

tekijä: Marko Malvela
aika: 21.4.2008
paikka: Jyväskylä

KUORMITUSTESTIN KERTOMAA

Testit ovat olleet nyt käytössä jo lähes kuukauden. Testin hyötyjä on jo todettavissa:

1. Pystymme reagoimaan päivittäisharjoitteluun tarkemmin tarkistamalla ko arvon ennen harjoitusta

Kun lukuarvo on kyseiselle uimarille alhainen, voimme sopia heti kevyemmästä harjoituksesta. Toisaalta korkea arvo ennustaa hyvää iskukykyä, mikä kannattaa hyödyntää kyseisenä päivänä.

2. Yksilötason korjausliikkeet ovat mahdollisia viikkotasolla

Kun haemme jotakin tiettyä profiilia, on korjaus mahdollista tehdä esimerkiksi keskellä viikkoa.

3. Urheilija oppii kuuntelemaan itseään

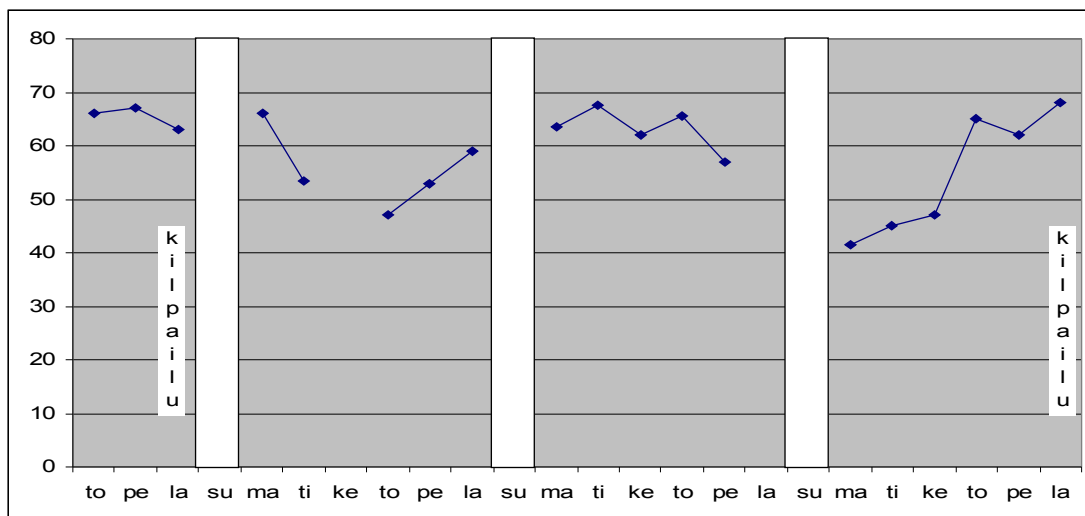
Seuraaminen ja täyttäminen opettaa

4. Urheilijan ja valmentajan vuorovaikutus paranee.

Keskustelun ytimessä on nyt harjoittelun laatu.

ESIMERKKI TULKINNASTA

Kyseinen urheilija on käyttänyt ohjelmaa paljon. Lisäksi hän on uinut 100 %:sti ohjelmamme, joten näiden kahden asian vertaileminen on mahdollista. Kaaviossa 1. on hänen useamman viikon pisteytyksensä (mitä korkeampi pisteluku, sitä valmiimpi ja palautuneempi hän on).



Kaavio 1. 3.5 viikon mittainen seurantajakso. Keskiarvot aamu- ja iltaharjoituksista. Valkoinen palkki kuvaa lepopäivää.

Esimerkki urheilijan keskiarvopisteet ovat suhteellisen korkeat. Hänen alkuviikkonsa ovat hieman alavirtteisempiä, kuin loppuviikko. Jakson aikana uidun mesosyklin (kolmen viikon harjoituksellinen kokonaisuus) profiili oli toivotun näköinen: ensimmäiset kaksi viikkoa korkealla tasolla kovasta harjoittelusta huolimatta. Kolmannella viikolla alku näytti huonolta, mutta palautui sitten viikon loppua kohden.

Viimeisen viikon alku lähti käyntiin hieman heikosti. Pistemäärät olivat lähes kolmenkymmenen pisteen verran aikaisempia ”alavireisempiä”. Tuloksen perusteella tiistai illan jälkeen annettiin urheilijan levätä muutama päivä rauhallisemmalla harjoittelulla. Lepo toimi, ja nosti pisteytyksen korkealle.

Alkuviikon pudonneet pisteet saattoivat johtua useista eri syistä kuten allergiakauden alkamisesta, flunssan uhasta, harjoittelun kuormittavuudesta ja niin edelleen. Joka tapauksessa tällaiseen pudotukseen oli reagoitava nopeasti.

Koska urheilija on tehnyt kuormitustestiä tunnollisesti, on valmentajan helppo tarkistaa kunkin päivän kuormituksellinen tilanne ennen harjoitusta. Näin tulevaa harjoitusta on muokattavissa soveltumaan hänelle paremmin.

Testitulkinna on kuormituskykytestipilotista, johon edustusryhmä osallistuu kevään ja kesän 2008 aikana.