



Testbatteri Talenter Mot Toppen TMT

BESKRIVELSE OG GJENNOMFØRING AV TESTBATTERI

Testing for utøvere	1
Testbatteri	2
Testene:	2
Testbeskrivelse:	3
Antall push-up med «hand release»	3
Pull-up (overhåndsgrep)	3
Stille lengde	4
Svikhopp/Counter Movement Jump (CMJ) med “hoftefeste”	4
Keiser beinpress power test, «10 rep» testen	4
Hva bruker vi testene til?	5
Skade:	5
Læreplan:	5
Justering og evaluering av trening:	5

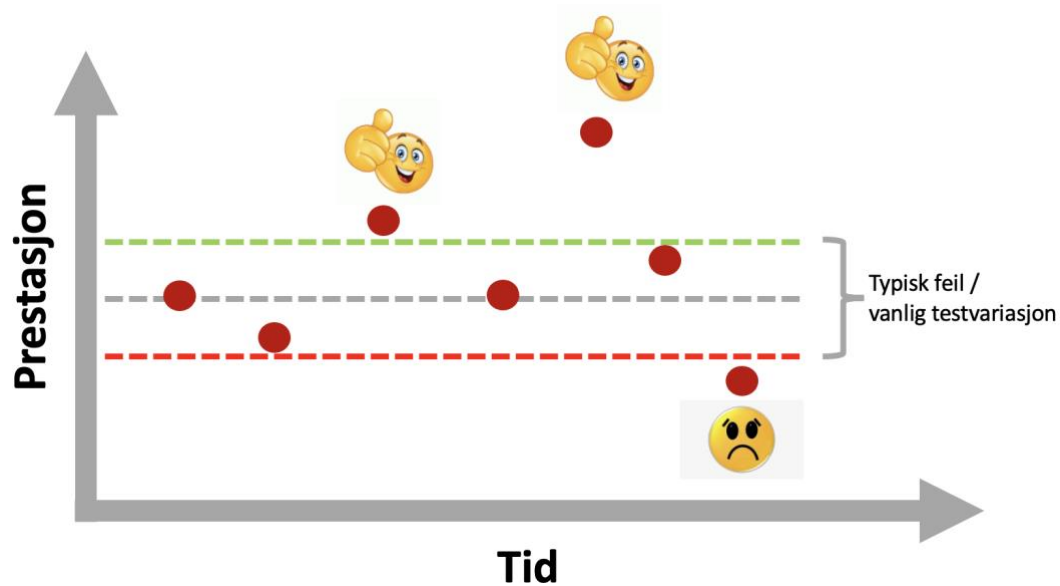
Testing for utøvere

Kontroll og evaluering av treningsprosessen er sentralt for å sikre optimal utvikling for unge idrettsutøvere og toppidrettsutøvere. Testresultater danner grunnlag for kapasitetsanalyser, styring av treningsintensitet og evaluering av treningseffekt med akseptabel sikkerhet. Testing og resultatene er derfor viktig for både utøver, lærer, hovedtrener og særiddretts trener. Aktiv bruk av tester vil kunne hjelpe å bedre prestasjonen, forhindre skader pga belastningsstyring og monitorering, men er også et viktig moment og tema fra [kompetansemålene](#) satt av utdanningsdirektoratet for TID1, TID2 og TID3. Det vil derfor gjennomføres et obligatorisk testbatteri tre ganger årlig for alle elever på talenter mot toppen.

Alle tester vil bli gitt en dato og lagt inn i årshjulet, slik at utøver, trener og de som skal gjennomføre testene er klar over testtilfellene. Testene vil være obligatorisk, og legeerklæring vil kreves om utøver ikke stiller til test.

Variasjon i tester, hvordan tolke et test-resultat?

En test kan påvirkes av flere faktorer slik som variasjon i dagsform hos utøvere, testledere eller utstyret som brukes. Slike variasjoner i en test undersøkes ved å teste samme person to eller flere ganger med såpass kort tid i mellom tester at det ikke forventes en endring (<uke). Forskjellen mellom test-resultatene er den typiske variasjonen i testen. Dersom en utøver til eksempel tester 3% dårligere enn ved sist tilfellet, og vi vet testen har en typisk variasjon på 5%, så er sannsynligvis resultatet tilfeldig og ikke nødvendigvis en reell tilbakegang. Dette er viktig å kommunisere til utøvere og trenere.



Det er flere ting å ta hensyn til når et testresultat skal kommuniseres til en utøver eller trener. For det første er det vanskelig å tolke en test som kun er gjennomført fra kun ett tidspunkt alene. Det blir derfor viktig å gjøre repeterte tester gjennom året for å se på trender over tid. Går det generelt oppover, nedover eller er det stabilt? Se figur ovenfor for illustrasjon. En utøver kan bli svært skuffet av en dårlig test og svært fornøyd med en god test. Dersom forrige test var god på grunn av flaks, er det sannsynlig at utøveren tester dårligere neste gang. Det er derfor svært viktig å formidle og å ta hensyn til typisk testvariasjon når man tolker endring i testene. Vi har lagt ved typisk testvariasjon i de inkluderte tester nedenfor.

Testbatteri

Testbatteriet består av 5 tester som skal dekke noen av de mest sentrale kraft-styrke kapasitetene hos utøvere.

Det vil være 3 tester med fokus på underekstremitet, hvor testene vil gi en indikasjon på vertikal og horisontal kraftutvikling, samt en kraft-styrke profil via Keiser leg press som viser utøverens eksplosive egenskaper i underekstremitet over et spekter av økende belastninger (10 repetisjoner). For overekstremitetene vil det være 2 tester, 1 med fokus på press-styrke og en for trekk-styrke. Det er viktig å presisere at dette er et generelt testbatteri som alle skal gjennom og at de ulike idrettene har idrettsspesifikke tester utover dette testbatteriet.

Testene:

Push-up

Pullup (overhåndsgrep)

Stille lengde

Svikthopp / Counter Movement Jump (CMJ)

Keiser beinpress power test (10 repetisjoner med økende belastnings-test)

Det er basis trenerne som skal ha ansvar for gjennomføring av disse testene, mens særiddretstrener skal ha ansvar for idrettsspesifikke tester.

Testbeskrivelse:

Antall push-up med «hand release», eller push-up med «hand release» på kne

De som klarer å gjennomføre minst en push-up skal test i den øvelsen, imens for de som ikke klarer push-up på kne være testøvelsen.

Utgangsstillingen for push-up er liggende på gulvet med pekefingeren i kant med skulderens ytterkant. Pekefinger skal peke rett frem. Kroppen fikseres i bunn og presses opp til øvre stilling hvor armene skal være helt strukket. I bunn skal hendene løftes av bakken hver gang før en ny repetisjon begynner («hand release»). Testen gjennomføres helt til utøveren ikke klarer å løfte seg opp eller strekke ut armene helt ut. Antall godkjente repetisjoner registreres. Se [video](#) for ytterligere beskrivelse/forklaring.

Utgangsstillingen for push-up på kne er også liggende på gulvet med pekefingeren i kant med skulderens ytterkant. Pekefinger skal peke rett frem. Kroppen fikseres i bunn og presses opp fra knærne til øvre stilling hvor armene skal være helt strukket (med knærne i bakken).

I bunn skal hendene løftes av bakken hver gang før en ny repetisjon begynner («hand release»). Testen gjennomføres helt til utøveren ikke klarer å løfte seg opp eller strekke ut armene helt ut. Antall godkjente repetisjoner registreres. Se [video](#) for ytterligere beskrivelse/forklaring.

Disse testene har en typisk testvariasjon på ~10%.

Pull-up (overhåndsgrep) eller kroppsheving i stang

De som klarer å gjennomføre minst en pull-up skal test i den øvelsen, imens for de som ikke klarer pull-up vil kroppsheving i stang være testøvelsen.

Utgangsstilling for pull-ups er hengende vertikalt i stang med overtak.

Det benyttes valgfri avstand mellom hendene. Beina skal være klar av gulvet under utførelsen (kasse er tillatt for å nå opp til stang - denne fjernes deretter). Kroppen heves til haka er over øvre kant av stangen. Armene (albueleddet) skal være helt utstruktet i nedre stilling. Repetisjonene skal utføres i kontrollert tempo slik at det er mulig å verifisere rett utførelse. Kipp og markant løfting av knær (> 45° i hoftelæddet) er ikke tillatt. Antall godkjente repetisjoner registreres. Se [video](#) for ytterligere beskrivelse/forklaring.

Utgangsstilling for kroppsheving i stang er hengende vannrett etter armene under stangen, med benene på en benk. Under testen brukes et overhåndsgrep med ca. skulderbredens avstand. Benene plasseres på benken med maks en fots avstand mellom hælene. Trekk kroppen opp, slik at brystet berører stangen før kroppen senkes tilbake til startposisjon. Albueleddet skal strekkes helt ut før en ny repetisjon starter. Øvelsen gjennomføres uten pause (stop i bunn), i et moderat tempo. Kroppen skal være strak gjennom hele øvelsen. «bananstilling, hoftekip eller vinglete løft er ikke godkjent. Se [video](#) for ytterligere beskrivelse/forklaring.

Disse testene har en typisk testvariasjon på ~10%.

Stille lengde

Utgangsstilling er med parallelle føtter bak startstreken. Hoppet måles fra startstreken og fram til bakerste nedslagspunkt (vanligvis bakre del av sko/hælen). Dersom personen faller bakover etter landing skal det nye nedslagspunktet være tellende resultat (hånd, baken, fot e.l.). Det er tillatt å falle fremover etter landing. Det er ikke tillatt å benytte list e.l. under føttene hoppet skal gjennomføres fra et plant underlag. Dobbelthopp i satsen er ikke tillatt (...). Det er tillatt å benytte full armsving. Testleder måler hoppet til nærmeste 0,05 m (5 cm). Utøveren har rett til inntil tre forsøk. Det lengste hoppet registreres som tellende resultat. Se [video](#) for ytterligere beskrivelse/forklaring.

Denne testen har en typisk testvariasjon på ~10%.

Svikthopp/Counter Movement Jump (CMJ) med "hoftefeste"

Når testutstyret er klart vil utøveren få beskjed om å stille seg på kraftplattformen. På signal fra testleder vil utøveren gjøre et så høyt svikthopp som mulig, med hendene festet i hoften. Det er viktig at hendene holdes til hoften gjennom hele utførelsen. Dybden på hoppet er ikke definert, da dette er selvvalgt for hver person og skal gjennomføres slik de velger naturlig når de har som mål å hoppe høyest mulig. Det vil bli gjennomført 3 hopp og det beste hoppet vil være tellende resultat. Se [video](#) for ytterligere beskrivelse/forklaring.

Denne testen har en typisk testvariasjon på 4-5%.

Keiser beinpress power test, «10 rep» testen

Keiser beinpress er en test-maskin som justerer motstanden med lufttrykk, som gjør maskinen spesielt god til å teste eksplosiv kapasitet i underekstremitetene ved ulike belastninger. Testen kan gjennomføres med fotplatene samlet eller uavhengig av hverandre. I denne testen beveges platene uavhengig av hverandre. Utøveren sitter i maskinen med ca. 75 grader i kneleddet (slik at lårben er mest mulig vinkelrett på gulvet) og presset skjer horisontalt ved å presse føttene så raskt man kan fremover. Hendene holdes på håndtakene på siden av maskinen gjennom hele utførelsen. Det vil bli utført totalt 12 repetisjoner, hvor de 2 første er oppvarming og de neste 10 er en del av testen der motstanden gradvis økes. Det er helt avgjørende at alle 10 repetisjonene gjennomføres så raskt man klarer for å få riktig resultat. Belastningen vil øke for hver av de 10 repetisjonene, og dette styres automatisk av maskinen. Maskinen styrer også pausene mellom repetisjonene og belastningen. Pausene er på 5 sec ved laveste belastning og 36 sekunder på siste og tyngste belastning. De 10 ulike belastningstrinnene være noe ulik for gutter og jenter. Gutter vil stille inn testen med en maksimalbelastning på 290 kg, og jenter med 200 kg. Dette gjøres for å få maksimale eksplosive målinger over et spekter av belastninger fra lett til tungt. Det er ikke nødvendig å rekke helt opp til denne maksimale motstanden, men de 10 repetisjonene vil bli spredt opp til dette maksnivået og man gjennomfører så mye man klarer. Se [video](#) for ytterligere beskrivelse/forklaring.

Denne testen har en typisk testvariasjon på 4-5%.

Hva bruker vi testene til?

Kontroll og evaluering av treningsprosessen gjennom testing er sentralt for å sikre optimal utvikling for unge idrettsutøvere og toppidrettsutøvere. Testresultater danner grunnlag for kapasitetsanalyser, styring av treningsintensitet og evaluering av treningseffekt, men også ved skader vil tester gi oss god informasjon.

Skade: Dersom vi har testresultater av utøverne, 3 ganger gjennom et år og i løpet av 3 år, vil vi ved skader kunne bruke de tidligere testresultatene som et mål for å følge rehabilitering tilbake til det nivået de var ved sist testtilfelle før skaden. Da vil trener/lærer/utøver kunne bruke gamle testresultater som en av flere markører i evalueringen for når de er klar for trening/spill/kamp.

Læreplan: Elevene stilles selvsagt krav fra skolen, og det å lære seg hvordan man kan bruke tester og resultater til videre planlegging, gjennomføring og evaluering av treningsperioder er viktig for dem å kunne bruke og forstå. Dette er også viktige kompetansemål satt av utdanningsdirektoratet.

Justering og evaluering av trening: Testene skal kunne brukes til å justere og evaluere treningen sammen med utøver og særiddretts trener. Testene gir en indikasjon på hvor man er og om en treningsperiode har gitt ønskede resultater.