

Healthperformance.se

Testmanual

Tester för skolungdom

Innehåll

1 Bakgrund	2
2 Tester.....	3
3 Styrketester.....	4
3.1 Push up	4
3.2 Situpsstolen	4
4 Explosivitet.....	5
4.1 Stående längdhopp.....	5
5 Kombinationstest.....	6
5.1 Boxjump.....	6
5.2 T-test	7
6 Balans och rörlighet.....	8
6.1 Sit and reach	8
6.2 Enbenstest.....	8
7 Aeroba tester	9
7:1 Beep-test.....	9

1 Bakgrund

Dessa hälsotest ligger till grund för den efterföljande träningsplaneringen. Syftet med testerna är att hitta ett "startläge/utgångläge" där den fysiska förmågan värderas. Huvuduppgiften blir att under de 6–8 efterföljande veckorna göra en planering vars syfte är att utveckla den fysiska förmågan.

De fysiska kvalitéer som värderas är *kondition, styrka, explosivitet, koordination och balans*.

Genom att göra dessa skapas förutsättningar för

1. en utveckling av varje individs fysiska förmåga
2. en större kunskap och motivation kring träning och tester
3. en utveckling och förbättring av träningsmetoder

2 Tester

Syftet med testerna är enkelhet, tillförlitlighet och hög relevans. Mot denna bakgrund av detta har ett antal tester tagits fram.

Varje test bedöms på en skala från 0–100, där värdet 100 gäller som ett önskat riktvärde. Bedömningen sker via www.healthperformance.se där varje elev registrerar sig och sedan för in sina resultat. Därefter erhålls en egen personlig kapacitetsanalys.

Följande tester finns tillgängliga för analys.

1. Push ups
2. Situps
3. Stående längdhopp
4. Boxjump
5. T-test
6. Sit and reach
7. Enbenstest
8. Beep test
9. Coopers test

För att kunna jämföra ett testresultat vid ett tillfälle med ett testresultat vid ett annat tillfälle gäller att

1. testerna sker så likt som möjligt (miljö, testmaterial)
2. testpersonen alltid ger maximalt
3. testpersonens förberedelse är densamma (utrustning, tid på dygn, snus, rökning)
4. att mätapparaturen är densamma och fungerande

3 Styrketester

Styrketesterna används för att mäta styrkan i kroppen.

3.1 Push up

Push ups är ett mått på styrka i bröst och armar samt förmågan att bibehålla en bra bålstabilitet. Utövaren intar stödposition (tå eller knä). Uppgiften är att klara så många som möjligt på 60 sekunder. En repetition är godkänd då överarmen ligger parallellt med golvet följt av en sträckning till utgångsposition.

Tänk på att bibehålla en bra stabilitet genom hela rörelsen (kroppen rak).

Herrar gör sina push ups på tå medans kvinnor gör sina på knä.



3.2 Situpsstolen

Situps är en övning för att mäta din styrka i framför allt magmuskulaturen.

Testet genomförs genom att testdeltagaren ligger på golvet med fötterna vilande på golvet men bekväm vinkel i knäna. Påbörja en situps så långt att fingerspetsarna nuddar knäna. Det gäller att göra så många man orkar. Det skall vara jämnt och lugnt tempo utan någon viloperiod.

4 Explosivitet

4.1 Stående längdhopp

Jämfotahoppet är ett mått på explosivitet och spänst. Det kräver ett måttband för att mäta hoppet. Testpersonen har tre försök på sig. Det längsta hoppet räknas.

Hoppet börjar med fötterna placerade bakom markerad linje. Med hjälp av valfri armpendling genomförs ett maximalt jämfotahopp. Läs av hoppets längd vid hälen (den häl som är längst bak). Vila minst 30 sekunder mellan hoppen för att du skall vara maximalt laddad.



Jämfotahoppet är ett mått på explosivitet och spänst. Det kräver ett måttband för att mäta hoppet. Testpersonen har tre försök på sig. Det längsta hoppet räknas.

5 Kombinationstest

5.1 Boxjump

Detta test mäter den anaeroba förmågan att under 60 sekunder genomföra upprepade hopp på en "pallplint".

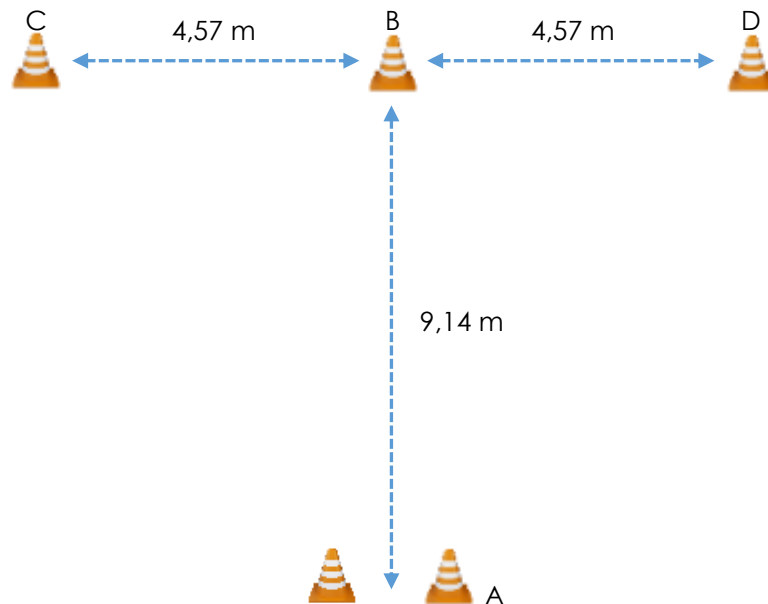
Genomförande av test

Starta övning bredvid pallplinten med fötterna parallella efter långsidan. När testet börjar skall utövaren göra ett sidohopp upp på plinten och sedan ned på andra sidan. Gör så många hopp som möjligt under 60 sekunder. Ett hopp har fullgjorts då båda fötterna vidrör plintens tak. Pallplintens höjd är 30 cm.



5.2 T-test

T-testet mäter förmågan att röra sig i sidled samt förmåga att göra rörelseförändringar. Testbanan har formen som ett "T". All löpning sker med näsan framåt.



Genomförande av test

Denna övning sker med full fart och näsan hela tiden pekande framåt. Utövaren har två försök där start av test sker med två minuters mellanrum.

1. Utövaren startar vid kon par A, på signal klara, färdiga så startar utövaren när det passar varpå klockan för tidtagning startar. Löpning går mot kon B, när utövaren är där vidrörs basen av konen med höger hand.
2. Löpningen fortsätter från kon B mot kon C genom sidoförflyttning, när utövaren är där vidrörs basen av konen med vänster hand.
3. Löpningen fortsätter från Kon C mot kon D genom sidoförflyttning, när utövaren är där vidrörs basen av konen med höger hand.
4. Löpning fortsätter från kon D mot kon B genom sidoförflyttning, när utövaren är där vidrörs basen av konen med vänster hand.
5. Från kon B springer utövaren nu baklänges mot kon par A. Sluttiden noteras.

6 Balans och rörlighet

6.1 Sit and reach

Sit and reach är ett test för att mäta rörligheten i hamstrings och nedre delen av ryggen.

Genomförande av test

Testet sker sittande med raka ben. Fötterna skall vila mot lådan (30 cm hög). Utövaren faller därefter kroppen framåt och sträcker sig maximalt. Lägg den ena handen på den andra och notera hur långt du når. Fingerspetsarna utgör mätpunkten. Nollpunkten ligger vid fotsulan vilket medför att resultatet kan hämna på minus om utövaren ej når fram till detta läge.

6.2 Enbenstest

Enbenstestet mäter vilken balans utövaren har genom att stå på ett ben med förbundna ögon. Testet genomförs på båda benen med tre försök på varje. Den genomsnittliga tiden för respektive ben dokumenteras.

7 Aeroba tester

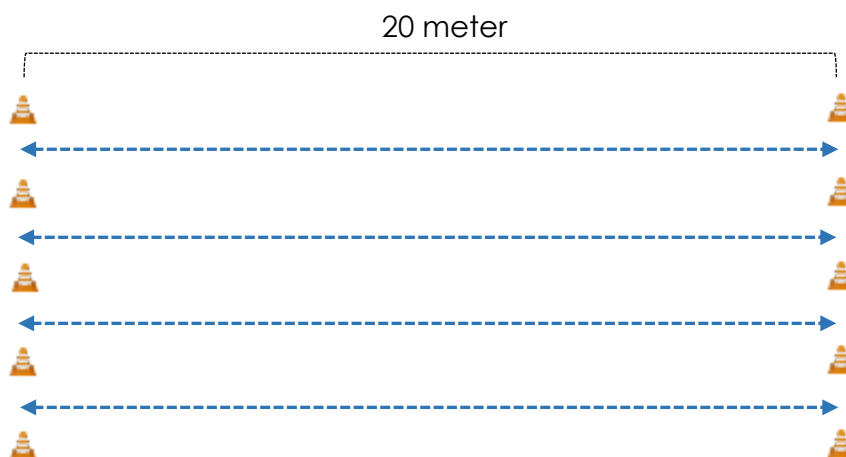
7:1 Beep-test

Beep-test är ett progressivt konditionstest. Det innebär att det blir tyngre att springa ju längre testet pågår.

Testets genomförande

Testet går ut på att man springer fram och tillbaka mellan två punkter som är 20 meter från varandra. Testet styrs av en CD skiva eller en av de nedladdningsbara Beep test som finns som appar. Vid varje pip skall utövaren hinna förflytta sig de 20 meter som är löpsträckans längd, detta markeras genom att utövaren trampar på eller passerar 20 meters markeringen. Ju längre testet fortlöper desto snabbare kommer pipen. Det innebär att utövaren måste springa snabbare och snabbare ju längre man kommer i testet.

Testet delas in i nivåer och sträckor. Notera vilken nivå och sträcka som uppnåtts då utövaren ej orkar fortsätta med testet.



Ovan ses en uppställning för Beep testet. Tänk på att själva löpningen skall markeras med ett "stopp" vid vändningen. Tänk att löpningen sker som på en "linje".

7.2 Coopers test

Coopers test är ett enkelt test för beräkning av den maximala syreupptagningen. Det kan genomföras på olika sätt. Vi har valt att detta genomförs i löpning om 2400 meter alternativt 3000 meter (vanligast).

Testets genomförande

Efter genomförd uppvärmning springer utövaren 3000 meter på slät bana (gärna friidrottsbana). Testet är maximalt vilket innebär att detta skall ske på snabbast möjliga tid.