

Suosituksset testipatteriksi Ski Jyväskylän hiihtäjille

Mielestäni kestävyiden testinä suurimmalle osalle toimisi tasotesti sauvarinteessä mainiosti, voisi järjestää johonkin kesäkuun viikonloppuun ja sitten esim. syyskuulla uudestaan. Näin saisi yksilölliset harjoitusyhteisöt kesäksi ja syksyllä katsastus, missä näkisi miten harjoitus on purrut omalla kohdalla. Mattotesti on toki se ”lahjomattomin” ja kattavin kestävyiden testi, jos vain kustannus ei tunnu liian kovalta. Nämä kestävyystestit soveltuvat minusta isoimmista (15-16 sarjalaiset) hoppareista ylöspäin kaikille.

Toinen, mitä näkisin erityisen hyödylliseksi, olisi tuo viiden ohjatun tunnin paketti liikehallintaan. Jos mukaan lähtisi 10 hiihtäjää / kerta, ohjauskerran hinta olisi kymppin per nuppi ja kerta. Saliin mahtunee max. 20 atleettia kerrallaan, jotta ohjaus onnistuu. Tuosta saisi pohjaa omaan kotiharjoitteluun, toimivat valmistavana harjoitteina ennen lajiharjoituksia tai vaikkapa osana voimaharjoittelua.

Kestävyysominaisuuksien testi, versio ”pro”

Suora mattotesti, joka sisältää myös hengityskaasujen mittaamisen, 167 euroa (rullahiihtäen 172 euroa)

- 7-10 kuormaa á 3 min nousujohteisesti
- maajoukkue tekee kolme kertaa vuodessa, mutta tyyppillisin tapa lienee tehdä kesän alussa ja syksyllä
- valittavissa sauvakävely, rullahiihto, juoksu, pyöräily, soutu
- määritetään aerobinen ja anaerobinen kynnys sekä maksimaalinen hapenottokyky
- mitataan myös suorituksen taloudellisuutta
- saadaan tarkkaa tietoa elimistön toiminnasta kuormituksen aikana

Kestävyysominaisuuksien testi, versio ”harrastaja”

Tasotesti sauvarinteessä, 60 euroa ryhmätestinä (vähintään 4 testattavaa kerrallaan)

- 5-6 nousua Laajavuorella
- suositus tässäkin kesä ja syksy
- määritetään aerobinen ja anaerobinen kynnys ja arvioidaan maksimaalinen hapenottokyky
- Mahdollista tehdä myös yksilöllisenä mattotestinä ilman hengityskaasuja hintaan 89 euroa

Liikehallintakartoitus

- urheilufysioterapeutin tekemä kartoitus, jonka pohjalta ohjeistus 60 euroa

”Kartoituksella pyritään löytämään kehon hallintaan liittyviä heikkoja lenkkejä, jotka voivat johtaa tuki- ja liikuntaelimistön oireisiin, mikäli niihin ei päästä ajoissa puuttumaan. Näihin voidaan vaikuttaa fysioterapeutin suunnittelemin harjoittein ja ohjein. Kartoituksen lisäksi suositellaan erillisiä, yksilöllisiä ohjauskertoja, jolloin soveltuvat harjoitteet opetellaan käytännönläheisesti ja tarpeen mukaan päivitetään harjoitepatteristoa.”

Liikehallintaa ohjatusti

- 5 ohjattua (ryhmänä) liikehallintatuntia (yhteensä 500 euroa, osallistujamäärä max n. 20)
- ei yksilöllistä kartoitusta, mutta koulutusta ja pohjaa omaan harjoitteluun