

Landsholds- spillere testes

Team Danmarks testcenter, Institut for Idræt og Odense Universitet er for tiden igang med at teste nogle af spillerne på herrelandsholdet i undervandsrugby.

Af Jørgen Villadsen, landsholdstræner

Omfattende test

Lørdag den 7. december 1991 blev 8 spillere testet under undervandsrugby-træningskamp i Tommerup svømmehal.

Spillerne blev bl.a. testet på følgende måde:

1. ca. 4 blodprøver af hver spiller for måling af mælkesyre
2. samt måling af iltoptagelse under kamp
3. kontrol med spillernes »aktivitet«:
 - a) overfladetid
 - b) neddykningstid
 - c) udskiftningstid
4. undervandsvideooptagelse af kampen for at se spillernes indsats og forståelse for spillet
5. pulstællerinstrument påmonteret spillerne.

Mælkesyretesten

Testen viser at halvdelen af spillernes mælkesyreoptagelse er ret ens under kamp 4-5 Lactat Mmol/l, hvilket ikke er overraskende, når man tager i betragtning, at spillerne foretager mange løbende udskiftninger i løbet af kampen.

Flere spillere lå dog noget højere – helt op omkring 10 Mmol/l.

Flere hurtige udskiftninger vil reducere mælkesyreoptagelsen.

Mælkesyreoptagelse sker ved konstante belastninger af over 10 sekunders varighed.

Iltoptagelse

Resultatet er i skrivende stund ikke klar.

Aktivitet

Kontrollen af spillernes aktivitet viste bl.a. følgende:

- i løbet af en halvleg er spillerne i vandet godt 7 minutter,
- heraf er overfladetiden 2.12-3 minutter, og

– neddykningstiden er 4.10-4.40 minutter.

Spillerne er neddykket betydelig længere tid end i overfladen.

Kontrollen viste også, at neddykningstiden gennemsnitlig er så kort som 10-15 sekunder op til 25 sekunder. Nogle gange er neddykningstiden dog længere. Det var også tydeligt, at overfladetiden steg i takt med neddykningstiden.

Aktivitetstesten giver også et billede af spillernes kondition og indsats under kamp.

Pulstæller

Der var problemer med pulstælleren, – som flere gange blev revet af og iøvrigt nogle gange ikke virkede – formentlig p.g.a. udspring, neddykning eller afstand til brystet under kamp.

Det er helt klart, at pulstælleren skal »monteres« bedre på spillerne ved næste test. Pulstællen skal være bedre for at kunne anvendes.

Testen blev foretaget af testleder Kurt Jensen og laborant Susanne Jørgensen, Team Danmarks Testcenter i Odense, samt landsholdstræner Jesper Bang med hans mange kontrollanter for føring af »aktivitetstid«.

De kontrollerede spillere var Frank Madsen, Vandhundene, Odde. Nikolaj Jespersen, Tudserne, Odense. Thomas Skræp, Tommerup. Jørn Hansen, Nakskov. Tim Starzec, Nakskov. Lars Højbjerg, P.I. København. Morten Christensen, P.I. København. Torben Clausen, Rødovre. □

