

Idrottsfysiologiska tester för landslaget

Bosön, 1-2 oktober 2010

Text: Mimmi Oskarsson
Foto: Arto Ala-Häivälä

Den 1-2 oktober åkte större delen av kamplandslaget i ITF Taekwon-Do upp till RF:s idrottsanläggning och testcenter Bosön i Stockholm. Tyvärr kunde inte alla från laget delta p.g.a. skador och sjukdomar som härjar kraftigt nu på hösten. De som fanns på plats var dock riktigt pigga att ta sig an en för dem ny utmaning.

Direkt efter ankomsten fredag em så möttes vi av professor Daniele Cardinale med kollegor i RF:s labb för idrottsfysiologiska tester. Efter en ganska grundlig genomgång och lätt uppvärmning startades de första testerna som inriktade sig mot spänst och hopp i olika varianter. Allt kontrollerat av avancerade mätinstrument samt videokamera som spelade in varenda rörelse i detalj. Därefter gick vi över till mer styrkeinriktade tester med skivstång där vikterna successivt ökades, för att bl.a. mäta explosivitet och styrka. Till sist testades maxtempo med tungt motstånd på träningscykel under 30 sek.

Efter en välbehövlig och snabb middag gick vi sedan till en föreläsning ledd av RF:s elitstödsansvarige Janne Carlstedt. Här fick vi en mycket uppskattad genomgång av olika träningsmetoder och tips för hur man bäst lägger upp en träning för att förbättra bl.a. snabbhet, uthållighet, styrka etc. och vad som skiljer de olika metoderna åt.

På lördag morgon var det killarnas tur att gå till labbet igen för att denna dag träffa professor Lennart Gullstrand och mäta sin maxpuls och syreupptagningsförmåga på löparbandet. Detta gjordes med en mask framför ansiktet som man andades i, vilket några av naturliga orsaker tyckte var lite obehagligt. För varje minut de sprang så ökades lutningen på bandet tills dess att den som sprang helt enkelt inte orkade mer! Jag som stod bredvid kunde se att även den mentala inställningen testades en hel del därJ. Så snart killarna var klara bytte de med tjejerna som fick hoppa upp på bandet.

Alla testdata ska nu gås igenom och analyseras av professorerna på labbet och vi väntar med spänning för att få se resultaten! Dessa kommer även diskuteras ihop med landslagsledningen samt ligga till grund för kravanalysen för Elitstödet. Strax innan avfärden till VM i Nya Zeeland ska testerna göras om igen för att kunna ge en fingervisning om den förberedande träningen varit tillfredställande.

Mimmi Oskarsson
Team manager ITF-landslaget





