä, kunhan voimistelijoilla on mahdollisuus harjoitella ja lämmitellä testiä varten.

Ennen testaamista on valmentajan ohjattava kunnollinen lämmittely. Tämäkin kannattaa vakioida ja suunnitella hyvin, jotta joka kerta on samanlaiset lähtökohdat testien tekemiseen. Lämmittelyssä tulee huomioida testien vaatimat fyysiset ominaisuudet monipuolisesti.

Testien tilan vaatimukset ja tarvikkeet:

- Vähintään yksi mittanauha, mielellään monta
- Sekuntikello, mielellään monta
- Jumppakeppi
- Mannaa
- Palikoita
- AB-mattoja tai jumppamattoja
- Penkki
- Puolapuut
- Seinä
- Soitin piip-testille
- Merkkejä viivoiksi (tarraviivat, puukapulat tai hyppynarut)
- Leuanvetotanko

3. luokka

Vauhditon pituushyppy

- Mitataan ensin voimistelijan pituus selällään kädet korvien vieressä kantapäistä sormenpäihin
- Tasajalkaa ponnistus varpaat kokonaan viivan takana
- Käsillä vauhdinotto sallittu, ei lisäponnistuksia
- Suoritetaan kanveesimatolla
- Tulos tulee hypyn pituuden ja oman pituuden erotuksesta

Oma pituus tai vähemmän kuin 4,5 cm	5 cm - 24 cm	24,5 cm – 35 cm

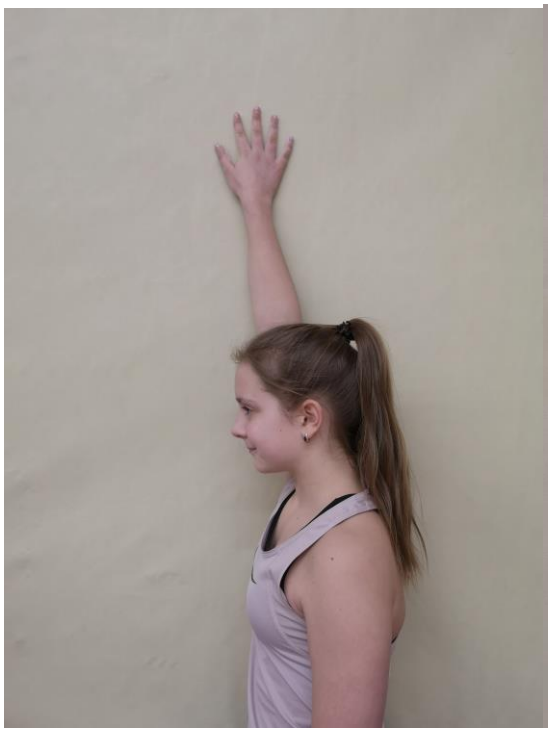
Sivuttaishyppely yhdellä jalalla

- Maksimimäärä hyppelyitä 30 sekunnissa kahden viivan ylitse, jotka ovat 40 cm matkan päässä toisistaan
- Viivat voivat olla esim. tarraviivat tai teippiä
- Hyppyä ei lasketa jos: voimistelija osuu viivaan, voimistelija kääntyy rintamasuunta sivulle
- Suorituksessa lasketaan jokainen viivan ylitys
- Huomioi polven ja varpaiden samansuuntainen linja

Korkeushyppy seinän vieressä

- Mittauksessa käytetään mannan merkkejä seinässä
- Aluksi merkataan voimistelijan vartalon ja käden pituus seinän vieressä. Hartia alhaalla ja vartalo ryhdikkäänä voimistelija merkkaa kädenjäljen seinään
- Ponnistus tasajalkaa, käsillä vauhdinotto sallittu, ei lisäponnistuksia
- Hypyn huipussa voimistelija merkkaa toisen kädenjäljen seinään niin korkealle kuin pystyy
- Mitataan kädenjälkien etäisyys toisistaan sormenpäistä sormenpäihin

Alkuasento ja -mittaus:



Mitattava etäisyys:

Nilkan voima yhdellä jalalla

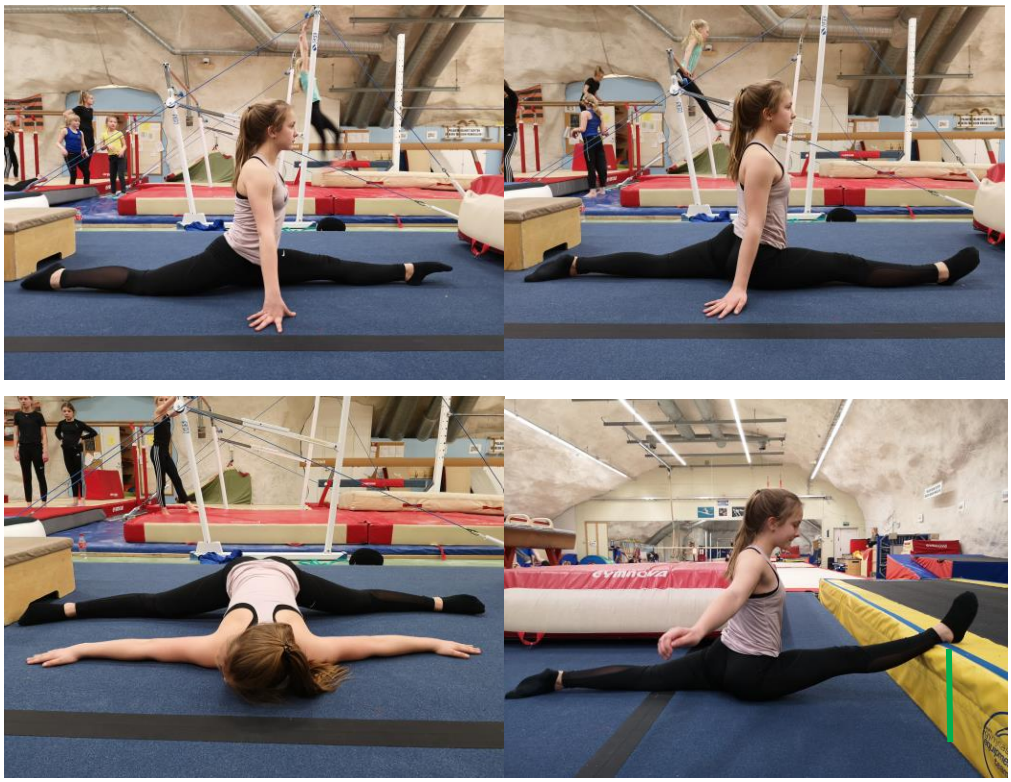
- Maksimimäärä pohjenousuja päkiä penkillä
- Kevyt tuki seinästä
- Ennen suoritusta tarkastettava voimistelijan nilkan alin ja ylin liikkuvuus
- Suorituksessa mahdollisimman alhaalta mahdollisimman ylös sekuntikellon tahtiin
- Sekunnissa ylös ja sekunnissa alas
- Suoritus loppuu, kun voimistelija ei nouse ylös asti kaksi kertaa peräkkäin

Nilkan liikkuvuus

- Rintamasuunta kohti seinää. Mitataan varpaiden etäisyys seinästä silloin kun polvi koskettaa seinää.
- Kantapään on pysyttävä maassa

Spagaatit

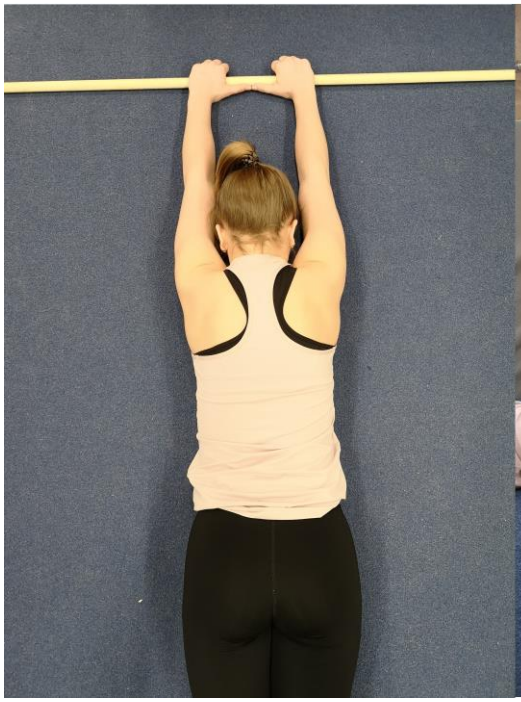
- Spagaatit oikealla, vasemmalla ja sivulle
- Suoritus mitataan Hyväksytty/Hylätty asteikolla + muistiinpanot
- Niillä voimistelijoilla, jotka ovat erittäin liikkuvia eikä spagaatti venytä tarpeeksi, voidaan testata ylispagaatit niin, että etujalan kantapää on korokkeella. Testissä mitataan korokkeen korkeus
- Etuspagaateissa lantio eteenpäin, sivuspagaatissa jalat kahden seinän välissä ja kädet sivulla



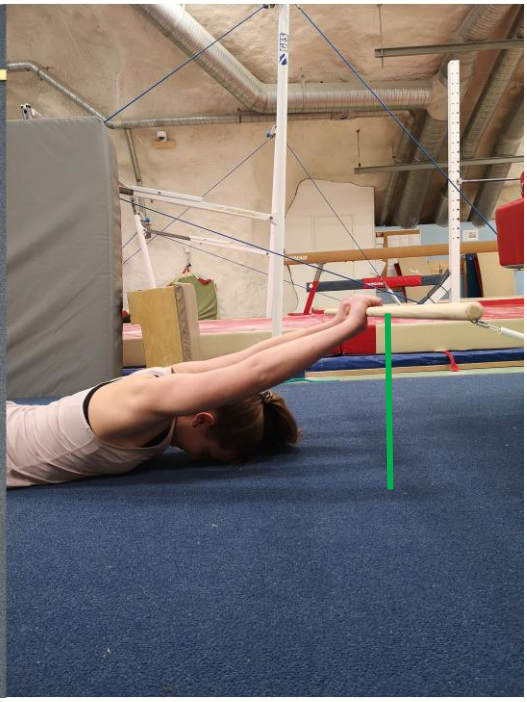
Hartialiikkuvuus kepillä: kapea ote

- Suoritetaan vatsallaan maassa vartalo suorana, kädet korvien vieressä suorana
- Keppi pidetään käsissä myötäotteella niin, että peukalot suoristaessa kepin suuntaisesti ne osuvat yhteen
- Otsa maassa
- Suorituksessa nostetaan keppi niin ylös kuin mahdollista ja mitataan kepin etäisyys lattiasta. Pidon pysyttävä vähintään kaksi sekuntia
- Lapojen kääntö kielletty

Alkuasento:



Mitattava ääriasento:



Vatsavedot

- Puolapuilla roikkuen vatsavedot jalat puolaan asti
- Jalat pidettävä suorana koko noston ajan
- Suoritusta ei lasketa, jos jalat menevät koukkuun
- Suorituksessa lasketaan vatsavetojen maksimimäärä

Jalkojen maksimipito puolassa

- Puolapuilla roikkuen jalkojen pito puolassa
- Jalat suorana koko suorituksen ajan
- Suoritus päättyy, kun jalat irtoavat puolasta tai koukistuvat liikaa
- Suoritus mitataan sekuntikellolla

Kuppipito

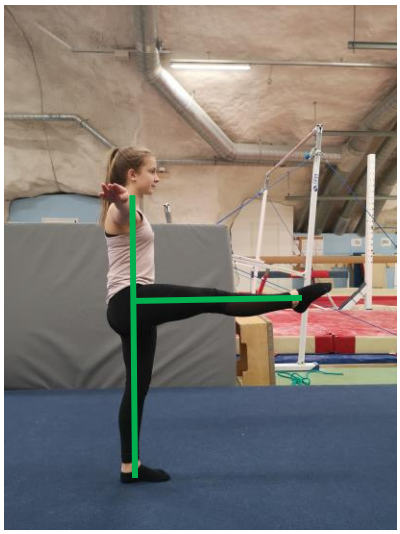
- Maksimiaika puhtaassa kuppipidossa kädet suorana vartalon jatkeena päällä
- Suoritetaan palikan reunalla niin, että pari pitää jaloista kiinni
- Asennossa oltava yli vaakatason, myös alaselkä pyöreänä tai suorana
- Suoritus loppuu, kun selkä menee kaarelle tai vartalo tippuu alle vaakatason

Kaaripito

- Maksimiaika puhtaassa kaaripidossa kädet suorana vartalon jatkeena korvien vieressä
- Suoritetaan palikan reunalla niin, että pari pitää jaloista kiinni
- Asennossa oltava yli vaakatason, vartalon linja kaarella, pää ja kädet vartalon jatkeena. Kädet korvien tasolla tai yläpuolella
- Suoritus loppuu, kun vartalon mikä tahansa osa poikkeaa linjasta tai vartalo tippuu alle vaakatason

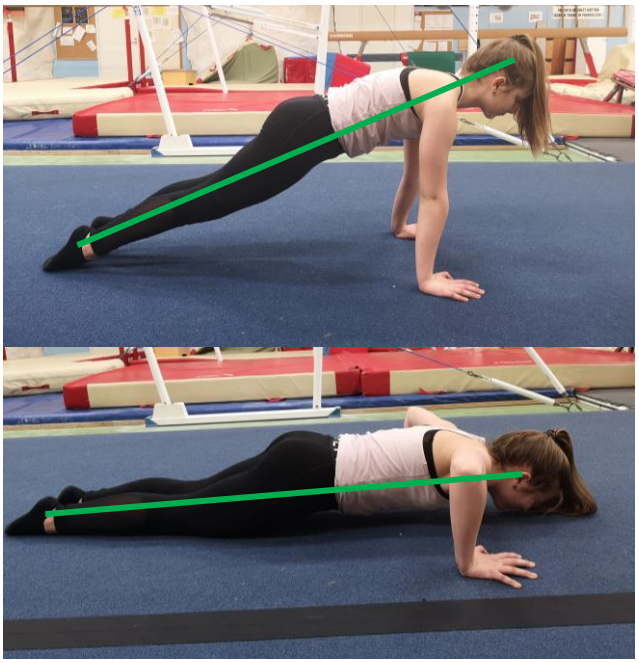
Jalan maksimipito vaakatasossa

- Suoritetaan seisoma-asennossa jalat ja vartalo suorana, kädet sivulla
- Suoritus päättyy, kun jalka tipahtaa alle vaakatason, tai kun voimistelija lopettaa
- Suoritus mitataan sekuntikellolla



Voimistelijan punnerrus

- Maksimimäärä puhtaita voimistelijan punnerruksia
- Nilkat ja vartalonasento suorana varpaista hartioihin
- Rinta osuu maahan
- Suoritus loppuu, kun asento poikkeaa linjasta tai kun voimistelija lopettaa



Haarapunnerrus

- Nousu suoritettava puhtaasti, jalat auki ja suorana
- Suoritusta voidaan helpottaa mattojen tai palikan avulla
- Puhtaan suorituksen jälkeen mitataan mattojen tai palikan paksuus senttimetreinä
- Suorituksen variaatiot: haarapunnerrus → haarapunnerrus maa-aisoilla → haaranousu ilman ponnistusta → haaranousu ilman ponnistusta korokkeen avulla
- Harjoiteltava myös haaralaskua, ja kun haarapunnerrus onnistuu käsien koukistuksella, voi haastetta lisätä pitämällä kädet suorana

Haaranousu suurella korokkeella (n. 30 cm)	Haaranousu pienellä korokkeella (n. 10 cm), haaranousu maasta, haaralasku	Haarapunnerrus maa-aisoilla, haarapunnerrus maassa

Käsinseisonta

- Käsinseisonta maksimipito
- Aika alkaa, kun jalat ovat yhdessä
- Aika loppuu, kun voimistelija ottaa askelen kädellään, tai kun voimistelijan joku muu vartalonosa osuu maahan kuin kädet
- Asento pidettävä suorassa, jalat yhdessä

Juoksu 25 m

- Staattinen lähtö viivan takaa
- Aika pysäytetään, kun voimistelija on maassa olevan merkin kohdalla
- Suoritetaan paljain jaloin juoksumatolla, kanveesimatolla tai permannolla

Piip-juoksu

- 20 metrin viivajuoksu ajastetun äänimerkin mukaisesti
- Suoritetaan paljain jaloin esim. urheilukentällä tai kanveesimatolla
- Suoritus loppuu, kun voimistelija myöhästyy kahdesti peräkkäin enemmän kuin kolme metriä viivasta
- Ääniraita löytyy täältä: https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/ohjeet
- Suositellaan toteutettavaksi kahdesti vuodessa esim. ennen kesää ja kesän jälkeen

4. luokka

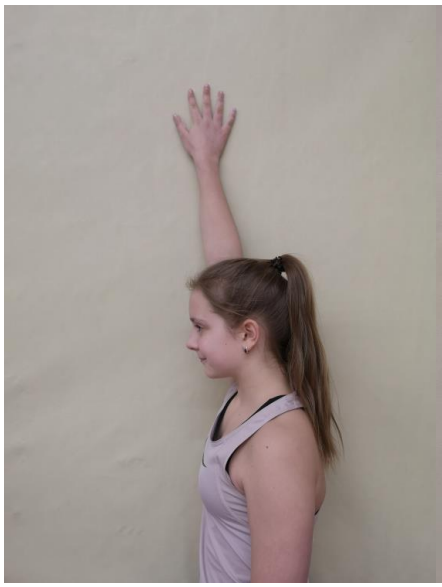
Viisiloikka

- Suoritetaan paljain jaloin kanveesimatolla
- Viisi peräkkäistä rytmikästä ja kimmoisaa ponnistusta mahdollisimman pitkälle
- Ensimmäinen ponnistus viivan takaa tasajalkaa
- Neljä ponnistusta yhdeltä jalalta, vuorotellen vasemmalla ja oikealla
- Viidennen ponnistuksen jälkeen viimeinen loikka pitkälle, alastulo tasajalkaa
- Suorituksessa mitataan alastulossa kantapäiden etäisyys lähtöviivasta ja siitä vähennetään voimistelijan pituus kantapäistä sormenpäihin
- Mallivideo: https://peda.net/mikkeli/perusopetus/ryjl/ojk/opetusmateriaalit/haapalainen-anna/liikunta2/arkistointi/tytt%C3%B6jen-liikunta/8-luokan-liikunta/move-mittaukset/vauhditon-5-loikka

Korkeushyppy seinän vieressä

- Mittauksessa käytetään mannan merkkejä seinässä
- Aluksi merkataan voimistelijan vartalon ja käden pituus seinän vieressä. Hartia alhaalla ja vartalo ryhdikkäänä voimistelija merkkaa kädenjäljen seinään
- Ponnistus tasajalkaa, käsillä vauhdinotto sallittu, ei lisäponnistuksia
- Hypyn huipussa voimistelija merkkaa toisen kädenjäljen seinään niin korkealle kuin pystyy
- Mitataan kädenjälkien etäisyys toisistaan sormenpäistä sormenpäihin

Alkuasento ja -mittaus:



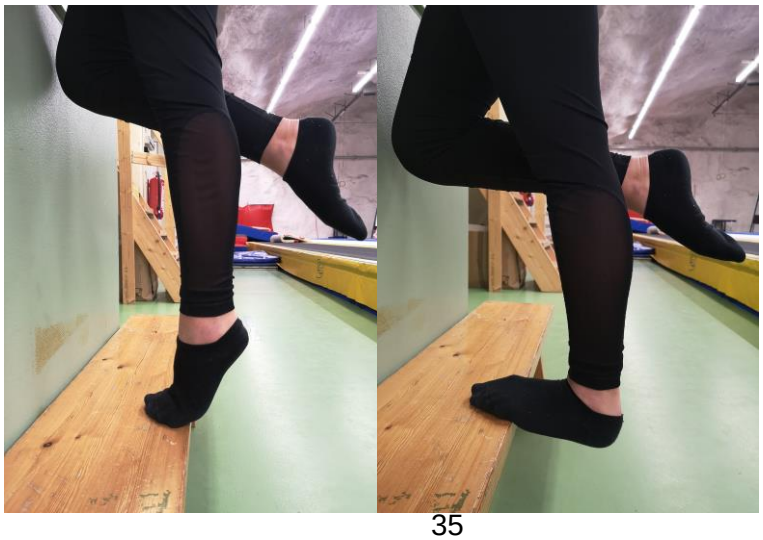
Mitattava etäisyys:

Sivuttaishyppely yhdellä jalalla

- Maksimimäärä hyppelyitä 30 sekunnissa kahden viivan ylitse, jotka ovat 40 cm matkan päässä toisistaan
- Viivat voivat olla esim. tarraviivat tai teippiä
- Hyppyä ei lasketa jos: voimistelija osuu viivaan, voimistelija kääntyy rintamasuunta sivulle
- Suorituksessa lasketaan jokainen viivan ylitys
- Huomioi polven ja varpaiden samansuuntainen linja

Nilkan voima yhdellä jalalla

- Maksimimäärä pohjenousuja päkiä penkillä
- Kevyt tuki seinästä
- Ennen suoritusta tarkastettava voimistelijan nilkan alin ja ylin liikkuvuus
- Suorituksessa mahdollisimman alhaalta mahdollisimman ylös sekuntikellon tahtiin
- Sekunnissa ylös ja sekunnissa alas
- Suoritus loppuu, kun voimistelija ei nouse ylös asti kaksi kertaa peräkkäin

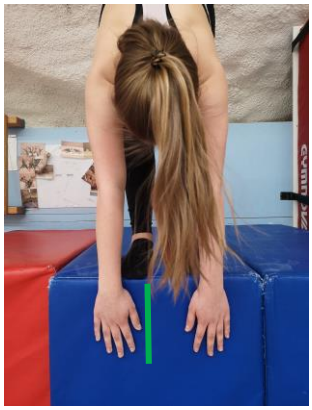


Nilkan liikkuvuus

- Rintamasuunta kohti seinää. Mitataan varpaiden etäisyys seinästä silloin kun polvi koskettaa seinää.
- Kantapään on pysyttävä maassa

Spagaatit

- Spagaatit oikealla, vasemmalla ja sivulle
- Suoritus mitataan Hyväksytty/Hylätty asteikolla + muistiinpanot
- Niillä voimistelijoilla, jotka ovat erittäin liikkuvia eikä spagaatti venytä tarpeeksi, voidaan testata ylispagaatit niin, että etujalan kantapää on korokkeella. Testissä mitataan korokkeen korkeus
- Etuspagaateissa pyritään pitämään lantio eteenpäin, sivuspagaatissa jalat kahden seinän välissä ja kädet sivulla



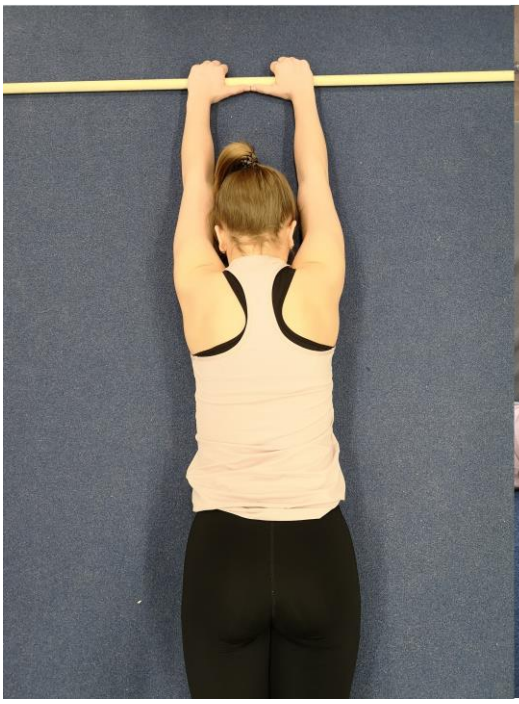
Eteentaivutus korokkeella

- Alkuasennossa asetutaan seisomaan korokkeen reunalle
- Taivutuksessa kurotetaan sormilla korokkeen reunaa pitkin niin alas kuin mahdollista
- Eteentaivutuksessa on pysyttävä vähintään 2 sekuntia
- Suorituksessa mitataan sormenpäiden etäisyys korokkeen reunasta

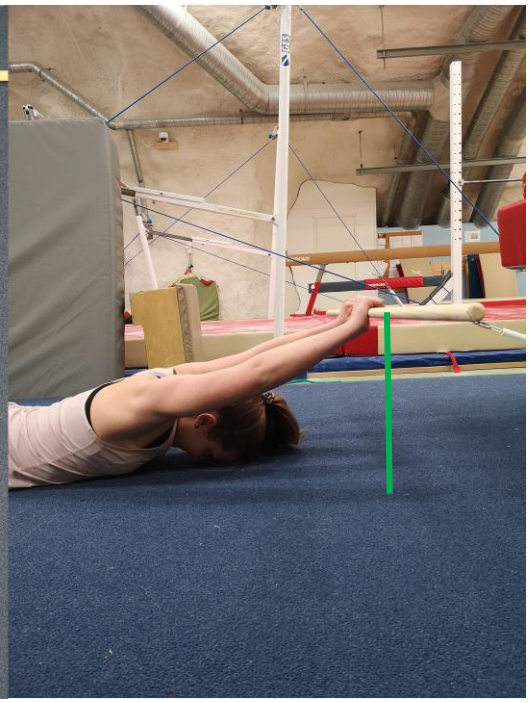
Hartialiikkuvuus kepillä: kapea ote

- Suoritetaan vatsallaan maassa vartalo suorana, kädet suorana korvien vieressä
- Keppi pidetään käsissä myötäotteella niin, että peukalot suoristaessa kepin suuntaisesti ne osuvat yhteen
- Otsa maassa
- Suorituksessa nostetaan keppi niin ylös kuin mahdollista ja mitataan kepin etäisyys lattiasta. Pidossa pysyttävä vähintään kaksi sekuntia

Alkuasento:



Mitattava ääriasento:



Vatsavedot

- Puolapuilla roikkuen vatsavedot jalat puolaan asti
- Jalat pidettävä suorana koko noston ajan
- Suoritusta ei lasketa, jos jalat menevät koukkuun
- Suorituksessa lasketaan vatsavetojen maksimimäärä

Jalkojen maksimipito puolassa

- Puolapuilla roikkuen jalkojen pito puolassa
- Jalat suorana koko suorituksen ajan
- Suoritus päättyy, kun jalat irtoavat puolasta tai koukistuvat liikaa
- Suoritus mitataan sekuntikellolla

Kuppipito

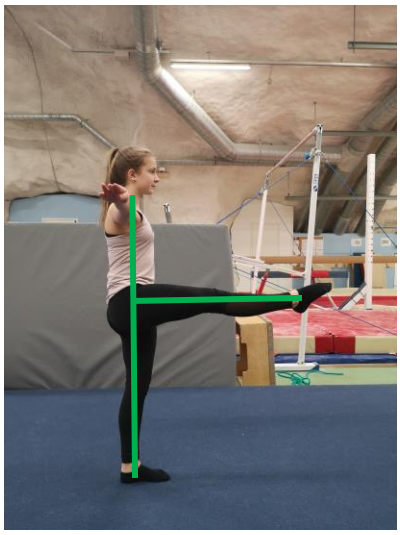
- Maksimiaika puhtaassa kuppipidossa kädet suorana vartalon jatkeena päällä
- Suoritetaan palikan reunalla niin, että pari pitää jaloista kiinni
- Asennossa oltava yli vaakatason, myös alaselkä pyöreänä tai suorana
- Suoritus loppuu, kun selkä menee kaarelle tai vartalo tippuu alle vaakatason

Kaaripito

- Maksimiaika puhtaassa kaaripidossa kädet suorana vartalon jatkeena korvien vieressä
- Suoritetaan palikan reunalla niin, että pari pitää jaloista kiinni
- Asennossa oltava yli vaakatason, vartalon linja kaarella, pää ja kädet vartalon jatkeena. Kädet korvien tasolla tai yläpuolella
- Suoritus loppuu, kun vartalon mikä tahansa osa poikkeaa linjasta tai vartalo tippuu alle vaakatason

Jalan maksimipito vaakatasossa

- Suoritetaan seisoma-asennossa jalat ja vartalo suorana, kädet sivulla
- Suoritus päättyy, kun jalka tipahtaa alle vaakatason, tai kun voimistelija lopettaa
- Suoritus mitataan sekuntikellolla



Haarapunnerrus

- Nousu suoritettava puhtaasti, jalat auki ja suorana
- Suoritusta voidaan helpottaa mattojen tai palikan avulla
- Puhtaan suorituksen jälkeen mitataan mattojen tai palikan paksuus senttimetreinä
- Suorituksen variaatiot: haarapunnerrus →haarapunnerrus maa-aisoilla → haara-nousu ilman ponnistusta → haaranousu ilman ponnistusta korokkeen avulla
- Harjoiteltava myös haaralaskua

Haaranousu suurella korok-keella (n. 30 cm)	Haaranousu pienellä korok-keella (n. 10 cm), haara-nousu maasta, haaralasku	Haarapunnerrus maa-aisoilla, haarapunnerrus maassa

Käsinseisonta

- Käsinseisonta maksimipito
- Aika alkaa, kun jalat ovat yhdessä
- Aika loppuu, kun voimistelija ottaa askelen kädellään, tai kun voimistelijan joku muu vartalonosa osuu maahan kuin kädet
- Asento pidettävä suorassa, jalat yhdessä

Juoksu 25 m

- Staattinen lähtö viivan takaa
- Aika pysäytetään, kun voimistelija on maamerkin kohdalla
- Suoritetaan paljain jaloin juoksumatolla, kanveesimatolla tai permannolla

Piip-juoksu

- 20 metrin viivajuoksu ajastetun äänimerkin mukaisesti
- Suoritetaan paljain jaloin esim. urheilukentällä tai kanveesimatolla
- Suoritus loppuu, kun voimistelija myöhästyy kahdesti peräkkäin enemmän kuin kolme metriä viivasta
- Ääniraita löytyy täältä: https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/ohjeet
- Suositellaan toteutettavaksi kahdesti vuodessa esim. ennen kesää ja kesän jäl-keen

5. ja 6. luokat

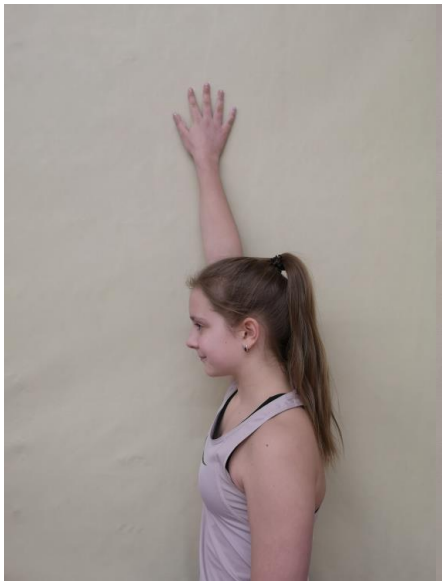
Viisiloikka

- Suoritetaan paljain jaloin kanveesimatolla
- Viisi peräkkäistä rytmikästä ja kimmoisaa ponnistusta mahdollisimman pitkälle
- Ensimmäinen ponnistus viivan takaa tasajalkaa
- Neljä ponnistusta yhdeltä jalalta, vuorotellen vasemmalla ja oikealla
- Viidennen ponnistuksen jälkeen viimeinen loikka pitkälle, alastulo tasajalkaa
- Suorituksessa mitataan alastulossa kantapäiden etäisyys lähtöviivasta ja siitä vähennetään voimistelijan pituus kantapäistä sormenpäihin
- Mallivideo: https://peda.net/mikkeli/perusopetus/ryjl/ojk/opetusmateriaalit/haapalainen-anna/liikunta2/arkistointi/tytt%C3%B6jen-liikunta/8-luokan-liikunta/move-mittaukset/vauhditon-5-loikka

Korkeushyppy seinän vieressä

- Mittauksessa käytetään mannan merkkejä seinässä
- Aluksi merkataan voimistelijan vartalon ja käden pituus seinän vieressä. Hartia alhaalla ja vartalo ryhdikkäänä voimistelija merkkaa kädenjäljen seinään
- Ponnistus tasajalkaa, käsillä vauhdinotto sallittu, ei lisäponnistuksia
- Hypyn huipussa voimistelija merkkaa toisen kädenjäljen seinään niin korkealle kuin pystyy
- Mitataan kädenjälkien etäisyys toisistaan sormenpäistä sormenpäihin

Alkuasento ja -mittaus:



Mitattava etäisyys:

Sivuttaishyppely yhdellä jalalla

- Maksimimäärä hyppelyitä 30 sekunnissa kahden viivan ylitse, jotka ovat 40 cm matkan päässä toisistaan
- Viivat voivat olla esim. tarraviivat tai teippiä
- Hyppyä ei lasketa jos: voimistelija osuu viivaan, voimistelija kääntyy rintamasuunta sivulle
- Suorituksessa lasketaan jokainen viivan ylitys
- Huomioi polven ja varpaiden samansuuntainen linja

Nilkan voima yhdellä jalalla

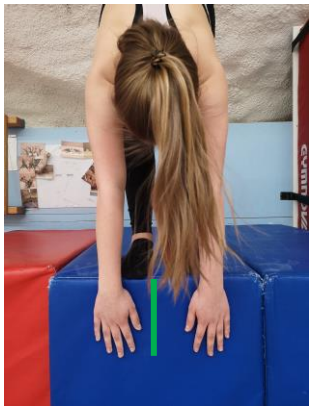
- Maksimimäärä pohjenousuja päkiä penkillä
- Kevyt tuki seinästä
- Ennen suoritusta tarkastettava voimistelijan nilkan alin ja ylin liikkuvuus
- Suorituksessa mahdollisimman alhaalta mahdollisimman ylös sekuntikellon tahtiin
- Sekunnissa ylös ja sekunnissa alas
- Suoritus loppuu, kun voimistelija ei nouse ylös asti kaksi kertaa peräkkäin

Nilkan liikkuvuus

- Rintamasuunta kohti seinää. Mitataan kantapään etäisyys seinästä silloin kun polvi koskettaa seinää.
- Kantapään on pysyttävä maassa

Spagaatit

- Spagaatit oikealla, vasemmalla ja sivulle
- Suoritus mitataan Hyväksytty/Hylätty asteikolla+ muistiinpanot
- Etuspagaateissa pyritään pitämään lantio eteenpäin, sivuspagaatissa jalat kahden seinän välissä ja kädet sivulla



Eteentaivutus korokkeella

- Alkuasennossa asetutaan seisomaan korokkeen reunalle
- Taivutuksessa kurotetaan sormilla korokkeen reunaa pitkin niin alas kuin mahdollista, jalat suorana
- Eteentaivutuksessa on pysyttävä vähintään 2 sekuntia
- Suorituksessa lasketaan sormenpäiden etäisyys korokkeen reunasta

Hartialiikkuvuus kepillä: kapea ote

- Suoritetaan vatsallaan maassa vartalo suorana, kädet suorana korvien vieressä
- Keppi pidetään käsissä myötäotteella niin, että peukalot suoristaessa kepin suuntaisesti ne osuvat yhteen
- Otsa maassa
- Suorituksessa nostetaan keppi niin ylös kuin mahdollista ja mitataan kepin etäisyys lattiasta. Pidon pysyttävä vähintään kaksi sekuntia

Alkuasento: Mitattava ääriasento:

Vatsavedot

- Puolapuilla roikkuen vatsavedot jalat puolaan asti
- Jalat pidettävä suorana koko noston ajan
- Suoritusta ei lasketa, jos jalat menevät koukkuun
- Suorituksessa lasketaan vatsavetojen maksimimäärä

Jalkojen maksimipito puolassa

- Puolapuilla roikkuen jalkojen pito puolassa
- Jalat suorana koko suorituksen ajan
- Suoritus päättyy, kun jalat irtoavat puolasta tai koukistuvat liikaa
- Suoritus mitataan sekuntikellolla

Kuppipito

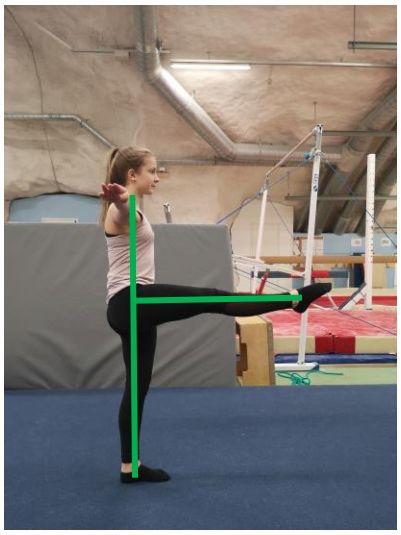
- Maksimiaika puhtaassa kuppipidossa. 10 kg paino rinnan päällä
- Suoritetaan palikan reunalla niin, että pari pitää jaloista kiinni
- Asennossa oltava yli vaakatason, myös alaselkä pyöreänä tai suorana
- Suoritus loppuu, kun selkä menee kaarelle tai vartalo tippuu alle vaakatason

Kaaripito

- Maksimiaika puhtaassa kaaripidossa 10 kg paino yläselän päällä
- Suoritetaan palikan reunalla niin, että pari pitää jaloista kiinni
- Asennossa oltava yli vaakatason, vartalon linja kaarella pää vartalon jatkeena
- Suoritus loppuu, kun vartalon mikä tahansa osa poikkeaa linjasta tai vartalo tippuu alle vaakatason

Jalan maksimipito vaakatasossa

- Suoritetaan seisoma-asennossa jalat ja vartalo suorana, kädet sivulla
- Suoritus päättyy, kun jalka tipahtaa alle vaakatason, tai kun voimistelija lopettaa
- Suoritus mitataan sekuntikellolla



Haarapunnerrus

- Nousu suoritettava puhtaasti, jalat auki ja suorana
- Suoritusta voidaan helpottaa mattojen tai palikan avulla
- Puhtaan suorituksen jälkeen mitataan mattojen tai palikan paksuus senttimetreinä
- Suorituksen variaatiot: haarapunnerrus →haarapunnerrus maa-aisoilla → haara-nousu ilman ponnistusta → haaranousu ilman ponnistusta korokkeen avulla
- Tai: L-pressistä käsinseisontaan → L-pressistä käsinseisontaan maa-aisoilla → taittonousu käsinseisontaan → taittonousu käsinseisontaan korokkeen avulla
- Vaihtoehtoisesti voi harjoitella ja testata myös alastuloja: käsinseisonnasta L-pressiin → käsinseisonnasta haarapressiin

Haaranousu	Taittonousu, käsinseison-nasta haarapressiin	Haarapunnerrus maa-aisoilla, haarapunnerrus maassa, käsinseisonnasta L-pressiin

Käsinseisonta

- Käsinseisonta maksimipito
- Aika alkaa, kun jalat ovat yhdessä
- Aika loppuu, kun voimistelija ottaa askelen kädellään, tai kun voimistelijan joku muu vartalonosa osuu maahan kuin kädet
- Asento pidettävä suorassa, jalat yhdessä

Juoksu 25 m

- Staattinen lähtö viivan takaa
- Aika pysäytetään, kun voimistelija on maamerkin kohdalla
- Suoritetaan paljain jaloin juoksumatolla, kanveesimatolla tai permannolla

Piip-juoksu

- 20 metrin viivajuoksu ajastetun äänimerkin mukaisesti
- Suoritetaan paljain jaloin esim. urheilukentällä tai kanveesimatolla
- Suoritus loppuu, kun voimistelija myöhästyy kahdesti peräkkäin enemmän kuin kolme metriä viivasta
- Ääniraita löytyy täältä: https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/ohjeet
- Suositellaan toteutettavaksi kahdesti vuodessa esim. ennen kesää ja kesän jäl-keen