



ski sport
finland





15–18 vuotiaiden alppihiihtäjien kuntotestauksen kehittäminen Suomessa

Petteri Koski KyAmk
Petri Tuomikoski SCST
Petri Linden SSF





Tavoite

**Kehittää alppikoulujen ja akatemioiden
urheilijoiden kuntotestausta**

Kehittää seurojen kenttättestistöä

Parantaa seuranta ja testitulosten hyödyntämistä





Tavoite

Nykyisen testikäytännön selkeyttäminen

- **tarkoitus luoda yhdenmukainen testikäytäntö alppikouluille ja akatemioille**
 - **tarkempi seuranta**
 - **2-3 testikertaa / vuosi**
- **ns. välitestit valmentajien apuvälineeksi**
- **seurojen käyttöön mahdollisimman luotettava ja toistettava kenttätestistö**





Kuntotestauksen kehittäminen

Testien perustana lajianalyysi

Kartoitetaan lajin huippumaiden hyvät käytänteet

**Käytetään hyväksi urheiluopistojemme ja KIHUn
kokemusta alppihiihtäjien testaamisesta**





Kuntotestauksen kehittäminen

Yhdessä urheiluopistojen ja KIHUn kanssa arvioida muutostarpeita työn tulosten ja nykyisen testikäytännön osalta

Arvokkaan tutkimustiedon systemaattinen analysointi ja tallentaminen

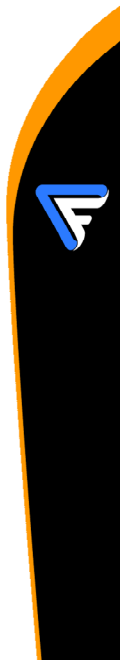




Kuntotestauksen kehittäminen

**Auttaa valmentajia testitulosten analysoinnissa,
hyödyntämisessä ja harjoittelun suunnittelussa**

**Auttaa urheilijoita ymmärtämään testaamisen
merkitys ja hyödyllisyys**





Aikataulu

⦿ Syksy -09

- tutkimusongelmat?
 - teoriataustat
- kansainväliset kontaktit

⦿ Kevät -10

- tutkimustulosten analysointi
- alustavia tuloksia valmennusseminaariin

⦿ Syksy -10

- tulosten jalkauttaminen
 - valmentajien koulutus





KIITOS



This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.