

Kuljettajien lihaskuntotestauksen tavoite on tukea harjoittelua ja sitä kautta lajisuoritusta. Testien tehtävät ovat kartoittaa vahvuuksia ja heikkouksia, tarkkailla lihaskunnan edistymistä sekä antaa urheilijalle ja valmentajalle palautetta harjoittelun onnistumisesta. Testien perusteella pystytään myös rakentamaan tietokantaa kuljettajien suorituskyvyn profiilista.

Testiliikkeissä pyritään mahdollisimman paljon lajinomaisuuteen kuormittaen ajamisen kannalta keskeisiä lihasryhmiä, lajinomaisin lihastyötavoin. Nopeusvoimaa mittaavien liikkeiden tarkoitus on arvioida kuljettajien nopeudentuottokykyä joka kestävyysurheilijoilla perustuu pitkälti hermoston toimintaan. Lihaskestävyysliikkeet sen sijaan mittaavat lihaksiston kestovoimaa ja väsymyksensietokykyä.

Testiprotokolla

Testeissä tarvittavat välineet:

tasainen pitävä alusta, pehmustettu alusta / voimistelumatto, pieni tyyny, 1,5 kg kuntopallo, 5 kg ja 10 kg levypaino, voimatanko 6 kg, mittanauha (10 m), puristusvoimadynamometri, sekuntikello, rekkitanko

Liike 1. Pään yli heitto istuen kuntopallolla

Testin tarkoitus: Mitata yläraajojen ja ylävartalonlihasten nopeaa voimantuottokykyä sekä käsivarsien lihasten samanaikaista hermottamiskykyä.

Suoritusohjeet:

- testattava istuu maahan, kantapäät merkityn aloitusmerkin (viivan) takana, polvet hieman koukussa, pitäen palloa molemmin käsin päänsä päällä
- pallo heitetään pään yli mahdollisimman pitkälle
- jalkojen ja takamuksen on pysyttävä maassa koko testin ajan
- kolme yritystä, joista paras tulos merkitään muistiin
- tulos pyöristetään lähimpään 10 cm:iin ja ilmoitetaan metreinä (esim. 7,5 m)

Liike 2. Vauhditon 3-loikka

Testin tarkoitus: Mitata alaraajojen tehoa ja hermotusta sekä pohkeen alueen lihaksiston räjähtävää voimantuottokykyä.

Suoritusohjeet:

- testattava seisoo kapeassa haara-asennossa varpaat viivan takana (matala lähtökoro)
- suoritetaan kolme maksimaalista ponnistusta ensimmäinen loikka tasajalkaponnistuksella, toinen ja kolmas vuorojaloin
- alastulo tasajaloin pytyssä pituushyppymonttuun tai tasaiselle alustalle
- kolme yritystä, joista paras tulos merkitään muistiin
- tulos pyöristetään lähimpään 5 cm:iin ja ilmoitetaan metreinä (esim. 6,65 m)

Liike 3. Käden puristusvoima

Testin tarkoitus: Mitata kämmenen-, sormien- ja ranteen alueen lihasten maksimivoimaa. Käden puristusvoima korreloi hyvin koko yläruumiin maksimivoimaan. Lihasuryhmän harjoittaminen on tärkeää myös rasisitusvammojen ehkäisyssä.

Suoritusohjeet:

- testattava seisoo kapeassa haara-asennossa, jalat suorina selkä seinää vasten (tai istuu tuolissa selkä suorassa).
- dynamometria pidetään toisessa kädessä vaakatasossa hartian korkeudella, käsi (kyynärnivel) aivan suorana koko testin ajan
- suoritetaan 2 – 3 sekuntia kestävä maksimaalinen puristus
- puristus toistetaan vuorotellen vasemmalla ja oikealla kädellä, kaksi kertaa kummallakin kädellä
- vasemman ja oikean käden parempi tulos merkitään muistiin, tulos luetaan mitta-asteikolta ja ilmoitetaan 0,1 kg:n tarkkuudella (esim. 50,9 kg)

Liike 4. Hartian ja käsivarren staattinen testi

Testin tarkoitus: Mitata hartian ja käsivarren lihasten dynaamista voimaa ja kestävyyttä sekä liikettä tukevien vartalonlihasten staattista kestävyyttä.

Suoritusohjeet:

- naisille ja pojille 5 kg käsipaino, miehille 10 kg käsipaino
- testattava istuu kapeassa haara-asennossa (n. 15 cm), selkä suorassa
- painoa kannatellaan molemmin käsin suorana, niin kauan kuin käsivarret pysyvät vaakatasossa hartioiden korkeudella
- testi päättyy, kun kädet laskevat vaakatason alapuolelle tai koukistuvat paljon, eikä asento korjaannu yhdestä huomautuksesta huolimatta
- testitulos on kestävyysaika sekunteina

Liike 5. Vartalon koukistajien dynaaminen testi (vatsalihakset)

Testin tarkoitus: Mitata vartalon koukistajalihasten dynaamista kestävyyttä

Suoritusohjeet:

- testattava makaa pehmustetulla alustalla jalat koukussa, kantapää maata vasten, varpaat ylöspäin
- polvikulma 90°
- käsivarret suorina, kämmenet reisien päällä
- tarkoitus on tehdä istumaan nousuja niin, että yläasennossa kyynärnivelet ovat polvilumpion edessä ja ala-asennossa keskisormien päät ovat polvilumpioiden takana
- jalat on pyrittävä pitämään koko suorituksen ajan maata vasten
- mikäli pitää levätä, se tapahtuu yläasennossa
- suoritus aika 1 minuutti, onnistuneiden suoritusten määrä lasketaan ja merkitään muistiin

Liike 6. Vartalon ojentajien staattinen testi (selkälihakset)

Testin tarkoitus: Mitata vartalon ojentajien dynaamista kestävyyttä. Lihasryhmän harjoittaminen on tärkeää myös rasitusvammojen ehkäisyssä.

Suoritusohjeet:

- testattava asettuu selkäpenkkiin, jossa jalat ovat tuettuna pohkeiden kohdalta ja lantion reuna penkin reunan yli
- testattava kohottaa ylävartaloa vaakatasoon asti ja laskee sitten ala-asentoon. Valmentaja voi kädellään pitää merkin yläasennossa, mihin asti testattavat tulee nousta. Kontrolloitava, että nousu yläasentoon tapahtuu kunnolla ja että testattava käy riittävän alhaalla ala-asennossa. Kunnollisesti tehdyt suoritukset lasketaan.
- lisäpainona käytetään 5 kg levypainoa takaraivon/yläselän/hartian päällä käsillä tukien
- testitulos on suoritusten määrä 1 minuutin aikana.

Liike 7. Etunojapunnerrus

Testin tarkoitus: Mitata käsivarsien ja rinnan alueen lihasten dynaamista ja ylävartalon staattista kestävyyttä.

Suoritusohjeet:

- testattava on kovalla alustalla vatsa alaspäin, vartalo suoraksi jännitettynä suorien käsien ja varpaiden varassa, kädet hartioita leveämmällä
- tarkoitus on tehdä käsien ojentajalihasten avulla etunojapunnerruksia niin, että ala-asennossa rintakehä on alle 5 cm maan pinnasta ja yläasennossa kädet ovat suorina
- vartalon on oltava koko testin ajan suorassa linjassa
- mikäli pitää levätä, se tapahtuu yläasennossa
- suoritus aika 1 minuutti, onnistuneiden suoritusten määrä lasketaan ja merkitään muistiin

Liike 8. Leuanveto

Testin tarkoitus: Mitata käsien ja ylävartalon voimaa ja kestävyyttä

Suoritusohjeet:

- testattava roikkuu suorin käsin rekkatangosta niin, etteivät jalat koske maata
- tarkoitus on vetää leuan taso yli rekkitangon tason
- ala-asennossa kädet suoritusten välissä suorina
- ei aikarajaa, lepääminen ala-asennossa, onnistuneiden suoritusten määrä lasketaan ja merkitään muistiin

Liike 9. Kyykky

Testi tarkoitus: Mitata pääasiassa alaraajojen lihaskestävyyttä.

Suoritusohjeet:

- testattava seisoo suorassa 6kg voimatanko rinnalla. Käydään tanko rinnan päällä kyykyssä, reisi vähintään vaakatasossa, nousee ylös ja ylösnousteissa työnnetään tanko suorille käsille. Alaspäin mennessä vieään tanko taas rinnalle.
- lisäpainona 6 kg voimatanko
- huomioitava suorituksessa: riittävän syvä kyykky ja käsien tulee suoristua kunnolla ylöstyönnessä
- suoritus aika 1 min ja hyväksytyt suoritukset lasketaan

Huomioitava

- alku- ja loppuverryttely venyttelyineen
- ”täydellinen” palautuminen testiliikkeiden välillä (> 3 min)
- vertailtavuuden vuoksi testit on tehtävä aina samassa järjestyksessä ja samoin tai samanlaisin välinein
- kannustus!!