

## Rapport fystester herrar, herrjuniorer, pojkkadetter och minikadetter

Plats: Köping

Tid: Tisdagen 27 december 2011

### Deltagare

#### Herrseniorer

Hampus Nordberg, Söderhamns UIF  
Johan Sondell, BTK Kävlinge  
Anthony Tran, Spårvägens BTK

#### Herrjuniorer

Hampus Söderlund, Falkenbergs BTK  
Johan Hagberg, Tibble Kungsängen BK  
Jimmy Jin, Söderhamns UIF  
Benny Feng, Spårvägens BTK  
Anders Eriksson, BTK Linné  
Carl Ahlander Johansson, BTK Linné

#### Pojkkadetter

Anton Källberg, Borlänge BTK  
Omid Khoshbakht, Spårvägens BTK  
Adam Blomquist, Söderhamns UIF

#### Team STIGA Sweden

Elias Sibelius, Falkenbergs BTK  
Vilmer Georgsson, Spårvägens BTK

#### Instruktion testförberedelse:

- Ingen tung fysträning 48 timmar före testgenomförande.
- Mat/fika senast 2.5 h före.
- Ingen bordtennis före testerna samma dag.
- Samma kosthållning dagarna före testerna.

#### Tester som genomfördes:

**Krav senior (junior/kadett-krav, se nedan)**

##### 1. Stjärnan

Mäter snabbhet i sidled samt rumsuppfattning.

##### 2. CounterMovementJump (CMJ)

Mäter styrka/spänst i benmuskulaturen.

**65 cm herrar / 50 cm damer**

##### 3. Chins

Mäter framför allt uthållighetsstyrkan i stora ryggmuskeln, axlarna och musklerna som finns vid/över skulderbladen.

**20 st herrar / 10 st damer**

##### 4. Brutalbänken

**25 st herrar / 25 st damer**

Mäter uthållighetsstyrkan i höftböjaren och magmuskulaturen.

## 5. Dips

20 st herrar / 10 st damer

Mäter uthållighetsstyrkan i muskulaturen på armens baksida, bröstmuskulaturen samt axelmuskulaturen.

## 6. Beep test

63 ml/kg herrar / 58 ml/kg damer

Mäter syreupptagningsförmågan. Beep test är ett s k arbetskapacitetstest.

(Testpersonerna springer mellan två linjer med 20 meters mellanrum. Vid varje pip, som spelas upp via datorn skall testpersonen ha hunnit till ena linjen, vända och springa tillbaks mot andra linjen).

### Riktvärden juniorer och kadetter

Chins (antal)	junior 16 – 8	kadett 8 – 6
Dips (antal)	junior 16 – 8	kadett 8 - 4
CMJ (cm)	junior 55 – 40	kadett 45 – 35
Brutalbänken (antal)	junior 20 - 20	kadett 15 - 15
Beep (ml/kg kroppsvikt)	junior 58 – 53	kadett 53 - 49

### Summering av testresultaten

#### Uthållighet (Beep test)

Beep testet är ett test som de flesta spelarna är ovana att köra vilket påverkar resultatet negativt. Vi har dock sett även vid tidigare tester att våra landslagsspelare ligger för lågt i konditionsvärde. Då uthålligheten är grunden till all utveckling av styrka i kroppens olika muskler, blir riskerna större att man får skador, om man har för låga värden här.

Bäst resultat seniorer? Hampus Nordberg tog sig till nivå 13.11 (motsvarar 60.0 ml/kg i syreupptag)

#### Styrka överkropp (Chins, Dips, Brutalbänken)

Bålen (mage och ländrygg) är en mycket viktig del av kroppen, som är med och ser till att kroppen får en bra hållning och balans i alla rörelser vi gör.

Testerna visar att flera av de äldre spelarna har arbetat upp en bra grundstyrka i bålen, medan de yngre spelarna behöver få in träning av bål i sin vardagsträning.

Chins och dips är tuffa övningar där du förväntas lyfta hela din egen kroppsvikt med hjälp av armar/axlar/bröst/stora ryggmuskeln. Vi rekommenderar alla spelare att träna dessa övningar då de ger en bra styrkeutveckling i viktiga delar som axlar, övre rygg och bröstmuskulatur. Vi har haft och har många elitspelare som har problem i rygg- och axelmuskler för att man är för svag här. Pojkkadetterna, herrjuniorerna och herrseniorerna presterade överlag bra resultat vid dessa tester.

Bästa resultat juniorer? Hampus Söderlund gjorde 23 st situps i Brutalbänken, Benny Feng, Hampus S och Johan Hagberg klarade alla över 20 st. dips samt Hampus och Johan klarade 14 resp. 13 chins.

#### Styrka ben (CMJ)

CounterMovementJump visar om du har en bra spänst/explosivitet i dina nedre extremiteter (ben). Vill man som bordtennisspelare exempelvis vara snabb ut till en boll djupt i forehand och hinna med nästa boll i backhand (och kanske spela fh på båda) så krävs det att du har en stor muskelstyrka i dina ben samt att du har tränat upp explosiviteten i dessa.

Bästa resultat pojkkadetter/minikadetter? Vilmer Georgsson hoppade 38 cm.

### **Snabbhet (Stjärnan)**

Ett test som kombinerar snabbhet i sidled och rumsuppfattning. Då detta test är relativt nytt så har vi inte några riktvärden framtagna än, men vi kan ändå se att flera spelare behöver träna upp sin rumsuppfattning/koordination. Mycket av denna träning förväntas man ju lära sig i tidiga åldrar, vilket gör att tränarnas kunskap om koordinations-/balansträning är viktig. Bästa resultat? Hampus Nordberg var snabbast på 27.50 s.

### **Utvärdering**

Efter testerna hade vi en sittning där bl a följande poängterades:

- Se fysen som en viktig del av helheten för att bli en så bra pingisspelare som möjligt. Det viktigaste är att köra fys regelbundet, ”någon fys vid varje pingispas” är ett bra mål.
- Bål och uthållighet de primära kvaliteterna att träna upp till en bra nivå. Framst för att orka med tuff och regelbunden träning, samt för att undvika skador.
- Uthållighetsträning tränar du bäst genom intervallträning. Då behöver du inte heller träna lika långa pass.
- På bensidan behöver vi kunna träna med tunga vikter. Detta för att benen måste vara både mycket starka och explosiva. Öva upp din lyftteknik med ex käpp och kör knäböj och utfall. När tekniken sitter kan du börja lägga på tyngre vikter på en skivstång eller träna med viktplattor.

Testledare,

Sandra Rusk

Mats Hedin