

NORGES ISHOCKEYFORBUND

Testbatteri



Engasjert – Raus – Ekte



Generelt



- Testene skal være enkle å gjennomføre slik at det ikke skal være nødvendig med et stort kunnskapsløft for at klubbene skal gjennomføre testene. Likevel vil en overgang alltid kreve en velvilje til å sette seg inn i noe nytt (og skal vi bevege oss fremover er dette noe som kreves).
- Testene skal teste fysiske egenskaper som er med å avgjøre prestasjon på isen. Et fullt gjennomført testbatteri skal gi tilstrekkelig informasjon om de ulike fysiske ferdighetene som er med å avgjøre prestasjoner. Dette innebærer tester for eksplosive egenskaper, maksimal styrke og arbeidskapasitet (både anaerob og aerob).
- Testene skal medføre lavest mulig skaderisiko (men likevel gi mest mulig informasjon).
- For aldersbestemte er testbatteriet lagt med tanke på at alle tester skal kunne gjennomføres i klubb.

Generelt



- Kostnader bør begrenses og det utstyret som det nå oppfordres til å investere i anses av så stor verdi at investeringen forsvares.
- Vi har gått bort fra et «poengsystem» for aldersbestemte klasser, men vurderer å lage en glidende fargeskala som vil gi en indikasjon på hvordan et gitt resultat ligger sammenlignet med en lineær utviklingskurve som ender på ønsket nivå.
- Årsaken er de potensielle negative konsekvenser av den «dommen» spillere blir gitt for resultatene med «ikke akseptert», «bør forbedres» osv. For noen av testresultatene vil pubertet spille en stor rolle (og man premierer dermed tidlig pubertet) og det viktigste er uansett forbedring hos den enkelte spiller. Likevel er det viktig at spiller blir klar over hva som kreves på sikt. I tillegg vil vi utarbeide gjennomsnittsresultat og beste resultat i hver aldersgruppe. I enkelte styrketester gis resultatet også som funksjon av kroppsvekt.



Testingen

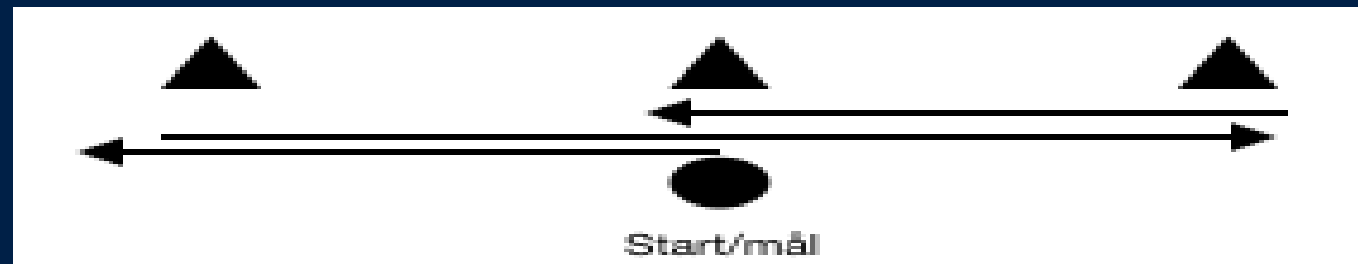
- Generelt gjelder at det er om å gjøre at rammebetingelsene for testingen er mest mulig like fra gang til gang. Det inkluderer, men er ikke begrenset til:
 - Samme rekkefølge for testene
 - Her anbefales å gjennomføre tester for eksplosivitet først
 - Sørg for grundig oppvarming før testing av eksplosivitet
 - Samme underlag, værforhold osv.
 - (Om mulig) samme tidspunkt på dagen, samme måltidsregime osv.
 - Identisk og presis tolkning og forklaring av testprosedyre

	Tester	U15	U16	U17	U18	U19	U20	Tett på	Ironman
Ekspllosivitet	Pro agility (5-10-5)							5	
	Lengde uten tilløp								
	Knebøyhopp med svikt (CMJ)							45	
	Lateral bound (1-bens hopp sidelengs)								
	10 m skøytesprint på is							1,6	
	30 m skøytesprint eller shuttletest på is							4,2	
Styrke	Trap bar markløft (1RM)	Teknikk						1,8	
	Benkpress (1RM)							1,2	
	Keiser							37	
	Pullups (overhåndsgrep)							10	
Utholdenhet	3 x 240 m shuttle test							50 (2x)	
	1 x 240 m shuttle test			Gjennomføres som første repetisjon i 3 x 240m					
	3000 m løp						Evt. O2-test.		Evt. O2-test.
	O2 test på sykkel								Evt. 3000m.
Bevegelseskvalitet, mobilitet og stabilitet	Modifisert FMS								



Pro agility test (5-10-5 m):

- Hensikt: Måle spillernes akselerasjonshurtighet og evne til å gjøre hurtige retningsforandringer.
- Utstyr: 3 kjepler, alternativt 6m hvit tape, og fotoceller.
- Prosedyre: Lag 3 parallelle streker (tape) med 5 meters avstand. Sett opp et par fotoceller på streken i midten. Utøver starter sidelengs 1 fot fra streken i midten. Løper først 5m mot høyre og skal ta i bakken over streken med høyre hånd, deretter løper han helt over (10m) og tar i bakken over streken med venstre hånd, for så løpe tilbake til midten (5m). Deretter er det motsatt med start mot venstre. To forsøk til hver side gis og snittet av beste til høyre og beste til venstre benyttes.
- Video Demo: <https://vimeo.com/manage/videos/918858765>
- Resultat: Tid (sek). 2 forsøk (beste tid er gjeldende)





Stille lengde:

Hensikt: Måle spillernes horisontale spenst

Utstyr: Målebånd og tape

Prosedyre: Start med tær rett bak startlinje og hopp så langt som mulig med sats fra to bein (armsving er tillatt). Hold balansen ved landing. Hoppet underkjennes dersom føtter flytter stilling eller arm går i bakken

Resultat: Distansen måles fra hælen på bakerste fot. 3 forsøk (beste forsøk er gjeldende). Vær nøye med måling, siden selv liten resultatforbedring kan bety god fremgang.



Knebøyhopp med svikt (CMJ): Kun for «Tett på»

Hensikt: Måle spillernes vertikale spenst

Utstyr: Kraftplattform

Prosedyre: Spilleren starter med skulderbreddes avstand mellom beina og hendene på hoftene. Spilleren svikter til ønskelig dybde og hopper så høyt som mulig. Hendene skal være på hoftene gjennom hele hoppet

Resultat: Høyden i cm. 3 forsøk (beste forsøk er gjeldende)



10 meter skøytehurtighet:

Hensikt: Måle spillernes lineære skøytehurtighet og akselerasjonsevne

Utstyr: Fotoceller

Prosedyre: Tas som mellomtid på 30m skøytehurtighet (se under)

30 meter skøytehurtighet:

Hensikt: Måle spillernes lineære skøytehurtighet

Utstyr: Fotoceller

Prosedyre: Start på eget initiativ rett bak fotocellene. Kryss mållinjen med kroppen først, køllen skal være i eller rett over isen

Resultat: Tid (sek). 2 forsøk (beste forsøk er gjeldende)

Trap bar markløft (1RM):

Hensikt: Måle spillernes maksimale styrke i underekstremitet

Utstyr: Trap bar og vektskiver med olympisk størrelse

Prosedyre: Spilleren løfter trap bar fra gulvet til full ekstensjon i kne- og hoftelodd. Ved dårlig teknisk utførelse stoppes spilleren fra nye forsøk på høyere vekt. Stang er satt slik at grep er vendt opp, vekter lavere enn grep. Stiv opp og senk hoften. Her vil en være litt streng på veldig rund rygg. Be utøver forsøke å presse med beina.

Gjerne ta en 6-3-1-1 protokoll mot maksløft.

Video Demo: <https://vimeo.com/manage/videos/890012509/3d44bfc4fc>

Resultat: Høyeste vekt løftet etter korrekt prosedyre. Score for relativ styrke (i forhold til kroppsvekt) og 1RM oppgis.





Benkpress (1RM):

Hensikt: Måle spillernes maksimale styrke i overkropp

Utstyr: Benkpress og tilhørende vektstang og vektskiver

Prosedyre: Før stangen fra full ekstensjon i albueleddet til brystkassen med kontroll (unngå "sprett"). Rumpen og føtter skal holdes i kontakt med underlaget (benk og gulv) gjennom hele løftet. Løftet er ikke godkjent dersom sikrer(e) er i kontakt med stangen gjennom løftet. Avløft er akseptert.

Video Demo: <https://vimeo.com/manage/videos/890003199/41162e7ba0>

Resultat: Høyeste vekt løftet etter korrekt prosedyre. Score for relativ styrke (i forhold til kroppsvekt) og 1RM oppgis.

Pullups:

Hensikt: Måle spillernes maksimale og utholdende muskelstyrke i overkropp

Utstyr: Chins-stang (rett stang)

Prosedyre: Overhåndsgrep benyttes og repetisjonen er godkjent dersom det er full ekstensjon i albueleddet og haken er over stangen. Begge hendene skal alltid være i kontakt med stangen (slippes stangen er testen avbrutt). Unngå bevegelsesmoment ("kipping")

Video Demo: <https://vimeo.com/manage/videos/918854223>

Resultat: Maks antall repetisjoner med godkjent form. 1 forsøk



Utholdenhet

1 x 240 meter shuttle test:

Hensikt: Måle spillernes anaerobe utholdenhet

Utstyr: Stoppeklokke og markører

Prosedyre: 20 meter x 12 lengder x 1 serie. Markører med 20 meters avstand der spilleren løper 12 lengder mellom markørene så hurtig som mulig. Ved vending må en fot være på utsiden av markøren.

Resultat: Tid. 1 forsøk

NB! Fra U17 og eldre teller første repetisjon av 3 x 240m shuttle som resultat. Gjennomføres ikke som separat test.

3 x 240 meter shuttle test:

Hensikt: Måle spillernes anaerobe og aerobe utholdenhet

Utstyr: Stoppeklokke og markører

Prosedyre: 20 meter x 12 lengder x 3 serier (4 min pause mellom serier). Markører med 20 meters avstand der spilleren løper 12 lengder mellom markørene så hurtig som mulig. Ved vending må en fot være på utsiden av markøren. Spillerne skal oppfordres til å gi alt de har på alle forsøk (fordi vi ønsker å måle anaerob tretthet og evnen deres til å restituere)

Resultat: Gjennomsnitt av de tre settene.



3000 meter løp:

Hensikt: Måle spillernes aerobe utholdenhet

Utstyr: Stoppeklokke

Prosedyre: Spillerne løper 7 ½ runde på løpebane (400 m) så hurtig som mulig

Resultat: Tid etter 3000 meter



Gutter



Fødselsdato dd.mm.åååå	Eksplisivitet			Anaerob kapasitet	Aerob kapasitet				Styrke				Skøytehurtighet		
	Stille lengde cm	Agility 5-10-5		240 m shuttle ss,th	240 m shuttle ss,th	240 m shuttle ss,th	3* 240 m shuttle ss,th	3000m mm:ss	Chins Reps	1RM Benk		1RM Trap bar markløft		Skøyte-sprint 10m s,th	Skøyte-sprint 30m s,th
		Høyre s,th	Venstre s,th							Snitt s,th	Tid 1. rep. ss,th	Tid 2. rep. ss,th	Tid 3. rep. ss,th		
U15	>240			<5,20	<52,00			<12:00	>15		>1,00				
	230-239			5,21-5,40	52,01-54,00			12:01 - 12:30	13-14		0,9-0,99				
	210-229			5,41-5,60	54,01-56,00			12:31 - 13:30	11-12		0,80-0,89				
	<209			>5,61	>56,01			>13:31	<10		<0,79				
U16	>250			<5,15	<51,50			<11:30	>15		>1,00		>1,8		
	240-249			5,16-5,35	51,51-53,50			11:31 - 12:00	13-14		0,90-0,99		1,65-1,79		
	220-239			5,36-5,55	53,51-55,50			12:01 - 13:00	11-12		0,80-0,89		1,5-1,64		
	<219			>5,56	>55,51			>13:01	<10		<0,79		<1,49		
U17	>255			<5,10	<51,50		<53,00		>15		>1,05		>1,9		
	245-254			5,11-5,30	51,51-53,50		53,01-55,00		13-14		0,95-1,04		1,75-1,89		
	225-244			5,31-5,50	53,51-55,50		55,01-57,00		11-12		0,85-0,94		1,6-1,74		
	<224			>5,51	>55,51		>57,01		<10		<0,84		<1,59		
U18	>260			<5,05	<51,00		<52,50		>15		>1,2		>2,1		
	250-259			5,06-5,25	51,01-53,00		52,51-54,50		13-14		1,1-1,19		1,95-2,09		
	230-249			5,26-5,45	53,01-55,00		54,51-56,50		11-12		1,00-1,09		1,7-1,94		
	<229			>5,46	>55,01		>56,51		<10		<0,99		<1,93		
U19	>265			<5,05	<50,50		<51,50		>15		>1,2		>2,15		
	255-264			5,06-5,25	50,51-52,50		51,51-53,50		13-14		1,1-1,19		2,0-2,14		
	235-254			5,26-5,45	52,51-54,50		53,51-55,50		11-12		1,00-1,09		1,85-1,99		
	<234			>5,46	>54,51		>55,51		<10		<0,99		<1,84		
U20	>270			<5,00	<50,00		<51,00		>15		>1,2		>2,2		
	260-269			5,01-5,20	50,01-52,00		51,01-53,00		13-14		1,1-1,19		2,05-2,19		
	240-259			5,21-5,40	52,01-54,00		53,01-55,00		11-12		1,00-1,09		1,9-2,04		
	<239			>5,41	>54,01		>55,01		<10		<0,99		<1,89		

Jenter



Fødselsdato dd.mm.åååå	Ekspløsvitet				Anaerob kapasitet	Aerob kapasitet				Styrke					Skøytehurtighet		
	Stille lengde	Agility 5-10-5			240 m shuttle	240 m shuttle	240 m shuttle	3* 240 m shuttle	3000m	Chins	1RM Benk		1RM Trap bar markløft		Skøyte-sprint 10m	Skøyte-sprint 30m	
	Res cm	Høyre s,th	Venstre s,th	Snitt s,th	Tid 1. rep. ss,th	Tid 2. rep. ss,th	Tid 3. rep. ss,th	Gj.snittstid ss,th	Tid mm:ss	Res Reps	Res Kg	Res Kg/KV	Res Kg	Res Kg/KV	Tid s,th	Tid s,th	
J 15	>215			<5,70	<59,00			Testes ikke	<14:00	>5		>0,8	Teknikk				
	205-214			5,71-5,90	59,01-61,00				14:01 - 14:30	3 - 4		0,70-0,79					
	185-204			5,91-6,10	61,01-63,00				14:31 - 15:30	1 - 2		0,60-0,69					
	<184			>6,10	>63,00				>15:31	0		<0,59					
J 16	>220			<5,60	<58,00			Testes ikke	<13:30	>8		>0,8	>1,8				
	210-219			5,61-5,80	58,01-60,00				13:31 - 14:00	5 - 7		0,70-0,79	1,65-1,79				
	190-209			5,81-6,00	60,01-62,00				14:01 - 15:00	2 - 4		0,60-0,69	1,50-1,64				
	<189			>6,00	>62,00				>15:01	<1		<0,59	<1,49				
J 17	>225			<5,50	<57,00		<59,00		>8		>0,8	>1,9					
	215-224			5,51-5,70	57,01-59,00		59,01-61,00		5 - 7		0,70-0,79	1,75-1,89					
	195-214			5,71-5,90	59,01-61,00		61,01-63,00		2 - 4		0,60-0,69	1,60-1,74					
	<194			>5,90	>61,00		63,01		<1		<0,59	<1,59					
J 18	>230			<5,40	<56,00		<58,00		>10		>0,8	>2					
	220-229			5,41-5,60	56,01-58,00		58,01-60,00		6 - 9		0,70-0,79	1,85-1,99					
	200-219			5,61-5,80	58,01-60,00		60,01-62,00		3 - 5		0,60-0,69	1,70-1,84					
	<199			>5,80	60		62,01		<2		<0,59	<1,69					
J 19	>235			<5,30	<53,50		<55,50		>10		>0,85	>2,05					
	225-234			5,31-5,50	53,51-55,50		55,51-57,50		6 - 9		0,75-0,84	1,90-2,04					
	205-224			5,51-5,70	55,51-57,50		57,51-59,50		3 - 5		0,65-0,74	1,75-1,89					
	<204			>5,70	>57,50		>59,51		<2		<0,64	<1,74					
J 20	>240			<5,20	<52,00		<53,50		>10		>0,9	>2,1					
	230-239			5,21-5,40	52,01-54,00		53,51-55,50		6 - 9		0,80-0,89	1,95-2,09					
	210-229			5,41-5,60	54,01-56,00		55,51-57,50		3 - 5		0,70-0,79	1,80-1,94					
	<209			>5,60	>56,00		>57,51		<2		<0,69	<1,79					
Kvinner Elite	>245			<5,10	<51,00		<52,50		>10		>1,00	>2,2					
	235-244			5,11-5,30	51,01-53,00		52,51-54,50		7 - 9		0,9-0,99	2,05-2,19					
	225-234			5,31-5,50	53,01-55,00		54,51-56,50		3 - 6		0,80-0,89	1,90-2,04					
	<224			>5,50	>55,00		>56,51		<2		<0,79	<1,89					



Testvinduer:

- Mai
- August
- Desember

Testresultatene sendes inn ferdig utfylt i Excel-dokument til:
testresultat@hockey.no

NB! Kun tilsendt skjema skal benyttes pga. innlagte formater og formler.

Ved spørsmål ta kontakt med
Jorid Dagfinrud,
92 07 33 84 / jd@hockey.com

Jon Haukeland
91 51 96 26 / jh@hockey.no