

Damkronornas Fysprofilstester 1995-2006 + 2007-2010



- *Sammanställning, reflektion & rekommendation*

Mårten Fredriksson

På uppdrag av Sveriges Olympiska Kommité
2007-05-09

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1 Inledning.....	2
2 Tester.....	2
2.1 Tester som genomförts	2
2.2 Testresultat	3
2.3 Feedback och träningsrekommendationer utifrån testresultat.....	5
3 Sambandsanalyser off-ice vs on-ice tester	5
3.1 Sambandsanalyser för korta och långa åksträckor	5
3.1.1 Korta åksträckor	6
3.1.2 Långa åksträckor	7
4 Förslag på fystester off-ice och on-ice	8
4.1 Off-ice tester.....	8
4.2 On-ice tester	9
4.2.1 Accelerationssnabbhet.....	9
4.2.2 Snabbstyrkeuthållighet	9
5 Kravprofil, kapacitetsprofil och träningsmonitorering på den internationella arenan	10
5.1 Kravprofilstester	10
5.2 Kapacitetsprofilstester	11
5.3 Träningsmonitorering	12
5.3.1 Conditioning top priority for Team Canada	12
5.3.2 Individuell träningsmonitorering & kapacitetstester i den dagliga träningen	13
Käll- och litteraturlista.....	14

1 Inledning

Det svenska damlandslaget i ishockey – Damkronorna - eller *DamTreKronorna* som en sexårig liten supporterkillen omnämnde dom en gång, har från år 1995 under Sveriges Olympiska Kommitte´s (SOK´s) och Svenska ishockeyförbundets (SIF´s) försorg kontinuerligt och vid upprepade tillfällen genomfört s k. barmarkstester för att fastställa spelarnas individuella och lagets fysiska status. Testerna började genomföras i ett led i SOK´s och SIF´s satsning på damishockeyn med målet att ta medalj i de Olympiska Spelen (OS) 1998 i Nagano, Japan. Genom åren har tre OS-turneringar genomförts där damishockeyn varit representerat i tävlingsprogrammet – OS 1998 i Nagano (Japan), OS 2002 i Salt Lake City (USA) samt OS 2006 i Torino (Italien). Sveriges placeringar är i dessa turneringar: 1998; 5:e plats, 2002; 3:e plats – bronsmedaljörer och 2006; 2:a plats – silvermedaljörer.

2 Tester

2.1 Tester som genomförts

Under tidsperioden 1995-07 t o m 2006-11 har Damkronorna samlats vid 19 tillfällen och genomfört barmarkstester¹. Vid 18 testtillfällen har testerna genomförts på Bosön och vid ett tillfälle i Landskrona. Ansvarig testledare från SOK var testomgång 1-11, år 1995-2001, Rikard Nilsson och testomgång 12-19, år 2002-2006, Märten Fredriksson.

Testerna har varje säsong oftast genomförts i maj månad innan uppbyggnadssträkningsperioden (sommarträningen) och under hösten innan årligen återkommande träningslandskamper.

Testerna har varit fördelade på två dagar – halvdagar, för- eller eftermiddag. Varje testomgång har ca 25-30 spelare testats i 16 st olika tester. Nedan presenteras testerna i den

¹ Säsongen 95/96; ¹⁾1995-07 + ²⁾1996-01
 Säsongen 96/97; ³⁾1996-08
 Säsongen 97/98; ⁴⁾1997-05
 Säsongen 98/99; -
 Säsongen 99/00; ⁵⁾1999-05 + ⁶⁾1999-09
 Säsongen 00/01; ⁷⁾2000-05 + ⁸⁾2000-09
 Säsongen 01/02; ⁹⁾2001-05 + ¹⁰⁾2001-08 + ¹¹⁾2001-12
 Säsongen 02/03; ¹²⁾2002-11
 Säsongen 03/04; ¹³⁾2003-05 + ¹⁴⁾2003-11
 Säsongen 04/05; ¹⁵⁾2004-05 + ¹⁶⁾2004-11
 Säsongen 05/06; ¹⁷⁾2005-05 + ¹⁸⁾2005-11
 Säsongen 06/07; ¹⁹⁾2006-11

ordningsföljd de genomförts under testdagarna. Ingen beskrivning ges här av testerna då det förväntas att läsaren är insatt i de olika testernas genomföranden och syften.

Testernas ordningsföljd har i kronologisk ordning varit:

Dag 1

Längd och vikt

Harres test

Bänkprens

Gripen

Squat Jump

CMJ

CMJ(a)

Sprint 10+20+30m

Brutalbänk

Chins

Cooper-test 3000m

Dag 2

Frivändning

Knäböj

Dips

150m x 2

Vill Du se en beskrivande videofilm från en testomgång kan Du klicka på länken...

[Damkronornas SOK-Fysprofilstester 2004-2006](#)

2.2 Testresultat

Testerna presenteras nedan i tabell 1 fördelade under de rubriker de placerats under i *Fysprofilen*^{TM 2}. Testvärdena representerar medelvärdet från testomgång 2005-05 och 2005-11 för de spelare (17st utespelare + 2st målvakter) som var med i den slutgiltiga truppen till Torino-OS 2006. Testvärdena redovisas som Fysindexvärden (Fysindex 1-10) från *Fysprofilen*TM samt som absolutvärden. Längst ut till höger i tabellen redovisas för respektive test antalet spelare som deltog vid båda testtillfällena (n=).

² FysprofilenTM är ett av SOK's "verktyg" för framtagande av kapacitetsprofiler bland olympiska idrottare. Läs mer om bakgrund, syfte, mål, upplägg och genomförande av FysprofilenTM på www.fysprofilen.se

Tabell 1. Testvärden (m) från testomgångarna 2005-05 + 2005-11.

Delkapacitet	FysIndex	Absolutvärden	
Test	Totalt= 5,5	↓	n=
Styrka	5,8		14
Knäböj	8,5	96kg	16
Bänkpress	5,6	62kg	21
Chins	5,0	5 st	25
Gripen	4,2	44kg	23
Power	5,5		16
Frivändning	6,0	64kg	17
Harres test	7,1	10,8sek	18
Squat Jump	6,3	30cm	21
CMJ	3,7	31cm	21
CMJ(a)	4,6	36cm	21
Sprint 10m	5,5	1,90sek	21
Sprint 20m	6,4	3,35sek	21
Sprint 30m	4,6	4,70sek	21
Aerobt	5,3		15
Cooper-test 3000m	5,3	13,05min	
VO ₂ max	5,3	51 mlO ₂ /kg*min	
Anaerobt	5,5		14
Dips	7,5	15st	19
Brutalbänken	8,3	25st	22
150m 1	2,5	38,0sek	16
150m 2	3,5	38,6sek	16

Om Du vill se samma värden uttryckta i ett Fysdiplom från FysprofilenTM – se bilaga 1

[Medelvärde för OS-truppen 2006 från testerna 2005-05 + 2005-11](#)

2.3 Feedback och träningsrekommendationer utifrån testresultat

Efter varje testomgång har spelarnas testresultat sammanställts och utvärderats. Därefter har testresultaten och träningsrekommendationer rapporterats på såväl grupp som individnivå. Återkoppling har givits via att spelarna 1) fått sina egna testresultat från det aktuella testtillfället, 2) fått sina egna testresultat från *tidigare* genomförda testomgångar för möjliggörande av analys av egen utveckling, 3) fått gruppmedelvärdena för aktuella tester och testomgång, 4) fått gruppjämförelser från aktuell och tidigare genomförda testomgångar, 5) fått en ”ALL Time Best!”-tabell där de har kunnat se de bäst presterade testresultaten som gjorts, när detta skedde samt vem/vilka som presterat dem.

I samband med testomgången 2003-05 upplevde undertecknad att det var på sin plats att ge spelarna träningsrekommendationer via ett skriftligt dokument riktat till alla spelarna i laget. I och med detta författades ett brev till spelarna om ”konditionsträning” – träning av den aeroba kapaciteten (se bilaga [2:1-3](#) Om Konditionsträning 2003-05). Efter detta inledande brev om ”konditionsträning”, levererades i samband med rapportering av efterföljande testomgångar bilagda dokument för feedback till spelarna på lagets och deras individuella fysiska status i förhållande till lagledningens uppsatta prestationsmål på fystesterna. I dokumenten gavs förutom analys av lagets och individernas fysiska kapacitet också träningsrekommendationer (se bilaga [3:1-3](#) + [3:4](#), [4:1-3](#) + [4:4](#) , [5:1-4](#) + [5:5](#) och [6:1-3](#) + [6:4](#)).

3 Sambandsanalyser off-ice vs on-ice tester

De ovan presenterade testerna ingår i *Fysprofilen*TM för damishockey. Testerna i *Fysprofilen*TM är alla sk bas-fys-tester och de genomförs så kallat off-ice. En intressant fråga i sammanhanget är hur sambandet ser ut mellan de testresultat som fås genom de off-ice tester som genomförs i *Fysprofilen*TM och testresultat från åktester på is.

På ett SOK-läger för Damkronorna i Landskrona, juli 2005, genomfördes två olika åktester på is för jämförelse med testresultat från off-ice tester. Åktesterna på is var sprintstart 10+20m rakt fram samt 1 varv hastighetsåkning runt banan (1 varv Fastest skater) där spelarna startade och gick i mål när de passerade den röda mittlinjen (se filmsekvens [Stående längd & 10+20m sprintstart på is](#) och [1 varv Fastest skater](#)).

3.1 Sambandsanalyser för korta och långa åksträckor

3.1.1 Korta åksträckor

Resultaten visade för Damkronorna ett måttligt samband mellan sprintstart 10+20m genomfört vid löpning på barmark och skridskoåkning på is ($r= 0,61$ på 10m och $r= 0,65$ på 20m, $n= 22$)³. Dessa måttligt starka samband bekräftas också från tidigare genomförda sambandsanalyser mellan sprintstarter 10+20m på barmark och is. Så till exempel var sambandet för manliga seniorishockeyspelare ($n= 19$) endast $r= 0,43$ på 10m och $r= 0,51$ på 20m⁴ och för manliga bandyspelare ($n= 12$) $r= 0,60$ på 10m och $r= 0,66$ på 20m⁵.

Vad gäller samband för Damkronorna mellan prestation på kort åksträcka (10+20m sprintstart på is) och andra off-ice tester som genomförts i *Fysprofilen*TM för damishockey är spridningen i samband mellan måttligt till lågt samband ($r= 0,62$ till $r= 0,30$):

0,56	20m Sprintstart on-ice	vs	CMJ	n=22
0,36	10m Sprintstart on-ice	vs	CMJ	n=22
0,49	20m Sprintstart on-ice	vs	Stående längd (jämfotahopp horisontellt)	n=21
0,32	10m Sprintstart on-ice	vs	Stående längd (jämfotahopp horisontellt)	n=21
0,62	20m Sprintstart on-ice	vs	Knäböj (kg / kroppsvikt)	n=17
0,51	10m Sprintstart on-ice	vs	Knäböj (kg / kroppsvikt)	n=17
0,41	20m Sprintstart on-ice	vs	Knäböj (kg)	n=17
0,30	10m Sprintstart on-ice	vs	Knäböj (kg)	n=17

Intressanta resultat vad gäller samband mellan 10+20m sprintstarter on-ice och vertikalthoppet Counter Movement Jump med armdrag – CMJ(a) - står att finna i studien med bandyspelarna där de fann de medelstarka och starka sambanden $r= 0,69$ för 10m sprintåkning vs CMJ(a) och $r= 0,80$ för 20m sprintåkning vs CMJ(a)⁶. Tyvärr genomfördes inte CMJ(a) på Damkronorna i samband med testerna i Landskrona juli 2005.

Resultaten ovan från hockeyspelare visar att om syftet är att mäta ishockeyspelares accelerationssnabbhet på korta sträckor (t ex 10+20m) så bör mätningarna göras vid skridskoåkning på is. Detta oavsett om man bara vid ett enda tillfälle vill se hur snabba

³ Fredriksson, M. Testresultat från sambandsstudie mellan on-ice och off-ice tester för Damkronorna på deras SOK-läger i Landskrona juli 2005. Opublicerade data i författarens ägo.

⁴ Fredriksson, M. Testresultat från sambandsstudie på 19st manliga seniorishockeyspelare på division 1-nivå år 1996. Opublicerade data i författarens ägo.

⁵ Gustafsson, P. ”Samband mellan löpsnabbhet, spänst och skridskosnabbhet – avseende bandyspelare” sid. 17-18.

⁶ Ibid.

spelarna är eller om man vill mäta prestationsförändringar till följd av genomförd träning. Ett accelerations snabbhetstest bör utifrån dagens kunskap således för en hockeyspelare vara grenspecifikt i rörelseutförandet = skridskoåkning!

Nu när vi ändå diskuterar samband mellan sprints snabbhet på korta sträckor 10+20m löpning/skridskoåkning versus prestationsresultat från icke skridskotester (off-ice tester) kan vi konstatera att det är ett starkt till mycket stark samband mellan sprints snabbhet i löpning 10+20m vs CMJ för manliga elitishockeyspelare $r=0,82$ på 10m sprint och $r=0,88$ på 20m sprint, ($n=16$)⁷. Dessa fina samband har vi ju dock inte så mycket för då vi nyligen konstaterade att de inte är speciellt överförbara till sprints snabbhet på is. För kännedom var sambanden för Damkronorna mellan nyss nämnda tester, sprints snabbhet 10+20m löpning vs CMJ, $r=0,69$ på 10m sprint och $r=0,78$ på 20m sprint, ($n=22$)⁸

3.1.2 Långa åksträckor

Förutom att besitta en bra accelerationsförmåga och snabbhet på korta åksträckor som t ex 10+20m är det i ishockeyn också intressant och viktigt att kunna prestera längre arbetssekvenser – åksekvenser - i ett högt, intensivt tempo i delar av eller ett helt byte. Som tidigare nämnts fick spelarna i Damkronorna i juli 2005 göra ett åktest på is där de åkte 1 varv hastighetsåkning runt banan (se filmsekvens [1 varv Fastest skater](#)) med start och målgång när de passerade den röda mittlinjen. I sambandsanalyser mellan åktestet och off-ice tester fanns för Damkronorna medelstarka samband mellan åktestet ”1 varv Fastest skater” vs testet ”Stående längd” (jämfotahopp horisontellt) $r=0,67$ ($n=22$); vs CMJ $r=0,71$ ($n=22$); vs Knäböj (kg / kroppsvikt) $r=0,75$ ($n=16$)⁹. Dessa resultat är intressanta därför att de säger oss att vi kan använda de två olika hoppen samt knäböjning med skivstång som tränings- och testmetoder för att med moderat precision mäta och genom träning också påverka träningsstatus som ger en ökad åk-kapacitet på sträckor motsvarande åtminstone ett varvs maximal åkning på isen. Testerna ”Stående längd”+CMJ mäter spelarnas explosiva styrka och knäböjstestet mäter spelarnas maximal styrka.

⁷ Fredriksson, M. Testresultat från 16st manliga seniorishockeyspelare som spelade i Elitserien säsongen 2001/2002. Opublicerade data i författarens ägo.

⁸ Fredriksson, M. Testresultat från sambandsstudie mellan on-ice och off-ice tester för Damkronorna på deras SOK-läger i Landskrona i juli 2005. Opublicerade data i författarens ägo.

⁹ Ibid.

Då långa åksekvenser i högt, intensivt tempo upprepas i ett och samma byte, eller i flera på varandra efterföljande byten, är spelarna dels beroende av kapaciteten av ovan nämnda typer av styrka men också av kapaciteten på den aeroba och anaeroba energimetabolismen. De sistnämnda kapaciteterna mäts i *Fysprofilen*TM för damishockey genom det s k Cooper-testet (löpning 3000m på tid) och testet 150m x 2. För att ”bygga en brygga” mellan testresultaten från testerna ”Ståendelängd”+CMJ+Knäböj där testresultaten är resultat av s k singelrepetitioner¹⁰ och de aeroba och anaeroba testerna Coopers löptest 3000m och testet 150m x 2 föreslår undertecknad att man i Damkronornas testpaket för off-ice testerna inför test CMJ 15RM x 4 samt inför ett on-ice test med längre åksträcka än nämnda testet ”1 varv Fastest skater”.

4 Förslag på fystester off-ice och on-ice

Utifrån ovan sammanställning och reflektion kring genomförda tester ges i det följande rekommendationer på fysiologiska tester off-ice och on-ice vilka alla kan genomföras inom ramen för upplägget av SOK:s Fysprofilstester med Damkronorna. Förslaget gäller såväl typ av tester som ordningsföljd av d:o.

4.1 Off-ice tester

Dag 1

Längd och vikt

Harres test

Stående längd

CMJ 1RM

CMJ(a) 1RM

CMJ 15RM x 4

Bänkpress

Gripen

Brutalbänk

Chins

Cooper-test 3000m

Dag 2

Frivändning

Knäböj

Dips

150m x 2

¹⁰ Singelrepetitioner = man utför testerna via en repetition åt gången – 1RM - och antecknar det högsta uppmätta värdet som spelarens testvärde

4.2 On-ice tester

Nedan föreslagna is-tester bör tidsmässigt, om möjligt, genomföras någon dag i närheten av off-ice testerna. Det rekommenderas ej att off- och on-ice testerna genomförs under samma dag. Is-testerna kan med fördel genomföras upprepade tillfällen under säsong utan att för den skull ligga i anslutning till off-ice testerna.

4.2.1 Accelerationssnabbhet

För att mäta spelarnas accelerationssnabbhet föreslås att man genomför sprintstarter med åkning 10+20m rakt fram på is.

4.2.2 Snabbstyrkeuthållighet

För att mäta spelarnas ”åkkapacitet” på längre åksträckor föreslås att man testar ”3 varv Fastest skater” med start och målgång på den röda mittlinjen (med samtidig mätning av två mellantider). Detta test bör uppskattningsvis tidsmässigt ligga i intervallet 45-55 sekunder då medeltiden för Damkronorna på testet ”1 varv Fastest skater” i Landskrona juli 2005 var 16,6 sek, $Sd \pm 0,5$ sek ($n=23$)¹¹. Testet ”3 varv Fastest skater” och off-ice testet CMJ 15RM x 4 kommer till tidigare genomförda tester för Damkronorna att addera en dimension av test som kan påvisa spelarnas anaeroba snabbstyrkeuthållighet off- och on-ice. Dessa tester möjliggör att man kan titta på spelarnas anaeroba uthållighetsprofil och träningsgrad via att räkna på deras drop off index¹².

¹¹ Fredriksson, M. Testresultat från sambandsstudie mellan on-ice och off-ice tester för Damkronorna på deras SOK-läger i Landskrona juli i 2005. Opublicerade data i författarens ägo.

¹² Drop off index i % = Lägsta värdet - (minus) högsta värdet / (dividerat) med högsta värdet x (multipliserat) med 100 = Drop off i procent (%) eller skrivet som $= ((\text{min-max})/\text{max})100 = \text{Drop off i procent } (\%)$.

5 Kravprofil, kapacitetsprofil och träningsmonitorering på den internationella arenan

Då det är svårt och ibland omöjligt att få tag på information om konkurrenters upplägg, genomförande och resultat från deras kravanalys- och kapacitetsanalyser som de eventuellt genomför inom sina nationella förbund och olympiska kommittéer presenteras nedan resultat från sökning på databasen Pubmed¹³.

5.1 Kravprofilstester

I en studie på 11 st damishockeyspelare från USA´s landslag (8 forwards + 3 försvarsspelare, 25 ±4,3år, 171 ±3,6 cm, 71,5 ±7,4kg) jämfördes spelarnas hjärtfrekvens mellan matchspel och träning i syfte att utvärdera hur belastande en normal träningssituation var för hjärtat i jämförelse med belastningen under en match¹⁴. Hypotesen var att intensiteten på träning var för låg för att stimulera de krav som ställs på hjärt-/kärlsystemet under matchsituation.

Resultaten visade att medelhjärtfrekvens var högre under effektiv matchtid i jämförelse med under effektiv tid på övningar under träning, 90% respektive 76% av max HF ($p < 0,05$).

Medeltiden då spelarna låg > 90% av max HF var också längre under matchspel än under träning, 10,5% respektive 5,6% ($p < 0,05$). Ingen signifikant skillnad sågs dock gällande:

- 1) medelhjärtfrekvensen under hela matchen respektive träningen, 68% respektive 69%,
- 2) den procentuella tiden då spelarna låg > 80% av max HF, 23% respektive 26% och
- 3) medelhjärtfrekvensen under vila under match eller träningssituation, 59% respektive 57%.

Utifrån resultaten i studien kan det finnas en förekommande risk att man under on-ice säsongen inte belastar hjärtat med sådan träningsinsats (intensitet, kvantitet och frekvens) att man kan bibehålla under uppbyggnadssäsongen (off-ice säsongen) uppnådd aerob kapacitet. Det ter sig därför utifrån resultaten viktigt att bedriva extra träning med inriktning mot den aeroba kapaciteten under on-ice säsongen. Förslagsvis bör utformningen av denna träning vara i intervallform på och/eller utanför isen ca 1-2 ggr/vecka där intensiteten bör ligga på 85-95% av maximal hjärtfrekvens.

¹³ PubMed är National Library of Medicine's webbversion av databasen Medline. Det är den i särklass största bibliografiska databasen inom biomedicin, odontologi och vårdvetenskap - www.pubmed.com

¹⁴ Barry A. Spiering, Meridith H. Wilson, Daniel A. Judelson, och Kenneth W. Rundell. "Evaluation of cardiovascular demands of game play and practice in women´s ice hockey". Journal of Strength and Conditioning Research, 17(2):s329-333, 2003.

5.2 Kapacitetsprofiltester

Vad gäller kapacitetsprofiltester så har undertecknad funnit tre studier publicerade inom damishockeyn. Ur referensvärdesynpunkt är endast en av studierna i detta sammanhang hyfsat intressant då den är den enda som har deltagande seniorelitspelare (sju spelare från det Kanadensiska damlandslaget säsongen 1996/1997) och där testerna genomförts under tävlingssäsongen¹⁵. I studien har de genomfört fem olika is-tester 1) Agility cornering S turn, 2) 6,10m acceleration, 3) 47,85m speed, 4) 15,2m full speed och 5) Reed repeat sprint skate test (RRS-test). Det sistnämnda testet innebär att spelaren startar på ena kortsidans förlängda mållinje, åker med maximal fart över till andra kortsidans förlängda mållinje, bromsar där för att sen åka med maximal fart tillbaka till blålinjen på den sida mittlinjen som denne först startade från. Den sammanlagda åksträckan var i studien 91,44m (300ft). Åkningen upprepades sex gånger med start var 30:e sekund. Syftet med testet var att utvärdera spelarnas anaeroba kapacitet. Man räknade på spelarnas drop off index (räknemetod; se fotnot 12 ovan) mellan den första och sjätte intervallen. Testet anses vara ett utmärkt test för att det kombinerar både arbets- och återhämtningskomponenter som är viktiga ur ett hockeyfysiologiskt perspektiv. Nämnas kan att testet har utvärderats mot off-ice tester både med avseende på validitet och reliabilitet¹⁶. Testet är intressant ur ett anaerobt snabbstyrkeuthållighetsperspektiv men föreslås ej att användas regelbundet för i detta arbete tänkt målgrupp och verksamhet då det tar väldigt mycket tid i anspråk.

Vad gäller de två andra studierna är inget av dessa intressanta i denna rapportens sammanhang då den ena studien undersöker 61 spelare i åldrarna 8-16 år med en medelålder på 12 ± 2 år och med 4,7 års erfarenhet som aktiva spelare¹⁷, och den andra undersöker antropometriska (kroppskaraktäristiska) och fysiologiska skillnader mellan forwards, backar och målvakter på 112 universitetsspelare från University of Alberta, Kanada¹⁸.

¹⁵ Bracko, Michael, R. "Performance characteristics of elite and non-elite women's ice hockey players". *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(1), 42-47, 2001.

¹⁶ Reed, A., H. Hansen, C. Cotton, R. Gauthier, M. Jette, J. Thoden, och H. Wenger. "Development and validation of an on-ice hockey fitness test [abstract]". *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 5:245, 1980.

¹⁷ Bracko, Michael, R. och George, James, D. "Prediction of ice skating performance with off-ice testing in women's ice hockey players". *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(1), 116-122, 2001.

¹⁸ Geithner, Christina, A., Lee, Amanda, M., och Bracko, Michael, R. "Physical and performance differences among forwards, defensemen, and goalies in elite women's ice hockey". *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(3), 500-505, 2006.

5.3 Träningsmonitorering

I dagens idrott på internationell seniornivå blir det mer och mer intressant och nödvändigt att kontinuerligt följa träningsprocessen hos de aktiva på såväl grupp som individnivå om man skall göra sig besväret att utmana om de ädlaste medaljerna på de stora mästerskapen VM och OS.

De aktiva behöver många gånger förutom att då och då genomföra bra tester för styrning av träningen också hjälp i den dagliga verksamheten med kunskap, tips och idéer om träning samt ibland också hjälp med kontakter in till den idrottsmedicinska och idrottspsykologiska expertisen. Hur dessa ”stödverktyg” ser ut på internationell nivå varierar säkert från nation till nation och från år till år. I nedan text står bl a att läsa om hur den genom tiderna mest framgångsrika damishockeynationen Kanada bedriver sin träningsmonitorering.

5.3.1 Conditioning top priority for Team Canada¹⁹

If Saturday's thrilling Canadian victory over the USA in Playoff Round action proved anything, it's that a team's conditioning is vital to its success.

Both Canada and the USA were able to maintain a high tempo and physical play throughout 60 minutes of regulation time and 10 minutes of overtime prior to the shootout. It shows what a big role conditioning played in the pre-championship preparations for these two elite teams.

The Canadians work particularly hard to ensure that they are the most physically fit team each time they step onto the ice. Just ask Team Canada strength and conditioning coach Jason Poole.

“You never know what can happen, so we give ourselves the best chance and the best opportunity no matter what happens in a game,” said Poole. “[The team's conditioning] is important because we want to make sure we give all our athletes the best chance to be able to compete at their best. And we're working hard, and they're working hard on a day-to-day basis to be able to do that.”



With three major training centres in Canada (one in Montreal, one in Toronto, and one in Calgary), and twelve regional satellite training centres spread all across the country, Poole and his staff always have a finger on the conditioning pulse of their players, so to speak. Assigned workout plans throughout the year, Team Canada players make sure they're in top shape by not just focusing on one workout routine.

“We challenge them in a lot of different ways,” said Poole. “Obviously the strength development is important. Injury prevention is also important, especially in the season. They have a lot more games, so we're stressing to make sure they're getting ready for these big competitions that we have.”

Former Team Canada star Cassie Campbell is evidence that Poole's workout routines can lead to success. The 33-year-old acknowledged that strength and conditioning played a big part in her career.

“In today's game it's huge,” said Campbell. “It's so competitive just to make the team. For me as an older player as I moved on, I think fitness was what kept my career as long as it was. It's become a huge part of the game. It's a full-time job for these players and it really makes a difference.”

¹⁹ Kanadas Ishockeyförbund, < www.hockeycanada.ca >
< http://www.hockeycanada.ca/index.cfm/ci_id/24111/la_id/1.htm > (2007-05-06)

The Richmond Hill, Ontario product retired from competitive hockey in August, 2006, and now does colour commentary for various TV networks. She is best-known for captaining Team Canada to back-to-back gold medals at the 2002 and 2006 Winter Olympics.

"For me [conditioning] was just about that first step and I think overall strength as well," said Campbell. "My game was all about being in front of the net and in the corners, so just trying to gain some upper body strength and weight training were the two things I focused on."

Charline Labonté, the 24-year-old Team Canada goalie who was between the pipes for the 5-4 shootout win over the Americans, said strength and conditioning have always been of major importance to her career, whether she likes it or not.

"I think all the teams here know what it takes, and everybody's in really good shape," said Labonté. "You don't have a choice. You need to work out and it's a lot of work, but like if it goes into a shootout, you still have to have the drive and energy to go through that."

Labonté, who played parts of two seasons with the QMJHL's Acadie-Bathurst Titan against male junior players, started serious strength training at the age of 15. And she was just like everyone else when it came to getting up for those early morning workouts.

"You need to do it. And you need to set your mind that you are going to do it. Because it sucks, and sometimes you don't want to wake up at six in the morning to go work out. But if you just think about what your dreams are, it is easy. And that should be enough to push you and get you out of your bed in the morning. It's a lot of work, but it's really worth it."

5.3.2 Individuell träningsmonitorering & kapacitetstester i den dagliga träningen

Den bästa formen av återkoppling på hur man ligger till i sin träningsstatus är när man själv kan genomföra enkla tester hemma i sin träningsmiljö med direkt feedback på testresultatet. Då målbilden för Damkronorspelaren inför VM 2009 och OS 2010 är att denne skall vara såväl *STARK* som *SNABB* som *UTHÅLLIG* så ges nedan prestationsmål för tre tester som alla kan genomföras av spelaren/spelarna själva. Lyckas vi på individ och lagmedelnivå uppnå listade testresultat kommer vi fysiskt vara väl preparerade för att spela om medaljerna!

Chins	10 st.
Stående längd	2,40m
Cooper-test 3000m	12.30min

Med hopp om framtida segrar!!!

Fysansvarig för Damkronornas Fysprofilstester



Mårten Fredriksson
Happy Man!

Käll- och litteraturförteckning

Otryckta källor

I författarens ägo, opublicerade data:

Fredriksson, M. Testresultat från sambandsstudie mellan on-ice och off-ice tester för Damkronorna på deras SOK-läger i Landskrona juli 2005.

Fredriksson, M. Testresultat från sambandsstudie på 19st manliga seniorishockeyspelare på division 1-nivå år 1996. Opublicerade data i författarens ägo.

Fredriksson, M. Testresultat från 16st manliga seniorishockeyspelare som spelade i Elitserien säsongen 2001/2002. Opublicerade data i författarens ägo.

Tryckta källor

Barry A. Spiering, Meridith H. Wilson, Daniel A. Judelson, och Kenneth W. Rundell.

“Evaluation of cardiovascular demands of game play and practice in women’s ice hockey”. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17(2):s329-333, 2003.

Bracko, Michael, R. ”Performance characteristics of elite and non-elit women’s ice hockey players”. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(1), 42-47, 2001.

Bracko, Michael, R. och George, James, D. “Prediction of ice skating performance with off-ice testing in women’s ice hockey players”. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(1), 116-122, 2001.

Geithner, Christina, A., Lee, Amanda, M., och Bracko, Michael, R. ”Physical and performance differences among forwards, defensemen, and goalies in elite women’s ice hockey”. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(3), 500-505, 2006.

Gustafsson, Per, ”Samband mellan löpsnabbhet, spänst och skridskosnabbhet – avseende bandyspelare”, (Gymnastik och idrottshögskolan) Examensarbete 87:1999, sid. 17-18.

Reed, A., H. Hansen, C. Cotton, R. Gauthier, M. Jette, J. Thoden, och H. Wenger.

“Development and validation of an on-ice hockey fitness test [abstract]”. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 5:245, 1980.

Elektroniska källor

Kanadas Ishockeyförbund, < www.hockeycanada.ca >

< http://www.hockeycanada.ca/index.cfm/ci_id/24111/la_id/1.htm > (2007-05-06)



SOK

Ishockey, Damer 2006-10-30

Medelvärde Testomgång 2005-05 + 2005-11

Längd:	Vikt:
171	70

Fysindex

5.5

	Resultat	Poäng
Knäböj	96.0	8.5
Bänkpress	62.0	5.6
Chins	5	5.0
Gripen	44.0	4.2

Styrka

5.8

Frivändning	64.0	6.0
Harres	10.80	7.1
Squat Jumps	30.0	6.3
CMJ	31.0	3.7
CMJ (a)	36.0	4.6
Sprint 10m	1.90	5.5
Sprint 20m	3.34	6.4
Sprint 30m	4.70	4.6

Power

5.5

Cooper (3000m)	13.05	5.3
----------------	-------	-----

Aerobt

5.3

Dips	15	7.5
Brutalbänk	25	8.3
150m 1	38.00	2.5
150m 2	38.60	3.5

Anaerobt

5.5



Damkronorna



Bilaga 2:1

2003-05-07

Bästa Damhockey Lirare ☺!

Hej på Dig, här kommer en liten sommarhälsning från mig Mårten ☺.
Redan nu, tidig sommar, börjar satsningen inför kommande issäsong. Nedan får Du lite ”ord på vägen” vad gäller konditionsträning vilket jag för hela laget i stort gör bedömningen att Ni behöver träna upp ordentligt. Anledningen till att jag skriver denna text till Dig/Er är att jag vill hjälpa!!! (...inte stjälpa!).

I texten nedan har jag skrivit lite allmänt om kondition och konditionsträning. Har Du frågor och funderingar är Du jättevälkommen att ringa mig närhelst Du vill i sommarhettan!!!

Lycka till med träningen!!!

Glada Fyshälsningar!



/ Mårten ☺
HAPPY MAN!

Mobil 070-603 29 12



Damkronorna



Bilaga 2:2

Ord på vägen.... från Mårten

Hej, inför kommande säsong skriver jag här lite tänkvärt kring Din kondition. Anledningen till att jag gör det är först och främst för att den är grunden för att Du som individ och Ni som lag ska kunna spela en tempostark, offensiv och kreativ hockey där det för Dig gäller att kunna var oerhört åkstark och ha "rappa" ben i båda spelriktningarna.

Då konditionen är grunden för tuff och mycket träning och matchning med hög kvalitet så kommer här lite råd på vägen.....

Resultatet av ett Coopertest ger en vägledning om hur mycket konditionsträning Du behöver träna.

Coopertest är ett test där Du på tid springer 3000m på en friidrottsbana ($7\frac{1}{2}$ varv om banan är 400m, 15 varv om banan är 200m → OBS! –vissa banor är 360 eller 380 meter. Kolla exakt! –fråga vaktmästaren eller mät själv!)

Testet går ut på att Du från start till mål springer med den absolut högsta farten Du kan hålla men ändå inte högre än att Du precis kan hålla tempot ända in i mål. Då det är den sammanlagda sluttiden som är intressant och räknas är det alltså en dålig taktik att "spara" på krafter för t ex en spurt på sista varvet → Du springer förmodligen aldrig in den tid på spurten som Du tjänar på att hålla ett väldigt högt och jämt tempo genom hela loppet (där Du ändå kommer att försöka spurta i slutet!).

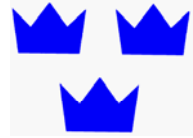
För att Du skall få bästa möjliga löptid på sträckan föreslår jag att Du springer sträckan några gånger. Detta för att Du ska få en känsla för vilken fart som är optimal för Dig för att Du skall kunna pressa Dig maximalt (dessa pass är dessutom bra högintensiv konditionsträning och alltså ingen "bortkastad" träningstid!!!).

Målet på något års sikt är att Du skall klara av att springa de här 3000 meterna på 11.59min (...eller snabbare!). Uppsatt mål är tufft, men det är det också att spela de internationella matcherna som skall ta Er i Damkronorna till **"the battle of the GOLD"**!

Skickar i detta utskick med en "Cooper Hjälp" som är en hjälp för Dig att se vilka varvtider Du måste hålla på en 400m bana om Du skall klara en viss sluttid.



Damkronorna



Bilaga 2:3

”Kondis”

Konditionen är viktig för att Du skall orka träna och spela med hög kvalitet. Detta gäller såväl för att Du skall orka träna och spela ofta såväl som att Du varje match, träning och övning skall orka dessa med skärpt huvud och hög intensitet. En bra ”kondis” är grunden för Dig i ishockeyn. Desto bättre kondition Du har ju bättre kommer Du återhämta Dig mellan matcher, träningar, övningar och desto bättre kommer Du återhämta Dig mellan varje byte Du ska ut och spela. Med en bra ”kondis” kan Du gå ut med smart huvud och laddade ben (så att Du inte blir frånåkt...).

Bra konditionsträning tränar Du genom att hålla ett sånt tempo i arbetet Du utför (t ex löpning) att Du upplever arbetet som "ansträngande" till "mycket ansträngande". Du kan välja att springa kontinuerligt (löpning utan viloperioder) eller intervaller (varva arbete och vila). Intervallerna kan Du t ex springa 4min-vila 1min, springa 3min-vila 1min (högt löptempo) eller springa 70sek-vila 20sek eller springa 15sek-vila 15 sek.

Det viktiga när Du skall träna Din kondition är att Du arbetar (springer) tillräckligt länge så att hjärtmuskeln får träning under tillräckligt lång tid. Som riktmärke kan sägas att träningspasset (den sammanlagda träningstiden inklusive viloperioder vid intervallträning) bör vara minst 30-40 minuter. Vid intervallträning – beroende på vad Du kör för arbets- och viloperioder – kan Du dela upp antalet repetitioner i flera set med setvila mellan varje set. Ex. Du springer intervaller 15sek arbete, 15 sek vila, 15st repetitioner, 4 set, vila mellan varje set (setvila) 2-3min.

Avslutningsvis kan sägas att arbetar Du (t ex springer) med ett tempo där Din upplevelse av arbetet är "mycket ansträngande" kan Du hålla på kortare tid än om Du arbetar med en intensitet där din upplevda ansträngning är "ansträngande".

Lycka till och kör hårt!!!

/ *Mårten* ☺
HAPPY MAN!



Damkronorna



2004-05-13

Bilaga 3:1

Bästa Damhockey Lirare ☺!

Hej på Dig! I detta utskick kommer Din Fysprofil och bifogat till den en "historik" om Du kört testerna två eller fler gånger. I utskicket hittar Du också en Fysprofil där jag räknat ihop testvärdena för de spelare som varit med och kört testerna både maj 2003 och i år maj 2004 (jag har jämfört samma spelare vid två tillfällen – "Äpplen vs Äpplen"). Denna profil är gruppmedelvärden och Du kan se såväl förbättringar på gruppen från i fjol till i år som att Du kan jämföra Dina egna värden. Antalet spelare som genomförde testerna både i fjol och i år och som kunde jämföras var 14st till antalet.

I detta utskick finner Du också bifogat en sammanställning över presterade resultat på testerna gällande styrkeövningarna *knäböj, bänkpress & frivändning*. Dessa övningar är en bas i styrketräningen. Målet för oss är att ta medalj på hemma VM nästa år samt ta medalj på OS 2006 i Torino. Målet gällande nämnda styrketester är att gruppmedelvärdet i Fysprofilen skall vara 7 poäng till november-testerna 2005 innan vi åker till OS i februari 2006. För att konkretisera vad 7 poäng i Fysprofilen är i kg för Dig har jag sammanställt bifogad tabell. I tabellen finner Du för respektive övning ditt testresultat, målet för november 2005 samt differensen (skillnaden) mellan vad Du presterar idag samt målvärdena. Observera att målvärdena är relaterade till Din kroppsvikt och därför kan vara olika vid olika tillfällen beroende på vad Du hade för kroppsvikt just då.

Det finns mer information att läsa på pappret.

Kommentar kring senaste testomgången

- 1) Vid jämförelse av bifogad Fysprofil på gruppnivå (maj 2003 vs maj 2004) har det totala fysindexet nästan dubblerats (2,6→4,9). Alla delkapaciter (styrka, power, aerobt och anaerobt) har glädjande nog ökat. Den största förbättringen är aerobt där löptiden på Coopertestet 3000m sjunkit från 14.15min till 13.15min. Detta är bra och nödvändigt! Vi ska ner ännu mer → 11.59min. Vi måste komma ihåg att vi först och främst måste träna så vi orkar träna. Den aeroba faktorn, konditionen, är "döds viktig" och den MÅSTE vi ha med oss om vi ska kunna utveckla oss.

Styrkemässigt går utvecklingen också positivt framåt. Av prestationsökningarna i knäböj och frivändning syns också förbättrat resultat i snabbhet 10+20+30m, hopptesterna samt 150m testet lopp 1. Kul!

- 2) Vid granskning av hela truppen som idag är med i satsningen mot hemma VM nästa år samt OS 2006 är det lätt att konstatera vi måste fortsätta att jobba med konditionen. Styrkemässigt är vi om vi tänker på övningen knäböj "på banan" och har en positiv utvecklingskurva på många huvuden. Inom styrkan är det nu viktigt att det börjar "levereras" resultat på såväl bänkpress som frivändning. Bänkpressmässigt bör det inte vara några problem. Övningen kräver minimal teknik för att kunna utföras, där är det bara att träna. Vad gäller frivändning är det ju så att många nu "skolat in sig" ett tag på denna övning. För fortsatt utveckling såväl tekniskt som prestationsmässigt är det nu viktigt att "komma in under stängen" ofta. Se därför till att ofta träna frivändning. Öva mycket på Din teknik så Du känner att Du är "stabil" i lyften. Därefter är det bra om Du har så mycket vikt på stängen så att Du max orkar lyfta ca



Damkronorna



2004-05-13

Bilaga 3:2

8-4 reps per set. Ända sättet är förbättra tekniken & resultatet är att nöta, nöta, nöta och återigen nöta på frivändningar. För information kan nämnas att jag jobbar på att jag skall kunna vara med Er ett tag i Landskrona i sommar och träna dessa bitar. Vi får se.....?!

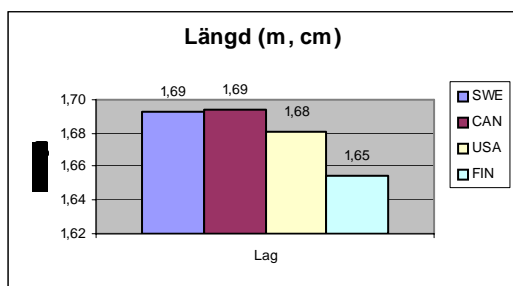
Hur ser konkurrensen ut?

I samband med VM senast i Halifax, Canada, har jag sammanställt lite data vad gäller längd och vikt på våra främsta konkurrenter i världstoppen. Jag fokuserar främst på Canada och USA då jag tycker det är intressantast att jämföra med.

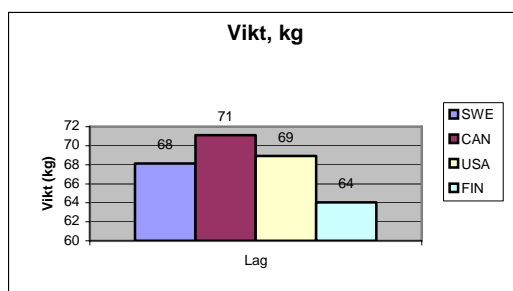
Med avseende på längd & vikt från laguppställningarna i senaste VM:et (Halifax 2005) framkommer det att vi, CAN och USA är ungefär jämlånga då vi jämför medelvärden på lagen (figur 1). "Canadenserskan" väger 3 kg mer än oss, amerikanskan 1kg mer (figur 2). Tittar vi på kroppsmassan i förhållande till kroppslängden (BMI = Body Mass Index), hur "bitig" man är (förhoppningsvis mycket muskler) ser vi att CAN & USA ligger före oss och Finland strax efter (figur 3).

Om vi jämför snittvikten hos backar och forwards mellan de olika lagen ställs vi för det faktum att vi svenska forwards med medelvikten 69kg möter den canadensiska backen på 72kg eller den amerikanska backen på 72kg. Vi svenska backar på 67kg möter den canadensiska forwarden på 71kg eller den snabba/kvicka amerikanska på 67kg.

Man ska inte "stirra sig blind på" eller tillskriva dessa data alltför mycket värde. Men, de är intressanta då vi i direkt fysisk kontakt möter motståndaren i t ex sarghörnen, i "kriget" framför motståndarmålet/egen kasse eller när vi är pressade i egen zon och behöver "trycka" ut pucken utanför blålinjen eller då vi i anfallszon kämpar för att hålla kvar pucken innanför blå för att behålla trycket mot motståndarkassen. ...Eller vå tycker Du.....???



Figur 1. Längd i meter och cm från 2004 IIHF World Woman Championship i Halifax, Canada.



Figur 2. Vikt i kg från 2004 IIHF World Woman Championship i Halifax, Canada.

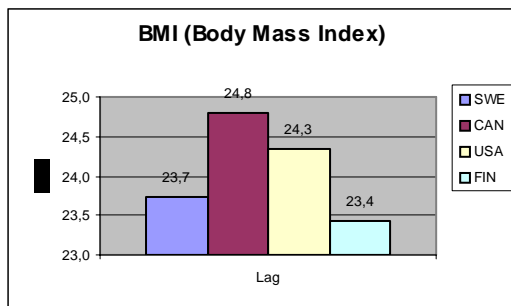


Damkronorna



2004-05-13

Bilaga 3:3



Figur 3. Body Mass Index (BMI) från 2004 IIHF World Woman Championship i Halifax, Canada.

Har Du frågor och/eller funderingar är Du som ALLTID JÄTTE-välkommen att ringa mig närhelst!!!

Lycka till med träningen!!!

Glada Fyshälsningar!



/ *Mårten* 😊
HAPPY MAN!

Mobil 070-603 29 12

Fysprofilstester Damkronorna SOK

Uppdaterad 2004-05-12

Bilaga 3:4

- 1 Tester Bosön 1995-07
- 2 Tester Bosön 1996-01
- 3 Tester Bosön 1996-08
- 4 Tester Bosön 1997-05
- 5 Tester Bosön 1999-05
- 6 Tester Bosön 1999-09
- 7 Tester Bosön 2000-05-28
- 8 Tester Bosön 2000-09-10
- 9 Tester Bosön 2001-05-06
- 10 Tester Bosön 2002-11-02
- 11 Tester Landskrona 2003-05-01
- 12 Tester Bosön 2003-11-01
- 13 Tester Bosön 2004-05-08

Index 3,3

Målet till november-testerna år 2005 innan OS i februari 2006 är att alla skall uppnå 7 poäng i Fysprofilen gällande styrkebas-övningarna knäböj+bänkpress+frivändning. För att klargöra vad detta innebär att lyfta i kg för Dig har vi skapat vad vi kallar "Index 3,3".
Index 3,3 får vi om vi adderar hur mycket Du behöver lyfta i förhållande till Din egen kroppsvikt (kv) i nämnda övningar för att nå 7 poäng i Fysprofilen,

$$7 \text{ poäng i Fysprofilen} = \text{kroppsvikten} * \frac{\text{Index}}{1,275 \dots \text{för knäböj}}$$

$$= \text{Index} \frac{1,025 \dots \text{för bänkpress}}{1,025 \dots \text{för frivändning}}$$

$$= \text{Index} \quad \mathbf{3,3}$$

I kolumnerna A, B, C & D nedan ser Du differensen (skillnaden) mellan hur mycket Du presterat på testerna och de resultat i kg som är målet till november-testet 2005. Genom gemensamma ansträngningar från oss ledare och Dig strävar vi mot dessa resultatmål november 2005!

Kolumn:

Datum	Namn	A			B			C			D			Index Referens = Gjorda test				
		Knäböj			Bänkpress			Frivändning			Sammanlagt: Knäb+bänkp+friv = Index 3,3			Knäböj	Bänk	Friv		
		Mål OS 2006 = Fysprofilen 7.0	Knäb kg	Index 1,275*kv Nov 2005	Diff. Index 1,275 OS 2006	Mål OS 2006 = Fysprofilen 7.0	Bänkp kg	Index 1,025*kv Nov 2005	Diff. Index 1,025 OS 2006	Mål OS 2006 = Fysprofilen 7.0	Friv kg	Index 1,025*kv Nov 2005	Diff. Index 1,025 OS 2006				Mål OS 2006 = Fysprofilen 7.0 (=Fysprofilen 7.0)	Status
2000-05-28		65	73	-8	35	58	-23									65	35	0
2000-09-10		65	75	-10	40	60	-20									65	40	0
2002-11-02		70	78	-8	45	63	-18	40	63	-23	203	155	-48			70	45	40
2003-05-01					45	65	-20	50	65	-15						0	45	50
2003-11-01		80	80	0	55	65	-10	50	65	-15	209	185	-24			80	55	50
2004-05-08		95	84	11	55	68	-13	50	68	-18	219	200	-19			95	55	50
1999-05		100	83	17	35	67	-32									100	35	0
1999-09		110	82	28	50	66	-16									110	50	0
2000-05-28		80	84	-4	50	68	-18									80	50	0
2000-09-10		90	87	3	55	70	-15									90	55	0
2001-05-06		110	90	20	63	72	-10									110	63	0
2001-08-19		110	89	21	65	72	-7									110	65	0
2001-01-12		100	87	13	60	70	-10									100	60	0
2002-11-02		90	87	3	65	70	-5	60	70	-10	228	215	-13			90	65	60
2003-05-01		100	87	13	68	70	-3	65	70	-5	228	233	5			100	68	65
2003-11-01		85	89	-4	70	72	-2	65	72	-7	233	220	-13			85	70	65
2004-05-08		100	92	8	70	74	-4	65	74	-9	239	235	-4			100	70	65
1995-07																0	0	0
1996-08																0	0	0
1999-05		90	84	6	35	68	-33									90	35	0
1999-09		100	85	15	45	69	-24									100	45	0
2001-05-06		60	88	-28	43	71	-28									60	43	0
2001-08-19		70	86	-16	50	69	-19									70	50	0
2001-12-09		75	86	-11	53	69	-16									75	53	0
2002-11-02		65	86	-21	50	69	-19	50	69	-19	225	165	-60			65	50	50
2003-05-01		60	87	-27	48	70	-22									60	48	0
2003-11-01		65	84	-19	55	68	-13	45	68	-23	219	165	-54			65	55	45



Damkronorna



2005-01-06

Bilaga 4:1

Bästa Damhockey Lirare ☺!

Hej! I detta utskick kommer Din Fysprofil – diplom - från testomgången november 2004. Du som var med i Lake Placid fick ett diplom på resan och får nu ett till, eventuellt uppdaterat, om Du fann något fel på det förra. Om Du i medskickat diplom finner nåt felvärde är det bara att ringa mig så fixar vi det! I detta utskick får Du också en ”historik” på såväl Dina egna värden som vad lagmedelvärdena varit de två senaste testomgångarna. Jag har också sammanställt en ”All Time Best”-tabell, bilaga 4:4, där det framgår resultat och vem som satt rekord och vilket datum. Denna ”All Time Best”-tabell går från testomgången 2002-11 och framåt. Det var nämligen då vi striktade upp genomförandet av testerna samt bara använde oss av skivstång vid test av benstyrka (innan användes benpress i maskin - släde – som testmetod).

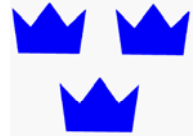
Kommentar till senaste testomgången och bifogad sammanställning ”Lagmedelvärden”.

Vid denna jämförelse (till skillnad från förra testsammanställningen Ni fick utskickad maj 2004) har jag inte jämfört testvärden från samma personer från test till test utan bara jämfört gruppmedelvärdena vid de två testomgångarna 2004-05 vs 2004-11. Detta innebär, tror jag, att vi inte ser samma tydliga prestationsförbättringar som senast. Men trots detta finns ändå många glädjeämnen!

- 1) Alla delkapaciteter (styrka+power+aerobt+anaerobt) samt det totala fysindexet har ökat. Bra.
- 2) Vi har i testövningen knäböj i snitt blivit 4kg starkare och har på lagmedelnivå uppnått vårt mål fysindex 7.0 inför OS 2006. Vi ligger här +2kg. Bra. I snitt för laget behöver vi framöver lyfta oss +14kg för att i knäböj uppnå fysindex 10 vilket är vårt lagmål inför VM 2008.
- 3) Vad gäller delkapaciteten ”Power” syns den stora skillnaden i Harres test där medelvärdet sjönk ordentligt. Jag upplevde i samband med Harres testerna att Ni blivit mycket mer atletiska i ert rörelseutförande. Detta är en funktion av att Ni har en bra grundfys gällande såväl snabbhet som spänst som rörlighet+smidighet och bra rumuppfattningsförmåga. Bra.
- 4) Vad gäller delkapaciteten ”Anaerobt” och övningarna brutalbänk och dips börjar gruppmedelvärdet bli rätt så bra på brutalbänken. Vad gäller dipsen finns det mycket att göra och det syns också i bänkprens-resultaten där vi ligger –13kg från att uppnå vårt mål fysindex 7.0 till OS 2006. Här gäller det att börja träna såväl dips som bänkprens och våga utmana tunga vikter!
- 5) Vad gäller frivändning som övning tycker jag vi ligger rätt i ”pipe-line” där vi jobbat mycket med tekniken under sommaren/hösten. Som jag sa vid testerna på Bosön 2004-11 är det nu viktigt att Du kör mycket ”under stången” (mängd) och får till en bra teknik vad gäller ”uppåtfasen” på stången så att Du sen kan jobba (läs: träna) på att komma ner djupt med balans under stången och vända stången från ett djupt/nedsjunket läge. Mitt tips är att Du jobbar mycket med vikter så Du klarar 6-8reps , inte fler, på övningen ”Frivändningsknäböj” för att sen gå över mer mot en vanlig frivändning och träna mycket med tunga vikter (vikter där Du max kan köra 3-1 reps). Som Du ser i sammanställningen av lagmedelvärdet för frivändningen ligger vi –13kg för att uppnå fysindex 7.0 och hela –28kg för att uppnå målet inför VM 2008. Ja, jag vet att det låter oerhört mycket – men tro mig det går att ta sig dit!!!



Damkronorna



Bilaga 4:2

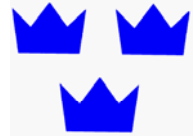
- 6) Vad gäller den aeroba kapaciteten – Coopertestet – tycker jag vi är på rätt väg! Fysindexvärdet har på lagmedelnivå ökat från 4,2 till 4,8 ...och detta syns när vi spelar mot CAN och USA, tro mig! ☺ Men, det är framledes fortsatt viktigt att alla tränar på att öka konditionen enligt det program vi kör och speciellt viktigt är det att Du som ligger under lagmedel (13.30min på Coopertestet) gör en seriöst menad satsning för att öka Din kondition!

Kommentar till bifogade papper med individuella resultat, lagmedelresultat & "All Time Best"

- 1) Alla tabeller är uppbyggda på samma sätt.
- 2) Ute i vänstermarginalen ser Du de fyra delkapaciteterna Styrka, Power, Aerobt och Anaerobt.
- 3) Till delkapaciteten "Styrka" finns punkterna A-H. Punkterna A-C är uppbyggda på samma sätt och där presenteras följande:
 - Resultat, kg
Här står det värde Du klarat på testet.
 - 0.75-1.5*kg kv (kroppsvikt)
Inom detta intervall ligger den 10-gradiga skalan på Fysprofilen. För att få 5 poäng på fysprofilen måste Du klara lyfta Din kroppsvikt multiplicerat med 1,12 och för att få 10 poäng måste Du klara Din kroppsvikt multiplicerat med 1,5.
 - Fysindex 7.0
Här står hur mycket Du måste lyfta för att få 7.0 poäng i Fysprofilen på denna övning. Observera att värdet varierar om Du väger olika mycket från testtillfälle till testtillfälle. Målet inför OS 2006 är att Du skall klara minst 7.0 på Fysprofilen.
 - Diff. (=differens/skillnad)
Här står hur många kg Du är +/- från målet 7.0 poäng på Fysprofilen.
 - Fysindex 10
Här står hur mycket Du måste lyfta för att få 10 poäng i Fysprofilen på denna övning. Målet inför VM 2008 är 10 på Fysprofilen.
- 4) Under punkt D) "Status, kg" står summan av vad Du klarat lyfta i de tre övningarna knäböj+frivändning+bänkpress.
- 5) Under punkt E) "Index 3.3 OS 2006" står hur många kg Du behöver lyfta för att Du på de tre ovan nämnda övningarna tillsammans skall kunna få Fysindex 7,0. Under ditt resultat står "Diff." vilket är skillnaden mellan det resultat Du uppnått och målet 7.0 i Fysindex.
- 6) Punkt F) "Index 4.0 VM 2008". Samma som ovan fast målet är Fysindex 10 på alla tre övningar.



Damkronorna



Bilaga 4:3

Kommentar till övningarna knäböj+frivändning+bänkpress och därtill Index 3.3 & 4.0

Målet till november-testerna år 2005 innan OS i februari 2006 är att alla skall uppnå 7 poäng i Fysprofilen gällande basstyrkeövningarna knäböj+frivändning+bänkpress. För att klargöra vad detta innebär att lyfta i kg för Dig har jag skapat "Index 3,3 och 4.0". Index 3,3 får vi om vi adderar hur mycket Du behöver lyfta i förhållande till Din egen kroppsvikt (kv) i nämnda övningar för att nå 7 poäng i Fysprofilen,

$$\begin{aligned} 7 \text{ poäng i Fysprofilen} &= \text{kroppsvikten} * \text{Index} \\ &1,275 \quad \dots \text{för knäböj} \\ &1,025 \quad \dots \text{för frivändning} \\ &\underline{1,025} \quad \dots \text{för bänkpress} \\ &= \text{Index } 3,3 \end{aligned}$$

På samma sätt gör vi för att skapa Index 4.0

$$\begin{aligned} 10 \text{ poäng i Fysprofilen} &= \text{kroppsvikten} * \text{Index} \\ &1,5 \quad \dots \text{för knäböj} \\ &1,25 \quad \dots \text{för frivändning} \\ &\underline{1,25} \quad \dots \text{för bänkpress} \\ &= \text{Index } 4,0 \end{aligned}$$

Har Du frågor och/eller funderingar är Du som ALLTID JÄTTE-välkommen att ringa mig närhelst!!!

Lycka till med träningen!!!

Glada Fyshälsningar!



/ *Mårten* ☺
HAPPY MAN!

Mobil 070-603 29 12



Senast uppdaterad

Namn: "All Time Best!"

Fysindex 2005-10-02

Totalt	9,0	Danijela Rundqvist 2005-05
Styrka	9,0	Danijela Rundqvist 2005-05
Power	8,9	Danijela Rundqvist 2005-05
Aerobt	10	P.W. 2004-11, F.N.+D.R. 2003-11, M.R. 2005-10
Anaerobt	8,6	Pernilla Winberg 2005-05

Antropometri	Längd, cm	
	Vikt, kg	

Styrka	A) Knäböj	Resultat, kg	115	Maria Rooth 2005-10	
		0.75-1.5*kg kv	1,58	Mia Larsson 2004-05	
		Fysindex 7.0			
		Diff.	19	Maria Rooth+Kim Martin 2005-10	
		Fysindex 10			
		Diff.	5	Mia Larsson 2004-05	
		B) Frivändning	Resultat, kg	77,5	Maria Rooth 2004-10
			0.5-1.25*kg kv	1,04	Maria Rooth 2004-05
	Fysindex 7.0				
	Diff.		1	Maria Rooth 2004-05	
		Fysindex 10			
		Diff.	-15	Maria Rooth 2004-05, Frida Nevalainen 2005-05	
		C) Bänkprens	Resultat, kg	75	Rooth 2005-10
			0.5-1.25*kg kv	1,06	Rooth 2005-10
	Fysindex 7.0				
	Diff.		2	K.Tinglas 2005-10	
	Fysindex 10				
	Diff.	-13	K.Tinglas 2005-10		
	D) Status, kg				
	E) Index 3.3 = 7,0 på Fysprofilen				
	Diff.	12	Danijela Rundqvist 2005-05		
	F) Index 4.0 = 10 på Fysprofilen				
	Diff.	-29	Mia Larsson 2005-10		
	G) Chins Resultat (1-10)	15	Gunilla Andersson 2005-10		
H) Gripen V+H Resultat (37-57)	60/56	D.Rundqvist 2005-05/D.Rundqvist 2005-05			

Power	i) Hopp	Squat Jump (20-37)	36,8	Nanna Jansson 2005-10
		CMJ (25-45)	39,2	Danijela Rundqvist 2005-05
		CMJ (a), (28-48)	44,8	Nanna Jansson 2005-05
	J) Sprint	10m (1.75-2.05)	1,74	Jenny Lindqvist 2004-11
		20m (3.20-3.45)	3,11	Jenny Lindqvist 2004-11
		30m (4.40-4.90)	4,3	Jenny Lindqvist 2004-11
	K) Harres	Resultat (10.0-12.5)	9,6	Martin+Wikman+Mia Larsson 2004-11

Aerobt	L) Cooper (11.59-14.30min)	11,36	Pernilla Winberg 2004-05
	M) Testvärde (46-56)	58	P. Winberg 2004-05, J. Asserholt 2005-05

Anaerobt	N) Brutalbänk (3-30)	34	J.Lindqvist+Y.Lindberg 2005-10
	O) Dips (2-20)	27	Mia Larsson 2003-11
	P) 150m 1 (35.0-38.6 sek)	35,5	Danijela Rundqvist 2005-05
		150m 2 (36.0-39.6 sek)	36,7



Damkronorna



Bilaga 5:1

2005-06-01

Bästa Damhockey Lirare ☺!

Hej! Nu kommer Din *SOK Fysprofil* – diplom - från testomgången maj 2005. Om Du i medskickat diplom finner något felvärde är det bara att ringa mig så fixar vi det! I detta utskick får Du som tidigare också en "historik" på såväl Dina egna värden som på lagmedelvärdet. Vad gäller lagmedelvärdet har jag denna gång jämfört "Äpplen mot Äpplen" maj 2004 & maj 2005, bilaga 5:5. Med det menar jag att jag bara jämfört resultat från de spelare som deltagit och genomfört testerna vid båda tillfällena (15-21st beroende på test). Bifogar också "All Time Best"-tabellen där jag med glädje ☺ skrivit in några nya rekord! KUL!!! "All Time Best"-tabellen går som tidigare nämnts från testomgången 2002-11 och framåt.

Kommentar till papperet "Lagmedelvärden Äpplen vs Äpplen"

Bakgrund: Analysen är gjord Maj 2004 vs Maj 2005 för att på så sätt jämföra prestationsnivån för samma säsongsfas. Inför de två testomgångarna har vi förberett oss olika med träningen. Efter VM i fjol vilade Ni några dagar innan Ni genomförde 3,5 veckors träning inför testerna. I år vilade Ni 3 veckor direkt efter VM för att sedan påbörja träningen med slutmål OS i Turin/Torino.

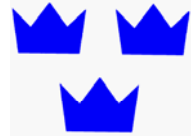
I fjolårets upplägg var målet med träningen att "Toppa" laget till testerna. I årets upplägg hoppade vi över toppningen och genomförde istället 2,5 veckors träning med syftet att denna träning var/är första fasen i uppbyggnadsträningen som skall ligga till grund inför hösten och vintern.

Analys: I sammanställningen tycker jag det är viktigt att Du jämför både de *faktiska värdena* (kg, cm, sekunder, minuter etc) såväl som att Du tittar på Fysprofilsvärdena. Små förändringar i de *faktiska värdena* ger nämligen ibland stora skillnader i fyspoäng på Fysprofilen. Så till exempel ger en endast marginell skillnad av 15 sekunders förbättrad löptid på 3000m nästan en hel poäng bättre värde på Fysindexet (3,7 vs 4,6 poäng). Nu över till analys del för del:

- 1) Alla delkapaciteter (styrka+power+aerobt+anaerobt) samt det totala fysindexet har ökat. Bra.
- 2) "Äpplena" (de spelare jag jämfört vid båda teststillfällena) har i snitt i testövningen knäböj blivit +4kg starkare (86-90kg) och har på lagmedelnivå uppnått OS-målet Fysindex 7.0. "Äpplena" ligger nu som grupp +1kg över Fysindex 7.0 (= 7.0 på Fysprofilen). 7st ligger under och 11st höjer upp medelvärdet så pass att gruppen alltså sammanlagt ligger +1kg. Här är det viktigt att vi både på gruppnivå och på individnivå fortsätter att öka. Framförallt är det viktigt att Du som ligger under Fysindex 7.0 ökar men även Ni som ligger över har nytta av att öka Er benstyrka ytterligare.



Damkronorna

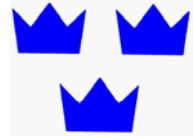


Bilaga 5:2

- 3) Vad gäller delkapaciteten "Power" är vi i stort oförändrade. Jämför förändringen Fysindex 4,8 till 5,1 högst upp på sammanställningen med de *faktiska* resultaten i övningarna Hopp, Sprint & Harres.
- 4) Vad gäller delkapaciteten "Anaerobt" och övningen brutalbänk börjar gruppmedelvärdet (22st = 7,3 poäng) bli rätt OK. Detta är en jätteviktig övning som vi kan sikta högt på resultatmässigt! Vad gäller medelvärdet för dipsen finns det mycket att göra. I denna övning är det 7st som "hjälper upp" medelvärdet till 12st (= 6,0 poäng) och gör fler än 12 dips. 12st (!) gör färre eller lika med 12 dips. Detta syns också i bänkprens-resultaten där vi trots en förbättring på +5kg ligger -12kg på gruppnivå för att uppnå vårt mål fysindex 7.0 till OS. Här blir kommentaren densamma som förra gången jag skrev till Er efter testerna: -nu gäller det att börja träna såväl dips som bänkprens (...och mycket armhävningar!) och våga utmana tunga vikter!
Vad gäller resultatet på 150m testet är det bara att hoppas att den träningsfas vi låg i /ligger i är en av de bidragande orsakerna till avsaknaden av prestationsförbättringar. Resultatförbättringar på detta test är förutom "lätta" ben för att man formtoppar framförallt avhängt att man klarar mer vikt i knäböj och mer vikt i frivändning samt att man har bra "kondition" och hög träningsgrad så att man också klarar att springa lopp 2 utan att tappa så mycket tid. Alltså, slutsats för oss beträffande detta test: -ett komplext test där många av de faktorer vi skall förbättra oss på, var för sig, ska hjälpa oss att få högre fyspoäng än de 4,0 vi fick på 150m 1 (37,4 sek) och de 2,8 poäng vi fick på 150m 2 (38,9 sek).
- 5) Vad gäller övningen frivändning har äpplena förbättrats +6kg sen maj förra året. Det är bra – det går i rätt riktning! Min bedömning är att vi på flera "huvuden" nu blivit klart bättre på att "få upp" stången. Många utav Er får upp stången tillräckligt högt för att kunna "vända" stången till slutläget (stången på axlarna och armbågarna framåt). Ni gör nu "uppåtsfasen" bra och kan framöver öka många kilon (!). Detta genom att träna på att "gå under" stången i vändningen. Mitt tips för att förbättra vändningen är att Du jobbar mycket mer med vikter så Du klarar 6-8reps , inte fler, på övningen "Frivändningsknäböj" för att sen gå över mer mot en vanlig frivändning och träna mycket med tunga vikter (vikter där Du max kan köra 3-1 reps). Som Du ser i sammanställningen för frivändningen ligger vi fortfarande -12kg på lagmedelnivå för att uppnå fysindex 7.0.
- 6) Vad gäller den aeroba kapaciteten, 11.59min och Coopertestet 3000m var testvärdena på lagmedelnivå marginellt bättre (15 sek) maj 2005 än maj 2004. Här konstaterar vi att det framledes är fortsatt väldigt viktigt att alla tränar på att öka konditionen enligt det program & mål vi har. Speciellt viktigt är det att Du som ligger över lagmedel 13.15min på 3000m fortsätter med Din seriöst menade satsning för att öka Din kondition! 11.59min tycker jag är ett utmanade, bevisligen uppnåeligt och bra mål. Grattis till Ni som klarat det! ☺ För att nå 7.0 poäng på den aeroba kapaciteten krävs 12.40min. Heja+kämpa på!!!



Damkronorna



Bilaga 5:3

Kommentar till de individuella resultaten presenterade i Fysprofil diplomet samt papperet med dina individuella värden och "All Time Best"

Vad gäller SOK's Fysprofil diplome vill jag uppmärksamma Dig på att fyspoängen (poäng 1-10) för delkapaciteterna Styrka, Power, Aerobt och Anaerobt blir ointressanta att jämföra med tidigare resultat om Du inte genomfört alla tester inom delkapaciteterna. Om Du ej genomfört alla tester kan medelvärdet bli "snett" och Du blir då under- eller övervärderad!

Vad gäller papperet med dina individuella värden samt "All Time Best":

- Fysprofilspoängen i varje delkapacitet högst upp på sidan redovisas bara om Du genomfört alla tester inom respektive delkapacitet (t ex delkapacitet "Styrka": Knäböj +Frivändning +Bänkpresa+ Chins+Gripen). Det totala Fysindexet (summan av alla delkapaciteter) redovisas endast om alla delkapaciteter genomförts.
- När Du läser Dina resultat tycker jag att Du först och främst skall jämföra Maj 2004 mot Maj 2005. Jämför både de *faktiska värdena* (kg, cm, sekunder, minuter etc) såväl som att Du tittar på Fysprofilsvärdena.
- Sammanställningen inom delkapaciteten "Styrka" Index 3.3 & 4.0 (nedan beskrivet i punkt 4-6) har ej skrivits ut om Du ej genomfört samtliga tre skivstångstester – knäböj+frivändning+bänkpresa.
- När Du läser Dina resultat – var självkritisk över hur Dina värden utvecklats över tid samt hur de står sig i förhållande till Dina egna (!) uppsatta mål.
- Värdera Dina resultat för Dig själv gentemot lagmålet 7.0 poäng inför OS.
- Jämför Dina värden och resultat gentemot lagmedel så Du skapar Dig en bra bild mot den "miljö" Du skall konkurrera emot i sommar/höst/vinter såväl nationellt som internationellt.
- Värdera Dina "svaga" & "starka" sidor samt gör en bedömning och gör ett aktivt val av vad DU skall prioritera lite extra i all Din träning för att "lyfta" helheten.

Avslutningsvis. För alla i vårt lag är det viktigt att vi framöver ägnar extra tid och svett åt att bygga armstyrkan, axlar, bröst & rygg för att kunna spela en fysiskt tung hockey i tuffa, täta internationella matcher. "Benen" och "pumpen/flåset" är vi på "G" med!

Vad gäller testvärdena kommer dom nästa gång vi kör testerna den 1:a+2:a Oktober 2005 att vara bättre än de någonsin varit tidigare! Tro mig!! Vi kommer vara bra förberedda till OS!!!

Har Du frågor och/eller funderingar är Du som ALLTID JÄTTE-välkommen att ringa mig närhelst!!!

Lycka till med träningen!!!

Glada Fyhsnningar!

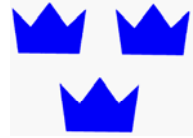


Mårten ☺ Happy Man!

070-603 29 12 / martenf@gih.se



Damkronorna



Bilaga 5:4

Så här läser Du resultaten på papperena "Lagmedelvärden Äpplen vs Äpplen", "All Time Best" och dina egna resultat:

- 1) Alla tabeller är uppbyggda på samma sätt.
- 2) Ute i vänstermarginalen ser Du de fyra delkapaciteterna Styrka, Power, Aerobt och Anaerobt.
- 3) Till delkapaciteten "Styrka" finns punkterna A-H. Punkterna A-C är uppbyggda på samma sätt och där presenteras följande:
 - Resultat, kg
Här står det värde Du klarat på testet.
 - $0.75-1.5 \cdot \text{kg kv}$ (kroppsvikt)
Inom detta intervall ligger den 10-gradiga skalan på Fysprofilen. För att få 5 poäng på fysprofilen måste Du klara lyfta Din kroppsvikt multiplicerat med 1,12 och för att få 10 poäng måste Du klara Din kroppsvikt multiplicerat med 1,5.
 - Fysindex 7.0
Här står hur mycket Du måste lyfta för att få 7.0 poäng i Fysprofilen på denna övning. Observera att värdet varierar om Du väger olika mycket från testtillfälle till testtillfälle. Målet inför OS 2006 är att Du skall klara minst 7.0 på Fysprofilen.
 - Diff. (=differens/skillnad)
Här står hur många kg Du är -/+ från målet 7.0 poäng på Fysprofilen.
 - Fysindex 10
Här står hur mycket Du måste lyfta för att få 10 poäng i Fysprofilen på denna övning. Målet inför VM 2008 är 10 på Fysprofilen.
- 4) Under punkt D) "Status, kg" står summan av vad Du klarat lyfta i de tre övningarna knäböj+frivändning+bänkpress.
- 5) Under punkt E) "Index 3.3 OS 2006" står hur många kg Du behöver lyfta för att Du på de tre ovan nämnda övningarna tillsammans skall kunna få Fysindex 7,0. Under ditt resultat står "Diff." vilket är skillnaden mellan det resultat Du uppnått och målet 7.0 i Fysindex.
- 6) Punkt F) "Index 4.0 VM 2008". Samma som ovan fast målet är Fysindex 10 på alla tre övningar.


Damlandslaget i Ishockey inför OS 2006 i Torino, Italien.
Bilaga 5:5
**Namn: Lagmedelvärderna
Äpplen vs Äpplen**

Fysindex	Datum	Datum	Datum	Datum
	2004-05	2005-05		
Totalt	4,4	4,9		
Styrka	4,3	5,0		
Power	4,8	5,1		
Aerobt	3,7	4,6		
Anaerobt	4,9	5,0		

Antropometri					
Längd, cm		169	169		
Vikt, kg		68	70		

Styrka			Datum	Datum	Datum	Datum	
			2004-05	2005-05			
A) Knäböj	Resultat, kg		86	90			
	0.75-1.5*kg kv		1,26	1,29			
	Fysindex 7.0		87	89			
	Diff.		-1	1			
	Fysindex 10		102	105			
	Diff.		-16	-15			
	B) Frivändning	Resultat, kg		54	60		
		0.5-1.25*kg kv		0,79	0,86		
		Fysindex 7.0		70	72		
		Diff.		-16	-12		
		Fysindex 10		85	88		
	Diff.		-31	-28			
	C) Bänkpress	Resultat, kg		55	60		
		0.5-1.25*kg kv		0,81	0,86		
		Fysindex 7.0		70	72		
		Diff.		-15	-12		
		Fysindex 10		85	88		
	Diff.		-30	-28			
D)	Status, kg		195	210			
E) Index 3.3 = 7,0 på Fysprofilen			226	233			
	Diff.		-31	-23			
F) Index 4.0 = 10 på Fysprofilen			272	280			
	Diff.		-77	-70			
G) Chins	Resultat (1-10)		2	3			
H) Gripen V+H	Resultat (37-57)		42/42	44/45			

Power			Datum	Datum	Datum	Datum
			2004-05	2005-05		
i) Hopp	Squat Jump (20-37)		28,1	28,6		
	CMJ (25-45)		29,5	30,3		
	CMJ (a), (28-48)		35,1	35,1		
J) Sprint	10m (1.75-2.05)		1,91	1,89		
	20m (3.20-3.45)		3,34	3,35		
	30m (4.40-4.90)		4,7	4,7		
K) Harres	Resultat (10.0-12.5)		11,3	11,2		

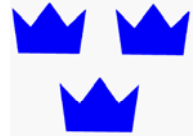
Aerobt			Datum	Datum	Datum	Datum
			2004-05	2005-05		
L) Cooper	(11.59-14.30min)		13,30	13,15		
M)	Testvärde (46-56)		49	50		

Anaerobt	N) Brutalbänk	(3-30)	Datum	Datum	Datum	Datum	
			2004-05	2005-05			
	O) Dips	(2-20)		10	12		
	P) 150m 1	(35.0-38.6 sek)		37,3	37,4		
150m 2			(36.0-39.6 sek)		38,6	38,9	

Testansvarig: Märten Fredriksson, Sveriges Olympiska Kommitté.



Damkronorna



2006-11-01

Bilaga 6:1

Bästa Damhockey Lirare ☺!

Hej! Nu kommer Din *SOK Fysprofil* – diplom - från testomgången nov 2006. Om Du i medskickat diplom finner något felvärde är det bara att ringa mig så fixar vi det! I detta utskick får Du som tidigare också en "historik" på såväl Dina egna värden som på lagmedelvärdet. Vad gäller lagmedelvärdet har jag jämfört "Äpplen mot Äpplen" nov 2005 mot nov 2006, bilaga 6:4. Med det menar jag att jag bara jämfört resultat från de spelare som deltagit och genomfört testerna vid båda tillfällena.

Kommentar till pappret "Lagmedelvärden Äpplen vs Äpplen"

Bakgrund: För att göra en rättvis jämförande analys av testresultaten för hela träningsgruppen på ca 35-40 spelare hade det varit önskvärt att jämföra testresultaten från ca 2/3 av träningsgruppen (= ca 20 personer). Detta har inte varit möjligt denna gång då vi dels hade spelare som inte kunde delta i delar av eller hela testandet pga skador och/eller boende utomlands samt att vi hade flera spelare (8-10st) som genomförde SOK-testerna för första gången. Denna situation medför att vi vid analysen måste lägga mycket fokus på varje enskild spelares aktuella resultat samt till dennes individuella historik (hur denne har presterat på testerna tidigare). Trots denna situation kan dock vissa linjer skönjas i de gemensamma testresultaten som presenteras på det bifogade pappret "Lagmedelvärden Äpplen vs Äpplen":

Analys:

- 1) Det är bra att blocket "Power" har ökat. Tjejerna i analysen har förbättrat såväl Harres-test som hopp och sprinttest-resultaten. Bra.
- 2) Under blocket "Anaerobt" är det bra att dipsen ökade för de som var med i lagjämförelsen samt att löptiden på "150m 1" sänkts nästan 1 sekund! Bra!

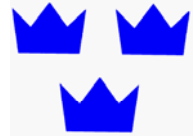
Individvärdena: När jag tittar igenom de individuella dipsvärdena finns det dock flera som är för svaga - bara 7 av 19 spelare gör 15st eller flera dips. Detta MÅSTE förbättras tjejer! Kör mycket armhävningar med smal fattning, kör dips mellan två stolar/bord hemma, i skolan, på jobbet eller var Du nu är, ...och kör DJUPA dips = djupare är 90 grader i armbågsleden!

Vad gäller brutalbänken är medelvärdet 25 stycken även när vi tar lagmedel på så många som 22 spelare! Härligt tjejer!!!

- 3) Vad gäller blocket "Styrka" och de olika övningarna med skivstången är det bra att bänkprensresultaten ökar. Fortsätt med denna träning och komplettera också med **mycket** chins-träning! Detta är viktigt både för att Du/vi skall bli starka i överkroppen och kunna hålla emot/bryta oss loss från finnar, ryssar, jänkare och Kanadensarna samt undvika skador som annars



Damkronorna



Bilaga 6:2

kommer komma som "ett brev på posten" när Du/vi spelar tuffare och intensivare matcher mot både killar och internationellt!

Vad gäller skivstångsövningarna knäböj och frivändning vill jag i detta skede bara nämna att det är viktigt att Du tränar båda övningarna 2 gånger per vecka och med BRA teknik!

- 4) Vad gäller den aeroba kapaciteten, 11.59min och Coopertestet 3000m var testvärdena på lagmedelnivå exakt samma som november 2005. Framledes är fortsatt väldigt viktigt att alla tränar på att öka konditionen enligt det program & mål vi har. Speciellt viktigt är att Du som ligger över lagmedel 13.15min på 3000m fortsätter med Din seriöst menade satsning för att öka Din kondition! 11.59min är ett utmanade, bevisligen uppnåeligt och bra mål (Pernilla & Maria var under denna gång). För Din information krävs det för att Du skall nå 7.0 poäng på den aeroba kapaciteten att Du springer de 3000 meterna på 12.40min. Heja+kämpa på tjejer --- vi ska dit!!!

Kommentar till de individuella resultaten presenterade i Fysprofil diplomet samt papperet med dina individuella värden.

Vad gäller SOK's Fysprofil diplom vill jag uppmärksamma Dig på att fyspoängen (poäng 1-10) för delkapaciteterna Styrka, Power, Aerobt och Anaerobt blir ointressanta att jämföra med tidigare resultat om Du inte genomfört alla tester inom delkapaciteterna. Om Du ej genomfört alla tester kan medelvärdet bli "snett" och Du blir då under- eller övervärderad!

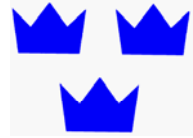
Vad gäller papperet med dina individuella värden:

- Fysprofilspoängen i varje delkapacitet högst upp på sidan redovisas bara om Du genomfört alla tester inom respektive delkapacitet (t ex delkapacitet "Styrka": Knäböj +Frivändning +Bänkpresa+ Chins+Gripen). Det totala Fysindexet (summan av alla delkapaciteter) redovisas endast om alla delkapaciteter genomförts.
- När Du läser Dina resultat tycker jag att Du först och främst skall jämföra nov 2005 mot nov 2006. Jämför både de *faktiska värdena* (kg, cm, sekunder, minuter etc) såväl som att Du tittar på Fysprofilsvärdena.
- Sammanställningen inom delkapaciteten "Styrka" Index 3.3 & 4.0 (nedan beskrivet i punkt 4-6) har ej skrivits ut om Du ej genomfört samtliga tre skivstångstester – knäböj+frivändning+bänkpresa.
- När Du läser Dina resultat – var självkritisk över hur Dina värden utvecklats över tid samt hur de står sig i förhållande till Dina egna (!) uppsatta mål.
- Värdera Dina resultat för Dig själv gentemot lagmålet 7.0 poäng på Fysprofilen.
- Jämför Dina värden och resultat gentemot lagmedel så Du skapar Dig en bra bild mot den "miljö" Du skall konkurrera emot i såväl nationellt som internationellt.
- Värdera Dina "svaga" & "starka" sidor samt gör en bedömning och gör ett aktivt val av vad DU skall prioritera lite extra i all Din träning för att "lyfta" helheten.

Avslutningsvis. För alla i vårt lag är det viktigt att vi framöver ägnar extra tid och svett åt att bygga armstyrkan, axlar, bröst & rygg för att kunna spela effektiv hockey i tuffa, täta internationella matcher. "Benen" och "pumpen/flåset" ska vi – Du - jobba vidare med så vi



Damkronorna



Bilaga 6:3

kan spela om medaljerna i kommande VM och framtida OS. Denna kapacitet är inget man "bygger på en dag" (...eller veckor). Det tar tid och mycket envishet och svett att bygga en riktigt jäkla bra motor! Kör hårt tjejer!!!

Så här läser Du resultaten på papperena "Lagmedelvärden Äpplen vs Äpplen" och dina egna resultat:

- 1) Alla tabeller är uppbyggda på samma sätt.
- 2) Ute i vänstermarginalen ser Du de fyra delkapaciteterna Styrka, Power, Aerobt och Anaerobt.
- 3) Till delkapaciteten "Styrka" finns punkterna A-H. Punkterna A-C är uppbyggda på samma sätt och där presenteras följande:
 - Resultat, kg
Här står det värde Du klarat på testet.
 - $0.75-1.5 \cdot \text{kg kv}$ (kroppsvikt)
Inom detta intervall ligger den 10-gradiga skalan på Fysprofilen. För att få 5 poäng på fysprofilen måste Du klara lyfta Din kroppsvikt multiplicerat med 1,12 och för att få 10 poäng måste Du klara Din kroppsvikt multiplicerat med 1,5.
 - Fysindex 7.0
Här står hur mycket Du måste lyfta för att få 7.0 poäng i Fysprofilen på denna övning. Observera att värdet varierar om Du väger olika mycket från testtillfälle till testtillfälle. Målet är att Du skall klara minst 7.0 på Fysprofilen.
 - Diff. (=differens/skillnad)
Här står hur många kg Du är +/- från målet 7.0 poäng på Fysprofilen.
 - Fysindex 10
Här står hur mycket Du måste lyfta för att få 10 poäng i Fysprofilen på denna övning. Målet inför VM 2008 är 10 på Fysprofilen.
- 4) Under punkt D) "Status, kg" står summan av vad Du klarat lyfta i de tre övningarna knäböj+frivändning+bänkprens.
- 5) Under punkt E) "Index 3.3 = 7,0 på Fysprofilen" står hur många kg Du behöver lyfta för att Du på de tre ovan nämnda övningarna tillsammans skall kunna få Fysindex 7,0. Under ditt resultat står "Diff." vilket är skillnaden mellan det resultat Du uppnått och målet 7.0 i Fysindex.
- 6) Punkt F) "Index 4.0 = 10 på Fysprofilen". Samma som ovan fast målet är Fysindex 10 på alla tre övningar.

Har Du frågor och/eller funderingar är Du som ALLTID JÄTTE-välkommen att ringa mig närhelst!!!

Lycka till med träningen!!!

Glada Fyshälsningar!



Mårten ☺ Happy Man!

070-603 29 12 / martenf@gih.se



n = antal jämförda testerpersoner i aktuellt test.

Bilaga 6:4

Namn: Lagmedelvärden
Äpplen vs Äpplen

Fysindex	Datum	Datum	Datum	Datum
	2005-10	2006-11		n =
Totalt				
Styrka	6,0	5,8		6
Power	5,7	6,2		7
Aerobt	5,1	5,1		9
Anaerobt	6,0	6,8		3

Antropometri					
Längd, cm		170	170		14
Vikt, kg		69	69		14

Styrka			Datum	Datum	Datum	Datum	
			2005-10	2006-11		n =	
A) Knäböj	Resultat, kg		93	92		9	
	0.75-1.5*kg kv		1,35	1,33			
	Fysindex 7.0		88	88			
	Diff.		5	4			
	Fysindex 10		103,5	103,5			
	Diff.		-10,5	-11,5			
	B) Frivändning	Resultat, kg		64	64		9
		0.5-1.25*kg kv		0,93	0,93		
		Fysindex 7.0		71	71		
		Diff.		-7	-7		
		Fysindex 10		86	86		
	Diff.		-22	-22			
	C) Bänkprens	Resultat, kg		60	63		11
		0.5-1.25*kg kv		0,87	0,91		
		Fysindex 7.0		71	71		
		Diff.		-11	-8		
		Fysindex 10		86	86		
	Diff.		-26	-23			
D)	Status, kg		217	219			
E) Index 3.3 = 7,0 på Fysprofilen			229	229			
	Diff.		-12	-10			
F) Index 4.0 = 10 på Fysprofilen			276	276			
	Diff.		-59	-57			
G) Chins	Resultat (1-10)		5	4		12	
H) Gripen V+H	Resultat (37-57)		45	45		11/12	

Power			Datum	Datum	Datum	Datum
			2005-10	2006-11		n =
i) Hopp	Squat Jump (20-37)		30	31		11
	CMJ (25-45)		32	35		
	CMJ (a), (28-48)		36	38		
J) Sprint	10m (1.75-2.05)		1,89	1,86		10
	20m (3.20-3.45)		3,33	3,28		
	30m (4.40-4.90)		4,70	4,60		
K) Harres	Resultat (10.0-12.5)		11,0	10,6		7

Aerobt			Datum	Datum	Datum	Datum
			2005-10	2006-11		n =
L) Cooper	(11.59-14.30min)		13,15	13,15		
	M) Testvärde (46-56)		50	50		8

Anaerobt			Datum	Datum	Datum	Datum			
			2005-10	2006-11		n =			
			N) Brutalbänk	(3-30)		23	24		12
			O) Dips	(2-20)		17	19		6
P) 150m 1	(35.0-38.6 sek)		37,7	36,9		7			
	150m 2	(36.0-39.6 sek)	38,3	38,3					

Testansvarig: Märten Fredriksson, Sveriges Olympiska Kommitte.