



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 norsk

# Manual

## Kasva Urheilijaksi - Utvikling til idrettsutøver

### FERDIGHETSTEST - 2018-11-30/TT

#### Tilpassing til rullestolbrukere og tips til gående parautøvere

Ferdighetstesten brukes til å måle kroppskontroll og motorisk koordinasjon samt - spesielt ved tilpassing til rullestolbrukere - evne til å håndtere redskaper. De ulike delene av testen gir utøvere, trenere og foreldre verdifull informasjon om testpersonens grunnleggende motoriske ferdigheter og mulighet til å lære seg og utvikle mer krevende motoriske ferdigheter. Testen er basert på den tyske testen KTK (Körper-Koordinationstest für Kinder) og på det finske systemet Move for måling av fysisk funksjonsevne.

Ferdighetstesten kartlegger utøverens ferdigheter når det gjelder balanse, bevegelse og redskapshåndtering. Testen viser også eventuelle utviklingsbehov når det gjelder både bruk av begge hendene, bruk av ulike bevegelsesretninger, -nivåer og -rytmer samt evne til å bevege seg over kroppens midtlinje.

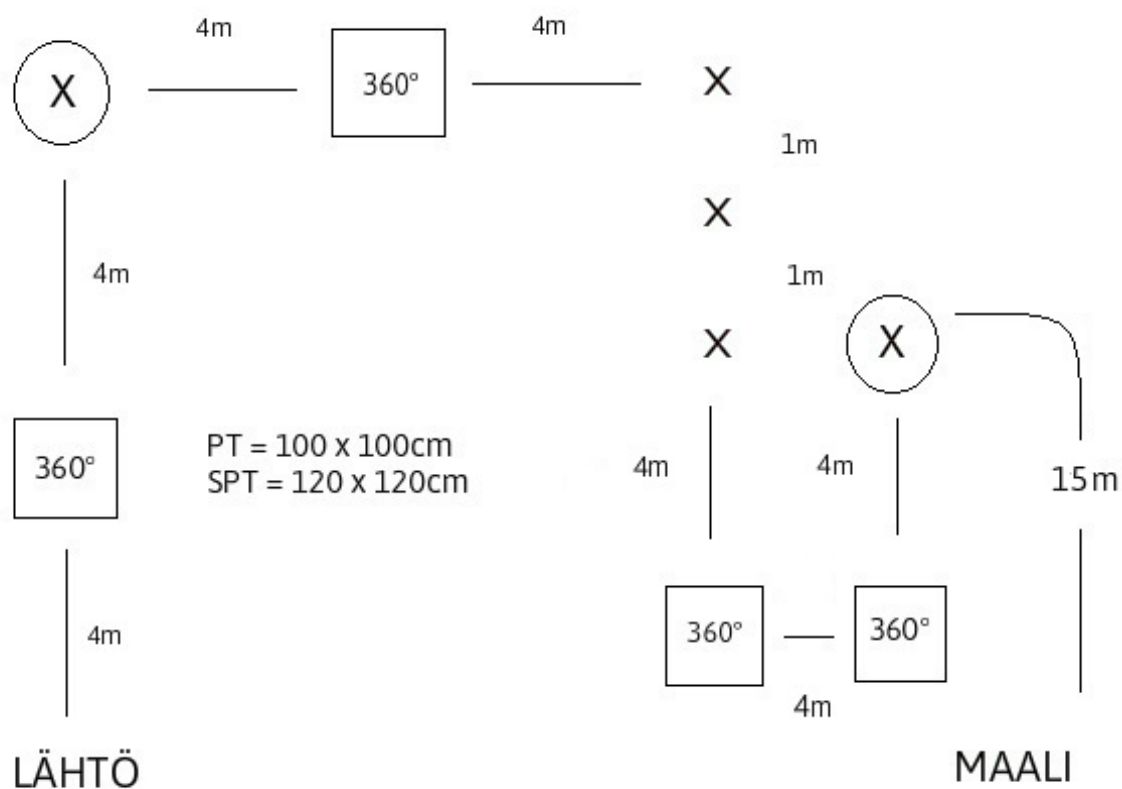
Egnede redskaper for rullestolbrukere utover basisredskapene som inngår i ferdighetstesten:

- 10 stk. kjebler til rullestolslalåm/elrullestolslalåm
- 12 stk. Airex treningsmatter til hinderpassering

teip for å markere kaste plass, ruter på slalåmbanen og streker til kjøring frem og tilbake

## Test 1: Slalåmbane (for rullestolbrukere i stedet for baklengs balansegang)

Testen er basert på slalåmbanen som brukes i juniormesterskap i paraidrett. Testen måler personens ferdigheter innen redskapshåndtering og bevegelse. Målet er å komme seg raskest og mest mulig feilfritt gjennom slalåmbanen. Det utdeles straffepoeng hvis hjulene på rullestolen/elrullestolen kommer borti strekene som markerer rutene, eller plastkjeplene. Personen skal snu 360 grader i rutene og deretter kjøre videre. Ved elrullestolslalåm er rutene 120 cm x 120 cm, og ved rullestolslalåm 100 cm x 100 cm. Ved gående/løpende slalåm er avstanden mellom kjeplene 1 m. 1 feilpoeng (kommer borti streken eller kjeplene) = 1 sekund. Feilsekundene legges til sluttiden. Målene på banen kan tilpasses etter den tilgjengelige plassen. Det viktigste er at testen er lik hver gang. Runde kjeplene i rutene: I de to første rutene skal testpersonen runde kjeplene til venstre, og i de to siste til høyre. Kjeplene skal også rundes fra ulike retninger. Den første kjeplene skal rundes fra høyre, og den siste fra venstre. På den måten svinger testpersonen like mange ganger til venstre som til høyre på banen.



/START/

/MÅL/

**Test 2:** Hinderpassering med rullestol (for rullestolbrukere i stedet for å hoppe over hinder på ett bein)

Testen måler personens bevegelsesferdighet, evne til redskapshåndtering, dynamiske balanse og bruk av styrke. Formålet med testen er å rulle over flest mulig Airex-matter (matten ligger på tvers). Startpunktet er 1,5 m fra mattens fremre kant. Maks. tolv Airex-matter legges oppå hverandre. Personen får 3 poeng hvis han eller hun kommer seg over matten på første forsøk, 2 poeng hvis det skjer på andre forsøk, og 1 poeng hvis det skjer på tredje forsøk. Personen får ikke fortsette testen hvis han eller hun ikke klarte forrige høyde på maks. tre forsøk. Maks. antall poeng for 3 x 12 høyder (matter) = 36 poeng.

### **Test 3: Kjøring frem og tilbake (for rullestolbrukere i stedet for sidehopp)**

Testen måler personens hastighet, dynamiske balanse og evne til redskapshåndtering samt evne til å skifte retning.

To streker teipes på gulvet med 50 cm avstand. Strekene skal være 2 m brede, for det er den avstanden personen skal bevege seg mellom. Personen skal kjøre fra den ene streken så raskt som mulig, rulle over den andre streken og rulle tilbake igjen. Én omgang tar 15 sekunder. Testen består av to omganger med noen minutters hvile imellom. Hjulene på rullestolen skal rulle helt over streken. Mislykkede forsøk trekkes fra poengsummen.

#### **Test 4: Sidelengs forflytning**

Testen måler personens totale koordinasjon og bruk av tid, plass og styrke. Til denne testen trenger man to treplater, som finnes blant redskapene til ferdighetstesten. Platene har en dørstopper av gummi i hvert hjørne. Det er også behov for et tidtakerur. Testen består av tre omganger, som hver tar 20 sekunder. Mellom omgangene skal det være minst 10 sekunders pause. I den første omgangen gjøres testen i begge retninger, og i den tredje omgangen får testpersonen selv velge retning. I begynnelsen av testen ligger den ene platen under rullestolen og den andre ved siden av. Testen begynner med et startsignal. I testen skal personen så raskt som mulig flytte den tomme platen til den andre siden av rullestolen, helst med begge hender. Be testpersonen prøve å ta tak i platen med begge hender. Personen må ikke miste platen eller kaste den på gulvet. Deretter kjører personen over platen (platen havner under rullestolen) og flytter neste plate. Personen får 1 poeng for å flytte en plate og 1 poeng for å rulle over platen.

## Test 5: Kaste og fange

Testen måler personens kasteteknikk og -presisjon, observasjonsmotorikk, avstands- og hastighetsbedømming samt armstyrke. Marker et kasteområde på veggen: 1,5 m x 1,5 m. Den nedre kanten skal være 90 cm fra gulvet. Marker en kastestrek på gulvet (2 m bred). Kasteavstanden fastsettes ut fra personens alder/ funksjonsevne og skal være 4-10 m. Personen skal kaste en tennisball totalt 30 ganger (20 ganger med den sterkere hånden og 10 ganger med den svakere hånden). Personen kaster ballen i ruten på veggen og fanger den etter 1-2 sprett. Etter å ha fanget ballen går personen tilbake til kastestreken. 1 poeng for hvert gjennomført kast der personen klarer å fange ballen. Resultatet registreres separat for hver hånd.

Tilpassing av generell ferdighetstest for utøvere med kraftig nedsatt syn og/eller blinde utøvere samt gående utøvere med nedsatt bevegelsesevne. (Se ferdighetstesten Kasva Urheilijaksi (Utvikling til idrettsutøver) på [kasvaurheilijaksi.fi](http://kasvaurheilijaksi.fi).)

1. Baklengs balansegang: Fargene på plankene bør stå i kontrast til fargen på gulvet. Hvis gulvet er mørkt, bør plankene være hvite, og hvis gulvet er lyst, bør de være mørke. Sett av mer tid til testen, og gi ved behov lydsignal ved slutten av planken. Hvis baklengs balansegang er altfor vanskelig, kan testpersonen også gå forlengs. Man kan teste hvor vanskelig baklengs balansegang er, ved å la personen gå baklengs på teip som er festet på gulvet, før han eller hun går opp på planken.

2. Ved hopp på ett bein over hinder skal fargen på hinderet i Superlon-skum også ha en annen farge enn gulvet (mørkt gulv - lyst hinder, lyst gulv - mørkt hinder). Ved behov kan man gi lydsignal ved hinderet. Sett av mer tid til testen.

3. Kaste og fange, ved behov med liten bjelleball (fra Tevella) for utøvere med nedsatt syn. Personen kaster ballen mot veggen med valgfri teknikk fra en strek som er 4-10 m fra veggen, og fanger den på valgfri måte. Deretter går personen tilbake til kasteplassen (legg en snor under teipen, slik at den kommer litt høyere og personen kan kjenne den). Personen kaster og fanger ballen så raskt som mulig

30 ganger. Før testen kan personen selvsagt kjenne etter hvor veggen er, og bevege seg rundt i området. Mål hvor lang tid det tar for personen å gjøre 30 kast. 20 ganger med den sterkere hånden og 10 ganger med den svakere hånden.

4. Sørg for at belysningen på testplassen er så god og jevn som mulig. (Taklampene må fungere, være på og ikke blende. Bruk blendingsgardiner ved behov.)

5. Hvis det er vanskelig for testpersonen å bruke begge hendene, f.eks. på grunn av funksjonsnedsettelsen, kan man la ham eller henne kaste og fange ballen bare med den sterkere hånden, eller kaste fra kortere avstand med den svakere hånden. Men prøv først å utføre testen mest mulig normalt og likt utøvere uten funksjonsnedsettelse. Utfordre testpersonen og vedkommendes svakere side!

6. Hvis testpersonen er en utøver med alvorlig funksjonsnedsettelse, f.eks. har en alvorlig CP-skade (spiller boccia, el-innebandy m.m.) og bruker elrullestol for å forflytte seg, kan han eller hun alltid teste banen for rullestolslåm og frem- og tilbakekjøring. Personen kan dessuten tilpasse ferdighetene til sin egen idrettsgren - ved f.eks. boccia passer testen av observasjonsmotorikk/beslutningsevne godt for å øve på personens ferdigheter. Da tegner man seks konsonanter og seks vokaler på de hvite målballene i boccia (tolv baller) med en tusj. Testpersonen stiller seg i utkastruten og forbereder seg på å ta en beslutning. Testlederen står bak testpersonen og sender konsonant- og vokalballer ut på banen i tilfeldig rekkefølge med bocciarennen. Testpersonen tar så en raskest mulig beslutning og går til høyre eller venstre avhengig av om ballen har en vokal eller en konsonant. Har ballen en vokal, runder personen så raskt så mulig en kjeGLE som står 5 m til venstre, og går tilbake til utkastruten og venter på neste ball. Har ballen en konsonant, runder personen en kjeGLE som står 5 m til høyre. Testen skal utføres så feilfritt (vokal-konsonant) og så raskt som mulig.

Mer informasjon om tilpassing av tester:

Tuomas Törrönen +358 50 408 6152

[tuomas.torronen@vammaisurheilu.fi](mailto:tuomas.torronen@vammaisurheilu.fi)