

Fysiske tester

En test er en standardisert eller normert prøve som en bruker for å måle visse forhold,, i vårt tilfelle styrke eller for eksempel spenst. At det er standardisert eller normert betyr at det gjennomføres på samme måte og innenfor samme rammer hver gang. Dette for å kunne sammenlikne resultatet fra en gang til neste. Vi har noe som heter generelle tester, og noe som kalles idrettsspesifikke tester. Idrettsspesifikke tester er de som er rettet direkte mot idretten en driver, for vår del er en slik spesifikk test start på bom og måling på 5 meter. En generell test måler mer generelle forhold som gjerne er viktige i mange idrette. Dette kan for eksempel godt være aerob utholdenhet, som nesten er viktig i alle idretter og nesten måles av alle. Det samme gjelder styrke og spenst tester. Mange av de generelle testene følger protokoller som er like over hele verden, mens de idrettsspesifikke ofte er utviklet lokalt, som foreksempelen av oss som driver med det - tilpasset akkurat det vi gjør, med vårt utstyr på bane med egen sykkel - er veldig spesifikt.

En god test skal være gyldig, pålitelig, utprøvd og gjennomførbar, samtidig som den må være nøyaktig. I etterkant av testen må resultatene bearbeides og brukes - skal det være noen nytte av testene.

Under selve testen er der ofte en testveileder (trener) som organiserer, gjennomfører og registrerer. Det er viktig å tilpasse treningen forut for en test, en vil jo ha best mulig resultat. Det er også viktig å varme likt opp hver gang for å få alt så likt som mulig.

Den beste testen er alltid konkurransen - den gjenspeiler best om du har gjort riktige ting Tester bruker vi for å styre trening, for å skape motivasjon, for å velge ut lag, og for å kontrollere om trening har gitt den ønskede effekten på organismen og prestasjonsnivået.

Det er viktig å si at det er ikke nødvendig å være best på test, men best i konkurranse. Her er det stor forskjell på folk - enkelte utøvere sliter med å komme opp på optimalt nivå når det er test mens andre presterer bedre på test enn i konkurranse. Som trener vil du etter hvert kjenne dine utøvere, og du vet hvem dette gjelder. Det finnes også de som både er best på test og i konkurranse.

Fysiske tester

Fysiske krav er målbare, lette å arbeide med. Jeg mener idretten stiller krav til følgende fysiske forhold;

Eksplosiv styrke i strekkapparatet
 Maksimal styrke i strekkapparatet
 Aerob utholdenhet
 Anaerob utholdenhet
 Akselerasjonshurtighet

Eksplosiv muskelstyrke i strekkapparatet

De fleste i verden bruker BOSCO batteriet, eller deler av dette for å måle denne kvaliteten. Det skal også vi gjøre.

Krav ELITE	SJ	55 - 60 cm
	CMJ	60 - 65 cm
Krav JR	SJ	45 - 50 cm
	CMJ	50 - 55 cm

Testene gjennomføres på matte som måler svevtiden. Ut fra svevtiden beregnes hopp høyden. Det er svært viktig at hoppene gjennomføres riktig, Tærne skal være først ned i matta igjen etter hoppene. Armene holdes i siden

Vi skal også bestemme ELPF (Explosive leg power factor)

Krav ELITE	Opp mot 3,0
Krav JR	Opp mot 2,7
Krav 15-16	Opp mot 2,5

Testen gjennomføres på samme matte som over, men med 4 hopp etter hverandre, kontakttiden i bakkene skal være så kort som mulig, og hoppene så høye som mulig. Dette må bli gjort ved en stiv og kort sats, hvor en særlig involverer ankelstrekkere.

Maksimal muskelstyrke i strekkapparatet

Styrken i strekkapparatet blir ofte målt med øvelsen knebøy. Vi bruker knebøy ned til 90 grader i kneleddet.

Krav ELITE	2,5 - 3,0	ganger kroppsvekt
Krav JR	1,6	ganger kroppsvekt
15-16	1	ganger kroppsvekt

En øvelse som også brukes verden over, for å måle styrken i strekkapparatet, og grunnlaget for å utvikle alle eksplosive egenskaper går gjennom å øke max styrken til et visst nivå. Vi går til 90 fordi dette blir mest spesifikt i forhold til det å sykle.

Aerob utholdenhet

Denne må måles på sykkel.

Krav ELITE	Over 60 ml/kg /min
Krav JR	Over 60 ml/kg/min

Egenskapen er ikke viktig med tanke på konkurransen, men utviklingen i internasjonal BMX går mot kortere tid mellom heatene, da blir ressursen viktig med tanke på å ta seg inn mellom pauser, og ikke minst det å tåle trening og opprettholde konsentrasjon over tid. Det måles på Velotron sykkel - direkte opptak på Gand videregående skole

Anaerob utholdenhet

Denne skal måles på sykkel, etter nærmere beskrivelse. Vi finner "DROP" time.

Krav ELITE	- 0,8 - 0,9 sek
Krav JR	- 0,5 - 0,6 sek

Det sykles en 100 m på løpebane, med fotoceller, rytter balanserer sykkelen foran cella, og starter fra 0 - og sykler 100 m - ny fotocelle registrer tid. 5 minutter etterpå sykler utøver 400 m, med fotoceller. Tiden på 400 registreres og deles på 4. 400m/4 = 100m gir oss dropp time. Foruten denne dropp timen skal 100 m være under 10 blank, og 400m tiden under 40 blank. Vi måler også med Wingate på Velotron sykkelen på Gand videregående - Her får vi ut max watt, og W/kg som er måletallet for anaerob kapasitet

Test løp

Krav ELITE	30 sek på KVÅL
Krav JR	32 sek på KVÅL
15-16	33,5 sek på Kvål
13-14	34,5 sek på Kvål

Test løp gjennomføres i heat, som konkurransetrening. Tallene baserer seg også på tider fra E-cup på Kvål 2004.

Akselerasjons hurtighet**100 meter**

Krav ELITE	9,3 sek
Krav JR	9,6 sek

10 meter

Krav ELITE	1,65 sek
Krav JR	1,85 sek

30m

Krav ELITE	3,70sek
KravJR	3,95sek

Det sykles på løpebane, med fotoceller, rytter balanserer sykkelen foran cella, og starter fra 0 - og sykler til ny fotocelle.

Start med bom 5 meter

Krav ELITE	0,75 - 0,85sek
Krav JR	0,87 - 0,95 sek

Testen gjennomføres på bom, med fotoceller på 5 og 15 m. Tidtakingsystem koblet til bom, tiden starter når bom treffer underlag, og registreres på 5 og 15 m, målt fra bommens framkant i liggende posisjon

Start 15 m på bom (som over)

Krav ELITE	1,75 - 1,85 sek
Krav JR	1,90 - 2,00 sek

Styrke i hofte ledds bøyerer /mage

Vi måler denne med øvelsen JACK KNIVES

Krav ELITE	45 stk
Krav JR	35 stk

(Godkjente av Petter)

En god øvelse, som viser styrken i Hofte bøyerer og mage etter min mening. Den kan gjennomføres eksplosivt, og en kan i visse sammenhenger tenke seg at hofte bøyerer bidrar i opptrekket, selv om vi står og trør, og har max spinn store deler av banen. Problemet er at blir de for aktive er det lett å klikke ut, pga den store kreften det arbeides med.

Styrke i Store bryst muskel og Arm strekkere

Vi bruker øvelsen Benkpress.

Krav ELITE	1 - 1,2 ganger kroppsvekt 1 gang
Krav JR	0,8 - 1 ganger kroppsvekt

Er viktig med tanke på at utøverne er veldig sterke i beina, og at det i starten er viktig å stive av med strake armer slik at sykkelen ikke går for mye opp i starten på 1 tråkket ut av gaten.