

Healthperformance.se

ISTESTER

Svensk Ishockey

Innehåll

1 Nya tester – nya strategier	2
2 Snabbhetstester	4
3 Agility tester	5
3.1 Agility skridskotest med klubba och klubba med puck.....	5
3.2 Flätan agility test med klubba och klubba med puck	7
4 Anaerobt test	8
4.1 Anaerobt utmattningstest.....	8
4.2 6 repetitiva sprintar på 54 meter.....	9
4 Aerobt test	10
4.1 Skating Multistage Aerobic Test (SMAT)	10

1 Nya tester – nya strategier

Under många år har utvecklingen av fysiska tester gått kraftigt framåt, det finns kravprofiler från 15-års ålder ända upp till senior nivå. 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 7 tester att spegla sin prestation i. Dessa är indelade i

- Snabbhet
 1. 30 meter sprint med klubba
 2. 30 meter baklänges sprint med klubba

- Agility
 1. Agility skridsko test med klubba
 2. Flätan Agility test med klubba

- Anaerob kapacitet
 1. Anaerobt utmattningstest
 2. 6 repetitiva sprintar på 54 meter

- Aerobt test
 1. Skating Multistage Aerobic Test (SMAT)

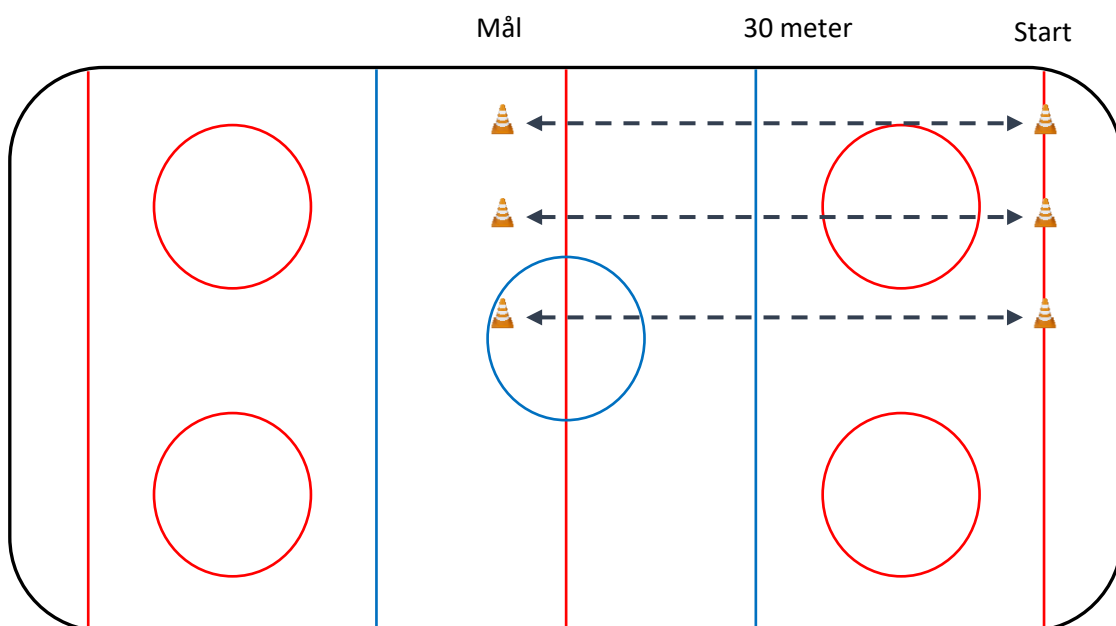
2 Snabbhetstester

Snabbhetstesterna utgörs av en 30 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.

Tänk på att starta testet genom att säga "klara färdiga" därefter får den aktive starta när hen vill varpå klockan startas.

Testordning

1. 30 meter sprint med klubba
2. 30 meter baklänges sprint med klubba



Genomförande av test

Accelerera med full kraft mellan konerna som utgör banan på 30 meter. Genomför alla fyra testerna i den ordning som beskrivs ovan. Tänk på att ta ett par minuters vila mellan sprintarna. Startposition = fötterna parallella med skridskorna pekande i åkriktningen.

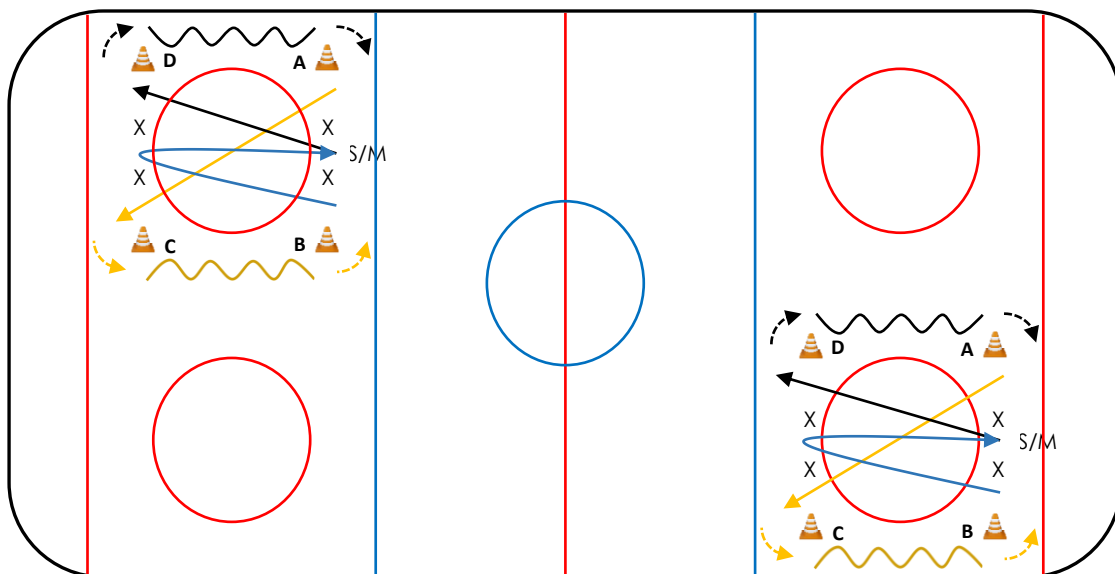
3 Agility tester

Att mäta snabbhet, explosivitet, rörelseförändringar och balans är ett samlingsbegrepp för agility. Det är viktiga inslag i de flesta idrotter och vi har 4 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 7,2 meter. Markera gärna avståndet mellan konerna med någon färg så det tydligt framgår var denna är. 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 = fötterna parallella med skridskorna pekande i åkriktningen.

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)

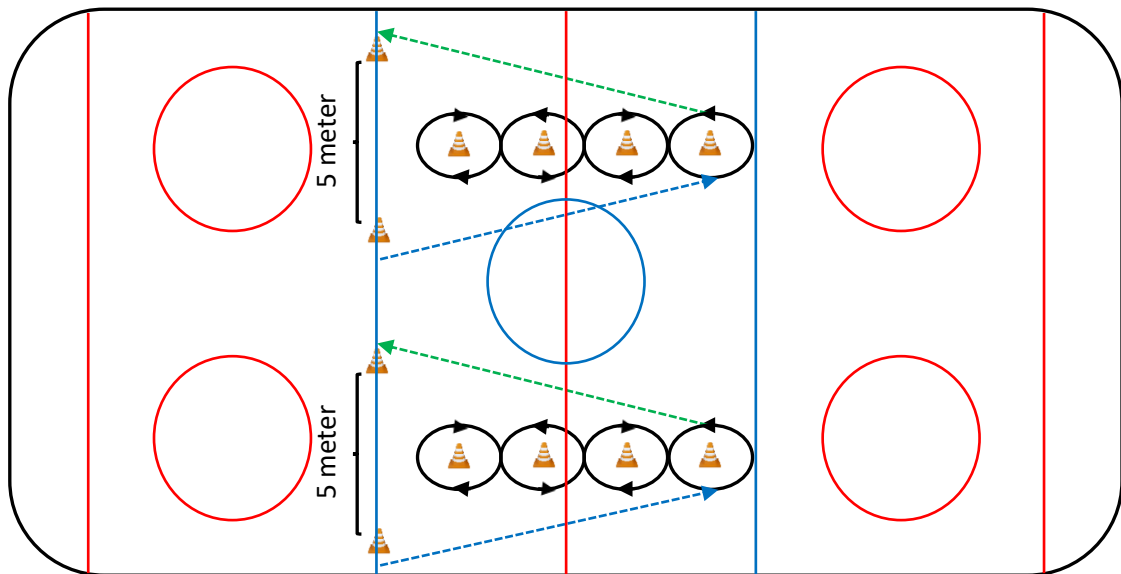
Åk framåt från kon A till kon C, orange markering. Runda kon C och åk baklänges till kon B.

Del 3 (Blå markering)

Åk framåt mot linjen mellan kon C och D. Gör en stopp broms, vänd om och åk mot linjen mellan kon A och B. När linjen är passerad stoppas klockan.

3.2 Flätan agility test med klubba och klubba med puck

Det tredje och fjärde testet fokus på agility genomförs i banan nedan. Avståndet mellan konerna är 3 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. meter. Första omgången genomförs testet med klubba, andra omgången med både klubba och puck.



Genomförande av test

Se denna övning som tre delar, allt sker dock som en serie med full kraft.

Startposition = fötterna parallella med skridskorna pekande i åkriktningen.

Del 1 (Blå markering)

Starta vid baslinjen vid den högra baskonen (3 meter från första kon). 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 all konerna igen.

Del 3 (Grön markering)

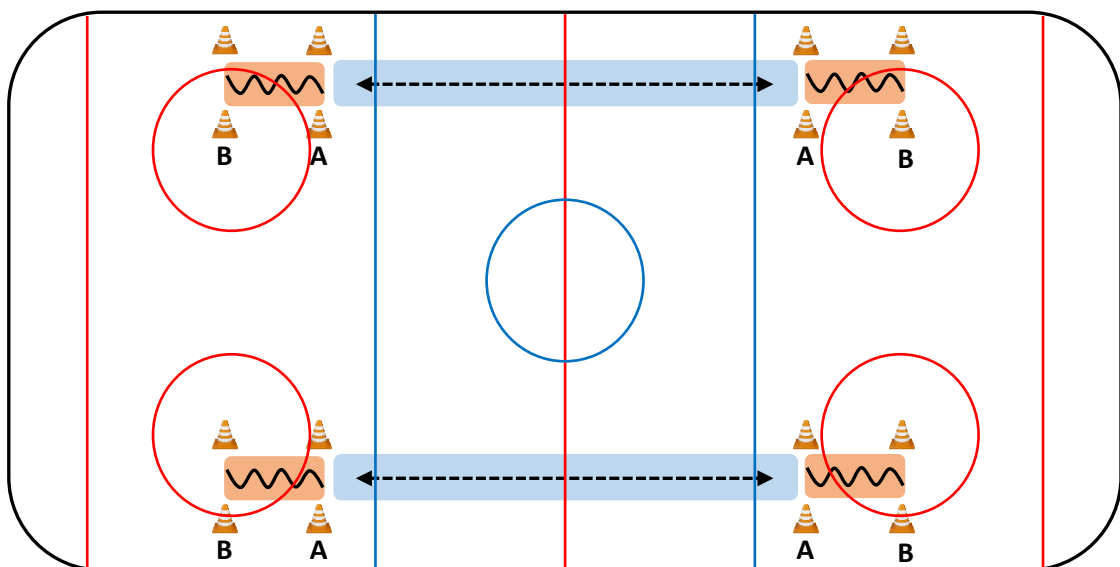
När du rundat sista konen sprintar den aktiva med full kraft till bas konerna. Notera tiden och skriv in i testprotokollet.

4 Anaerobt test

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

4.1 Anaerobt utmattningstest

Det anaeroba utmattningstestet är utmanande och skall genomföras sist under testdagen. Här krävs att den aktive kör med full kraft under alla serier. Testets utförs av 10 maximala 40 meters sprintar. Det går 30 sekunder från första sprintens start till nästa startar osv. Det krävs således två separata klockor för att göra testet. Tiden för varje separat 40 meters lopp skrivs upp, dessa ligger till grund för bedömningen i detta test. Efter genomförd sprint sker inbromsning och vila i den 10 meter långa återhämtningszonen.



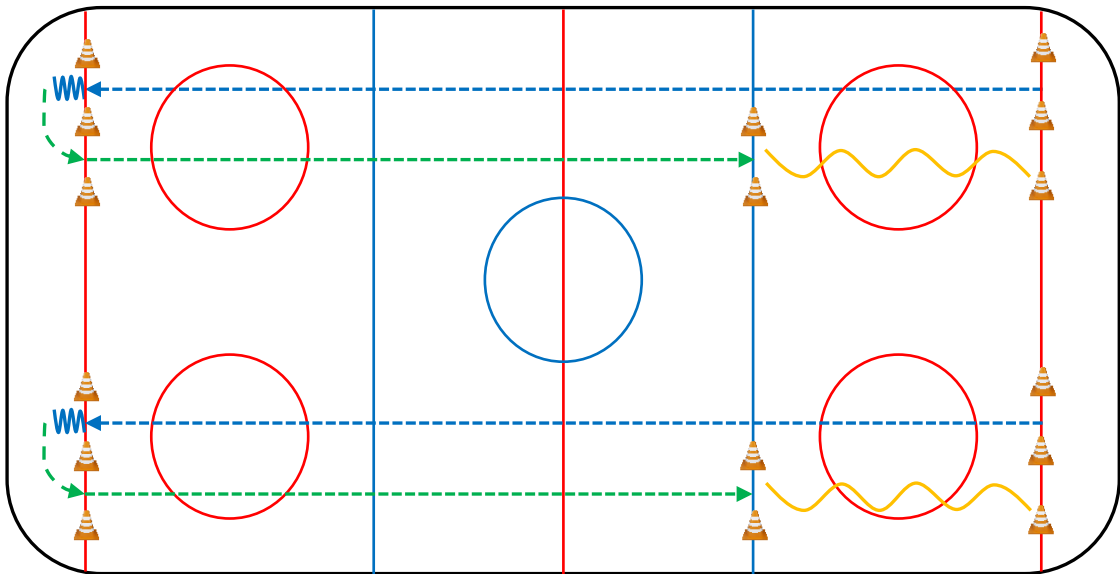
Genomförande av test

Starta denna övning vid en av A konerna. Sprinta sedan med full kraft till den andra A konen. Bromsa därefter upp i återhämtningszonen (mellan kon A och B). När det har gått 30 sekunder efter första start. Det innebär att en klocka går under hela testets genomförande och att den aktive påbörjar en ny sprint var 30:e sekund. Ta tid på varje sprint och notera dessa i testprotokollet.

Startpositon = fötterna parallella med skridskorna pekande i åkriktningen.

4.2 6 repetitiva sprintar på 54 meter

Detta är ett anaerobt test som mäter maximal hastighet (speed), anaerob kapacitet och förmåga att genomföra sprintar i följd (utmattnings Index). Testet är mycket ansträngande och rekommenderas endast till seniorer på hög nivå. Testets genomförs under 6 omgångar. Varje omgång startar med 30 sekunders mellanrum. Sprintsträckan är 54 meter. Det behövs två klockor för att mäta detta test. Dels en långtidsklocka som mäter starttiden för varje sprint (var 30:e sekund) och dels en klocka för att mäta tiden på varje sprint (54 meter).



Genomförande av test

Börja med en ordentlig uppvärmning. Därefter gäller det att köra de 6 sprintarna med maximal hastighet. Startposition = fötterna parallella med skridskorna pekande i åkriktningen.

Del 1 (Blå markering)

Starta vid baslinjen vid den startlinjen och sprinta med full kraft till motsatt kon par 54 meter bort. Gör en hockeystopp mellan konerna.

Del 2 (Grön markering)

Runda konen till vänster och åk upp till nästa kon par (ungefär vid "blå linje").

Del 3 (Orange markering)

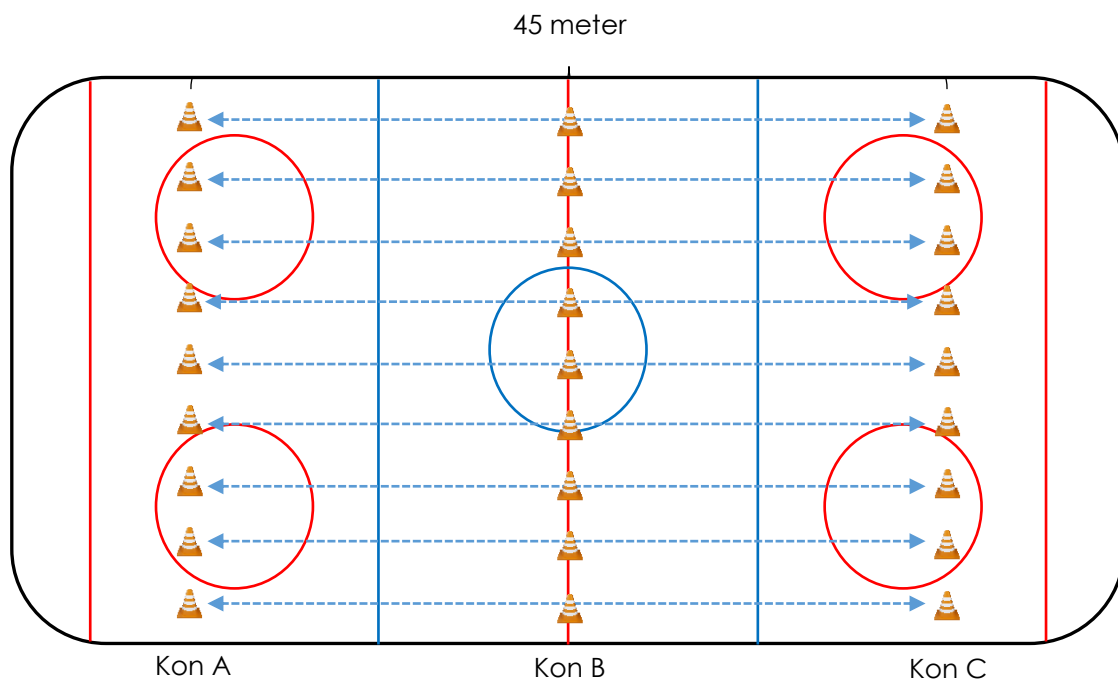
Fortsätt lugnt ned mot startplatsen. Invänta nästa sprint som kommer 30 sekunder sedan föregående sprint startade. Genomför denna cykel 6 gånger (sprintar).

Notera tiden vid varje sprint.

4 Aerobt test

4.1 Skating Multistage Aerobic Test (SMAT)

Skating Multistage Aerobic Test (SMAT) är ett progressivt konditionstest. Det innebär att det blir tyngre att åka 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 med nästa level.



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 något 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.