

TESTIDIILI FYSIKKATESTIT

Kaipaako joukkueesi fysiikkaharjoittelun tueksi testausta, joka ei ole pelkästään ominaisuuksien seurantaa, vaan antaa oikeasti tietoa, miten harjoittelua kannattaisi painottaa?

Paavo Nurmi -keskuksen (PNK) joukkuetestipaketit sisältävät maksimivoiman, räjähtävän voiman ja nopeuden mittaamista sekä kattavammissa paketeissa myös kestävyyskunnon testin. Tällaisella kokonaisuudella saadaan tietoa, mikä on kunkin pelaajan olennaisin kehityskohde ja joukkueen harjoittelua voidaan yksilöidä pienryhmätasolla.

Testipaketit:

- LITE
- BASIC
- ADVANCED

Muut testit:

- TASOTESTIT
- AKTIIVI-TESTI RYHMÄSSÄ

Lue valmiiden testipakettien ja muiden testien tarkemmat sisältökuvaukset seuraavalta sivulta. Paketit ovat myös räätälöitävissä tarpeidenne mukaan.

Paavo Nurmi -keskus on Turun yliopiston yhteydessä toimiva liikuntalääketieteen keskus. Asiantuntijayksikkömme tutkii, kouluttaa ja jakaa tietoa liikuntaan, terveyteen ja hyvinvointiin liittyen.

Lisätiedot ja yhteydenotot:



**Liikuntafysiologi
Kimmo Lajunen**

☎ 045 783 11203

✉ kimmo.lajunen@utu.fi



VALMIIT TESTIPAKETIT

(min. 15 henkilön ryhmille)

LITE

Testipaketti sisältää seuraavat testit:

- isometrinen alaraajojen maksimivoima
- kevennyshyppy (räjähtävä voima)
- 30 m kiihdytysnopeus
- suunnanmuutostesti

BASIC

Testipaketti sisältää seuraavat testit:

- isometrinen alaraajojen maksimivoima
- kevennyshyppy (räjähtävä voima)
- 30 m kiihdytysnopeus
- suunnanmuutostesti
- nousevavauhtinen kestävyysjuoksutesti, josta arvioidaan syke- ja vauhtirajat perus-, vauhti- ja maksimi-kestävyysharjoitteluun

ADVANCED

Testipaketti sisältää seuraavat testit:

- isometrinen alaraajojen maksimivoima
- kevennyshyppy (räjähtävä voima)
- 30 m kiihdytysnopeus
- suunnanmuutostesti
- nousevavauhtinen kestävyysjuoksutesti, josta määritetään syke- ja vauhtirajat perus-, vauhti- ja maksimikestävyysharjoitteluun laktaattivasteisiin pohjautuen

MUUT TESTIT

TASOTESTIT

Tasotestissä toteutetaan juoksuradalla 6 x 800-1000m nousevatehoinen suoritus ja jokaiselta vedolta mitataan vauhti, syke ja veren laktaattipitoisuus. Tasotestistä saa kirjallisen palautteen, joka kertoo kestävyyskunnan tason, syke- ja vauhtialueet sekä kestävyiden osa-alueiden tasapainon.

AKTIIVI-TESTI POLKUPYÖRÄERGOMETRILLÄ

Testi aloitetaan kevyesti ja kuormitusta nostetaan 2-3 minuutin välein. Testissä mitataan suoritustehoa, sykettä ja veren laktaattipitoisuutta. Testistä saa kirjallisen ja suullisen palautteen, joka kertoo kestävyyskunnan tason, syke- ja vauhti-/tehorajat sekä kestävyiden osa-alueiden tasapainon.

Lisätiedot ja yhteydenotot:



Liikuntafysiologi
Kimmo Lajunen

☎ 045 783 11203

✉ kimmo.lajunen@utu.fi