



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



NORGE



6N1T

Six Nations - One Team

Iceland/Norway/Denmark/Finland/Sweden/Faroe Islands

Suomenkielinen käsikirja

Manuaalinen

Kasva Urheilijaksi

TAITOVALMIUSTESTI - 2018-11-30/TT

Sovellus pyörätuolin käyttäjille sekä vinkkejä pystystä liikkuville vammaisurheilijoille.

Taitovalmiustestillä mitataan kehon hallintaa ja motorisen koordinaation tasoa sekä ennen kaikkea tässä sovelluksessa pyörätuolin käyttäjälle välineenkäsittelytaitoa.

Testin eri osiot antavat urheilijalle, valmentajalle ja vanhemmille arvokasta tietoa testatun perusliikuntataidoista sekä valmiuksista edetä vaativampien motoristen taitojen opetteluun ja niissä kehittymiseen. Testi pohjautuu saksalaiseen KTK-testiin sekä suomalaiseen Move-fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmään.

Taitovalmiustesti kartoittaa urheilijoiden tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja. Testi osoittaa myös mahdolliset kehittämistarpeet molemminpuolisuudessa, eri liikkumissuuntien, -tasojen ja -rytmien käytössä sekä keskilinjan ylityksissä.

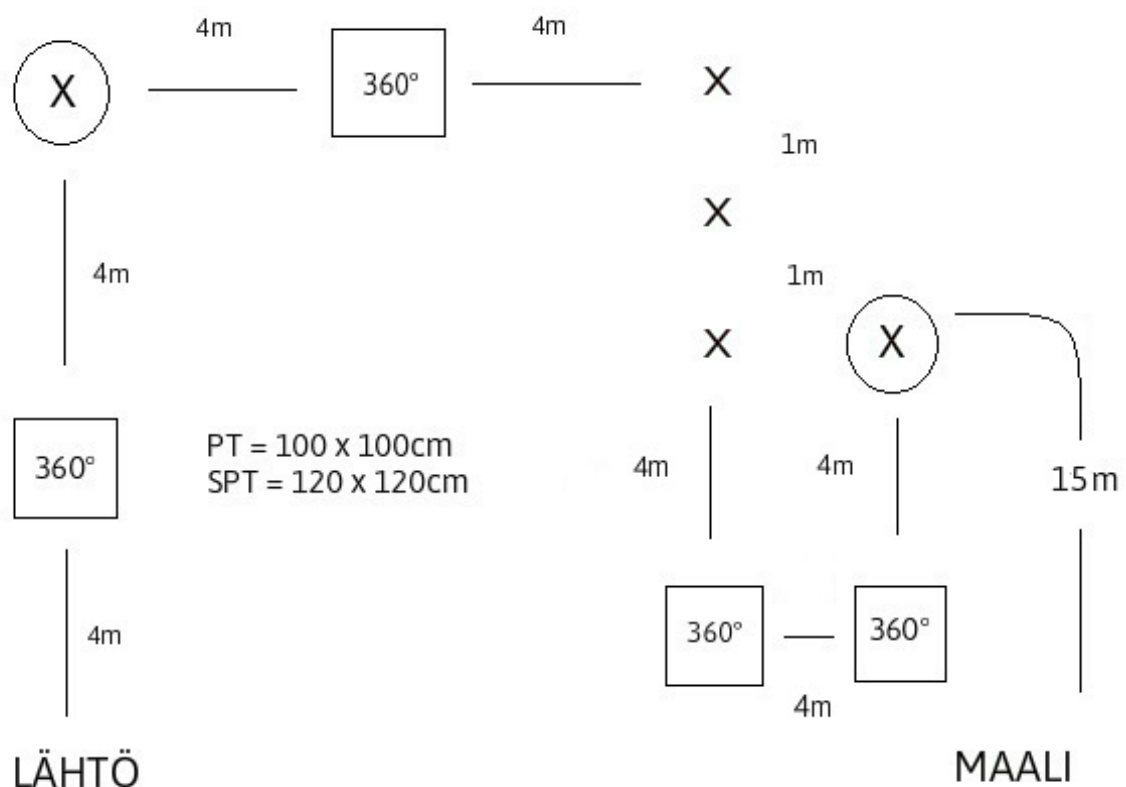
Sovellettavat välineet PT-käyttäjälle perus taitovalmiustestistön välineiden lisäksi:

- 10 kpl kartioita PT-slalom/SPT-slalom rataan
- 12kpl airex - voimistelumattoa esteen ylitykseen

Teippiä heittopaikan merkkäämiseen ja slalom-radan ruutujen ja eteen -taakse kelauksen teippaamiseen.

Testi 1: Slalom-rata (pyörätuolin käyttäjät tasapainoilu takaperin testin sijaan)

Testi pohjautuu Vammaisurheilun Junior Games kilpailuiden slalom-rataan. Testi mittaa välineen käsittelytaitoa ja liikkumistaitoja. Tarkoituksena on liikkua mahdollisimman nopeasti ja virheettömästi slalomrata läpi. Sakkopisteitä tulee aina, kun pyörätuolin/sähköpyörätuolin pyörä osuu neliöiden viivalle tai muovikartioon. Neliöiden sisällä tulee pyörähtää 360 astetta ympäri ja jatkaa sen jälkeen matkaa. SPT-slalomissa neliöiden suuruus on 120cmx120cm ja pt-slalomissa 100cmx100cm. Pujottelussa kartioiden väli on 1m. 1 virhepiste (osuma viivaan tai kartioon) = 1 sekunti. Virhesekunnit lisätään loppuaikaan. Radan mittasuhteita voi soveltaa olemassa olevaan tilaan. Tärkeintä on, että testi on aina seuraavilla kerroilla samanlainen. Neliöissä pyörimiset: kaksi ensimmäistä neliötä pyöri vasemman kautta ympäri ja kaksi viimeistä neliötä oikean kautta ympäri. Kierrä myös kartio eripuolilta. Ensimmäinen kartion oikealta puolelta kartiota ja viimeinen vasemmalta puolelta kartiota ympäri. Näin radalla tulee yhtä paljon käännöksiä vasemman ja oikean kautta.



Testi 2: Esteen ylitys kelaten (pyörätuolin käyttäjät esteen ylitys kinkaten sijaan)

Testi mittaa liikkumistaitoja, välineen käsittelytaitoja ja vartalon dynaamista tasapainoa ja voiman käyttöä. Tarkoituksena on kelata mahdollisimman monen airex- voimistelumaton yli (matto poikittain). Lähtö 1,5 metriä päästä maton etureunasta. Mattoja lisätään päällekkäin, niin että maksimipistemäärä on 12kpl airexmattoja. Urheilija saa 3p, mikäli pääsee yli maton ensimmäisellä yrityksellä, 2p, jos ylitys 2.kerralla ja 1p, mikäli ylitys kolmannella yrityksellä. Urheilija ei saa jatkaa testiä, mikäli edellistä korkeutta ei ole suoritettu onnistuneesti vähintään kolmella yrityksellä. Maksimipistemäärä $3 \times 12 \text{korkeutta(matto)} = 36\text{p}$

Testi 3: Liikkuminen eteen-taakse suuntiin (pyörätuolin käyttäjät sivuttaishyppelyn sijaan)

Testi mittaa liikenopeutta, dynaamista tasapainoa ja välineen käsittelytaitoja sekä suunnanmuutostaitoja.

Lattiaan merkataan teipillä viivat 50cm välein toisistaan. Viivan leveys tulee olla 2m, jonka välissä liikkuminen tapahtuu. Kelaajan tarkoituksena on liikkua mahdollisimman nopeasti viivalta eteenpäin kelaten toisen viivan yli ja taaksepäin kelaten takaisin. Yksi suoritus kestää 15 sekuntia. Testi koostuu kahdesta suorituksesta ja suoritusten välillä tulee olla muutaman minuutin lepotauko. Pyörätuolin renkaiden tulee mennä kokonaan viivan yli. Virheelliset suoritukset vähennetään loppupisteistä.

Testi 4: Sivuttaissiirtyminen

Testi mittaa kokonaiskoordinaatiota, ajan, tilan ja voiman käyttöä. Tarvitset kaksi puulevyä taitovalmiustestien varusteista. Levyjen nurkkiin on ruuvattu kumiset ovistopparit. Ajanottokello. Suorituksia on kolme ja yksi suoritus kestää 20 sekuntia. Suoritusten välissä tulee olla vähintään 10s tauko. Tee testi ensin kerran molempiin suuntiin ja anna urheilijan valita kolmannelle kierrokselle haluamansa suunta. Testi aloitetaan niin, että toinen levy on pyörätuolin alla ja toinen vierellä. Testisuoritus aloitetaan lähtömerkistä. Testissä tyhjä levy siirretään ensisijaisesti kahdella kädellä pyörätuolin toiselle puolelle mahdollisimman nopeasti. Pyri ensisijaisesti tarttumaan levyyn kahdella kädellä. Laattaa ei saa tiputtaa eikä heittää lattialle. Siirron jälkeen siirrytään levyn päälle (levy jää pt:n alle) ja jatketaan seuraava siirto jne. Pisteet 1p levyn siirrosta ja 1p siirtymisestä levyn päälle jne...

Testi 5: Heitto - Kiinniotto -yhdistelmä

Testi mittaa heittotekniikkaa ja tarkkuutta, havaintomotorisia taitoja, etäisyyden ja nopeuden arviointia ja yläraajojen voimaa. Merkitse seinään heitto alue 1,5m x 1,5m. Heittoalueen alareuna tulee olla 90cm:n korkeudella. Lattiaan merkataan heittoviiva (2m leveä). Heittoetäisyys määräytyy heittäjän iän/toimintakyvyn mukaan: 4-10m. Heittoja suoritetaan tennispallolla yht. 30 heittoa (20 paremmalla ja 10 heikommalla kädellä). Pallo heitetään seinään neliön sisään ja otetaan 1-2 pompusta kiinni. Palataan aina kiinnioton jälkeen heittoviivan taakse. 1 piste aina onnistuneesta heitto- kiinniotto -yhdistelmästä. Tulokset kirjataan molemmille käsille erikseen.

Sovelluksia yleiseen taitovalmiustestiin vaikeasti heikkonäköiselle ja/tai sokealle urheilijalle sekä liikuntavammaiselle pystyurheilijalle. (Katso Kasva Urheilijaksi taitovalmiustesti kasvaurheilijaksi.fi sivuilta.)

1. Tasapainoilu taakse päin: Rimojen värityksi olisi hyvä olla muu kontrasti kuin lattian väri. Eli jos on tumman sävyinen lattia, niin vaaleat rimat ja jos vaalea lattia, niin tummat rimat. Kokeiluun aikaa enemmän ja riman päähän äänimerkki tarvittaessa (esim. testaaja). Mikäli taakse päin tasapainoilu on ylivoimaisen vaikeaa. Voi testin tehdä myös tasapainoilun eteenpäin. Taakse päin tasapainoilun vaativuutta voi testata maahan liimattua teippiä pitkin tasapainoilun taakse päin ennen kuin nousee riman päälle.

2. Esteen yli kinkoissa superloonien värit myös erottumaan lattia väristä (tumma lattia- vaalea superlooni ja vaalea lattia - tumma superlooni). Tarvittaessa oppaan äänimerkki superloonin kohdalle. Kokeiluun enemmän aikaa.

3. Heitto–Kiinniotto -yhdistelmän sovellus tarvittaessa pienellä kulkuspallolla (Tevella) urheilijoille, joilla on näkövamma. Heitto viivalta seinään 4-10m etäisyydeltä vapaalla tyyllillä ja kiinniotto vapaalla tavalla. Paluu heittopaikalle (teipin alle naru, jolloin se on koholla ja tuntuu hyvin). Suoritetaan 30kpl heitto-kiinniottoyhdistelmiä mahd. nopeasti. Urheilija käy ennen testiä luonnollisesti

kokeilemassa seinän suunnan ja liikkumisen alueella. Mitataan 30 heiton suoritus aika. 20 heittoa paremmalla ja 10 heittoa heikommalla kädellä.

4. Varmista, että testauspaikassa on mahdollisimman hyvä ja tasainen valaistus (Kattovalot ovat kunnossa ja päällä, ei häikäisyä. Huomioi häikäisyverhot tarvittaessa.)

5. Jos urheilijalla on haasteita esim. vammansa takia molemminpuolisuudessa, voi testissä soveltaa esim. pallonheitto -kiinniottoyhdistelmässä, niin että heittää vain paremmalla kädellä tai heittää huonommalla kädellä lähempää yms. Muista kuitenkin ensisijaisesti tehdä testi mahdollisimman samalla tavalla kuin vammattomat urheilijat. Haasta itsesi ja heikompi puoli myös!

6. Mikäli urheilija on ns. vaikeavammainen esim. vaikeasti cp-vammainen urheilija (Boccia, spt-salibandy yms. lajit) ja urheilija käyttää esim. sähköpyörätuolia (spt) liikkumisessa soveltuu hänelle ainakin spt-slalomrata ja liikkuminen eteen taakse suuntiin suoritettavaksi. Lisäksi omaan lajiin voi soveltaa taitoa esim. Bocciaassa havaintomotoriikka/päätöksenteko testi soveltuu hyvin taidon harjoitteluun. Siinä Boccian valkoisiin maalipalloihin (12 palloa) piirretään tussilla 6 konsonanttia ja 6 vokaalia .Urheilija valmistautuu päätöksen tekoon Boccian heittoruudusta. Testaaja lähettää urheilijan takaa bocciakourulla vuoroin konsonantti- ja vokaalipalloja sattumanvaraisessa järjestyksessä pelikentälle. Urheilija tekee mahdollisimman nopean päätöksen liikkumisessaan sen mukaan onko pallon kirjattu vokaali vai konsonantti. Vokaalilla liikutaan 5m päässä vasemmalla oleva kartio mahdollisimman nopeasti ja palataan heittoruutuun, jolloin seuraava pallo lähtee liikkeelle. Konsonantilla liikutaan 5m oikealla olevan kartion ympäri. Testistä on tarkoitus suoriutua mahdollisimman virheettömästi (vokaali-konsonantti) sekä mahdollisimman nopeasti.

Lisätietoja testien sovelluksista:

Tuomas Törrönen +358 50 408 6152

tuomas.torronen@vammaisurheilu.fi