

Sammanställning och utvärdering av fysiska tester på regionala breddläger med U 16 och U 17 spelare under åren 2000 – 2002



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Innehållsförteckning	2
Sammanfattning	3
Bakgrund	3
Syfte	4
Frågeställningar	4
Metod	4
Resultat	5-9
Värdering av resultat	9-10
Diskussion och framtidsvision	10-11

Bilagor

Fystester på U 14 och U 16 distriktslag samt ishockeygymnasier	Bil. 1 (12-17)
Förtydliganden av testernas standardisering – regionstester	Bil. 2 (18-20)

SAMMANFATTNING

Denna rapport är en sammanställning och utvärdering av de resultat spelare presterat på fystester vid regionala breddläger i åldersgrupperna U 16 och U 17 under åren 2000-2002.

Den genomsnittlige spelaren i U 16 är 1,78 lång, väger 71,3 kg, gör 6 chins, 45 push ups och 43 sit ups samt har ett beräknat konditionsvärde på 53 ml/kg x min.

Motsvarande värden på U 17 är 1,80, 75,4 kg, 8 chins, 49 push ups och 46 sit ups samt ett beräknat konditionsvärde på 55 ml/kg x min.

Av genomförda rörlighetstester får spelarna godkänt i 70% av testerna och skillnaderna mellan U16 och U 17 är marginella.

Stora individuella skillnader finns i båda grupperna och många spelare är för dåligt fysiskt tränade i relation till prestationsnivå. Framförallt är det rörligheten och uthålligheten som är för dålig.

Föreliggande rapport bör vara av stort intresse för såväl spelare i aktuella åldrar samt tränare verksamma på dessa och närliggande åldersgrupper.

BAKGRUND

1988 startades det sk "FYSPROJEKTET" inom Svenska Ishockeyförbundet.

Anledningen var att tränarna på juniorlandslagen upplevde att Svenska spelare var fysiskt underlägsna spelare i motståndarlag från Europas toppnationer samt Canada och USA.

En arbetsgrupp fick i uppdrag att kartlägga den fysiska standarden på våra elitjuniorer och att utarbeta riktlinjer för hur den fysiska träningen bör bedrivas.

Arbetet resulterade i att ett testbatteri togs fram för att testa olika fysiska kapaciteter och böckerna Ishockeyspelares Fysiska Träning del 1 o 2 producerades. Gruppens arbete kom även att påverka innehållet i tränarutbildningen.

Därefter har sammanfattningsvis följande hänt inom fysområdet genom initiativ från SIF.

- Fystester har med vissa avbrott genomförts med spelare i juniorlandslagen team 20, 18 och 17 under åren 1991-2001. Resultaten finns sammanställda och utvärderade i en rapport som finns utlagd på coaches corner.
- 1998 beslutades att samtliga distrikt skulle genomföra åldersanpassade fystester med spelarna i distriktslagen U 14 (Sverigepucken) och U 16 (TV-pucken). Testerna skulle redovisas till SIF och för att underlätta hanteringen togs ett datorbaserat program fram. Vilka tester som planerats framgår av bilaga till denna rapport.
Strax efter att detta beslut fattats drog distrikten ner på förberedelsetiden inför distriktslagsturneringarna så det blev omöjligt att genomföra fystester i planerad omfattning.
- Olika former av fystester har genomförts på regionala bredd- och elitläger med U 16 och U 17 spelare sedan början av 90-talet. Fr o m år 2000 har testerna genomförts regelbundet på ett standardiserat sätt och resultaten har registrerats i ett datorbaserat program. Det är dessa testresultat som har sammanställts och utvärderats i denna rapport.

- Fr o m 1998 genomförs ganska omfattande fysiska tester på alla riks- och regionala ishockeygymnasier. Det är ett sanktionskrav att testerna genomförs och rapporteras in till SIF. Ett speciellt datorbaserat program finns för ändamålet. Vilka tester som genomförs framgår av bilaga till denna rapport.
- Sommaren 1999 genomfördes ett "elitfysprojekt" där bl a 22 spelare från elitserien och 5 från NHL testades på olika fysiska delkapaciteter. Denna studie kommer också att läggas ut på coaches corner.

På Tre Kronor har sporadiska tester genomförts vid olika tillfällen och på klubbnivå genomförs tester i olika omfattning.

SYFTE

Syftet med denna rapport är att dokumentera vad som genomförts samt stämna av den fysiska statusen och utvecklingen i aktuella åldersgrupper för att få ett underlag för en utvecklingsdiskussion.

FRÅGESTÄLLNINGAR

Intressanta frågeställningar att titta på är bl a

1. Finns det några regionala skillnader
2. Går det att se någon utvecklingstrend, dels för respektive region dels av medelvärden för respektive åldersgrupp
3. Är det någon skillnad och i så fall hur stor mellan U 16 och U 17
4. Värdering av fysisk status utifrån testresultat

METOD

Fysiska tester har genomförts under åren 2000-2002 på U 16 och U 17 spelare i regionerna norr, öst, väst och syd. Vid varje regionsläger deltog 34 spelare (30 utespelare och 4 målvakter), vilket innebär att datasammanställningen i denna rapport grundas på 408 spelare/årsgrupp (4 läger à 34 spelare x 3 år). Av U 17 spelarna är det givetvis så att många har deltagit på U 16 lägret året innan. Testernas urval och omfattning har fastställts i relation till disponibel tid och utrustning. Det som testats är antropometri (längd och vikt), styrka (chins, dips och sit ups), rörlighet (total, häcksitt och skulder-/axelled) samt uthållighet (beeptest). Vi har även följt upp hur många spelare som har för avsikt att söka till ishockeygymnasium (U 16) respektive går på ishockeygymnasium (U 17) för att få en bild av hur många landslagsaktuella spelare som nås även den vägen. Testerna har genomförts enligt anvisningar i boken Ishockeyspelares Fysiska Träning – del 2 och videobandet Ishockeyspelares Fysiska Träning. För att i största möjliga utsträckning få testerna genomförda på ett standardiserat sätt har varje region och åldersgrupp haft en egen fysinstruktör (8 st totalt) som genomfört testerna och gett spelarna viss teoretisk och praktisk utbildning i fysträning. Dessa har fått boken och videon. Dessutom har kompletterande skriftliga förtydligande delats ut (bifogas som bilaga till denna rapport) och testerna har gått igenom praktiskt. Trots detta finns det givetvis en viss "gråzon" i bedömningen. Fysinstruktören har följt 16 gruppen upp till 17 och sedan gått tillbaks till 16 igen. Den som började med 17 har året efter gått ner till 16 och sedan följt den gruppen till 17. Under dessa 3 år har det varit en viss omsättning på fysinstruktörer. En del har av olika anledningar slutat och då ersatts med nya.

RESULTAT

Jämförelse av medelvärden vid fystester på U 16 breddlager 2000-2002

Tabell 1-4 nedan visar en jämförelse av resultat (medelvärden) för U 16 spelare i olika regioner respektive år under 3 år, medelvärde för alla regioner respektive år samt medelvärde för alla regioner för hela 3 årsperioden. Inga tester genomfördes i region väst år 2001.

	ANTROPOMETRI					
	Längd 1:1 m,cm			Vikt 1:2 kg		
REGION	2000	2001	2002	2000	2001	2002
Norr	1,79	1,77	1,78	71,5	71,0	75,0
Väst	1,77	-	1,78	71,9	-	71,4
Öst	1,75	1,80	1,78	67,8	70,6	76,0
Syd	1,80	1,79	1,75	69,0	70,2	70,3
Medel alla	1,78	1,79	1,77	70,0	70,6	73,2
Medel 3 år	1,78			71,3		

Tabell 1: Tabellen visar längd och vikt för U 16 spelare som deltagit på breddlager 2000-2002.

Kommentar till resultat: Medelvärdena för längd är ganska likvärdiga mellan regionerna med vissa årsvariationer som dock inte utvisar någon bestämd trend. Däremot finns det en tendens att vikten ökar. Om denna viktökning är fett eller muskler kan inte avgöras eftersom inga kroppsfettmätningar har genomförts. På region öst finns en mycket tydlig utvecklingstendens mot tyngre spelare.

	STYRKA								
	Chins 60 cm 5:2 max antal			Push ups 4:4 max antal 60 sek			Sit ups 4:7 max antal 60 sek		
REGION	2000	2001	2002	2000	2001	2002	2000	2001	2002
Norr	5	7	6	45	48	46	47	42	40
Väst	5	-	6	49	-	41	39	-	46
Öst	6	5	7	48	42	49	44	39	49
Syd	7	5	5	41	41	49	42	47	41
Medel alla	6	6	6	46	44	46	43	43	44
Medel 3 år	6			45			43		

Tabell 2: Tabellen visar resultat i olika styrketester för U 16 spelare som deltagit på breddlager 2000-2002.

Kommentar till resultat: Årsvariationer finns på olika regioner men ingen utvecklingstrend kan ses på medelvärdena.

	RÖRLIGHET G/U														
	Total rörlighet 6:7 %G			Häcksitt 6:8a %G						Skulder/axelled 6:10 %G					
REGION	2000	2001	2002	2000		2001		2002		2000		2001		2002	
				V	H	V	H	V	H	V	H	V	H	V	H
Norr	71	97	61	71	79	65	66	76	70	56	76	63	77	76	94
Väst	59	-	88	71	79	-	-	82	82	53	71	-	-	56	71
Öst	15	71	81	74	74	56	44	72	78	68	88	47	59	69	91
Syd	56	52	56	72	74	76	85	68	65	58	69	75	82	65	71
Medel alla	50	73	72	72	77	66	65	75	74	59	76	62	73	67	82
Medel 3 år	65			Vä=71 Hö=72						Vä=63 Hö=77					

Tabell 3: Tabellen visar resultat i olika rörlighetstester för U 16 spelare som deltagit på breddlager 2000-2002. I test 6:10 anger V/H vilken hand som förs ner bakom ryggen upifrån.

Kommentar till resultat: När det gäller total rörlighet finns en del extremresultat som det inte finns någon naturlig förklaring till. Tendensen är att spelarna har blivit bättre efter år 2000.

Även i häcksitt finns några extremvärden som saknar naturlig förklaring, men det finns ingen skillnad mellan höger och vänster ben. Tendens till låga värden år 2001.

När det gäller skulder/axelled finns en svag förbättringstendens men den intressanta iakttagelsen är den stora skillnaden mellan när vänster resp. höger hand förs ner bakom ryggen ovanifrån. Vid test kan konstateras att många spelare har svårare att klara den test där vänster hand förs ner bakom ryggen ovanifrån. OBS! Testresultatet är en samlad bedömning av förmågan att föra ned övre handen bakom ryggen och få överarmen lodrät och förmågan att föra upp nedre handen bakom ryggen (rotera i skulderbladet). Det är förmågan att föra upp den högra nedre handen som är sämre och anledningen till att fler spelare inte klarar testen. Flertalet spelare är högerhänta.

REGION	UTHÅLLIGHET			ISHOCKEYGYMNASIUM Ja/Nej		
	Beeptest ml/kg x min			(skall SÖKA! % Ja)		
	2000	2001	2002	2000	2001	2002
Norr	51	54	-	-	-	91
Väst	53	-	53	3	-	-
Öst	55	55	51	9	-	84
Syd	54	52	51	-	-	97
Medel alla	53	54	52	6	-	91
Medel 3 år	53			49		

Tabell 4: Tabellen visar resultat i uthållighetstest samt hur många spelare som avser att SÖKA till ishockeygymnasium kommande säsong av de U 16 spelare som deltagit på breddlager 2000-2002.

Kommentar till resultat: Generellt så ligger medelvärdena i beeptesten på en för låg nivå och utvecklingstendensen är en svag försämring. På individnivå är det få spelare som har värden på 57 eller högre och för många spelare ligger så lågt som under 50.

I region norr kunde inte testen genomföras 2002 pga praktiska problem.

Många spelare avser att söka till ishockeygymnasium.

Jämförelse av medelvärden vid fystester på U 17 breddlager 2000-2002

Tabell 5-8 nedan visar en jämförelse av resultat (medelvärden) för U 17 spelare i olika regioner respektive år under 3 år, medelvärdet för alla regioner respektive år samt medelvärdet för alla regioner för hela 3 årsperioden.

REGION	ANTROPOMETR.					
	Längd 1:1 m,cm			Vikt 1:2 kg		
	2000	2001	2002	2000	2001	2002
Norr	1,79	1,81	1,79	75,3	77,3	75,7
Väst	1,80	1,79	1,82	74,2	76,3	75,6
Öst	1,82	1,79	1,80	77,8	74,7	74,5
Syd	1,82	1,81	1,80	76,1	74,4	72,1
Medel alla	1,81	1,80	1,80	75,9	75,7	74,5
Medel 3 år	1,80			75,4		

Tabell 5: Tabellen visar längd och vikt för U 17 spelare som deltagit på breddlager 2000-2002.

Kommentar till resultat: Medelvärdena för längd och vikt är ganska likvärdiga mellan regionerna med vissa årsvariationer som dock inte utvisar någon bestämd trend. Den tendens som fanns på U 16 att vikten ökar finns inte på U 17 utan snarare tvärtom.

	STYRKA								
	Chins 60 cm 4:6 max antal			Push ups 4:4 max antal 60 sek			Sit ups 4:7 max antal 60 sek		
REGION	2000	2001	2002	2000	2001	2002	2000	2001	2002
Norr	7	7	9	51	53	53	41	47	45
Väst	7	7	8	52	48	51	43	47	51
Öst	8	8	7	51	46	45	49	48	42
Syd	7	9	9	47	45	50	47	45	46
Medel alla	7	8	8	50	48	50	45	47	46
Medel 3 år	8			49			46		

Tabell 6: Tabellen visar resultat i olika styrketester för U 17 spelare som deltagit på breddläger 2000-2002.

Kommentar till resultat: Årsvariationer finns på olika regioner men ingen utvecklingstrend kan ses på medelvärdena.

REGION	RÖRLIGHET G/U														
	Total rörlighet 6:7 %G			Häcksitt 6:8a %G						Skulder/axelled 6:10 %G					
	2000	2001	2002	2000		2001		2002		2000		2001		2002	
			V	H	V	H	V	H	V	H	V	H	V	H	
Norr	48	73	91	68	59	82	88	88	79	76	64	63	75	64	74
Väst	94	50	91	65	62	82	76	68	71	50	73	62	71	53	65
Öst	59	71	91	65	68	71	71	39	39	68	91	63	91	58	71
Syd	63	82	94	84	81	68	71	71	73	42	66	53	62	67	70
Medel alla	66	69	92	71	68	76	77	67	66	59	74	61	75	61	70
Medel 3 år	76			Vä=71 Hö=70						Vä=60 Hö=73					

Tabell 7: Tabellen visar resultat i olika rörlighetstester för U 17 spelare som deltagit på breddläger 2000-2002. I test 6:10 anger V/H vilken hand som förs ner bakom ryggen uppifrån.

Kommentar till resultat: När det gäller total rörlighet finns en del extremresultat som det inte finns någon naturlig förklaring till. Tendensen är att spelarna har blivit bättre efter år 2001.

När det gäller skulder/axelled finns ingen förändringstendens utan den intressanta iakttagelsen är den stora skillnaden mellan när vänster resp. höger hand förs ner bakom ryggen ovanifrån. Vid test kan konstateras att många spelare har svårare att klara den test där vänster hand förs ner bakom ryggen ovanifrån. OBS! Testresultatet är en samlad bedömning av förmågan att föra ned övre handen bakom ryggen och få överarmen lodrät och förmågan att föra upp nedre handen bakom ryggen (rotera i skulderbladet). Det är förmågan att föra upp den högra nedre handen som är sämre och anledningen till att fler spelare inte klarar testen. Flertalet spelare är högerhänta.

År 2000 på region norr har testledaren sannolikt förväxlat värdena.

REGION	UTHÅLLIGHET			ISHOCKEYGYMNASIUM Ja/Nej		
	Beeptest ml/kg x min			% Ja		
	2000	2001	2002	2000	2001	2002
Norr	52	54	55	100	85	86
Väst	55	54	54	97	91	91
Öst	56	55	56	44	20	53
Syd	55	58	58	79	79	97
Medel alla	55	55	56	80	69	82
Medel 3 år	55			77		

Tabell 8: Tabellen visar resultat i uthållighetstest samt hur många spelare som går på ishockeygymnasium av de U 17 spelare som deltagit på breddläger 2000-2002.

Kommentar till resultat: Generellt så tenderar medelvärdena i beeptesten att ligga på en för låg nivå och det finns ingen utvecklingstendens som kan skönjas.

Många spelare går på ishockeygymnasium. Siffran för region öst är anmärkningsvärd eftersom det finns så få av SIF sanktionerade ishockeygymnasier i denna region. Sannolikt ingår lokala och av SIF ej sanktionerade gymnasier i siffran.

Jämförelse av medelvärden vid fystester på U 16/17 breddlager 2000-2002

Tabell 9-12 nedan visar en jämförelse av resultat för U 16 och U 17 respektive år under 3 år samt medelvärden för hela 3 årsperioden. "Medel alla" anger ett medelvärde för alla 4 regioner aktuellt år.

	ANTROPOMETRI											
	Längd 1:1 m,cm						Vikt 1:2 kg					
	2000		2001		2002		2000		2001		2002	
	U 16	U 17	U 16	U 17	U 16	U 17	U 16	U 17	U 16	U 17	U 16	U 17
Medel alla	1,78	1,81	1,79	1,80	1,77	1,80	70,0	75,9	70,6	75,7	73,2	74,5
Medel 3 år	1,78/1,80						71,3/75,4					

Tabell 9: Tabellen visar längd och vikt för U 16/17 spelare som deltagit på breddlager 2000-2002.

Kommentar till resultat: Längdskillnaderna mellan 16-17 är små (2 cm) vilket tyder på att U 16 spelarna är ganska tidigt utvecklade medan skillnaden i kroppsvikt är tydlig (4,1 kg) och kan säkert ses som resultat av ytterligare ett års styrketräning i kombination med naturlig biologisk utveckling.

	STYRKA																	
	Chins 60 cm 4:6 max antal						Push ups 4:4 max antal 60 sek						Sit ups 4:7 max antal 60 sek					
	2000		2001		2002		2000		2001		2002		2000		2001		2002	
	U 16	U 17	U 16	U 17	U 16	U 17	U 16	U 17	U 16	U 17	U 16	U 17	U 16	U 17	U 16	U 17	U 16	U 17
Medel alla	6	7	6	8	6	8	46	50	44	48	46	50	43	45	43	47	44	46
Medel 3 år	6/8						45/49						43/46					

Tabell 10: Tabellen visar resultat i olika styrketester för U 16/17 spelare som deltagit på breddlager 2000-2002.

Kommentar till resultat: Skillnaderna mellan 16-17 är små men till fördel för U 17.

Dessutom måste man beakta att U 17 spelarna är tyngre eftersom det är relativ styrka (styrka i förhållande till egen kroppsvikt) som testas och en tyngre spelare lyfter mer i varje rep.

	RÖRLIGHET G/U																	
	Total rörlighet 6:7 %G						Häcksitt V+H/2 6:8a %G						Skulder/axelled V+H/2 6:10 %G					
	2000		2001		2002		2000		2001		2002		2000		2001		2002	
	U 16	U 17	U 16	U 17	U 16	U 17	U 16	U 17	U 16	U 17	U 16	U 17	U 16	U 17	U 16	U 17	U 16	U 17
Medel alla	50	66	73	69	72	92	75	70	66	77	75	67	68	67	68	68	75	66
Medel 3 år	65/76						72/71						70/67					

Tabell 11: Tabellen visar resultat i olika rörlighetstester för U 16/17 spelare som deltagit på breddlager 2000-2002.

Kommentar till resultat: I total rörlighet är 17 bättre än 16 utom år 2001 (?) vilket kan vara ett resultat av tidigare erfarenhet och träning på ishockeygymnasierna. I häcksitt och skulder/axelled finns inga klara skillnader. Dessa resultat avviker från tidigare tendenser vi sett att spelarna brukar bli mer orörliga med stigande ålder, sannolikt beroende på mycket styrketräning och för lite och för dålig rörlighetsträning.

	UTHÅLLIGHET						ISHOCKEYGYMNASIUM %					
	Beepstest ml/kg x min						(U 16 = skall SÖKA – U 17 = Ja/Nej)					
	2000		2001		2002		2000		2001		2002	
	U 16	U 17	U 16	U 17	U 16	U 17	U 16	U 17	U 16	U 17	U 16	U 17
Medel alla	53	55	54	55	52	56	6	80	-	69	91	82
Medel 3 år	53/55						49/77					

Tabell 12: Tabellen visar resultat i uthållighetstest samt hur många spelare som tänker SÖKA/går på ishockeygymnasium av de U 16/17 spelare som deltagit på breddlager 2000-2002.

Kommentar till resultat: Spelarna i U 17 visar upp bättre värden än U 16 trots ökad kroppsvikt, vilket är positivt. Kanske att våra signaler till spelarna på U 16 att deras resultat är alldeles för dåliga har fått genomslagskraft när det gäller kvantiteten uthållighetsträning.

HUR VÄRDERAS TESTRESULTATEN

Det finns i huvudsak två olika tillvägagångssätt att värdera uppmätta testvärden, nämligen utifrån:

1. **RIKTVÄRDEN** som har fastställts av exempelvis tränaren och som spelarna skall försöka uppnå efter en träningsperiod. Dessa värden kan vara *individuella eller lika för alla spelare*. Efter en träningsperiod är det enkelt att konstatera om spelaren uppnått önskvärd nivå. Om så inte är fallet måste tränaren försöka analysera genomförd träning, kosthållning och allmänt hälsotillstånd för att finna en riktig förklaring.
2. **NORMERADE REFERENSVÄRDEN** som tagits fram genom att testvärden samlats in för ett mycket stort antal spelare på motsvarande prestations- och/eller åldersnivå. Insamlade värden kan bearbetas så man får fram en percentilskala, dvs hur många procent av spelarna som befinner sig i olika resultat-skikt respektive över/under olika resultatnivåer. Det går även bra att göra en grövre bedömningsmall med angivande av resultatgränser för omdömena utmärkt, bra och godkänt.

I praktiken blir det oftast en kombination av de två olika tillvägagångssätten som används. Genom att jämföra en individuell spelares värden med normerade referensvärden erhålls en bra uppfattning om spelarens fysiska profil. På samma sätt kan olika lags medelvärden jämföras. *Vid jämförelse av medelvärden måste man dock se upp så inte enstaka extremvärden påverkar medelvärdet i allt för hög grad.* Helst skall en *statistisk signifikansanalys* utföras för att medelvärdesjämförelser skall vara tillförlitliga.

Vid värdering av individuella testresultat och lagets medelvärden i förhållande till normerade referensvärden får tränaren en bra uppfattning om laget och individerna är allsidigt tränade eller om någon egenskap är underutvecklad.

Vid värdering av värden på individnivå för spelare i 16-17 årsåldern måste den som gör bedömningen beakta och ha känsla för vad en tidig/sen biologisk mognad betyder.

I en så komplex idrottsgrän som ishockey är det många faktorer i samverkan som bidrar till såväl enskild spelares som lagets totala kapacitet. Vissa brister på en prestationsfaktor, inom rimliga gränser, kan därför kompenseras av mycket hög nivå på andra faktorer. Vid värdering av testresultat och fastställande av mål för vilka individuella riktvärden som bör uppnås måste hänsyn tas till individuella förutsättningar och i vilken roll spelaren agerar på isen.

Förutsättningen för att få en bra kvalitet på Svensk ishockey är att vi lyckas rekrytera spelare med naturliga anlag för spelet, men det är ju något som sker i tidigare åldrar. Som ishockeyn på elitnivå ser ut i dag räcker inte teknisk talang och spelförståelse utan även dessa spelare måste ha en bra fysik, rätt attityd, mod och vinnarinstinkt. Givetvis är det så att ju bättre fysiskt tränad en spelare är, desto större möjligheter har han att lyckas samtidigt som han kan matchas hårdare och träna bättre. Det är ju bättre om en "halvdan" ishockeyspelare är bra fysiskt tränad än om han är dåligt tränad.

En spelare kan aldrig vara för stark, för snabb, för uthållig eller ha för bra koordination, men kan bli överrörlig av för mycket rörlighetsträning.

Nedan presenteras ett förslag till värderingsmall för de tester som utförts på regionala breddläger med U 16/17 spelare under åren 2000-2002.

OMDÖME	STYRKA			UTHÅLLIGHET		
	Chins	Push ups	Sit ups	Nivå:vändor (ca)	Beepstest	Testvärde (ca)
Godkänt	5-6	35-44	41-45	12:1-13:1		54-57
Bra	7-9	45-54	46-50	13:2-13:12		58-60
Utmärkt	10-	55-	51-	13:13-		61-

Tabell 13: Tabellen visar hur resultat i olika fystester kan värderas och vilka resultatnivåer som gäller för godkänt, bra och utmärkt.

DISKUSSION och FRAMTIDSVISION

Stora individuella skillnader finns *inom* båda grupperna och helt klart är att många spelare är för dåligt fysiskt tränade. I relation till den prestationsnivå de skall spela på och den grund som bör finnas för att kunna klara erforderliga belastningsnivåer i den framtida uppbyggnadsträningen borde den fysiska statusen i många fall vara bättre. Få spelare visar upp riktigt bra värden rätt över och även medelvärdena är för låga. Framförallt är det rörligheten och uthålligheten som är för dålig.

Spelarna i åldern 16-17 år befinner sig i en övergångsperiod från ungdoms till juniorishockey och merparten av de spelare som tas ut till breddläger har säkert en elitishockeykarriär i tankarna och många drömmer om NHL. För att detta skall vara möjligt måste den fysiska uppbyggnadsträningen skärpas till markant när spelarna blir A-pojkar. För spelare i 16-17 årsåldern handlar träningen mycket om träning av aerob kapacitet, grundstyrketräning och att successivt börja bygga muskelvolym. När det senare kan ske beror på träningsbakgrund och biologisk mognad. Även snabbhetsträning skall ingå. Rörlighet och koordination skall finnas som bas i denna ålder.

Fysiska tester är ett bra hjälpmedel för att följa den fysiska utvecklingen och styra träningsinnehållet. **Men för att dessa tester skall vara till någon nytta måste givetvis resultaten användas.** Det känns inte som att detta sker på ett målmedvetet sätt i alla klubbar och på alla ishockeygymnasier.

Det måste vara något fel när samma spelare tillåts uppvisa dåliga fystestvärden på läger efter läger och vid upprepade testtillfällen på ishockeygymnasierna. Här måste ansvariga istränare i förbund, klubbar och på ishockeygymnasier samt i förekommande fall fystränare prata sig samman och sedan markera mot spelarna vilka krav som ställs när det gäller fysisk kapacitet. **En spelare som inte har viljan att utveckla sin fysiska kapacitet till erforderlig nivå är inget att satsa på. Det är bortkastad tid och pengar. Dessutom är det så att dålig attityd smittar lätt av sig i en grupp.**

Fysprojektet som initierades 1988 fick en klar utvecklingseffekt på spelarnas fysiska status framförallt när det gäller styrka och kroppsvikt. Nu känns det som det är dags att göra ett nytt ryck. Det som ansågs som bra i början av nittioalet är inte tillräckligt bra idag. **Spelet förändras och utvecklas och därmed måste de fysiska kraven anpassas.**

För att kunna följa den fysiska utvecklingen måste objektiva tester genomföras.

- Genomför ett antal enkla tester på distriktens TV-puckspelare för att markera att den fysiska statusen är viktig. Förslagsvis kan samma tester användas som på breddlägren för U 16 och U 17. Testerna bör helst genomföras en gång på våren för att ge signaler **inför** uppbyggnadsträningen och en gång på hösten som **avstämning hur träningen genomförts**. Om detta genomförs når vi en stor del av Sveriges mest talangfulla spelare i denna åldersgrupp.
- Behåll tester, fysteori och praktik på breddläger för U 16 ungefär som det ser ut idag. Dessa spelare går ännu inte på ishockeygymnasier och det är ett bra tillfälle att för första gången fånga upp dessa spelare centralt och sända ut signaler. Upplägget av breddläger för U 17 bör **noqgrant övervägas** med tanke på att flertalet av dessa spelare går på ishockeygymnasier.
- Fortsätt med testerna på ishockeygymnasierna men förbättra informationen mellan gymnasier och klubbar när det gäller utvärderingen av testresultaten.
- Återinför testerna på juniorlandslagen. I dag har vi inte tillräcklig koll på hur spelarnas fysiska status är. I början av 90-talet var vi världsledande på detta område. Bl a visade NHL scouter mycket stort intresse för hur "deras" spelare låg till. I dag vill de istället genomföra egna tester eftersom vi inte gör det. De spelare som skall spela VM för U 18 resp 20 bör genomföra fystester i april året innan **både som kontrollåtgärd och som underlag för deras uppbyggnadsträning**. Förslagsvis 34 spelare per åldersgrupp. Då når vi merparten av de spelare som kan bli aktuella. På "sommarcampen" görs ett **fåtal uppföljningstester** för att kunna följa utvecklingen.

Det finns inga genvägar till framgång. Ställ krav - träna mycket och hårt så kommer resultaten! Hög puls, svett och mjölksyra är nödvändiga inslag i träningen på vägen mot elitspel. Våga plocka bort spelare som visar dålig attityd och tala tydligt om hur vägen tillbaks ser ut.

Fysiska tester för U 14 - distriktslag

Dag 1

Uppvärmning: Löpskolning (efter test 1b)

0.	Vilopuls	2:2	Tas individuellt hemma (instruktion)
0.	Morgontemperatur	2:3	-"-
1a.	Längd	1:1	
1b.	Vikt	1:2	
2.	Snabbhet 30 m	3:1	Manuell tidtagning
3.	Armböj/sträck	4.4	
4.	Sit-up variant 1	4:7	
5.	Total rörlighet	6:7	

Introduktion av lyftteknik med skivstång sker efter testerna. Gå igenom flertalet övningar i grundstyrkeprogram 1a och låt spelarna känna på så många övningar som möjligt. Betona särskilt tekniken i knäböj! Förklara hur antagonist- och synnergist-muskler arbetar kring en led vid rörelse. Använd lätta skivstänger och/eller kvastskaff.

Dag 2

Uppvärmning: Hoppkoordination

1.	Hopprep	7:3 A+B
2a.	Koordination	7:7
2b.	Harres	7:2 (Häckhöjd 64 cm)
3a.	Stående längd	4:9
3b.	Stående 5-steg	4:11
4.	Häcksittande	6:8a
5.	Skulder-/axelled	6:10
6.	"Coopertest"	5:2 (Löptest 2.400 m)

Efter testerna genomförs rörlighetsträning (övningsexempel) och komplexstyrkeprogrammet med viktskiva (2,5-5 kg) och egna kroppen som belastning. Programmet beskrivs på sid 73-75 i boken Ishockeyspelares Fysiska Träning - del 1.

Testerna kan genomföras i block under 2 dagar som ovan eller fördelas på 4 tillfällen/kvällar. En lokal anpassning måste ske.

Utrustning

Som testprotokoll används enklast "sammanställningsblad" från det dataprogram som kommer att tas fram eller testprotokoll 2:3 och 7:1 etc som finns i IFT - del 2, pennor, 2 tidtagarur, markeringstejp, 1 st medicinboll, 3 häckar, 1-2 gymnastikmattor, 2 mått-band, 1 våg, 1-2 gymnastikbänkar, 1 hopprep per 2 spelare, plan löpslinga, 1-2 basketbollar, ev videoband+AV-utrustning, skivstänger/kvastskaff och viktskivor.

Fysiska tester för U 16 - distriktslag

Dag 1

Uppvärmning: Repetera löpskolning och hoppkoordination (efter test 1b)

0.	Vilopuls	2:2	Tas individuellt hemma (instruktion)
0.	Morgontemperatur	2:3	-"
1a.	Längd	1:1	
1b.	Vikt	1:2	
2.	Snabbhet 30 m	3:1	Manuell tidtagning
3.	Armböj/sträck	4:4	
4.	Sit-up variant 1	4:7	
5.	Total rörlighet	6:7	
6.	Häcksitt	6:8a	
7.	Skulder-/axelled	6:10	

Teknikträning av styrkefrivändning, knäböj och bänkpress sker efter testerna. Använd lätt belastning. 2-3 spelare/stång. Ev sker en indelning i 3 grupper beroende på antalet instruktörer.

Dag 2

Uppvärmning: Hopprep och genomgång av rörlighetsövningar.

1a.	Harres	7:2	(Häckhöjd 76 cm)
1a.	Vertikalhopp alt 2	4:10	
1b.	Stående längd	4:9	
1b.	Stående 5-steg	4:11	
2a.	Styrkefrivändning	4:1	Int stång med teknikskivor. 6 rep. G el U.
2b.	Knäböjning	4:2	35 kg (int stång+2x5 kg+2 lås). 10 rep. G/U.
2c.	Bänkpress	4:3	50% av kroppsvikten. Max antal.
2d.	Chins	4:6	OBS! Greppbredd 60 cm mellan tummarna.
3.	"Coopertest"	5:2	(Löptest 3.000 m)

Test 2a skall genomföras med internationell skivstång och helst även testerna 2b och 2c.

Efter testerna genomförs ev komplexstyrkeövningen med skivstång några set.

Programmet beskrivs på sid 72-73 i boken Ishockeyspelares Fysiska Träning - del 1.

Utrustning

Som testprotokoll används enklast "sammanställningsblad" från det dataprogram som kommer att tas fram eller testprotokoll 2:3 och 7:1 etc som finns i IFT - del 2, pennor,

1 våg, 2 tidtagarur, markeringstejp, 1 medicinboll, 3 häckar, 1-3 gymnastikmattor, 2 måttband, 1 hopprep/spelare, plan löpslinga, internationella skivstänger (minst 3 st) - teknikskivor och vikter, skolskivstänger/järnrör, 2 skivstångsställningar och 1 bänk. OBS! Det måste finnas minst en stång/3 spelare - helst fler.

Fysiska tester för ishockeygymnasier

* *Tester med kursiv text är frivilliga!*

Tillfälle 1

0.	Vilopuls	2:2	Tas individuellt hemma (instruktion)
0.	Morgontemperatur	2:3	-"-
1a.	Längd	1:1	
1b.	Vikt	1:2	
2.	Total rörlighet	6:7	
3.	Häcksitt	6:8a	
4.	Skulder-/axelled	6:10	
5a.	<i>Snabbhet 30 m*</i>	3:1	<i>Manuell tidtagning</i>
5a.	Ljumskar	6:4	
6a.	Knäböj	4:2	Åk 1: Max antal egen kroppsvikt (max 20). G/U. Åk 2: 1-3 rep 150% av egen kroppsvikt. G/U. Åk 3: 1 RM
6b.	Bänkprens	4:3	Åk 1: Max antal 50 kg Åk 2: 1 RM Åk 3: 1 RM
7.	Sit-up variant 2	4:8	

Någon av testerna 2-4 kan av tidsskäl flyttas till annat tillfälle och läggas in först denna gång.

Tillfälle 2

1.	Lårens baksida	6:1	> 90 grader = G (bedömning).
1.	Lårens framsida	6:2	
1.	Höftböjare	6:3	Positionsbedömning av knäskålens läge
2a.	Harres	7:2	(Häckhöjd 84 cm åk1+2, 91 cm åk 3)
2a.	Vertikalhopp alt 2	4:10	
2b.	<i>Stående längd*</i>	4:9	
2b.	Stående 5-steg	4:11	
3a.	Styrkefrivändning	4:1	Åk 1 HT: Tekniktest med 20 kg. G/U. Åk 1 VT: 6 rep med 75% av kv. G/U. Åk 2: 1-3 rep med 85% av kv. G/U. Åk 3: 1 RM
3b.	<i>Chins*</i>	4:6	<i>OBS! Greppbredd 60 cm mellan tummarna.</i>
3c.	Enbensknäböj (djupa)	3v /3 h.	Stå på hela foten. G/U.
4.	"Coopertest"	5:2	Löptest 3000 m. (Kan ersättas med Beepstest)

Rörlighetstesterna 1 genomförs på 3 stationer. Antingen utförs alla 3 testerna på varje station eller en test på respektive station och spelarna roterar mellan stationerna.

OBS! Ev kan alla rörlighetstester brytas ut och genomföras vid ett separat testtillfälle.

Utrustning (för test av 12 spelare)

Testprotokoll (terminsblad), pennor, 1 våg, 2 tidtagarur, markeringstejp, 1 medicinboll, 3 häckar, 1-3 gymnastikmattor, 2 måttband, 1 hopprep/spelare, plan löpslinga, internationella skivstänger (minst 4 st) och vikter, 2 skivstångsställningar, 2 bänkar, 4 plintar och bord för mätning av rörlighet enligt nr 1.

Anvisningar för testernas genomförande

Framför alla tester står ett "ordningsnummer"(siffra) som i vissa fall åtföljs av en bokstav. Siffran anger ordningsföljden på testerna och bokstav att testerna genomförs i form av stationssystem med delad grupp där spelarna roterar från station till station.

I vissa fall anges ordningsnummer + samma bokstav (ex 2a och 2 a se test 5 dag 1 och test 2 dag 2 på gymnasietesterna), vilket innebär att alla spelarna genomför testerna på en station och byter på stationen vid lämpligt tillfälle (ej i en förutbestämd turordning) innan de går till en test med nytt ordningsnummer.

Efter testernas namn anges en sifferkombination (ex 2:2) som hänvisar till testens nummer i boken Ishockeyspelares Fysiska Träning - del 2 och videon Ishockey-spelares Fysiska Träning där testerna visas med start efter realtid 2:04:37.

Var noga med testernas standardisering och genomförande!

U 14 och U 16 tester

Testerna 4:4, 4:7 och 7:3 A+B (endast U 14) genomförs med spelarna indelade parvis där en spelare gör testen och den andre räknar.

Spelarna skiftar därefter roller. Slutligen läser protokollföraren upp spelarnas namn och då svarar respektive spelare med sitt resultat.

Testerna 6:7, 6:8a och 6:10 genomförs med alla spelare på led och testledaren går förbi och prickar av.

För U 14 kan det ev bli problem med löptesten (snö/is) för något distrikt med tanke på årstiden för testernas genomförande. I så fall får testen utgå, men oftast går det att hitta någon lämplig sträcka där det är möjligt att springa även vintertid.

U 14 testerna bör genomföras i januari/februari och U 16 i slutet av juli el augusti.

Testresultaten skall rapporteras in till SIF enligt senare direktiv med hjälp av data-program som kommer att tas fram.

Gymnasietester

Vid genomförande av test 6a knäböj tillfälle 1 **åk 1** noteras endast antalet reps i testprotokollet, men för egen uppföljning bör du göra noteringar om det tekniska utförandet G/U. OBS! Det fungerar inte om g/u skrivs in i dataprogrammet, ty systemet accepterar inte siffror i kombination med bokstäver vid beräkning av medel- och medianvärdet.

Vid utförande av test 3c enbensknäböj vid tillfälle 2 skall spelaren stå på hela foten på golvet och genomföra djupa enbensknäböj utan handstöd ("skjuta hare").

Beeptesten finns inte beskriven i ishockeyförbundets litteratur, varför testen förklaras här. Beep-test är ett progressivt löptest som används för att uppskatta (ej mäta) maximal syreupptagningsförmåga. Testprincipen bygger på att spelarna springer en tydligt uppmärksammad sträcka (20 m) fram och tillbaks i en takt som bestäms av ljudsignaler som finns inspelade på ett kassetband. Vid vändning skall en fot passera vändningslinjen/märket och observera att spelarna vänder istället för att springa runt. Tiden mellan pipsignalerna är i början mycket lång och löphastigheten blir därför långsam. Successivt blir tiden mellan ljudsignalerna allt kortare och löptempot stegras och det blir det svårare att hinna 20 m mellan varje pipsignal. Testen är konstruerad så att spelarna springer ett visst antal vändor på olika hastighetsnivåer. Testen startar på nivå 8 och pågår till nivå 21. På varje nivå springer spelarna ett visst antal vändor som ökar i takt med att nivån höjs. Spelaren skall stanna när han/hon inte längre hinner att springa 20 m sträckan mellan varje pip. Testprincipen bygger på att ju fortare en spelare kan springa 20 m sträckan desto bättre är syreupptagningsförmågan. Utifrån nivå och antal vändor beräknas ett testvärde (se bif värderingsmall). Testen kan användas fr o m 15 års ålder och förutsätter att spelarna tar ut sig maximalt för att testet skall ge ett rättvisande resultat samt att det inte "fuskas", dvs att spelarna måste verkligen springa hela sträckan innan de vänder. Dessutom skall underlaget vara jämt, plant och ha bra friktion samt de yttre testförutsättningarna vara lika från gång till gång.

Testförberedelser: Mät upp och markera 20 m sträckan. Dela in spelarna 2 o 2. En spelare springer, den andra kontrollerar loppsträckan och hur många vändor spelaren springer på slutnivån innan testen avbryts. Spelaren genomför lätt uppvärmning innan testen startas. Sätt i kassetten i bandspelaren och ställ in ljudnivån så att pipet hörs tydligt. Starta testen.

Utrustningskrav: Bandspelare, band med inspelade ljudsignaler, värderingsmall, testprotokoll, penna, måttband och något att markera sträckan med.

Min personliga uppfattning om testen är att det fungerar, men risken är stor att "lata" spelare inte tar ut sig ordentligt utan avbryter testen i förtid, att fuskrisken är stor - dvs att spelarna vänder för tidigt samt att testen bör genomföras en gång som träning innan testen utförs. Dessutom finns risken att spelarna tar slut i benen pga belastningen i vändningarna.

Tidsåtgången beror givetvis på antalet spelare som sannolikt kan variera mellan 12 och 36 (1 eller 3 årskurser samtidigt) samt antalet testledare/lärare.

Testerna bör genomföras vid höstterminens start samt i mitten av april.

Om det bland eleverna finns spelare som nyligen har genomfört exakt samma test på ett garanterat seriöst sätt med klubb-, distrikts- eller landslag kan det vara lämpligt att använda dessa resultat istället för att genomföra samma tester ytterligare en gång. Risken är stor att spelarna kan bli "testtrötta" samtidigt som det går åt tid som istället kunde ägnas åt praktisk träning.

På ishockeygymnasierna ändras vissa tester årskursvis, vilket i vissa fall medför svårigheter att följa upp förändringar över sommaren eftersom testerna ändras från vår till höst pga att de följer årskurserna. Inget större problem tycker jag.

Resultatinrapportering skall ske till Svenska Ishockeyförbundet efter varje testtillfälle av bästa, sämsta, medel och medianvärdet. Gymnasierna får sedan ut bästa respektive sämsta uppmätta värden, medel och medianvärdet av alla inrapporterade värden från ishockeygymnasierna samt värden från U17 och U 18 landslagens tester.

Inrapporteringen kan ske genom att klippa av överdelen på terminsbladet där resultaten är sammanställda eller genom att skicka in en diskett. Vilket inrapporteringssätt som önskas meddelas senare av SIF.

Övrigt

Testernas urval har gjorts dels med tanke på vad vi vill att spelarna skall träna på i olika åldrar (principen om optimal mottaglighet) och dels med tanke på att det skall gå att följa upp förändringar av spelarnas fysiska kapacitet över en längre tidsperiod samt att testerna måste vara ganska enkla och billiga att genomföra. Det är också viktigt att det finns en röd tråd för testverksamheten mellan distriktslag, landslag och ishockeygymnasier.

Slutord

För att underlätta resultatregistrering, utvärdering och inrapportering av testresultat har ett speciellt dataprogram tagits fram och skickats ut till alla ishockeygymnasier och liknande program kommer att tas fram för U 14 och U 16.

Om vi skall kunna få fram testbatteri som skall fungera i alla distrikt och på alla ishockeygymnasier i hela Sverige och program för databearbetning fordras kompromissvilja från alla berörda. Möjligheter finns ju att komplettera med vissa egna tester utöver de obligatoriska gemensamma.

Tips! Genomför testerna med några spelare så du är helt säker på genomförandet innan du står med hela gruppen.

Är något oklart - ring mig så får vi reda ut problemen tillsammans.

Kjell-Åke

Förtydliganden av fystesternas standardisering och bedömning på regionsläger

Längd

Spelarna skall vara utan skor, stå med hämlarna mot väggen med fötterna 1 dm isär och hålla huvudet i en position så att en tänkt linje från örats hörselgång (hållet) framåt mot ögonvecket blir vågrät/horisontell.

Använd en pärm, vinkelhake, vattenpass etc för att mäta mot tumstocken/måttbandet som tejpats upp på väggen. Resultatet noteras i hela cm. Testet genomföres i början på lägerveckan, direkt på torsdagsmorgonen, i samband med uppstigning.

Vikt

Se till att ha en våg som är kalibrerad. Spelarna skall ha torra shorts på sig (inget annat). Vikt noteras i hela kg. Testet genomföres direkt på torsdagsmorgonen i samband med uppstigning och innan frukost.

Beeptest

Betonades vikten av att bandspelarens hastighet kontrolleras innan testen genomföres och att underlaget har bra friktion. Rekommenderas att spelarna vänder med ansiktet åt samma håll hela tiden för att undvika snedbelastning av benen vid vändningar.

En fot skall över 20 m linjen vid vändning.

Vid det praktiska genomförandet, dela in spelarna 2 o 2, en springer och den andre håller rätt på antalet vändor på aktuell nivå.

Sit ups (max antal 60 sek. Testen genomföres parvis)

Händerna skall hållas knäppta i nacken och armbågarna riktas rakt framåt (insidan av underarmarna täcker öronen). Fötterna hålls ungefär på en fotbredds avstånd och avståndet mellan stjärten och hälen skall vara en fotlängd. Uppresning sker så att armbågarna når knäskålens övre kant och spelaren skall ligga ner mellan varje sit up så att skulderbladen når i golvet. Kontrollanten (spelarkompis) räknar antalet och står på eller håller ner fötterna på den som genomför testen.

Det är inte tillåtet att vila. Finns vilotendens skall kontrollanten räkna 101, 102, 103 och om inte en ny sit up påbörjas på 103 avbryts testen.

Push ups (max antal 60 sek. Testen genomföres parvis)

Spelaren skall ha sträckt kropp och avståndet mellan tummarna skall vara 50 cm vilket är lika med bredden på sidokorridoren på en badmintonbana (obs ej baslinjekorridoren som är bredare). Spelaren skall sänka kroppen så bröstet (bröstbenet i höjd med bröstvårtorna) når kontrollantens knutna hand som hålls med tumsidan uppåt och full sträckning skall ske i armbågsledan för att rörelsen skall vara godkänd.

Kontrollanten (spelarkompis) räknar antalet. Det är inte tillåtet att vila. Finns vilotendens skall kontrollanten räkna 101, 102, 103 och om inte en ny push up påbörjas på 103 avbryts testen.

Chins (max antal)

Greppbredden mellan tummarna skall vara 60 cm och markeras med tejp. En rak stång skall användas, exempelvis ett bomräck i en gymnastiksal.

Ej tillåtet att "kicka" med benen. Det är övertag som används (tummarna mot varandra) och hakan skall ovanför räckets för att resultat skall räknas.

Total rörlighet

Avståndet mellan hämlarna skall vara som bredast (smalare är OK men i praktiken svårt) med hämlarna på linjerna på en badmintonbanas sidlinjer (korridoren) och med fötterna i "naturlig" gångvinkel (ej rakt framåt men ej heller tio i två). Händerna hålls knäppta och handflatorna riktas mot taket. Armarna hålls mot öronen och lodrätt upp mot taket.

Från denna position sänker spelarna kroppen i en knäböjrörelse minst så djupt att höftledskulan är i nivå med övre delen på knäskålen, dvs samma lägstadjupe som fordras i knäböjtesten för att det skall vara godkänt.

För godkänt fordras att spelaren

- står i balans i tillräckligt djupt läge (ser det ostabilt ut med bakvikt, ge en lätt knuff)
- står på hela fötterna med hämlarna i golvet (ej på tå)
- för knäna framåt över fötterna (ej rakt framåt så det blir en kobent ställning)
- inte "vinglar" med knäna i sidled under rörelsen
- håller blicken framåt
- har överkroppen i rätt läge (ej framåtlutad med "ankstjärt", se video + IFT 2)
- håller armarna i stort sett sträckta i kroppens förlängning

Häcksitt h/v

"H" respektive "v" anger vilket ben som hålls framåt. Spelarna skall ej ha skor på fötterna.

Tån på benet som är framåt skall hållas rakt upp och det skall vara 90 grader i höften. Foten på det bakre benet som är utvinklat skall hållas med vristen (ej bredsida) mot golvet.

För att bli godkänd skall spelaren kunna få kontakt med fingrarna mitt under hålfoten och kunna hålla denna position upp till 5 sekunder. Överkroppen skall fällas rakt framåt över benet utan stor tendens till att tippa över utåt.

Axlar h/v

"H" respektive "v" anger vilken arm som hålls uppåt. För att bli godkänd skall alla fyra fingrarna få kontakt bakom ryggen och dessutom måste övre armen hållas lodrätt.

OBS! Standardisera uppvärmningen före rörlighetstesterna. Jogga 5 min och kör några lätta pendelrörelser. Ingen "uppstretchning" skall ske. Se till så inte spelarna sist i kön ligger och stretchar upp sig innan ni gör bedömningen. Spelarna intar position strax innan bedömning skall ske.

Övrigt värt att notera

- Absolut nödvändigt att fysansvarig kontaktar ansvarig person på lägerorten i god tid innan och förvissar sig om att all utrustning kommer att finnas på plats och att alla lokaler verkligen är bokade och ändamålsenliga.
- Fysansvarig skall vid lägren kontrollera hur många som går på riks- eller regionala ishockeygymnasier och notera det i testprotokollet samt lämna uppgift om hur stor omsättningen varit på spelare från år 1 till år 2. Plats skall finnas på testprotokollet.
- När fysansvarig frånträder sitt uppdrag skall malldiskett överlämnas till efterträdaren.
- Skall i kallelsen poängteras att spelarna skall ha med vattenflaska, dauerbinda och hopprep. Kontrolleras på plats av fysansvarig och noteras på testprotokollet.
- OBS! 16 och 17 har olika malldisketter. 17 fortsätter ej på 16 år 2.

Kjell-Åke