

10. AUGUST 2015



vikingen

PROTOKOLL 2015

LARS BUNÆS
NORGES BANDYFORBUND - INNEBANDYSEKSJONEN

VIKINGEN



For å kvalitets sikre og skape en internasjonal forståelse av landslagsvirksomheten i innebandy innføres Vikingen på alle våre landslag. Vi har analysert hva de nasjonene som presterer best gjør, og sammenligner det med hva vi gjennomfører og ikke. Gjennom analyser og sammenlignbare data fra våre konkurrenter har testing av utøvere blitt et av flere tiltak vi må sette i system.

Vikingen tar for seg en av de fire grunnleggende ferdighetene - den fysiske kapasiteten til utøveren. Hensikten med Vikingen er å evaluere de fysiske ferdighetene en utøver trenger for å prestere på internasjonalt toppnivå i innebandy.

- Den skal bære preg av en konkurranse.
 - o Prestisje å være best trent.
- Sette fokus på generell allsidig grunntrening for utøvere.
- Skape motivasjon for trening.
 - o Muliggjøre feedback for lengre og kortsiktige mål.
- Historikk i form av rekorder og resultater.
 - o På enkeltøvelser og total poengsum.
- Vi trener for å nå et mål.

Målgruppa for Vikingen er spillere tilknyttet innebandylandslagene U-19 og senior.

Vikingen tar ca. 4 timer å gjennomføre, utøveren kommer ferdig oppvarmet.

Testen består av 8 øvelser, som gjennomføres i en gitt rekkefølge:

- Beep-test
- Hexagonal Obstacle
- Stille lengde
- CMJ (a) spensttest
- 5 meter sprint
- 10 meter sprint
- Chins
- 90 sekunder kassehopp

Vinner av Vikingen er den utøveren med høyest total poengsum.

Det blir kåret en Viking for hvert av de fire landslagene.

BEEP-TEST



EGENSKAPER:

Aerob utholdenhet, psykisk og fysisk evne til å presse seg.

UTSTYR:

Beep-test Mp3, mp3 avspiller, høytalesystem, målebånd 20 m

OPPVARMING:

Utøvere bør være oppvarmet til øvelsen

PROSEDYRE:

Utøverne løper 20 m og vender etter signal.

Utøverne kan ikke begynne på de neste 20 m før signal.

En fot må være på 20 m streken.

Utøverne som ikke rekker streken på signal får mulighet til å korrigere tempo, men må rekke neste nivå. Ved to bom på rad settes resultat av siste nivå som utøveren klarte.

HEXAGONAL OBSTACLE

EGENSKAPER:

Koordinasjon og hurtighet.

UTSTYR:

Standard Hexagonal Obstacle, stoppeklokke

OPPVARMING:

Siden testen kommer i etterkant av beep-test, så burde utøverne være grundig oppvarmet generelt sett. Utøverne kan ha en spesifikk oppvarming av 2 til 4 oppvarmingsforsøk.

PROSEDYRE:

Målet er å hoppe gjennom hinderet så fort som mulig. Startposisjonen er på innsiden av hinderet ved siden av den.

Start kommandoen er "KLAR ...Gå!" Utøver og tiden starter på "Gå!".

På startsignalet begynner utøveren å hoppe med to bein rundt hinderet. Utøveren vender seg i fartsretningen. Et forsøk består av 2 runder og klokka er stoppet når utøveren lander med begge bein tilbake i midten av hinderet etter siste hopp.

Testen består av maksimalt 3 forsøk—og minimum 2 forsøk—i hver kjøreretning (med og mot klokka). Beste tid i hver retning summeres og summen er registrert som resultatet.

Alle forsøk i retningen med klokka er gjennomført først, så alle forsøk i retningen mot klokka. Det er ikke lov å berøre hekkene. Hvis en hekk er slått nok til at vibrasjon i hekken er synlig for testlederen, så telles forsøket som en disk. Hvis en utøver disket på alle 3 tillatte forsøk i en kjøreretning, så er disk registrert som resultatet og utøveren scorer 0 poeng.

stille lengde



EGENSKAPER:

Spent, beinstyrke.

UTSTYR:

Måleband centimeter.

OPPVARMING:

Utøverne får 4 til 5 oppvarmingsforsøk. Feedback i forhold til teknikk og gjennomføring burde gis under oppvarming.

PROSEDYRE:

Målet er å hoppe lengst mulig med godkjent teknikk. Testen skal bestå av minimum 3 forsøk. Flere forsøk enn 3 er tillatt hvis man fortsetter å øke for hvert forsøk.

Marker en startstrek hvor måling skal begynne. Man stiller seg med tærne på streken. Føttene skal ikke forflytte seg under bevegelsen. Man forsøker å hoppe lengste mulig fra en stille posisjon. Avstand er målt fra startlinjen til det bakerste kontaktpunkt med bakken, uansett hvilken kroppsdel lander bakerst (hæl, rumpa, hånd, osv). Det lengste hoppet er registrert som utøvers resultat.

cmj (A)

EGENSKAPER:

Spent, beinstyrke.

UTSTYR:

Spentmatte, PC

OPPVARMING:

Utøverne får 4 til 5 oppvarmingsforsøk. Feedback i forhold til teknikk og gjennomføring burde gis under oppvarming.

PROSEDYRE:

Målet er å hoppe høyest mulig med godkjent teknikk.

Testen skal bestå av minimum 3 forsøk.

Utøveren stiller seg på matten.

Beveger armene for å hoppe høyest mulig.

Landing med strake ben med tærne først.



5 & 10 m

EGENSKAPER:

Hurtighet.

UTSTYR:

Fotoceller og tidtakersystem.

OPPVARMING:

Utøverne bør kjøre testspesifikk oppvarming.

PROSEDYRE:

Utøveren setter valgfritt ben på startstreken. Bevegelsessensor settes ved bakerste ben.

Startprosedyre: Klar – Gå! (Tiden starter når utøveren beveger seg)

Løpe raskest mulig rett frem.

Tider for 5m & 10 m føres i protokoll. Testen skal bestå av minimum 3 forsøk.

chins

EGENSKAPER:

Overkroppsstyrke.

UTSTYR:

Chins stang.

OPPVARMING:

2 til 5 repetisjoner. Feedback i forhold til teknikk og gjennomføring burde gis under oppvarming.

PROSEDYRE:

Målet er å gjennomføre flest mulig repetisjoner med godkjent teknikk. Det er ingen tidsbegrensning, men man får ikke lov til mer enn et par sekunder hvile mellom repetisjoner.

For å starte testen henger løperen med hendene ca 10 cm bredere enn skulderbredde på begge sider (overtak). Haka skal over stangen for hver repetisjon. Man skal ned til armene er helt strake på hver repetisjon. Bevegelser skal være rolig og kontrollerte.

Ingen form for kipping tillates. Rolig føring av beina fremover under en repetisjon tillates. Sparking og andre brå bevegelser med beina er absolutt ikke tillatt.



90 SEK. KASSEHOPP

EGENSKAPER:

Anaerob utholdenthet, beinstyrke.

UTSTYR:

Stoppeklokka, standardkasse (40 cm høy, 50 cm bredt, 60 cm lang). At kassen er av standardstørrelse er veldig viktig. Det er behov for minimum to personer for å gjennomføre testen (en for å telle høyt, en for å passe tiden og skriv ned intervaller).

OPPVARMING:

5 til 10 hopp.

PROSEDYRE:

Målet er å gjennomføre flest mulig godkjente hopp i løpet av 90 sekunder. Man begynner testen på toppen av kassen. Start kommandoen er "KLAR GÅ!" Utøver og tiden starter på "GÅ!". Løperen hopper ned til en siden, tilbake til toppen, og så ned til den andre side og tilbake til toppen. Hver gang man hopper til toppen av kassen telles det som et hopp. Det er ikke lov å gå opp, man må hoppe. Sekundering er tillat. Antall hopp klart i 90 sekunder er registrert som resultat. Under testen, skal en person telle antall hopp høyt og en person skal passe tid og skrive ned intervaller hvert 30 sekund.