

Testmanual for 11er spillere i Haslum/Hauger bandy

Testene er standardisert hvilket innebærer at alle lag kan gjennomføre de samme testene med lignende forutsetninger (så like som mulig). På den måten gis et sammenlignbart overblikk over den fysiske statusen til spillerne på testtidspunktet. Referanseverdiene skal ses som en veiledning i videre trening. Dvs. ett lavt respektivt et høyt testresultat skal gi en veiledning på hva som bør fokuseres på i treningen for å oppnå optimal fysisk form. Det er viktig å være klar over at det finnes en differensiering av de fysiske kravene avhengig av posisjon i laget.

Hensikten med testene er å få en vurdering av hvor godt spilleren har lykket med treningen. Har spilleren ikke lykket med sin trening finnes mulighet for konsultasjon og rådgivning.

Gjennom disse testene skapes en forutsetning for:

- bedre oversikt over fysisk status
- individuell tilnærming til treningene
- større kunnskap og motivasjon rundt trening og tester
- utvekling og forbedring av treningsmetoder

Samtidig skapes en bra miljø der spillerne får innsikt i hvilken fysisk standard som forventes for å kunne spille bandy på ulike nivå (for eksempel elite- og Landslagsnivå).

Tester

For å finne tester som er relevante for spill på elitenivå har analyser av bevegelsesmønster, granskning av tidligere data (tester), tester av noen elitespillere (toppspillere) samt diskusjoner ført frem til denne testmanual.

Det er svært viktig å påpeke at styrketestene må gjennomføres korrekt, for å unngå skader og mén. 7 tester er satt opp for å vurdere spillernes fysiske nivå.

1. Knebøy (styrke i lårets framside, bakside og sete, A-lag: 1 RM Övrige: kroppsvekt x max ant)
2. Benkpress (bryst, armer, skulder)
3. Brutalbenken (styrke i hofte og mage)
4. Chins
5. Løping 10 – 20 – 30 meter (akselasjon)
6. Sargeant test (spenst test)
7. Coopers test, evt Sognsvann rundt (aerob utholdenhet)