

# Testistö Taru Hockey 2016-2017

Seuran eri ikäluokkien joukkueet tekevät jääkauden ja niin sanotun oheisharjoittelukauden aikana seuran edellyttämät testit. Testien tarkoituksena on antaa pelaajille motivoivaa tietoa omasta kehityksestä ja suunnata joukkueiden harjoittelua mahdollisimman monipuoliseen harjoitteluun. Testien tarkoituksena EI OLE vertailu muihin pelaajiin. Fyysisten testien lisäksi pelaajilta mitataan myös pituus ja paino vähintään kaksi kertaa vuodessa. Joukkueiden valmentajien tulee käydä pelaajien kanssa henkilökohtaiset keskustelut kauden aikana, jolloin voidaan käydä läpi pelaajan henkilökohtaisia testituloksia.

## E-juniorit:

### Kesällä tehtävät testit x 2 (toukokuu ja elokuu):

- 30m juoksu
- 1500m juoksu
- 5-loikka
- vatsalihakset

### Talvella tehtävät testit x 2 (syyskuu ja tammikuu):

- luistelun monipuolisuus (jääkiekkoliiton testistöstä)
- motorikkatesti (erikseen määritelty liikesarja)
- nopeus/ketteryyss-testi

**Lisäksi:** 5-loikka ja vatsalihakset (tammikuu)

## D-juniorit:

### Kesällä tehtävät testit x 2 (toukokuu ja elokuu):

- 30m juoksu
- 3000m juoksu
- vauhditon pituus
- 5-loikka
- vatsalihakset
- punnerrus

### **Talvella tehtävät testit x 2 (syyskuu ja tammikuu):**

- luistelun monipuolisuus (jäähiekkoliiton testistöstä)
- kiekonkäsittelyrata (jäähiekkoliiton testistöstä)
- motoriikkatesti (erikseen määritelty liikesarja)
- nopeus/ketteryyss –testi

**Lisäksi:** 5-loikka ja vatsalihakset (tammikuu)

### **C-juniorit:**

#### **Kesällä tehtävät testit x 2 (toukokuu ja elokuu):**

- 30m juoksu
- 3000m
- vauhditon pituus
- 5-loikka
- vatsalihakset
- leuanveto

### **Talvella tehtävät testit x 2 (syyskuu ja tammikuu):**

- luistelun monipuolisuus (jäähiekkoliiton testistöstä)
- kiekonkäsittelyrata (jäähiekkoliiton testistöstä)
- motoriikkatesti (erikseen määritelty liikesarja)
- nopeus/ketteryyss –testi

**Lisäksi:** 5-loikka ja vatsalihakset (tammikuu)

### **B-nuoret:**

#### **Kesällä tehtävät testit x 2 (ennen omatoimijakson aloittamista ja omatoimijakson päättymisen jälkeen):**

- 30m juoksu
- 3000m
- vauhditon pituus
- 5-loikka
- vatsalihakset
- leuanveto

## **Talvella tehtävät testit x 2 (syyskuu ja tammikuu):**

- luistelun monipuolisuus (jääkiekkoliiton testistöstä)
- kiekonkäsittelyrata (jääkiekkoliiton testistöstä)
- nopeus- /ketteryysetesti

**Lisäksi:** leuanveto ja vatsalihakset (tammikuu)

## **OHJEISTUS:**

### **Vatsalihas:**

- Testi suoritetaan 60 sekunnin toistotestinä.
- Lähtöasento on selinmakuulla polvet 90 asteen kulmassa, kantapäät lattiassa ja käden niskan takana.
- Testissä käytetään avustajaa, joka istuu suorittajan jalkapöytien päällä kasvotusten suorittajaa kohden, pitäen käsillä pohkeiden takaa kiinni
- Avustaja laskee suorittavan pelaajan toistot
- Suorituksen yläasennossa kädet pysyvät tiukasti hartialinjassa, kyynärpäät edessä.
- Kyynärpäiden koskiessa POLVILUMPION YLÄOSAAN, laskeudutaan alas, jossa LAPALUUT koskettavat alustaa
- Korosta puhtaita suorituksia, painon pysymistä niskan takana, lantiota kiinni alustassa sekä hengitysrytmiä suorituksen aikana

### **5-loikka testi:**

- Testi suoritetaan 2-3 kertaa palautuksella
- Lähtö tasajalkaponnistuksella (1) + vuoroloikka (2) + vuoroloikka (3) + vuoroloikka (4) + vuoroloikka (5) -> alastulo tasajalkaa
- Suorituksen alastulopaikka hiekkamonttu tai tiukasti paikallaan oleva ohut patja
- Mittanauha kiinnitetään alastulopaikalle näkyviin, josta hypyn pituus on helposti - nopeasti katsottavissa senttimetrin tarkkuudella

- Mittaus suoritetaan jälkimmäisen jalan kantapään jättämästä jäljestä
- Selälleen tai käsien varaan kaatuneet suoritukset hylätään
- Korosta suorituksessa käsien rytmikästä vuorottaista liikettä, loppuun asti ja eteenpäin suuntautuvaa ponnistusta sekä katseen pysymistä eteenpäin vrt. etuperinluistelu

### **Vauhditon pituus:**

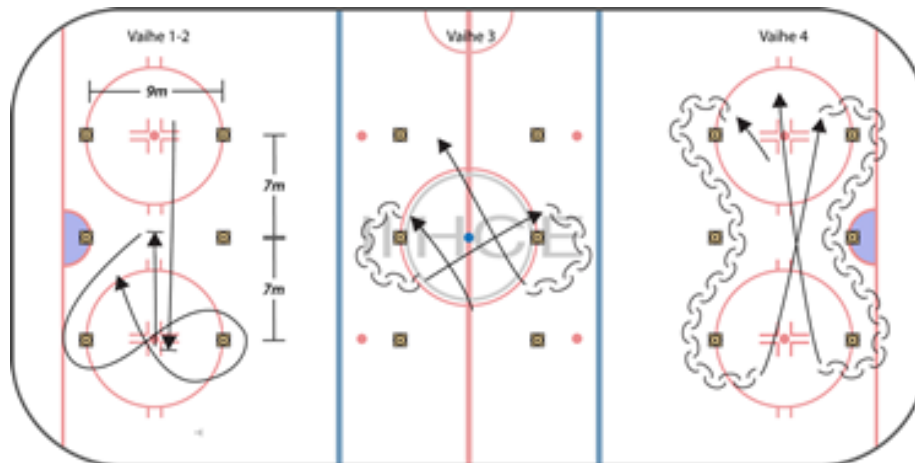
- Testi suoritetaan 2-3 kertaa palautuksella
- Hyppy tasajalkaponnistuksella ja alastulo tasajalkaa
- Suorituksen alastulopaikka hiekkamonttu tai tiukasti paikallaan oleva ohut patja
- Mittanauha kiinnitetään alastulopaikalle näkyviin, josta hypyn pituus on helposti - nopeasti katsottavissa senttimetrin tarkkuudella
- Mittaus suoritetaan jälkimmäisen jalan kantapään jättämästä jäljestä
- Selälleen tai käsien varaan kaatuneet suoritukset hylätään
- Korosta suorituksessa käsien käyttöä, voimasta tasajalkaponnistusta ja jalkojen vientiä voimakkaasti eteen

### **Leuanveto:**

- Suoritus tehdään vastaotteella maksimitoistona
- Lähtö tapahtuu roikunnasta suorilta käsin
- Käsien tulee ojentua TÄYSIN suoriksi ala-asennossa
- Jalat voivat olla joko suorana tai vartalon taakse koukistuneena
- Suorituksesi lasketaan, kun leuka käy tangon yläpuolella
- Korosta suorituksessa rauhallista rytmiä, käsien ojentamista suoraksi sekä keskivartalon pitämistä tiukkana ja suorana

## Luistelun monipuolisuus testi:

- Testi suoritetaan pääsääntöisesti aina yhden kerran, mutta jos suoritustekniikassa tai -tavassa on selkeä virhe tai pelaajasta johtumaton suorituksen epäonnistuminen, niin toinen suorituskerta on myös mahdollinen
- Suoritusten välillä tulee pitää vähintään kahden minuutin palautus
- Testirata mitataan ja keilojen paikat merkitään tussilla tai maalilla jäähän.
- Lähtö tapahtuu omasta lähdöstä rintamasuunta eteenpäin etummainen luistin lähtöviivalla ja kello lähtee käymään takimmaisen luistimen irrotessa jäältä
- Jarrutuksissa rintamasuunta säilyy samana, jolloin jarrutukset tulevat molemmille puolin tehden
- Vauhtikäännökset lähdetään tekemään keilaradan ulkopuolelta jarrutuksen rintamasuuntaan liikettä jatkaen
- Laitahyökkääjän käännökset lähdetään tekemään samalta puolen kuin vauhtikäännös - rintamasuunta lähtöviivalle
- Puolustajan käännökset lähdetään tekemään samalta puolen kuin edellisetkin käännökset
- Taaksepäin sirklausluistelu keilojen välistä lantion aukaisulla liikettä toiselle puolen jatkaen
- Maaliintulo takaisin lähtöviivalle

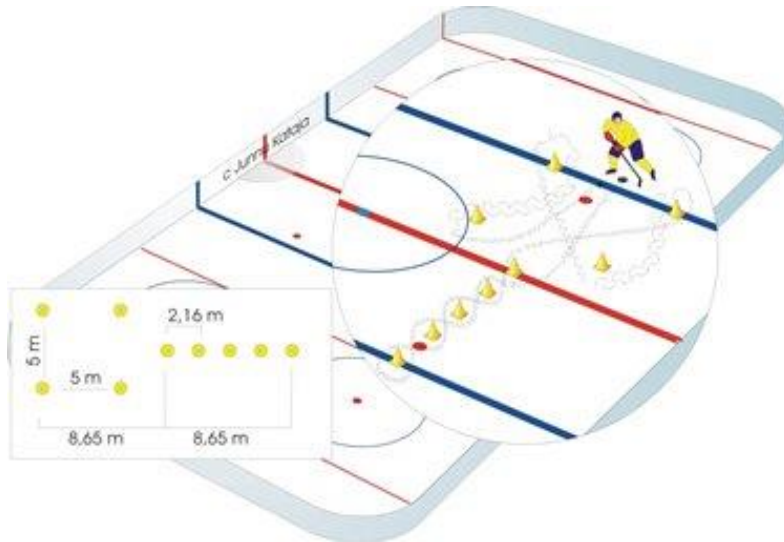


Video radasta: <http://iihce.fi/suomeksi/Testaaminen/Lajitekniikka-jataitotestit/tabid/570/Default.aspx#/>

### Kiekonkäsittelyrata testi:

- Testi suoritetaan pääsääntöisesti aina yhden kerran, mutta jos suoritustekniikassa tai -tavassa on selkeä virhe tai pelaajasta johtumaton suorituksen epäonnistuminen, niin toinen suorituskerta on myös mahdollinen
- Suoritusten välillä tulee pitää vähintään kahden minuutin palautus
- Testirata mitataan ja keilojen paikat merkitään tussilla tai maalilla jäähän.
- Kiekko ja etummainen luistin asetetaan lähtöpaikalle siniviivan päälle
- Suoritusaike lähtee käymään kun pelaaja liikauttaa kiekkoa
- Ensimmäinen keila kierretään alakäden puolelta
- Leftin ja rightin puolelta pelaavat suorittavat radan toisilleen pelikuvana
- Luistinten ja kiekon tulee kulkea koko radan läpi samalta puolen keiloja
- Pystykahdeksikon suorittaminen aloitetaan yläkäden puoleisten keilojen välistä luistellen
- Taaksepäin luisteluun kääntyminen tulee suorittaa sini- ja ringetteviivan välisellä alueella
- Kiekon karatessa pelaaja jatkaa suoritusta siitä vaiheesta, missä oli ennen kiekon karkaamista

- Maaliin tultaessa kello pysäytetään pelaajan vartalon ylittäessä siniviivan



Video: <http://iihce.fi/suomeksi/Testaaminen/Lajitekniikka-jataitotestit/tabid/570/Default.aspx#/>

### **Motoriikkatestien liikesarjat:**

Liikesarja suoritetaan permannolla (matolla + patja) yhtäjaksoisena sarjana. Suoritus arvioidaan asteikolla 1-5 ja arvioinnin kohteena ovat kehonhallinta, tasapaino, liikkuvuus = notkeus, rytmi ja liikepuhtaus (ojennukset jne.) Arvioitsija voi äänellään ohjata suorittajaa muistamaan liikkeiden järjestyksen suorituksen aikana.

**E-juniorit (10-11v):** Karhukävelyä (6x) - kuperkeikka - puolikäännöshyppy - takaperinkuperkeikka - kärrynpyörä - vaaka - oma vapaavalintainen liike.

**D-juniorit (12-13v.):** Karhukävely - lentokuperkeikka - puolikäännöshyppy – takaperinkuperkeikka (kyykkyy) - kärrynpyörä - vaaka - oma vapaavalintainen liike.

**C-juniorit (ja B-juniorit) (14-15v.):** Käsinselonta kuperkeikka - jännehyppy - puolikäännöshyppy - takaperin kuperkeikka (karhukävelyasentoon) - kärrynpyörä – vaaka - oma vapaavalintainen liike.

### **Nopeus- /ketteryystesti:**

Neliö pikkutötsistä (5m x 5m), keskelle neliötä pieni rajattu neliö (n. 1m x 1m):  
Etuperin juoksu → tasajalkahyppy keskelle → etuperin juoksu vasemmalle etuviistoon kartiolle (kosketus matalaan kartioon) – sivuttain oikealle (jalat eivät saa mennä ristiin)(kosketus matalaan kartioon) – takaperin juoksu → tasajalkahyppy keskelle → takaperin juoksu oikealla takaviistoon kartiolle (kosketus matalaan kartioon) – sivuttain vasemmalle (jalat eivät saa mennä ristiin) (kosketus matalaan kartioon) – etuperin (kierrä kartio) – etuperin (maaliin/lähtöpaikalle).

Testistä erillinen video.