



Svenska  
Roddförbundet

# **Testrutiner**

**version 2019**

## Innehåll

Inledning .....	3
Målgrupper och tester .....	3
Viktgränser.....	4
Perioder för tester på hemmaplan .....	4
Träningsrapport.....	4
OBLA- och max VO <sub>2</sub> test .....	4
Den maximala syreupptagningsförmågan. ....	4
Förberedelser inför test .....	5
4 dagars testblock 100, 5000 och 2000 meter.....	6
Styrketester .....	6

## Inledning

Version 2019 av Testrutiner gäller tills vidare.

Perioden oktober till mars är ett stort block med träning och tester. Tester på stationär roddmaskin modell Concept II som rapporteras in till SR är 100, 2000, och 5000 m. Styrketester som rapporteras in är frivändning, knäböj, liggande rodd och marklyft. Vid de 1-3 testhelger per år som arrangeras av SR genomförs tester av OBLA-test, 4 minuter max och vissa styrketester. Samtliga tester kan komma att genomföras under landslagssamlingar under grundträningsperioden om genomförande passar in i programmet i övrigt. Svenska Roddförbundet (SR) meddelar innan samlingar vilka typer av test som kommer att genomföras under samlingen.

I texten finns hänvisningar till olika dokument som protokoll och metodik för olika tester, rapportmall samt vidare information.

Förhållandet av medeleffekten mellan testerna på roddmaskin, 100 m (anaerob effekt), 2000 m (aerob effekt) och 5000 m (aerob kapacitet) ger svar på roddarens balans mellan dessa fysiska kapaciteter. Med hjälp av dessa resultat kan individuell träningsstyrning ske. Därför är det viktigt att första testet genomförs någon gång efter övergångsfasen för att kunna individanpassa den viktiga perioden november till januari. **Läs mer i dokumentet "Balansprofil" och "Testprotokoll"**.

Studier har visat att arbetstiden när bladet är i vattnet i båt vid tävlingsfart mer motsvarar dragfaktorer som; 105-110 junior damer och herr, U23 dam lätt & tung, 110-115 U23 herr lätt & tung. För att arbetet på roddmaskinen mer ska likna rodd på vattnet även i muskelneurala hänseenden bör dragfaktorn för de respektive kategorierna vara enligt ovan angivna värden.

## Målgrupper och tester

**Ansvarig tränare rapporterar in testerna** till en dropbox där varje klubb har en egen mapp. För att få tillgång till mappen utser ni en kontakt från er klubb som skickar ett mail till [rapport@rodd.rf.se](mailto:rapport@rodd.rf.se) och får då mer information. "Manual för testinrapportering". Se i tabell nedan för vilka parametrar som ska rapporteras in. Anledningen till inrapportering av fler parametrar från samma test är att inmatning och beräkning av kapacitetsbalansen kan genomföras snabbare. För att den aktive, dennes tränare och SR ska kunna följa om den genomförda träningen bidrar till en ökad prestationsutveckling **är genomförande och rapportering av tester, obligatoriskt för aktiva vars målsättning är att kvalificera sig för landslagsuppdrag kommande säsong.**

Test	Parameter att rapportera in
100 m	Sluttid, medeleffekt, medeltid/500 m och peak watt eller peak tid/500 m
2000 m	Sluttid, medeleffekt och medeltid/500 m
5000 m	Sluttid, medeleffekt och medeltid/500 m
1 RM Knäböj	Kg. För godkänt – lår parallellt med golvet i bottenläget
1 RM Liggande rodd	Kg. För godkänt – vikten lyfts hängande från raka armar och överkant av stång når 15 cm från bröstet
1 RM Marklyft	Kg. För godkänt – start från golvet och upp till stående med raka ben och med raka hängande armar
1 RM Frivändning	Kg. För godkänt – vikt från golvet och upp till stående med raka ben och vikten vid nyckelbenen och armbågarna under stången

1 RM, Repetition Maximum – den vikt som endast kan genomföras med 1 repetition i den aktuella övningen.

Målgrupp	Tester för inrapportering
<b>Junior</b>	I varje period: 1 st 2000 m från roddmaskinstävling/hemmatest samt 1 st 100 m och 5000 m
<b>Senior</b>	I varje period: 1 st 2000 m från roddmaskinstävling/hemmatest samt 1 st 100 m och 5000 m, samt 1st Styrketester enligt kravanalysen + inbjudningar till organiserade förbundstester

## Viktgränser

Lättviktare som deltar på SR:s samlingar och siktar på att ro i landslaget kommande säsong bör visa på en professionell inställning och kontroll till sin tävlingsvikt genom att genomföra testerna med inte allt för mycket vikt över individuell tävlingsvikt.

Period	Utgångsvikt	Herrar lättvikt	Damer lättvikt
1	Max vikt	75 kg	61,5 kg
2	Max vikt	74 kg	60,5 kg

## Perioder för tester på hemmaplan

Datum för inrapportering

Period 1	Period 2
senast 23 december	senast 31 mars

## Träningsrapport

SR utgår ifrån att samtliga aktiva för en träningsrapport/dagbok. Om inte den aktive kan redovisa ifyllda träningsrapport kommer den inte heller att kallas till testerna. Träningsrapporten ger information om hur den aktive tränar, om ingen träningsrapport skrivs kan heller ingen komplett utvärdering av träning/tävling genomföras.

Löpande under året lämnar den aktive som ämnar delta på uppdrag i landslaget sin träningsrapport enligt det Excel ark som finns på [www.rodd.se](http://www.rodd.se) under rubriken Landslag – Tester, kravanalys och träning.

Rapporten läggs in på samma sätt som testrapporterna i ett dropboxkonto senast 7 dagar efter varje månadsskifte. För att få tillgång till mappen utser ni en kontakt från er klubb som skickar ett mail till [rapport@rodd.rf.se](mailto:rapport@rodd.rf.se) och får då mer

SR rekommenderar att junior A och U23 är i full träning från den 1 oktober och senior A från den 15 oktober. Aktiva som är kallade till tester av SR skall lämna in sin träningsrapport för september och oktober för att dokumentation kan ske under nästkommande hela år, dvs. september 2018 till augusti 2019.

## OBLA- och max VO<sub>2</sub> test

Detta test genomförs ca 2 gånger under året. SR gör urvalet av aktiva till dessa tester och kallar.

### *Den maximala syreupptagningsförmågan.*

Med ett högt VO<sub>2</sub> ökar möjligheterna att hålla en hög fart i roddbåten. Löpträning är en mycket bra träningsform för att bygga upp ett högt VO<sub>2</sub>. Det rekommenderas starkt att klubbarna lägger löpningen som en prioriterad aktivitet i sina respektive träningsprogram. I synnerhet för ungdomar.

För att hela tiden utveckla sina fysiologiska kapaciteter måste det hela tiden finnas en progression i träningsprocessen över tid. Det mest övergripande är att analysera träningsvolymen. I utvecklings-trappan och i kravanalysen finns riktvärden och tillsammans med den aktives årsvolym görs en lämplig progression till året därpå.

## Förberedelser inför test

Vid genomförandet av tester ska roddaren vara frisk. Vid samlingar kallade av SR rekommenderas att den aktive har varit frisk i minst 10 dagar innan test. Ett testresultat är svårvärderat om inte standardiserade förhållanden har förekommit, roddaren bör så fort som möjligt bli frisk för att återgå till träning samt att det föreligger en smittorisk vid samlingar som bör undvikas i möjligaste mån. Inga tester genomförs med infektion i kroppen, testet kan då genomföras vid annat tillfälle. Om den aktive använder astmaspray ska detta tas som vanligt vid ansträngning.

För att kunna utvärdera ett testresultat mot tidigare resultat är det av vikt att vissa av förberedelserna inför ett test varit samma. Under året befinner man sig naturligt i olika träningsfaser och det tar man hänsyn till när man tittar på resultatet. Om förberedelserna inför ett test inte är lika är det svårt att utvärdera om träningsprocessen varit den rätta. Det gynnar ingen om testresultaten blir svårtolkade. De faktorer som bör standardiseras är kosten och träningen dagarna innan test. Följ därför följande standardisering inför test:

### Kost

Den totala energiintaget och då fördelningen av kolhydrater, fett och protein i maten samt vätskebalansen kan påverka fysiologiska parametrar och din totala prestation. Var noga med att äta och dricka ordentlig dagarna före test!

- Ät rikligt med kolhydrater vid varje måltid.
- Ät den närmaste stora måltiden 2-3 timmar innan test.
- Undvik alkohol dagarna innan.
- Undvik tobaksprodukter på testdagen.
- Drick inga koffeinhaltiga drycker närmare än 4 timmar innan test.
- Drick ordentligt med vatten.
- Drick inga sportdrycker 2-3 timmar innan test.

### Träning

- Utför ingen ny typ av träning som kan ge träningsvärk 7 dagar innan test.
- Ingen hård träning 2 dagar innan test, dvs intervaller med mycket mjölksyra, extrema långpass eller styrketräning som ger lång återhämtning.
- Vila eller träna mycket lätt dagen innan test.
- Ingen träning samma dag före test.

### Styrning via zoner dagarna innan test

Träning 2 dagar innan: Träning i zon  $\leq 3$ , ingen styrketräning

Träning dagen innan: Träning i zon 1-2 <90 min eller vila, ingen styrketräning

Det viktiga är att det finns standardiserade förberedelser inför testet och i vissa individuella fall kan andra förberedelser ske och det viktiga är att det förs träningsdagbok så att samma typ av träning kan upprepas vid nästkommande testtillfällen. Punkterna ovan kan ses som riktlinjer inom träningen dagarna innan test.

För att minska antalet dagar med förberedelser inför tester då det i vissa fall kan vara 8-10 testtillfällen under denna period, föreslås följande planering av tester för att minska antalet dagar med reducerad träning inför test;

I de två blocken med inrapportering av 5000 meter roddmaskin tider sker testet när som helst under respektive period. Det vill säga att testerna genomförs under valfri tidpunkt under anvisade perioder i klubbarna, på roddmaskinstävlingar och/eller på testtillfällen arrangerade av SR.

**Under vissa perioder kan genomförandet av testerna koncentreras till ett par dagar som ligger i anslutning till varandra enligt förslag nedan:**

#### ***4 dagars testblock 100, 5000 och 2000 meter***

##### **OBS!**

Träning 2 dagar innan: Träning i zon  $\leq 3$

Träning dagen innan: Träning i zon 1-2 <90 min eller vila, ingen styrketräning

##### **Dag 1**

100 meter och 5000 meter

1) Test 100 meter, bäst av 3 försök. Se testförförande 100 m

vila 15 -30 minuter

2) 5000 meter.

##### **Dag 2**

Träning i zon 1-2. styrketräning kan genomföras

##### **Dag 3**

Träning i zon 2-3

##### **Dag 4**

2000 meter

För att inte förlora allt för mycket värdefull träningstid genomförs 2000 meter förslagvis på dag 7 eller vid annan tidpunkt.

Beroende på var den aktive befinner sig i sin utveckling har testerna olika stor prioritet och tillsammans med tränare bestäms ett passande upplägg inför testet. **I en långsiktig planering är det inte nödvändigt att anpassa träningen att en viss nivå av formtopp nås inför alla tillfällen med 2000 meters test**, då detta tillfälle ges åtskilliga gånger under vinterhalvåret. Individuella justeringar kan ske.

#### ***Styrketester***

Styrketesterna kan fördelas mellan två styrketräningar. Styrketräningsspasset inleds med test av 1 RM i två övningar och sedan fortgår styrkepasset. Följande styrketräning, 2-3 dagar senare, inleds med test av 1 RM i de kvarvarande två övningarna. Valet av övningar mellan de två tillfällena bör planeras utifrån hur övrig träning bedrivs.