

Healthperformance.se

ISTESTER

Svensk Bandy

Innehåll

1 Nya tester – nya strategier	2
2 Snabbhetstester.....	4
2.1 40 meter sprint med klubba.....	4
2.2 Sprint 10 – 20 – 30 meter	5
3 Agility tester	6
3.1 Agility skridskotest med klubba	6
3.2 Flätan agility test med klubba.....	8
4 Anaerobt test.....	9
4.1 Anaerobt utmattningstest 8 * 45 meter	9
5 Aerobt test	10
5.1 Skating Multistage Aerobic Test (SMAT)	10

1 Nya tester – nya strategier

Under många år har utvecklingen av fysiska tester gått kraftigt framåt. De senaste åren har vi jobbat fram tester som differentierar de olika positionerna inom Svensk Elitbandy. När GPS kom i början av 2000-talet kunde man tydligt analysera och värdera olika spelares rörelsemönster och därmed bedöma det fysiska kravet på spelarna.

Det finns kravprofiler från 15 år ända upp till senior. Följer man denna utvecklingsmodell finns goda möjligheter att utvecklas i sin träning och få en guidning/styrning på hur och vad som skall tränas vid olika faser i försäsongsträningen.

De fysiska tester vi idag utför genomförs under den s.k. försäsongsträningen och används som en analys på att den nedlagda träningen ger önskad effekt. När spelarna börjar gå på is avtar dock denna analyserande effekt.

Efter försäsongen vill vi se att den tid som lagts på olika fysiska träningar också ger en effekt på isen. Det syns med stor sannolikhet i själva spelet och i de bataljer som uppstår mellan olika spelare och mellan olika lag. Vi vill dock ta detta ett steg till och börja med olika tester på is. Testerna skall vara enkla, tillförlitliga och långt mer specifika än alla barmarkstester.

Genom tester på is kan vi se hur varje spelare presterar under former som liknar själva idrotten. Det skapas på så sätt utrymme att även under säsong jobba med mer grenspecifika egenskaper för utveckling och prestationshöjande moment i träningen, både på lag- som individuell nivå.

Det finns 5 tester att spegla sin prestation i. Dessa är indelade i

- Snabbhet
 - 40 meter sprint med klubba
 - 10 – 20 – 30 meters sprint

- Agility
 - Agility skridsko test med klubba
 - Flätan Agility test med klubba

- Anaerob kapacitet
 - Anaerobt utmattningstest 8 * 45 meter

- Aerobt test
 - Skating Multistage Aerobic Test (SMAT)

Allmänna direktiv vid testernas genomförande:

1. Alla tester startar med valfri startposition.
2. Tidtagning sker med antingen fotoceller eller tidtagarur. Vid tidtagarur gäller, klara – färdiga – utövaren åker sedan när denne vill varpå tidtagningen startar.
3. Klubba och skridskor skall alltid runda de koner som finns i respektive test. Det innebär att utövaren alltid följer klubba med skridskorna.

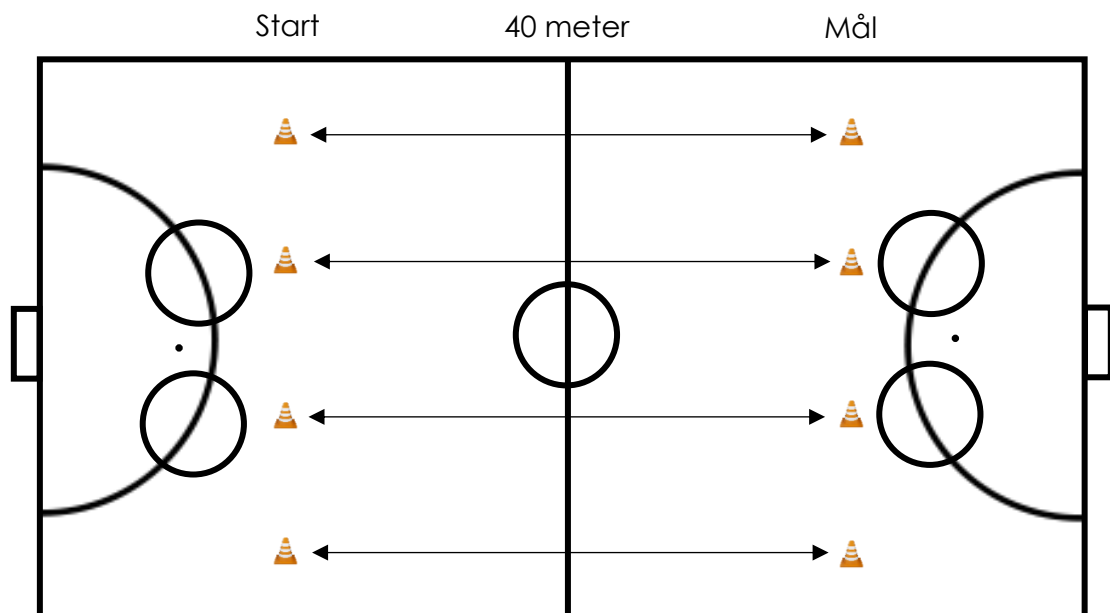
2 Snabbhetstester

Snabbhetstesterna utgörs av en 40 meter lång bana. Det gäller att ta sig från startlinjen till mållinjen så fort som möjligt. Testerna utförs vid en maximal insats per test. Testerna mäts i tid.

Testet mäts med fotoceller. Starten sker 1 meter (startsträcka) innan fotocellerna (övre kan på fotocellen monteras på 120 cm). Idrottaren har två försök.

Testordning

2.1 40 meter sprint med klubba



Genomförande av test

Accelerera med full kraft mellan konerna som utgör banan på 40 meter. Tänk på att ta ett par minuters vila mellan sprintarna. Starten sker på linje 1 meter innan fotocellerna.

2.2 Sprint 10 – 20 – 30 meter

Som mätinstrument i detta test skall fotoceller användas för att få en korrekt tidsangivelse. Utövaren startar 1 meter bakom första fotocellen och kan börja åka när helst den så önskar (tänk på att mätinstrumentet vanligtvis kräver en kort vila mellan löpningarna, ca 6s). Varje utövare har 3 försök. Det bästa resultatet från respektive sträcka (10 – 20 – 30 meter noteras).

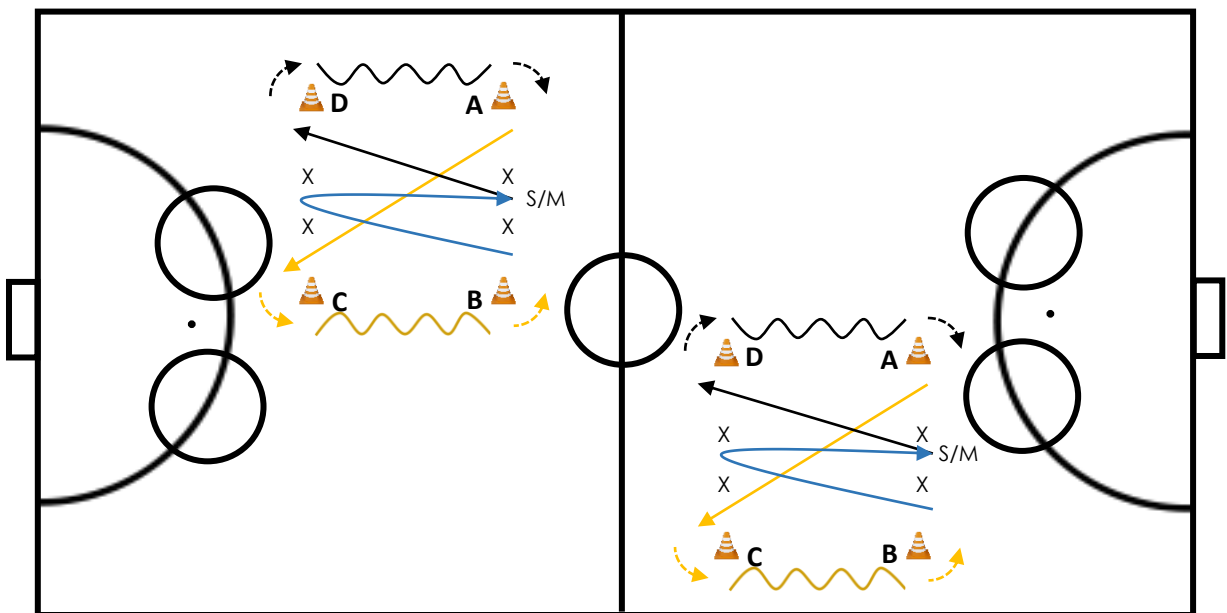
3 Agility tester

Att mäta snabbhet, explosivitet, rörelseförändringar, balans och koordination är ett samlingsbegrepp för agility. Det är viktiga inslag i de flesta idrotter och vi har 2 tester som mäter denna kapacitet.

1. Agility skridskotest med klubba
2. Flätan Agilitytest med klubba

3.1 Agility skridskotest med klubba

Det första testet med fokus på agility genomförs i banan nedan. Avståndet mellan konerna är 8 meter. Markera gärna avståndet mellan konerna med någon färg så det tydligt framgår var denna är. Kryssen i övningen markerar var startkon samt vändkonerna skall placeras (2 meter mellan). Varje spelare har två försök.



Genomförande av test

Se denna övning som tre delar, allt sker dock som en serie med full kraft. Notera tiden för varje test och skriv in i testprotokollet. Startpositon = valfri. Idrottaren har två försök.

Del 1 (Svart markering)

Starta vid baslinjen mellan kon A och B. Åk enligt den svarta markeringen ned mot kon D. Runda konen och åk baklänges ned till kon A.

Del 2 (Orange markering)

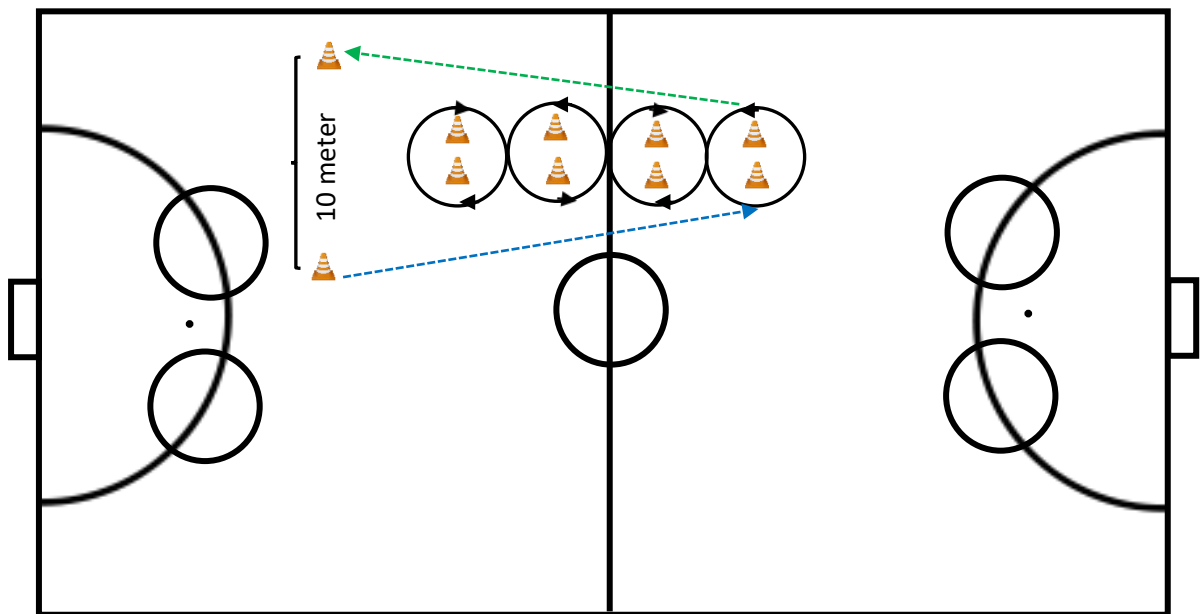
Åk framåt från kon A till kon C, orange markering. Runda kon C och åk baklänges till kon B.

Del 3 (Blå markering)

Åk framåt mot linjen mellan kon C och D. Gör en stopp broms (passera linjen mellan konerna med båda skridskorna), vänd om och åk mot linjen mellan kon A och B. När linjen är passerad stoppas klockan.

3.2 Flätan agility test med klubba

Det andra testet med fokus på agility genomförs i banan nedan. Avståndet mellan konerna är 5 meter. Avståndet till första konpar (avståndet är 2 meter) är 5 meter från de koner som markerar start och mål är också 5 meter. Placera ut de fyra konerna (med fördel kan ni använda något som är tungt och ligger kvar på sin position) på en rak linje. Testet genomförs med klubba. Testets totala längd är 20 meter. Observera att det mellan varje konpar är 2 meter.



Genomförande av test

Se denna övning som tre delar, allt sker dock som en serie med full kraft.
Startposition = valfri. Idrottaren har två försök.

Del 1 (Blå markering)

Starta vid baslinjen utanför den högra baskonen. Sprinta hela vägen ner till sista kon.

Del 2 (Svart markering)

Kör nu slalom mellan konerna, när du kommer passerat alla 4 koner fortsätter du tillbaka mellan alla konerna igen.

Del 3 (Grön markering)

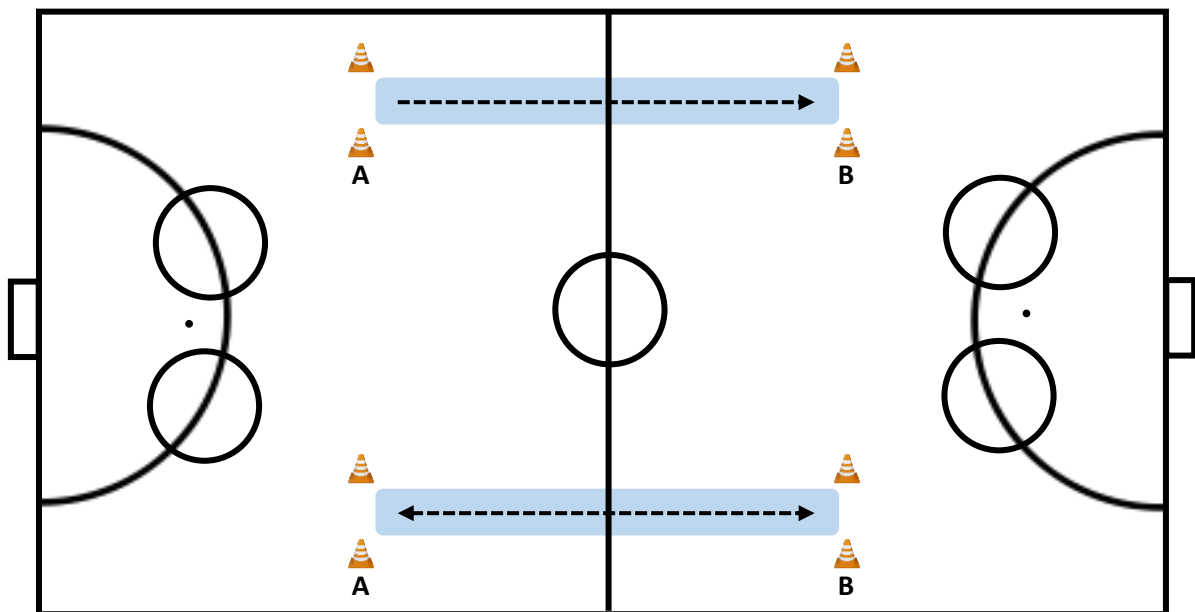
När du rundat sista konen sprintar den aktive med full kraft till bas konerna. Notera tiden och skriv in i testprotokollet.

4 Anaerobt test

Denna kvalitet kräver att den aktive kör maximala sprinter med kort viloperiod för att sedan sprinta igen. Vi har ett test som mäter denna kvalité.

4.1 Anaerobt utmattningstest 8 * 45 meter

Det anaeroba utmattningstestet är utmanande och skall genomföras sist under testdagen. Här krävs att den aktive kör med full kraft under alla serier. Testet utförs av 8 maximala 45 meters sprintar. Det går 30 sekunder från första sprintens slut till nästa startar osv. Det krävs således två separata klockor för att göra testet. Tiden för varje separat 45 meters lopp skrivs upp, dessa ligger till grund för bedömningen i detta test. Efter genomförd sprint sker en lugn åkning tillbaka till startzonen. På signal (efter 30 sekunder) påbörjas nästa sprint. Fotoceller används i detta test.



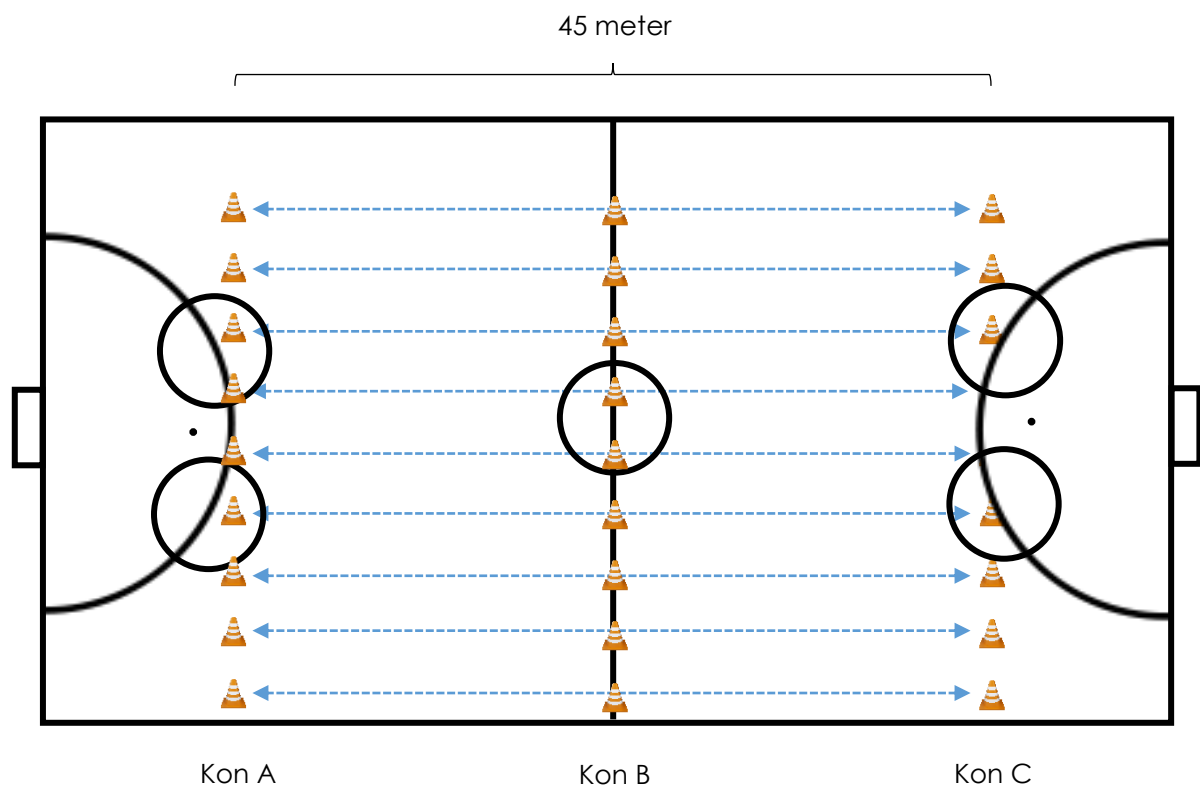
Genomförande av test

Starta denna övning vid A konerna. Sprinta sedan med full kraft till B konen. Åk sedan lugnt tillbaka till startkonerna (A). När det har gått 30 sekunder efter målgången påbörjas nästa sprint. Ta tid på varje sprint och notera dessa i testprotokollet. Starten sker 1 meter (startsträcka) innan fotocellerna (övre kant på fotocellen skall monteras på 120 cm). Startpositon = valfri.

5 Aerobt test

5.1 Skating Multistage Aerobic Test (SMAT)

Skating Multistage Aerobic Test (SMAT) är ett progressivt konditionstest. Det innebär att det tyngre att åka skridskor ju längre testet pågår. Proceduren bygger på en aktiv fas i kombination med en vilofas. Relationen dom i mellan är 60 sekunders aktiv åkning (EN LEVEL) följt av 30 sekunders vila. Nyttja ett vanligt "Beep Test" (via Iphone, CD eller annat), när en level (60s) är genomförd pausas testet under 30 sekunder för att sedan fortsätta.



Genomförande av test

Testet utförs genom att åka mellan de yttre konerna som ligger 45 meter ifrån varandra (kon A och kon C). Testet styrs med hjälp av en ljudsignal (Beep Test eller Multistage Fitness Test). När första signalen piper åker utövarna från kon A mot kon C, vid den andra signalen skall utövaren passera kon B. Det innebär att det tar två ljudsignaler för att förflytta sig över hela banan. Testet pågår under en minuts kontinuerlig skridskoåkning, detta följs av en viloperiod på 30 sekunder (pausa testet). Utövarna kan efter 1 minut få sin vila vid någon av kon A, B eller C.

När vilotiden på 30 sekunder har passerats fortgår testet igen. Utövaren genomför testet så länge denne når konen vid signal.