

## ATT FUNDERA ÖVER

Vilka fysiska, taktiska, tekniska, psykologiska och sociala krav ställs på de aktiva i den idrott du är tränare i?

Finns det någon kravanalys gjord i din idrott?

## Kapacitetsanalys

Med kapacitetsanalys menas att man tar reda på vilken nivå idrottaren befinner sig på i de olika delkapaciteterna, i jämförelse mot kravanalysen. För att kunna ta reda på detta används oftast olika typer av tester. Vilka tester som ska väljas ut är dock inte enkelt, det är många olika faktorer som kan påverka det valet. Generellt sett ska man testa idrottare så grenspecifikt som möjligt i standardiserade förhållanden, men en del av testerna kan vara mer allmänna. Exempelvis, de flesta seniorlängdskidåkare testas i en laboratoriemiljö med rullskidåkning en till två gånger per år för att skapa sig en bild av hur utvecklingen ser ut i de olika fysiologiska faktorerna. Därutöver kan mer specifika tester för allmän styrka, grenspecifik styrka, stakning med mera genomföras. Viktigt i samband med detta är att testerna är så standardiserade som möjligt för att kunna lita på resultaten och kunna göra jämförelser mellan testtillfällena. Valet av tester påverkas naturligtvis också av ekonomiska resurser, tidsåtgång och vilken typ av information det går att få ut av testerna och hur tillämpningsbar informationen är till träningsplaneringen. Om du är tränare för en grupp unga spelare i en lagidrott kan du genomföra enkla tester under träningstid i ordinarie träningsmiljö, för att kartlägga de viktigaste kapaciteterna bland spelarna. Det är inte alltid nödvändigt att jämföra tider eller prestation mot normer eller publicerade referensgrupper, det går också bra att använda laget som referensgrupp och jämföra med sig själva. Man kan också följa och analysera varje individs kapacitet och utveckling. Med barn är det viktigt att göra eventuella tester roliga och utvecklande, med mindre fokus på resultaten. Många specialidrottsförbund (exempelvis fotboll och ishockey) har också egna testbatterier som lag och föreningar kan använda.

## VAD SÄGER EXPERTERNA?

Markus Molin, ishockeytränare för J18, Östersunds IK

Fråga: Hur arbetar ni i laget med krav- och kapacitetsanalyser för individuella spelare?

Svar: De spelare som går ishockeygymnasiet testas med ishockeyförbundets standardtester inför varje termin. I laget genomförs också ytterligare tester ungefär var fjärde vecka för att få mer information till träningsplaneringen och för att kunna följa de aktivas utveckling och målsättning. Däremot är ishockey en väldigt komplex idrott och det är svårt att ta fram en bra och noggrann kravanalys. Vad vi brukar göra är att använda informationen om de spelare som testas inför NHL-draften, som förmodligen är väldigt duktiga, och därefter jämföra våra egna spelare mot dem.

De olika testerna som ska ingå i testbatteriet ska vara relativt grenspecifika och utöver att testa den fysiska kapaciteten är det lämpligt att testa tekniska, taktiska och psykologiska träningskvaliteter. Testresultat används sedan som grund för idrottarens kapacitetsprofil. Genom att jämföra idrottarens kapacitet i de olika delkapaciteterna med vad som står i kravanalysen, går det att upptäcka idrottarens styrkor och svagheter. Och den information man får fram kan sedan användas i träningsplaneringen. I tabell 5.1 finns ett exempel på hur en kapacitetsprofil gällande fysiska egenskaper kan se ut för en kvinnlig längdskidåkare relaterad till en kravanalys.



Foto: Bildbyrån

**TABELL 5.1.** En jämförelse mellan idrottens krav och idrottarens kapacitet hos en kvinnlig distanslängdskidåkare på seniornivå.

	Krav	Nuvarande kapacitet
Maximal syreupptagning	65	59
3 000 m Coopertest	< 10:30	10:49
Bänkprens	100% KV <sup>1)</sup>	105% KV <sup>1)</sup>
Bänkdrag	85% KV <sup>1)</sup>	85% KV <sup>1)</sup>
Chins	10	11
Dips	15	13
Brutalbänk	25	18

<sup>1)</sup> KV, kroppsvikt