

Fysprofilen - En satsning som ger resultat!

Vad innebär Fysprofilen?

Med Fysprofilen får man hjälp att styra och optimera träningen rätt, dvs. identifiera hur varje individ ser ut och behöver träna vid sidan av sin grenspecifika sport.

Genom att göra ett antal basfystester kan man med hjälp av Fysprofilen se individens fysiska kvaliteter i förhållande till de baskrav som ställs inom aktuell idrott.

Finns det bara en Profil?

Det finns idag testpaket för många olika idrotter både Olympiska och icke Olympiska. Denna lista förändras hela tiden allt eftersom SOK och respektive förbund kommer överens om en kravspecifikation.

Förhållandet mellan resultat och poäng

När du gör testerna räknas resultaten om i Fysprofilen till poäng. Poängskalan som används i Fysprofilen går från 1 till 10.

Poäng sätts på varje enskilt test som genomförs. Då olika tester genomförs inom en så kallad delkapacitet (Styrka/Power/Aerobt/Anaerobt) så presenteras en medelpoäng för den delkapaciteten.

Det *totala fysindexet* i Fysprofilen är medelvärdet för de olika delkapaciteterna (ses uppe i det högra hörnet).

Hur bedöms det totala fysindexet?

Skalan utgår från högpresterande senioråldrar inom respektive idrott. Till exempel är poäng mellan 7-9 på det totala fysindexet vad som anses som eftersträvansvärt för just den idrotten för att man skall kunna vara på internationell seniorelitnivå, världstopp.

Om poängen för en senioraktiv är mellan 1-3 så anses basfysiken vara begränsande för träning och prestation på seniorelitnivå.

Om poängen för en senioraktiv är mellan 4-6 så anses basfysiken inte vara direkt begränsande för den stora tränings-/tävlingsmängd och intensitet som är på seniorelitnivå.

Lägre poäng får anses vara naturligt för en aktiv som är på väg upp i åldrarna mot seniorålder för respektive idrott.

Bakgrunden och beräkningarna till poängen kommer från en stor mängd testresultat sedan 20 år tillbaka både från Sverige och utlandet. Baserat på dessa resultat har man fått en bild över hur olika idrotter ser ut och vilken/vilka fysiska basqualiteter som krävs för att vara så bra som möjligt i sin idrott och kunna träna/tävla och utvecklas över tid.



Testbeskrivningar Fysprofilen Utmanare

Styrka

Knäböj

Teknik:

Knäböjen ska göras med rak rygg. Fäller testpersonen framåt med ryggen blir möjligheten att lyfta maximalt begränsad, dessutom kan denna felaktiga lyftteknik ge upphov till skador, pga. felaktigt belastning på ryggen. Djupet i knäböjen ska vara sådant att lårets ovansida minst är parallell med golvet, gärna lägre, dvs. **mindre** än 90 grader i knävinkel.

Funktion/rörlighet i fotleden är mycket viktig för att kunna göra denna övning ordentligt.

Har den testade svårt att komma i mer än 90 graders knävinkel pga. dålig ledrörlighet kan en platta eller annan upphöjning under hälarna användas för att underlätta lyfttekniken.

Godkänt test:

Från stående med stängen på axlarna och fötterna axelbrett isär ska testpersonen gå ned till en knäledsvinkel på **mer** än 90 grader (lårets ovansida ska vara minst parallell med golvet, gärna lägre). Från detta läge ska benen åter sträckas och testpersonen ska återkomma till stående position.

Att tänka på:

Maxlyften bör utföras efter minst 5-6 set av förberedande set, t e x:

1 x 8/50%, 1 x 6/60%, 1 x 5/70%, 1 x 3/80%, 1 x 2/90%, 1 x 1/100, 1 x 1/102% o s v.

Bänkpress

Teknik:

Bänkpress ska utföras med fötterna i golvet och skuldror och rumpa mot bänken. Själva rörelsen ska utföras lugnt, tryggt och säkert. Greppbredden är valfri, men maxbredden är begränsad till 80 cm mellan tummarna. Det betyder att greppet inte ska vara utanför den oräfflade ringen som finns på alla lyftstänger.

Stängen lyfts av från ställningen och försök sedan i lugn och ro att hitta balansen. Sänk sedan stängen kontrollerat så att den nuddar vid bröstet och tryck sedan utan studs mot bröstkorgen upp stängen på raka armar igen.

Liksom i knäböjstestet ska bänkpress-testet planeras enligt en progressiv trappa, med inriktning på att maximal vikt ska lyftas i 5-6 lyftet (se exempel nedan).

Godkänt test:

Bänkpressen är godkänd när testet utförts enligt teknik-instruktionen ovan. Om testpersonen lättar med rumpan från bänken är testet inte godkänt.

Att tänka på:

Maxlyften bör utföras efter minst 5-6 set av förberedande set, t e x:

1 x 8/50%, 1 x 6/60%, 1 x 5/70%, 1 x 3/80%, 1 x 2/90%, 1 x 1/100, 1 x 1/102% o s v.

Bänkdrag

Teknik:

Testpersonen ligger på mage på en upphöjd bänk. Skivstången ska kunna hänga fritt utan att vidröra golvet. Från detta läge ska testpersonen dra skivstången upp mot bänken så att stången nuddar bänkens undersida. Bänkens tjocklek får vara högst 70 mm.

Lyftet ska utföras så att testpersonen ligger kvar med hela kroppen mot bänken. Draget utförs sedan med både skuldror och armar involverade.

Godkänt test:

Testet är godkänt när hela rörelsen är klar, dvs. när skivstången genom en armböjning har nuddat bänkens undersida och sedan åter lugnt och tryggt återförts till utgångsläget. Överkroppen ska hela tiden vara i kontakt med bänken, d v s inget rygglyft tillåts.

Liksom i knäböjstestet ska bänkdrags-testet planeras enligt en progressiv trappa, med inriktning på att maximal vikt ska lyftas i 5-6 lyftet (Se exempel nedan).

Att tänka på:

Maxlyften bör utföras efter minst 5-6 set av förberedande set, t e x:

1 x 6/50%, 1 x 5/60%, 1 x 4/70%, 1 x 3/80%, 1 x 2/90%, 1 x 1/100, 1 x 1/102% o s v.

Chins

Teknik:

Häng med raka armar och korsade ben på ett räcke och dra dig sedan upp. Greppet ska vara tummarna mot varandra på räckets greppbredden på räckets ovansida. Därefter ska testpersonen återgå till ett läge med helt raka armar igen. Förspänningen i axelleden behöver dock inte släppas ut. Testpersonen ska sedan göra övningen upp och ned så många gånger han/hon orkar med den egna kroppens som belastning. Kroppshållningen är valfri, men den får inte ändras under övningens gång. Observera att inga knyckningar eller svängningar med kroppen (så att fart uppstår på annat sätt än från överkroppens muskulatur) är tillåtna.

Godkänt test:

Testet blir godkänt om det genomförs enligt teknikinstruktionerna ovan. Alla repetitionerna ska ske i ett sträck, dvs ingen hängande vila, varken uppe eller nere. Testledaren ska avbryta testet om det går längre tid än hon/han hinner räkna 1001, 1002, 1003 mellan avslutad och påbörjad chin.

Gripen

Teknik:

Det viktigaste att tänka på vid Gripen-testet, är att testverktyget ska ställas in efter testpersonens handstorlek. Testverktyget hålls i handen och med armen böjd i vinkel. Både testverktyg och arm ska hållas något ut från kroppen, d v s får ej vidröra resten av kroppen eller golvet under testet. I höjd med midjan påbörjar man hoptryckningen av testverktyget. Under tryckningen räts armen ut och man avslutar trycket med armen uträtad, pekande mot golvet. Två tryck på vardera hand ingår i testet. Det bästa värdet på respektive arm förs in i resultatmallen.

Att tänka på:

Om Grip verktyget glider åt sidan under utförandet, avbryt testet och ta om för bästa resultat.

POWER

Frivändning

Teknik:

Frivändning finns i olika skepnader. Den ”riktiga frivändningen” ingår som en del i tävlingsmomenten i tyngdlyftning.

Men så avancerat behöver man inte göra frivändning i FYSPROFILEN om man inte redan har banat in den tekniken. De varianter av frivändning som också godkänns i FYSPROFILEN kallas styrkefrivändning från knäna eller styrkefrivändning från golvet. Själva testet startar, **vid styrkefrivändning från knäna**, när idrottarens står helt rakt med stången i höftläge, sedan följer en sänkning av stången utmed låret, men inte lägre ned än till knäskålens övre kant. Denna rörelse övergår sedan till en accelerande och avslutande explosiv uppsträckning där stången slutligen fångas upp på axlarna. Detta moment kräver mycket god teknik och tar lång tid att lära in. Frivändning är också en 1RM-övning som du bygger upp i en trappa med det sannolikt tyngsta försöket vid ca 6:e lyftet (se exempel nedan).

Innan övningen är godkänd så ska idrottaren ha stången på axlarna framsida och vara i god balans.

Om ingen i din förening är duktig på att instruera frivändning, kan det vara en bra idé att kontakta en atletklubb i din närhet, så kan ni nog få hjälp av en expert att utveckla denna viktiga teknik. Ett vanligt gym har oftast tyvärr inte denna kompetens.

Godkänt test:

Frivändningen är godkänd om den utförs som någon av de ovan beskrivna varianterna. Vill man köra frivändning med dragremmar och/eller bälte är det OK.

Att tänka på:

Maxlyften bör utföras efter minst 5-6 set av förberedande set, t e x:

1 x 5/50%, 1 x 4/60%, 1 x 3/70%, 1 x 2/80%, 1 x 1/90%, 1 x 1/100, 1 x 1/102% o s v.

Hopp

Squat Jump

Teknik:

Idrottaren står på en kontaktplatta med mätutrustning som mäter tid i luften. Idrottaren går sedan ned till ett självvalt läge med böjning i knäleden. Händerna hålls handfäst i höft. Från ett statiskt läge, någonstans runt 90 grader i knäleden (instruktionen från testledaren kan vara att gå ned och stanna i det läge där du känner dig stark och kan utveckla kraft) sedan ska hoppet komma **utan någon eftergift nedåt i knäleden eller överkroppen**. Hoppet skall sedan utföras med sträckta ben i luften. Dessutom är det viktigt **att landa med raka ben på tårna och göra ett litet efter-hopp**. Det är explosiv styrka från ett statiskt utgångsläge som vi mäter i detta test.

Godkänt test:

Detta test tillsammans med testet knäböj är de test som kan ge mest felaktigt värde på den totala FYSPROFILEN om man inte utför det enligt standardiseringen. **Ingen eftergift ska tillåtas varken i knäled eller i överkropp i startmomentet**. Om idrottaren utför hoppet utan eftergift i knäled eller överkropp i startmomentet, har sträckta ben i luften, landar med raka ben på tårna med efterhopp, samt att händerna inte lämnar höften under hoppet är försöket godkänt. Tre godkända försök ska utföras. Bästa värde bland dessa tre förs sedan in som testresultat.

CMJ

Teknik:

Skillnaden från Squat Jump är att idrottaren nu får lägga till en eftergift i knä och höftled, d v s sviktar igång från en stående position, innan han/hon lämnar kontaktplattan. Händerna skall fortfarande hållas handfäst vid höften. Här mäter vi benmuskelns elastiska och explosiva styrka.

Godkänt test:

Testet blir godkänt om idrottaren, har sträckta ben i luften, landar med raka ben på tårna med efterhopp, samt att händerna inte lämnar höften under hoppet. Tre godkända försök ska utföras. Bästa värde bland dessa tre försök sedan in som testresultat.

CMJ (a)

Teknik:

Skillnaden från CMJ är att idrottaren nu får lägga till en armpendling. Här mäter vi benmuskelns elastiska och explosiva styrka samt individens koordinativa samspel mellan överkropp och underkropp.

Godkänt test:

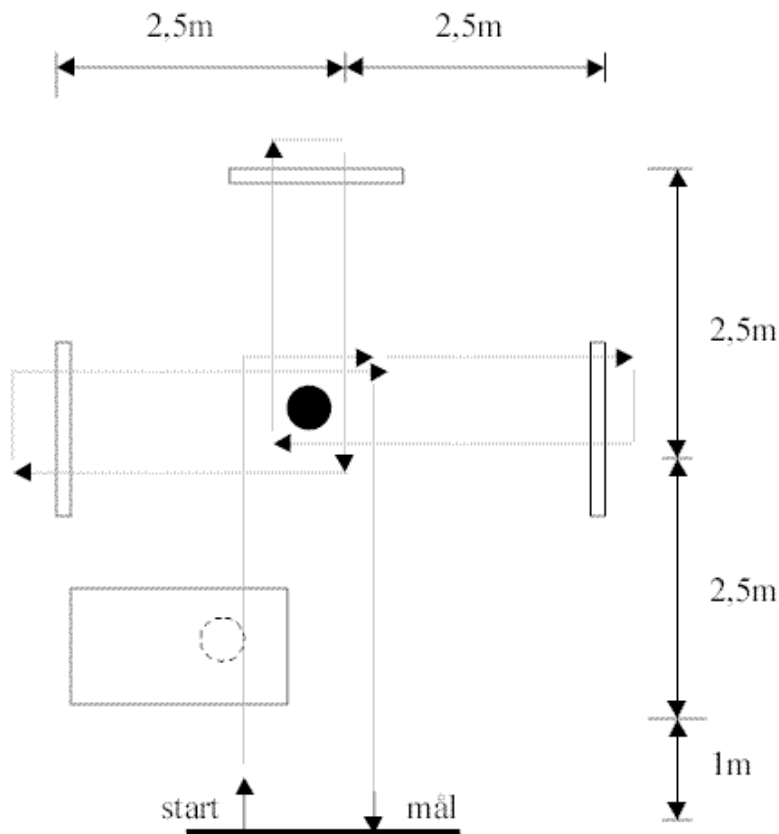
Testet blir godkänt om idrottaren, har sträckta ben i luften, landar med raka ben på tårna med efterhopp. Tre godkända försök ska utföras. Bästa värde bland dessa tre försök sedan in som testresultat.

Att tänka på för hoppen:

Värm upp ordentligt, utför de olika hoppen i uppvärmningsfasen.

Harres test

Harres test kombinerar flera koordinativa egenskaper med snabbhet, explosivitet samt rörlighet. Testet innehåller accelerationer, kullerbyttor, riktningförändringar samt snabba nedhukningar genomfört i ett visst mönster



Så här utförs Harres test:

Ställ i ordning banan enligt bilden. Det går åt en mjuk matta, en kon, tre häckar samt en tejpad startlinje på en meter, vars mittpunkt ska ligga precis framför konen. Häckarnas höjd ska anpassas till respektive testpersons grenhöjd (dvs så att häckens höjd, när testpersonen står med varsitt ben på vardera sidan om häcken, når till grenen.) Stödbenen på häckarna ska vara vända inåt i banan. Testpersonen ska inte nudda häckarna, varken vid hopp eller krypning. Välts eller rubbas häckarna är testet ej godkänt. Tänk på att flytta undan mattan efter kullerbyttan så att man inte halkar på den vid rundning av konen eller vid målgång. Tre försök tillåts.

1. Starta bakom en linje och gör en kullerbyttor på mattan.
2. Spring fram och sväng sedan 90 grader runt konen.
3. Hoppa över häck 1 och kryp tillbaka under den.
4. Runda konen och sväng sedan 90 grader till vänster.
5. Hoppa över häck 2 och kryp tillbaka under den.
6. Runda konen och sväng 90 grader till vänster.
7. Hoppa över häck 3 och kryp tillbaka under den.
8. Runda konen och sväng 90 grader till vänster.
9. Spring in över mållinjen (dvs. samma som startlinjen).

Att tänka på:

Värm upp ordentligt. Gör 2-3 testlöpningar genom banan med ökad intensitet innan första försök på tid.

Sprint

Vanligaste sprinttestet är att man mäter mellantider på 10, 20 och sluttid på 30 meter men skillnader finns mellan idrotter. För detta test behövs det fotocellutrustning. En starttejp placeras 50cm bakom startlinjen, Fotoceller skall placeras ut vid beskriven distans i meter, fotocellen som mäter starten ska monteras för mätning i knähöjd, de övriga fotocellerna ska mäta av i brösthöjd för att få mest rättvisande resultat. Tre försök och bästa tiden noteras.

Uppvärmning & förberedelse:

En ordentlig uppvärmning och en bra instruktion om testets syfte och utförande ska alltid inleda en testsituation. Inför sprinttesterna är det MYCKET NOGA med en ordentlig uppvärmning, annars är skaderisken uppenbar. Rekommenderar att idrottaren utför minst 3-4 accelerationer över full distans med ökad intensitet innan första testförsök.

Teknik:

Tre maximala accelerationslopp från stillastående vid tejp till sista utmätt distans.

Godkänt test:

Testet blir godkänt om det genomförs enligt teknikinstruktionerna ovan.

Att tänka på:

Sätt upp löpbanan med gott om utrymme för deceleration d v s gott om distans att bromsa på. Spring igenom mållinjen istället för att "brösta" mållinjen för bästa resultat. Bromsa inte tvärt efter målgång utan sakta in över distans.

Anaerobt

Dips

Testpersonen hänger lodrät i ett axelbrett grepp med raka sträckta armar. Benen skall vara raka. Sänk ned överkroppen tills överdelen (triceps) på överarmarna är parallella med respektive dipsräcke vilket är vändläget, sträck ut armarna helt, vilket är slutläget.

Brutalbänk

I startläget skall ryggen vara emot bänken, fötterna fast i ställningen, händerna vid öronen och håller i ett dubbelvikt gymnastikband bakom huvudet, armbågarna ska nudda knäskålarna för varje godkänd repetition – ”3 sekundersregeln” gäller d v s om en påföljande repetition inte påbörjas efter 3 sek, avslutas testet. Om det inte finns en riktig brutalbänk kan du använda en plint som ställs på två bänkar.