



### Utholdenhetstest i fotball

Her kan du lese om en fotballspesifikk utholdenhetstest laget av Jan Hoff og Jan Helgerud ved NTNU i Trondheim.

Aerob utholdenhet er avhengig av tre elementer, maksimalt oksygenopptak, løpeøkonomi og anaerob terskel. Ny forskning viser at det er en signifikant sammenheng mellom maksimalt oksygenopptak og både distansen tilbakelagt i løpet av en fotballkamp (10 km) og antall sprinter utført av en spiller.

En fotballspiller på eliteserienivå har et gjennomsnittlig oksygenopptak på mellom 55-67 ml x kg x min med individuelle verdier større en 70 ml x kg x min.

Hoff og Helgerud har laget en løype for trening og testing av utholdenhet med ball. Nøyaktig testing av utholdenhet er ofte forbundet med dyrt utstyr og kvalifiserte fysiologer. I denne løypen kan man ved et løp på 8 minutter med ball vurdere utholdenheten med et estimat av maksimalt oksygenopptak (standardavvik på +/- 2,5 ml x kg x min).

(Korrelasjonen mellom 8 minutters løp i meter i testløypa og maksimal oksygenopptak er  $r=0,87$ )

Beskrivelse av testløypa: løp bakover mellom A og B. Hekkene er ca. 20 cm høye. Løype er ca. 300 meter en runde. Løypa er laget slik at fotballspillerne skal nå sitt maksimale oksygenopptak.

**Hoff-  
Helgerud  
test**

meter

1300 48 1600 63  
1320 49 1620 64  
1340 50 1640 65  
1360 51 1660 66  
1380 52 1680 67  
1400 53 1700 68  
1420 54 1720 69  
1440 55 1740 70  
1460 56 1760 71  
1480 57 1780 72  
1500 58 1800 73  
1520 59 1820 74

1540 60 1840 75  
1560 61 1860 76  
1580 62 1880 77  
1900 78