



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



NORGE



6N1T

Six Nations - One Team

Iceland/Norway/Denmark/Finland/Sweden/Faroe Islands

Manual på dansk

Manual

Kasva Urheilijaksi - udvikles til sportsudøvere

FÆRDIGHEDSTEST - 2018-11-30/TT

Anvendelse til rullestolsbrugere og tips til gående parasportsudøvere

Færdighedstesten bruges til at måle kropskontrol og den motoriske koordination samt - især i denne anvendelse til rullestolsbrugere - evnen til redskabshåndtering. De forskellige dele af testen giver sportsudøvere, trænere og forældre god information om testpersonens grundlæggende motoriske færdigheder og mulighed for at tilegne sig og udvikle mere krævende motoriske færdigheder. Testen er baseret på den tyske test KTK (Körper-Koordinationstest für Kinder) og på det finske system Move til måling af fysisk funktionsevne.

Færdighedstesten kortlægger idrætsudøverens færdigheder indenfor balance, bevægelse og redskabshåndtering. Testen påviser også evt. udviklingsbehov, hvad angår brugen af begge hænder, forskellige bevægelsesretninger, -niveauer og -rytmer samt evnen til at bevæge sig i det øverste af kroppen.

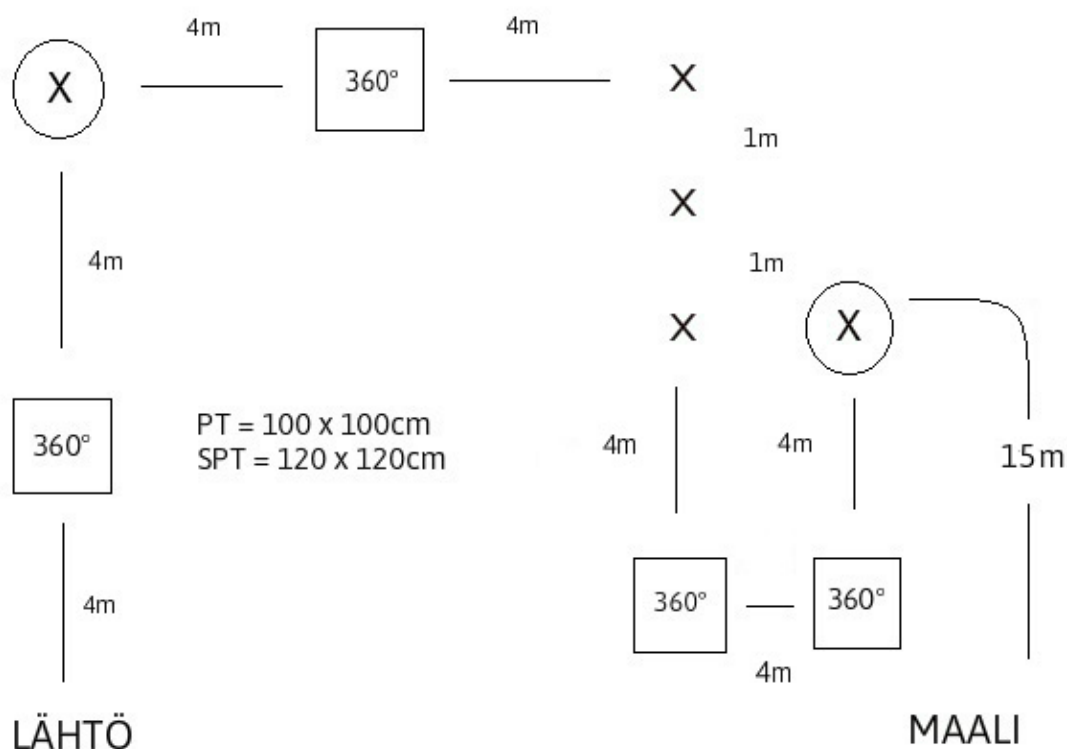
Egnede redskaber til rullestolsbrugere, udover de basisredskaber der indgår i færdighedstesten:

- 10 kegler til rullestolsslalom/elrullestolsslalom
- 12 Airex gymnastikmætter til forhindringsløb

Tape til at afmærke kasteringen, tape felter til slombanen eller til frem- og tilbagekørsel.

Test 1: Slalombane (anvendes til rullestolsbrugere i stedet for baglæns balancegang)

Testen er baseret på den slalombane, der anvendes i juniormesterskaber indenfor parasport. Testen måler personens færdigheder indenfor redskabshåndtering og bevægelsesevne. Målet er at komme så hurtigt og fejlfrit som muligt gennem slalombanen. Der gives strafpoint, hvis (el-)rullestolens hjul rører stregerne i felterne eller plastkeglerne. Personen skal vende sig 360 grader i felterne og derefter køre videre. Ved elrullestolsslalom er felterne 120 cm x 120 cm og ved rullestolsslalom 100 cm x 100 cm. Ved gående/løbende slalom er afstanden mellem keglerne 1 m. 1 strafpoint (rammer stregen eller keglen) = 1 sekund. Fejlsekunder tillægges til sluttiden. Banens proportioner kan tilpasses til den eksisterende plads. Det vigtigste er, at testen foregår på samme måde hver gang. Runde kegle i felterne: I de to første felter skal testpersonen runde keglen til venstre og i de to sidste til højre. Keglen skal også rundes fra forskellige retninger. Den første kegle rundes fra højre og den sidste fra venstre. På den måde svinger testpersonen lige så mange gange til venstre som til højre på banen.



/START/

/MÅL/

Test 2: Forhindringsløb med rullestol (anvendes til rullestolsbrugere i stedet for at hoppe over en forhindring på et ben)

Testen måler personens bevægelsesevne, færdigheder indenfor redskabshåndtering, dynamiske balance og styrkeanvendelse. Formålet med testen er at rulle over så mange Airex-måtter som muligt (måtten ligger på tværs). Startpunktet er 1,5 m fra måttens forreste kant. Højest 12 Airex-måtter lægges ovenpå hinanden. Personen får tre point, hvis han eller hun kommer over måtten i første forsøg, to point for andet forsøg og et point for tredje forsøg. Personen må ikke fortsætte forsøget, hvis han eller hun ikke har klaret den tidligere højde i maks. tre forsøg. Maks. antal point 3×12 højder (måtter) = 36 point.

Test 3: Kørsel frem og tilbage (anvendes til rullestolsbrugere i stedet for sidehop)

Testen måler personens hastighed, dynamiske balance og færdigheder indenfor redskabshåndtering samt evnen til at skifte retning.

To streger tapes på gulvet med 50 cm mellemrum. Stregerne skal være 2 m brede, hvilket er den afstand, som personen skal bevæge sig imellem. Personen skal køre fra strengen så hurtigt som muligt, rulle over den anden streg og rulle tilbage igen. En omgang tager 15 sekunder. Testen består af to omgange med nogle minutters hvile imellem. Rullestolens hjul skal rulle helt over strengen. Mislykkede forsøg trækkes fra slutpointene.

Test 4: Flytning til siden

Testen måler personens samlede koordination og brug af tid, plads og styrke. Hertil skal man bruge to træskiver, som findes blandt færdighedstestens redskaber. Skiverne har en dørstopper af gummi i hvert hjørne. Der skal også bruges et stopur. Testen består af tre omgange, som hver tager 20 sekunder. Mellem omgangene skal der være mindst ti sekunders pause. I den første omgang gøres testen til begge sider, og i den tredje omgang må testpersonen selv vælge side. I starten af testen ligger den ene skive under rullestolen og den anden ved siden af. Testen starter med et startsignal. I testen skal personen så hurtigt som muligt flytte den tomme skive til den anden side af rullestolen, helst med to hænder. Bed testpersonen forsøge at få fat på skiven med to hænder. Personen må ikke tabe skiven eller smide den i gulvet. Herefter kører personen over skiven (skiven ligger nu under rullestolen) og flytter næste skive. Personen får 1 point for at flytte en skive og 1 point for at køre over skiven.

Test 5: Kast

Testen måler personens kasteteknik og -præcision, observationsmotorik, afstands- og hastighedsbedømmelse og armstyrke. Afmærk et kasteområde på væggen, 1,5 x 1,5 m. Den nederste kant skal være 90 cm fra gulvet. Afmærk en kastestreg på gulvet (2 m bred). Kasteafstanden bestemmes ud fra personens alder/ funktionsevne og skal være 4-10 m. Personen skal kaste en tennisbold i alt 30 gange (20 gange med den stærkeste hånd og 10 gange med den svageste hånd). Personen kaster bolden ind i feltet på væggen og griber den igen efter 1-2 studsninger. Efter at have grebet bolden bakker personen tilbage til kastestregen. 1 point for hvert vellykket kast. Resultaterne noteres separat for hver hånd.

Anvendelse af almen færdighedstest for sportsudøvere med kraftigt nedsat syn og/ eller blinde sportsudøvere samt sportsudøvere med bevægelsehandicap. (Se færdighedstesten Kasva Urheilijaksi (Udvikles til sportsudøvere) på kasvaurheilijaksi.fi.)

1. Baglæns balancegang: Farven på lægterne bør være forskellig fra gulvets farve. Hvis gulvet er mørkt, bør lægterne være hvide, og hvis gulvet er lyst, bør de være mørke. Sæt mere tid af til testen, og ved behov gives et lydsignal i enden af lægten. Hvis det er for svært at gå baglæns balancegang, kan testpersonen også gå forlæns. Man kan teste sværhedsgraden ved baglæns balancegang ved at lade personen gå baglæns på tape, der er tapet på gulvet, inden han eller hun prøver på lægten.

2. Ved hop på et ben over skumforhindring skal farven på forhindringen også have en anden farve end gulvet (mørkt gulv - lys forhindring, lyst gulv - mørk forhindring). Ved behov kan man give et lydsignal ved forhindringen. Sæt mere tid af til testen.

3. Kast, ved behov med lille bjældebold (fra Tevella) for idrætsudøvere med synshandicap. Personen kaster bolden mod væggen i valgfri stil fra en streg, der er 4-10 m fra væggen, og griber den i valgfri stil. Derefter går personen tilbage til kastestregen (læg en snor under tapen, så den løftes lidt, og personen kan mærke

den). Personen kaster og griber bolden så hurtigt som muligt 30 gange. Før testen skal personen naturligvis mærke, hvor væggen er, og bevæge sig rundt i området. Tag tid på, hvor lang tid det tager for personen at foretage 30 kast. 20 gange med den stærkeste hånd og 10 gange med den svageste hånd.

4. Sørg for, at belysningen på teststedet er så god og så jævn som muligt (at loftslamperne fungerer, er tændt og ikke blænder. Brug om nødvendigt mørklægningsgardiner).

5. Hvis testpersonen har svært ved at bruge begge hænder, fx på grund af sit handicap, kan man lade ham eller hende kaste og gribe bolden med kun den stærkeste hånd eller fra et sted tættere på med den svageste hånd. Prøv dog først at udføre testen så normalt og så ens som muligt som for sportsfolk uden funktionsnedsættelse. Testpersonen og hans eller hendes svagere side må gerne blive udfordret!

6. Hvis testpersonen er idrætsudøver med en svær funktionsnedsættelse, fx en svær CP-skade (spiller boccia, elrullestolsfloorball m.m.) og bruger elrullestol til at komme frem, kan han eller hun altid teste rullestolsslombanen og frem- og tilbagekørsel. Personen kan desuden anvende færdigheder i sin egen idrætsgren - ved fx boccia er observationsmotorik-/beslutningstesten god til at træne personens færdigheder. Her tegner man seks konsonanter og seks vokaler på de hvide målbolde i boccia (12 bolde) med en tusch. Testpersonen stiller sig i udkastfeltet og gør sig klar til at tage en beslutning. Testlederen står bag testpersonen og sender konsonant- og vokalbolde tilfældigt ud på spilleområdet. Testpersonen tager en så hurtig beslutning som muligt og går til højre eller venstre, afhængig af om bolden har en vokal eller en konsonant. Har den en vokal, runder personen så hurtigt som muligt en kegle, der står 5 m til venstre, og går tilbage til udkastfeltet og venter på næste bold. Har bolden en konsonant, runder personen en kegle, som står 5 m til højre. Testen skal udføres så fejlfrit (vokal-konsonant) og så hurtigt som muligt.

Mere information om anvendelsen af test

Tuomas Törrönen +358 50 408 6152

tuomas.torronen@vammaisurheilu.fi