

Soudun fyysisen suorituskyvyn testiohjelma

Testiohjelma pohjautuu World Rowingin testiohjelmaan.

Testipatteristo on itsessään hyvä harjoitus ja toimii hyvänä harjoittelun seurantavälineenä, jolla näkee eri osa-alueiden kehityksen harjoituskauden aikana.

Testiajankohdat 2024-2025

viikko 44-47 lähtötaso (jos on aiemmin syksyllä 2024 jo tehnyt, niin se korvaa tämän)

viikko 50-52

viikko 4-6 (voi yhdistää sisäsoudun SM-kilpailujen kanssa)

viikko 10-12 (voi yhdistää sisäsoudun SM-kilpailujen kanssa)

viikko 16-17

Testipatteristo on kaksipäiväinen ja se sisältää aikuisille neljä testiä ja junioreille kolme testiä. Testipatteriston voi suorittaa itselleen sopivina päivinä yllä mainittuina ajanjaksoina. EM- ja MM-kilpailuihin (U19/U23/sen) tähtäävät soutajat tekevät kauden 2024-2025 aikana neljä testipatteristoa yllä mainittuina ajanjaksoina. Muihin kansainvälisiin kilpailuihin (esim. PM, Baltic Cup) tähtäävät soutajat tekevät vähintään kolme testipatteristoa kauden aikana (esim. aloitustesti syksyllä, seurantatesti viikko 5, seurantatesti viikko 16).

Testipatteriston suoritus

Testitulosten vertailun mahdollistamiseksi testiä edeltävä päivä ja testiolosuhteet tulee vakioida mahdollisimman hyvin.

Tarkista ja laita ylös ergometrin vastuskerroin (drag factor) ennen testin aloitusta. Pidä sama vastuskerroin joka kerta. WR:n suosittelemat vastuskertoimet ovat:

Avoimet miehet	drag 135
Junioripojat ja kevyet miehet	drag 125
Avoimet naiset	drag 120
Junioritytöt ja kevyet naiset	drag 110

Voit käyttää myös muuta vastuskerrointa, jos olet tottunut tiettyyn vastuskertoimeen. Kirjaa oma vastuskertoimesi kuitenkin testituloksiin.

Testit voi suorittaa joko kiinteällä tai dynaamisella (C2 slideillä tai RP3) soutuergometrilla. Kirjaa testituloksiin ergometrin malli.

Testien aikana on hyvä mitata sykettä ja merkitä ylös jokaisen testin maksimisyke. Pidemmistä testeistä suositellaan merkittäväksi lisäksi testin keskisyke. Jos haluaa seurata kehitystä sykkeiden osalta tarkemmin, voi merkitä sykkeen ylös jokaisen kilometrin kohdalta. Sykkeen raportointi on vapaaehtoista, mutta antaa lisätietoa kunnan kehityksestä.

Testiprotokolla tehdään kahden päivän aikana seuraavasti:

Juniorit

Päivä 1

Aamu

Lämmittely 20-30 min

150 m maksimi

Aktiivinen palautus 10-20 min

2000 m maksimi

Palauttava 20-30 min

Päivä 2

Aamu

Lämmittely 20-30 min

6 km tahdilla 22 (alle 17-vuotiaat eli B-juniorit ja nuoremmat) **tai**

10 km tahdilla 22 (alle 19-vuotiaat eli A-juniorit)

Palauttava 10 min

Aikuiset

Päivä 1

Aamu

Lämmittely 20-30 min

150 m maksimi

Aktiivinen palautus 10-20 min

2000 m maksimi

Palauttava 20-30 min

Iltapäivä

Lämmittely 20-30 min

6 km tahdilla 24

Palauttava 20-30 min

Päivä 2

Aamu

Lämmittely 20 min

15 km tahdilla 22

Palauttava 10 min

Testimatkat eri-ikäisillä taulukoituna

	Päivä 1 aamu	Päivä 1 aamu	Päivä 1 iltapäivä	Päivä 2 aamu
Aikuiset	150 m maksimi	2000 m maksimi	6 km tahdilla 24	15 km tahdilla 22
Alle 19-vuotiaat (A-juniorit)	150 m maksimi	2000 m maksimi	-	10 km tahdilla 22
Alle 17-vuotiaat (B-juniorit ja nuoremmat)	150 m maksimi	2000 m maksimi	-	6 km tahdilla 22
	Anaerobinen suorituskyky	Maksimihapenotto	Anaerobinen kynnys	Kestävyys

Testeistä ylös kirjattavat ja raportoitavat tulokset

Kirjaa testeistä ylös testin päivämäärä, ergometrin vastuskerroin (drag factor), testiaika (tulos), keskivauhti (ka aika/ 500 m), keskitähti, teho (W). Jos sinulla on mahdollisuus mitata sykettä testin aikana, kirjaa tuloksiin myös maksimisyke ja keskisyke.

Testitulokset lähetetään soudun valmennuspäälliköille. Testitulosten raportointi on edellytys kansainvälisiin kilpailuihin valintoihin. Klassisen soudun arvokilpailuihin tavoittelevien testitulokset raportoidaan World Rowingin tietokantaan, josta niitä pystyy tarkastelemaan World Rowingin valmennuspäällikkö sekä development-ohjelman johtajat.

On tärkeää ymmärtää, että jokaisesta testistä ei voi odottaa ennätystä joka kerta. Tietty testimatka saattaa mennä tiettyinä ajankohtana paremmin tai huonommin harjoitusjakson tavoitteen mukaisesti. Tärkeintä on seurata omia vauhteja, sykkeitä ja tuntemuksia sekä peilata tuloksia tehtyyn harjoitusjaksoon samalla tavalla kuin normaaliin harjoitteluun kuuluvissa kontrolliharjoituksissa.