



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 svenska

# Manual

## Kasva Urheilijaksi - Utvecklas till idrottare

### FÄRDIGHETSTEST - 30.11.2018/TT

#### Tillämpning för rullstolsanvändare och tips till gående paraidrottare

Färdighetstestet används för att mäta kroppskontroll och den motorisk koordination samt - framförallt i denna tillämpning för rullstolsanvändare - redskapshanteringsförmågan. De olika delarna av testet ger idrottare, tränare och föräldrar värdefull information om testpersonens grundläggande motoriska färdigheter och möjlighet att lära sig och utveckla mer krävande motoriska färdigheter. Testet baseras på det tyska testet KTK (Körper-Koordinationstest für Kinder) och på det finska systemet Move för mätning av fysisk funktionsförmåga.

Färdighetstestet kartlägger idrottarens balans-, rörelse- och redskapshanteringsfärdigheter. Testet visar också eventuella utvecklingsbehov när det gäller att använda båda händerna, använda olika rörelseriktningar, -nivåer och -rytmer samt förmåga att röra sig över kroppens mittlinje.

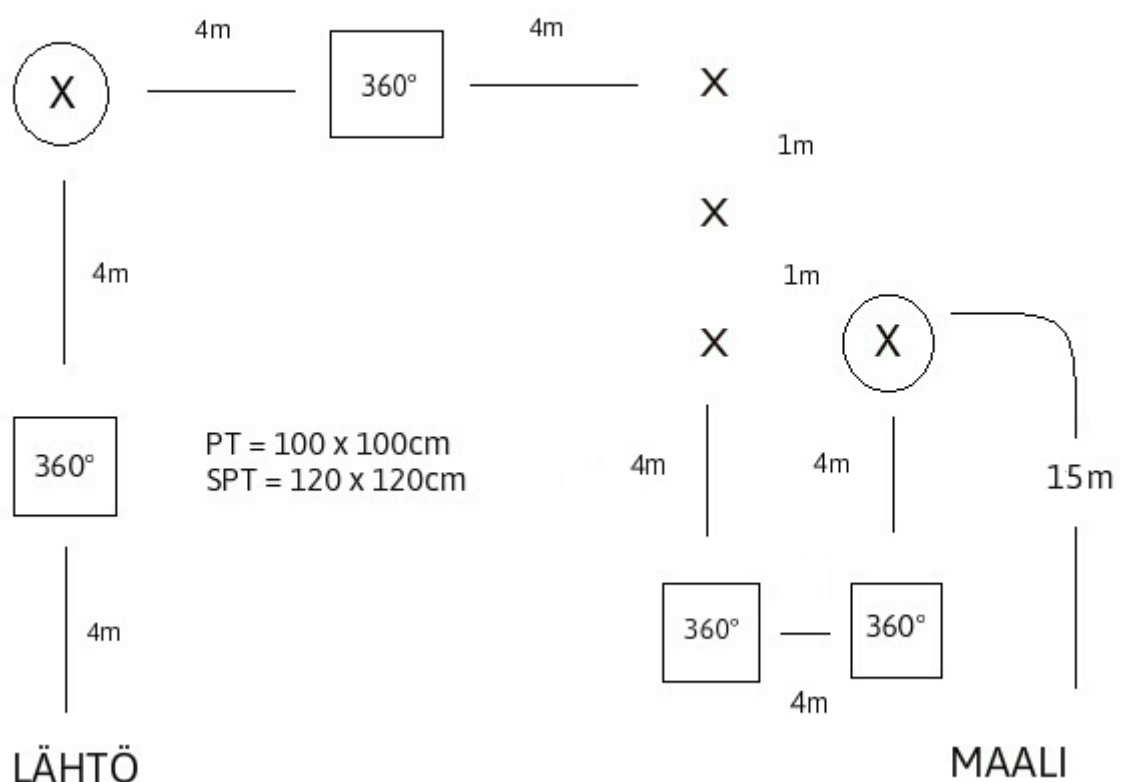
Lämpliga redskap för rullstolsanvändare utöver de basredskap som ingår i färdighetstestet:

- 10 st. koner för rullstolsslalom/elrullstolsslalom
- 12 st. Airex gymnastikmattor för hindertagning

Tejp för att märka ut kastplats, tejpa rutor till slalombanan och för fram- och tillbaka-körning.

## Test 1: Slalombana (används för rullstolsanvändare istället för balansgång bakåt)

Testet baseras på slalombanan som används i Parasportens Junior Games. Testet mäter personens redskapshanteringsfärdigheter och rörelsefärdigheter. Målet är att ta sig fram genom slalombanan så snabbt och felfritt som möjligt. Straffpoäng utdelas om rullstolens/elrullstolens hjul träffar rutornas streck eller plastkonen. Personen ska vända sig 360 grader i rutorna och därefter köra vidare. Vid elrullstolsslalom är rutorna 120 cm x 120 cm och vid rullstolsslalom 100 cm x 100 cm. Vid gående/springande slalom är avståndet mellan konerna 1 m. 1 felpoäng (träffar strecket eller konan) = 1 sekund. Felsekunderna läggs till sluttiden. Banans proportioner kan anpassas efter det befintliga utrymmet. Viktigast är att testet är likadant varje gång. Runda konen i rutorna: i de två första rutorna ska testpersonen runda konen till vänster och i de två sista till höger. Konen ska även rundas från olika håll. Den första konen rundas från höger och den sista från vänster. På så sätt svänger testpersonen lika många gånger till vänster som till höger på banan.



/START/

/MÅL/

**Test 2:** Hindertagning med rullstol (används för rullstolsanvändare istället för att hoppa över hinder på ett ben)

Testet mäter personens rörelsefärdighet, redskapshanteringsförmåga, dynamiska balans och styrkeanvändning. Syftet med testet är att rulla över så många Airex-mattor som möjligt (mattan ligger på tvären). Startpunkten är 1,5 meter från mattans framkant. Högst tolv Airex-mattor läggs ovanpå varandra. Personen får 3 poäng om han eller hon tar sig över mattan på första försöket, 2 poäng för andra försöket och 1 poäng för tredje försöket. Personen får inte fortsätta testet om han eller hon inte klarat den tidigare höjden på minst tre försök. Max antal poäng  $3 \times 12$  höjder (mattor) = 36 poäng.

**Test 3:** Körning fram och tillbaka (används för rullstolsanvändare istället för sidohopp)

Testet mäter personens hastighet, dynamiska balans och redskapshanteringsförmåga samt förmåga att byta riktning.

Två streck tejpas på golvet med 50 cm mellanrum. Strecken ska vara 2 meter breda, vilket är det avstånd som personen ska röra sig mellan. Personen ska åka från strecket så snabbt som möjligt, rulla över det andra strecket och rulla tillbaka igen. En omgång tar 15 sekunder. Testet består av två omgångar med några minuters vila mellan. Rullstolens hjul ska rulla över strecken helt. Misslyckade försök dras av från slutpoängen.

#### **Test 4: Förflyttning i sidled**

Testet mäter personens totala koordination och användning av tid, plats och styrka. Till detta test behöver man två träskivor, som finns bland färdighetstestets redskap. Skivorna har ett dörrstopp av gummi i varje hörn. Ett tidtagarur behövs också. Testet består av tre omgångar, som vardera tar 20 sekunder. Mellan omgångarna ska det vara minst tio sekunders paus. I den första omgången görs testet åt båda håll och i den tredje omgången får testpersonen själv välja håll. I början av testet ligger den ena skivan under rullstolen och den andra bredvid. Testet startar med en startsignal. I testet ska personen så snabbt som möjligt flytta den tomma skivan till andra sidan av rullstolen, i första hand med två händer. Be testpersonen att försöka ta tag i skivan med två händer. Personen får inte tappa skivan eller slänga den i golvet. Efter detta kör personen över skivan (skivan hamnar under rullstolen) och flyttar nästa skiva. Personen får 1 poäng för att flytta en skiva och 1 poäng för att rulla över skivan.

## Test 5: Kast med lyra

Testet mäter personens kastteknik och -precision, observationsmotorik, avstånds- och hastighetsbedömning och armstyrka. Märk ut ett kastområde på väggen, 1,5 m x 1,5 m. Den nedre kanten ska vara 90 cm från golvet. Märk ut ett kaststreck på golvet (2 m brett). Kastavståndet fastställs utifrån personens ålder/ funktionsförmåga och ska vara 4-10 m. Personen ska kasta en tennisboll totalt 30 gånger (20 gånger med den starkare handen och 10 gånger med den svagare handen). Personen kastar bollen i rutan på väggen och fångar den efter 1-2 studsar. Efter att ha fångat bollen backar personen tillbaka till kaststreckket. 1 poäng för varje lyckat kast med lyra. Resultaten noteras separat för varje hand.

Tillämpning av allmänt färdighetstest för idrottare med kraftigt nedsatt syn och/ eller blinda idrottare samt rörelsenedsatta gående idrottare. (Se färdighetstestet Kasva Urheilijaksi (Utvecklas till idrottare) på [kasvaurheilijaksi.fi](http://kasvaurheilijaksi.fi).)

1. Balansgång bakåt: Ribbornas färg bör stå i kontrast till golvet färg. Om golvet är mörkt bör ribborna vara vita och om golvet är ljust bör de vara mörka. Avsätt mer tid till testet och ge vid behov ljudsignal i änden av ribban. Om det är alltför svårt att gå balansgång bakåt kan testpersonen även göra det framåt. Man kan testa svårigheten att gå balansgång bakåt genom att låta personen gå bakåt på tejp som tejpats på golvet innan han eller hon kliver upp på ribban.

2. Vid hopp på ett ben över hinder ska färgen på superlonen också ha en annan färg än golvet (mörkt golv - ljus superlon, ljust golv - mörk superlon). Vid behov kan man ge en ljudsignal vid superlonen. Avsätt mer tid till testet.

3. Kast med lyra, vid behov med liten bjällerboll (från Tevella) för idrottare med synnedsättning. Personen kastar bollen mot väggen i valfri stil från ett streck som är 4-10 m från väggen och fångar den på valfritt sätt. Därefter går personen tillbaka till kastplatsen (lägg ett snöre under tejpens så att den höjs lite så att personen kan känna den). Personen kastar och fångar bollen så snabbt som möjligt 30 gånger. Före testet får personen naturligtvis känna efter var väggen är och röra

sig i området. Mät hur lång tid det tar för personen att göra 30 kast. 20 gånger med den starkare handen och 10 gånger med den svagare handen.

4. Se till att belysningen på testplatsen är så bra och jämn som möjligt (att taklamporna fungerar och är på och inte bländar. Använd bländskyddsgardiner vid behov).

5 Om testpersonen har svårt att använda båda händerna t.ex. på grund av sitt handikapp kan man låta honom eller henne kasta och fånga bollen med bara den starkare handen eller kasta från närmare håll med den svagare handen. Försök däremot att i första hand utföra testet så normalt och likt idrottare utan funktionsnedsättning som möjligt. Utmana testpersonen och dennes svagare sida!

6. Om testpersonen är en idrottare med svår funktionsnedsättning, t.ex. har en svår CP-skada (spelar boccia, elrullstolsinnebandy m.m.) och använder elrullstol för att ta sig fram kan han eller hon alltid testa rullstollsslombanan och fram- och tillbaka-körning. Personen kan dessutom tillämpa färdigheterna på sin egen idrottsgren - vid t.ex. boccia passar observationsmotorik-/beslutstestet bra för att öva på personens färdigheter. Då ritar man sex konsonanter och sex vokaler på de vita målbollarna i boccia (tolv bollar) med en tuschpenna. Testpersonen ställer sig i utkastrutan och förbereder sig på att fatta ett beslut. Testledaren står bakom testpersonen och skickar ut konsonant- och vokalbollar på spelplanen i slumpmässig ordning med bocciarännan. Testpersonen fattar ett så snabbt beslut som möjligt och går till höger eller vänster beroende på om bollen har en vokal eller konsonant. Har den en vokal rundar personen så snabbt som möjligt en kon som står 5 m till vänster och går tillbaka till utkastrutan och väntar på nästa boll. Har bollen en konsonant rundar personen en kon som står 5 meter till höger. Testet ska utföras så felfritt (vokal-konsonant) och så snabbt som möjligt.

För mer information om tillämpningen av tester, vänligen kontakta:

Tuomas Törrönen +358 50 408 6152

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