



Tampereen  
URHEILUAKATEMIA

# ***Ratamelonnan testausjärjestelmä*** *kestävyyden ja hermolihasjärjestelmän testaaminen*

Jere Ahonen

LitM, Liikuntafysiologi

Varalan Urheiluopisto ja Tampereen urheiluakatemia





# Johdanto

- Lajivaatimukset:
  - Aerobinen ja anaerobinen suorituskyky
  - Hermolihasjärjestelmä: erityisesti keski- ja ylävartalon voimantuotto ja teho
  - Lajitekniikka
- Olympiamatkat
  - 500 m K1 (naiset), K2, K4
  - 1000 m K1 (miehet)
- Testausjärjestelmän lähtökohdat
  - Perus- ja lajiominaisuuksien seuranta
  - Lajitekniikan seuranta
  - Kuormituksen ja palautumisen seuranta

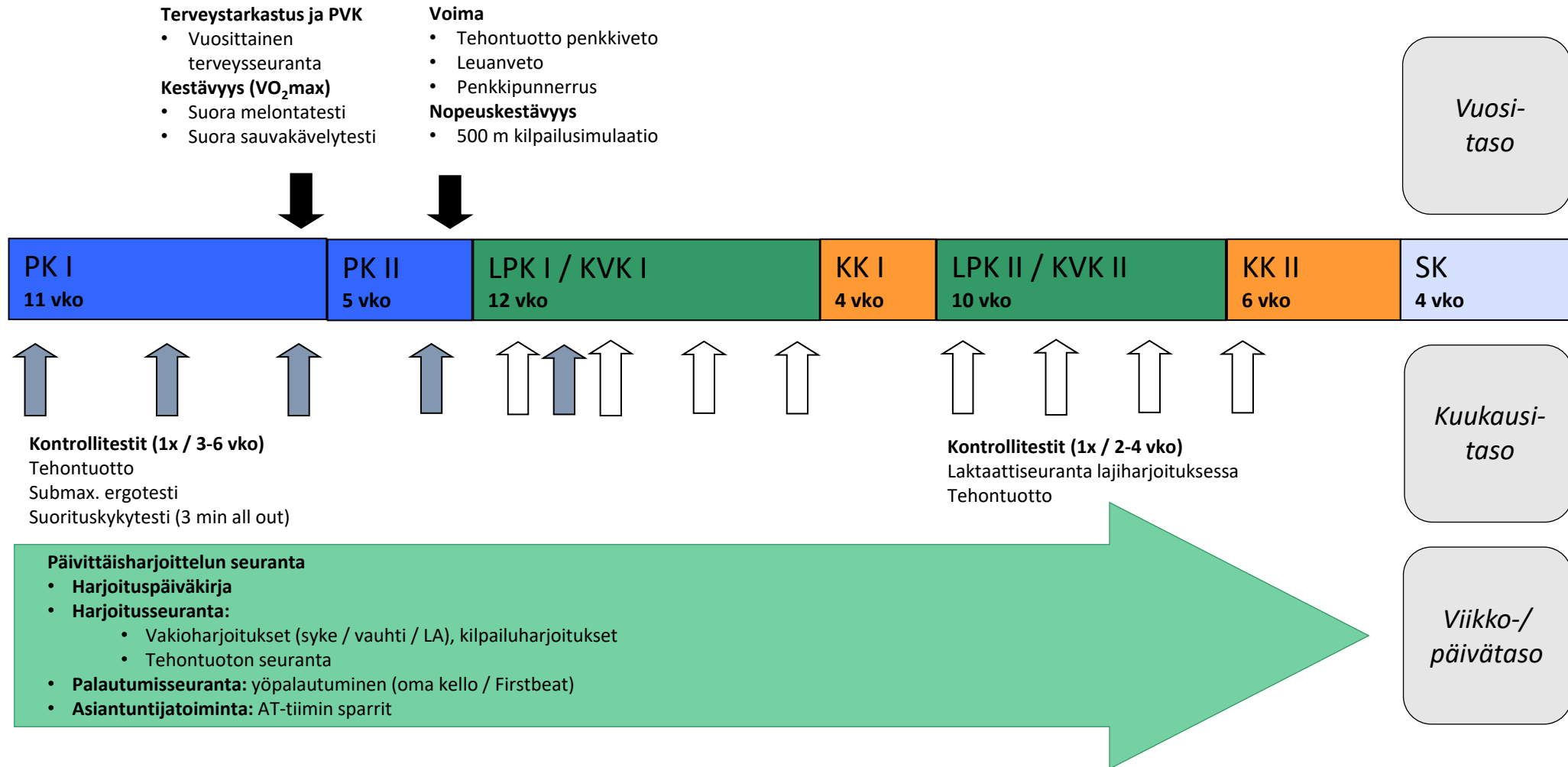


# Harjoittelun seurannan kokonaisuus



Tampereen  
URHEILUAKATEMIA

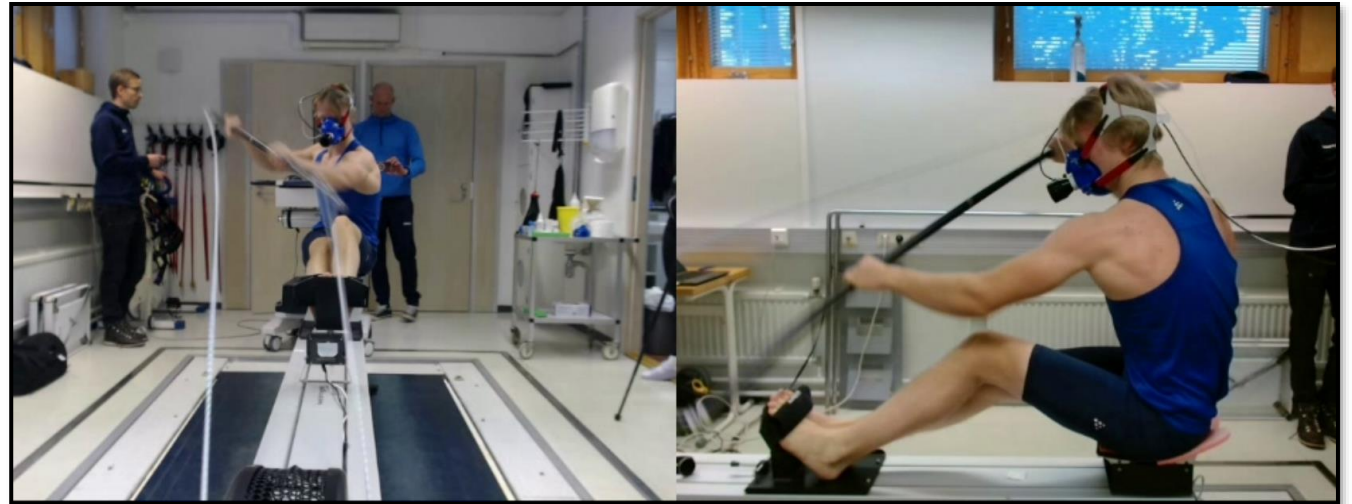
## Ratamelonta

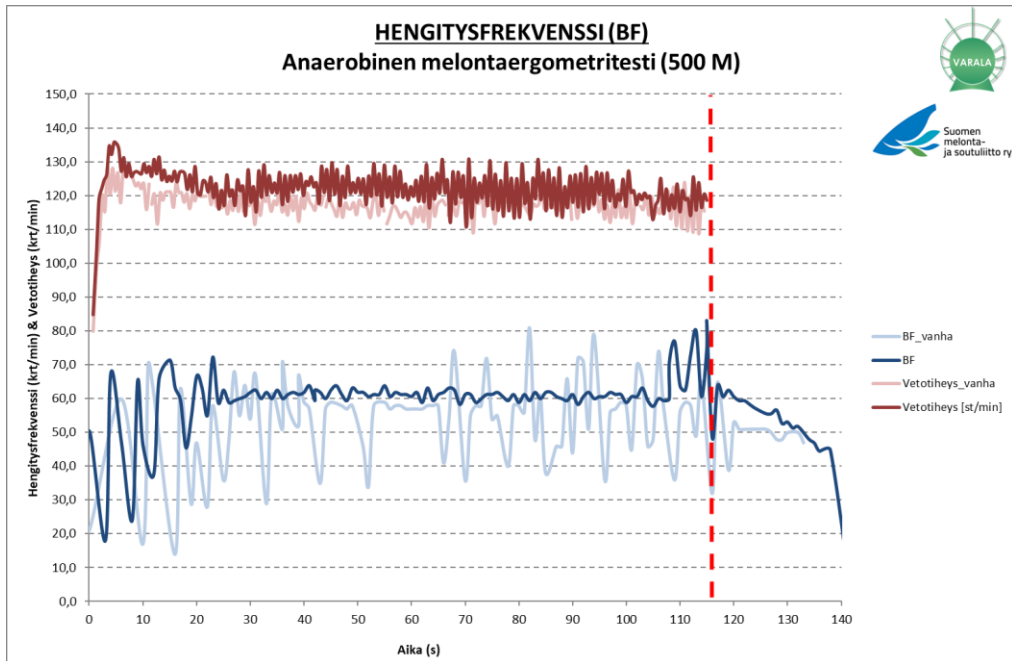
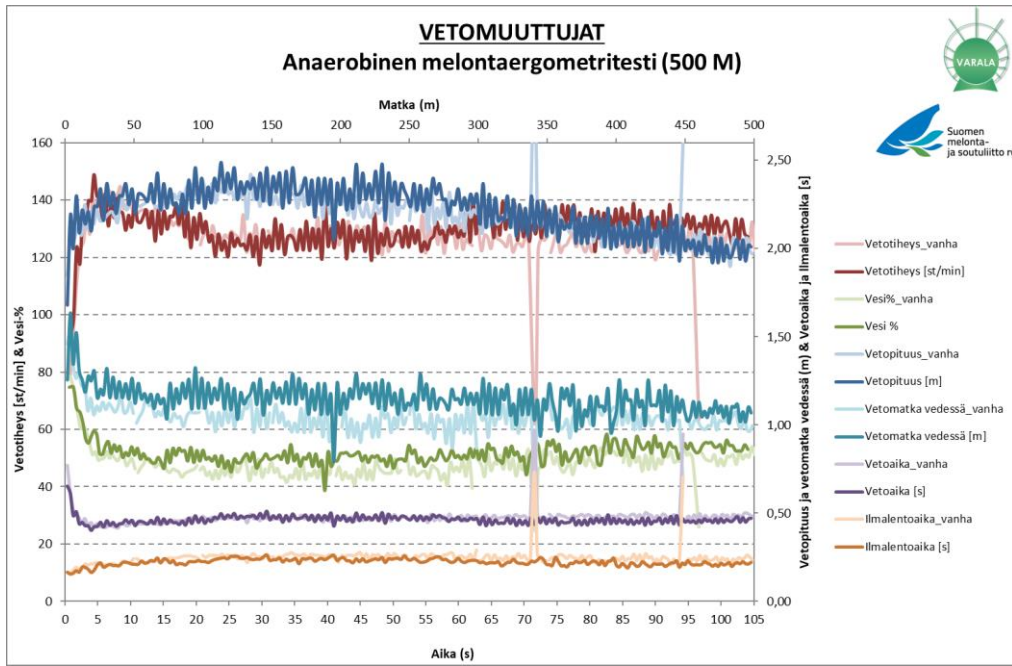


# Kestävyys



- Suora melontaergometritesti
  - 6 – 8 x 3:30 min / 30 s + 3:00 min all out
  - Kynnysmääritykset lajiharjoitteluun
  - Lajinomaisen kestävyys suorituskyvyn seuranta
  - Toteutus 1 – 2 kertaa vuodessa (harjoituskauden alku ja loppu)
- Suora sauvakävelytesti
  - Lyhyt ramppitesti: 8 – 12 x 1 min
  - Aerobisen kestävyys suorituskyvyn arviointi ja vertailu lajinomaiseen suorituskykyyn
  - Toteutus 1 – 2 vuoden välein





# Nopeuskestävyys

- 500 m All Out –testi (kilpailusimulaatio)
  - Suorituskykymuuttujat (teho ja nopeus)
  - Vetomuuttujat
  - Hengitysmuuttujat
  - Video
  - Laktaatti pre / post
- Suoritustehon ja –tekniikan seuranta
- Aerobinen vs. anaerobinen suorituskyky
  - Testin kesto noin 1:45 – 2:30 min
  - Vahva korrelaatio suoran melontatestin muuttujiin (Rikala 2021)
- Toteutus 1 – 2 kertaa vuodessa





# Voimantuotto



- Maksimivoima
  - Penkkiveto: Tehontuotto ja 1RM
  - Penkkipunnerrus: 1RM
  - Leuanveto: 1RM
- Kestovoima
  - Penkkiveto
  - Penkkipunnerrus
  - Leuanveto
  - Vatsat
- Toteutus n. kerran vuodessa



# Harjoittelun seuranta



Tampereen  
URHEILUAKATEMIA

- Kontrollitestit 3 – 6 vkon välein
  - Tehontuotto penkkiveto: 3 x 3 toistoa
  - Submaksimaalinen melontaergometritesti: 4 x 4' / 1'
  - Suorituskykytesti: 3 min All Out
  - Subjekttiivinen kuormitustunne (RPE)
- Avovesikontrollit 2 – 4 vkon välein
  - 6 x 4' / 1' PK -> AnK (HR, LA, nopeus)
- Haasteena seurannan rikkonaisuus (leiritykset)
- Tiivis yhteistyö moniammatillisen asiantuntijatiimin kanssa

