

# **Konditionstestning inom idrottsföreningar i huvudstadsregionen**

Oscar Hafström

Jonas Wikström

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	4063, 4062
Författare:	Oscar Hafström och Jonas Wikström
Arbetets namn:	Konditionstestning inom idrottsföreningar i huvudstadsregionen
Handledare (Arcada):	Topi Taskinen
Uppdragsgivare:	R5 Athletics and Health
<p><b>Sammandrag:</b></p> <p>Det här är ett beställningsarbete av företaget R5 Athletics and Health. Arbetets syfte är att kartlägga konditionstestning inom idrottsföreningar i huvudstadsregionen. Arbetet är en kvantitativ enkätforskning som förverkligades med elektronisk enkät. R5's och skribenternas gemensamma intresse för konditionstestning och bristen på informationen om konditionstestning inom idrottsföreningar i Finland motiverade denna forskning. Forskningen riktades främst till idrottsföreningar aktiva inom fysiska idrottsgrenar var konditionstestning är sannolikt. Forskningen omfattar huvudstadsregionens idrottsföreningar aktiva inom fotboll, ishockey, innebandy, friidrott, skidning, orientering, simning, tennis, badminton och squash. Urvalet består av 202 idrottsföreningar varav 54 deltog i forskningen.</p> <p>Av dessa 54 idrottsföreningar utförde majoriteten konditionstest i form av snabbhets-, uthållighets och spänsttest. Enligt idrottsföreningarna bör konditionstestning vara billigt och priset ansågs vara den största enskilda faktorn angående vilka test som utförs. Testverksamheten leds till största del av föreningarnas egen personal. Idrottsföreningar aktiva inom lagsport ansåg att användning av egna utrymmen och utrustning gällande konditionstestning var viktigare jämfört med idrottsföreningar aktiva inom individuella grenar. Detta i frånsatt var skillnaderna lagsport och individuella grenar emellan inte märkvärdiga.</p>	
Nyckelord:	Idrottsförening, konditionstest, enkätforskning, huvudstadsregionen
Sidantal:	58
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	21.1.2013

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sport and Health promotion
Identification number:	4063, 4062
Author:	Oscar Hafström and Jonas Wikström
Title:	Fitness testing in sports associations in the capital region
Supervisor (Arcada):	Topi Taskinen
Commissioned by:	R5 Athletics and Health
<p>Abstract:</p> <p>This is a commissioned work from the company R5 Athletics and health. The aim of the study is to investigate fitness testing in sports associations in the capital region. R5's and the authors common interest for fitness testing and the lack of information about fitness testing in Finnish sport associations motivated this study. Research method is quantitative in the form of electronic questionnaire. This study was primarily directed to sport associations in active in physical sports where fitness testing is probable. The study encompasses the capitol regions soccer, ice hockey, floorball, track and field, skiing, orienteering, swimming, tennis, badminton and squash sports associations. The sample consists of 202 associations which of 54 participated in the study.</p> <p>The majority of these 54 sport associations perform fitness testing in the form of endurance-, speed- and explosiveness tests. The price was the most affecting factor regarding which tests are performed. Fitness testing in sport associations is mostly lead by their own staff. The use of own facilities and equipment associated with fitness testing showed to be of greater importance in sport associations active in team sports compared to sport associations active in individual sports. Aside of these results, differences between team sports and individual sports were not remarkable.</p>	
Keywords:	Sport association, fitness testing, questionnaire, capital region
Number of pages:	58
Language:	Swedish
Date of acceptance:	21.1.2013

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	4063, 4062
Tekijä:	Oscar Hafström ja Jonas Wikström
Työn nimi:	Kuntotestaus pääkaupunkiseudun urheiluseuroissa
Työn ohjaaja (Arcada):	Topi Taskinen
Toimeksiantaja:	R5 Athletics and Health
<p><b>Tiivistelmä:</b>  Tämä on tilaustyö yritykseltä R5 Athletics and Health. Tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa kuntotestausta pääkaupunkiseudun urheiluseuroissa. Tutkimusmenetelmä on kvantitatiivinen lomaketutkimus elektronisella lomakkeella. R5:en ja kirjoittajien yhteinen kiinnostus kuntotestaukseen ja tiedonpuute Suomalaisten urheiluseurojen kuntotestauksesta on motivoinut tämän tutkimuksen. Tutkimus oli suunnattu pääasiassa urheiluseuroille aktiivisia fyysisissä urheilulajeissa missä kuntotestaus on todennäköistä. Tutkimus käsittää pääkaupunkiseudun urheiluseurat joilla on ohjelmassa; jalkapallo, jääkiekko, salibandy, yleisurheilu, hiihto, suunnistus, uinti, tennis, sulkapallo ja squash. Kohderyhmä koostuu 202 seurasta joista 54 osallistui tutkimukseen. Näistä 54 urheiluseuroista enemmistö suorittaa kuntotestausta kestävyys-, nopeus- ja hyppytestien muodossa. Hinta osoittautui eniten vaikuttavaksi tekijäksi koskien mitä kuntotestejä suoritetaan. Kuntotestausta seuroissa suorittaa enimmäkseen seuran oma henkilöstö. Joukkuelajeissa vaikuttavat urheiluseurat pitivät omien tilojen ja välineiden käyttöä tärkeämpänä kuin yksilölajeissa vaikuttavat seurat. Tätä lukuun ottamatta joukkue- ja yksilölajien väliset erot eivät olleet merkittäviä.</p>	
Avainsanat:	Urheiluseura, kuntotestaus, kyselylomake, pääkaupunkiseutu
Sivumäärä:	58
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	21.1.2013

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>Inledning.....</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Idrott och idrottsföreningar i Finland .....</b>	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>Konditionstestning .....</b>	<b>12</b>
3.1	Konditionstestning i Finland .....	13
3.2	Former av konditionstestning .....	14
3.2.1	<i>Snabbhet</i> .....	14
3.2.2	<i>Uthållighet/syreupptagningsförmåga</i> .....	16
3.2.3	<i>Muskelkondition</i> .....	17
3.2.4	<i>Balans</i> .....	19
3.2.5	<i>Rörlighet</i> .....	19
<b>4</b>	<b>Syfte och forskningsfrågor .....</b>	<b>20</b>
<b>5</b>	<b>Etiska aspekter .....</b>	<b>20</b>
<b>6</b>	<b>Metod.....</b>	<b>22</b>
6.1	Validitet och reliabilitet.....	22
6.2	Enkäten .....	23
6.3	Följebrevet.....	24
6.4	Urval och bortfall.....	25
6.4.1	<i>Urvalsram</i> .....	26
6.4.2	<i>Svarsfrekvens</i> .....	26
<b>7</b>	<b>Resultat .....</b>	<b>27</b>
7.1	Idrottsföreningars konditionstestning.....	27
7.2	Idrottsföreningens storlek .....	28
7.3	Idrottsgrenar och konditionstestning .....	29
7.4	Faktorer som påverkar konditionstestningen i idrottsföreningar .....	29
7.5	Lagsport och individuella grenar .....	32
<b>8</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>33</b>
8.1	Metod.....	33
8.1.1	<i>Validitet och reliabilitet</i> .....	34
8.1.2	<i>Urval och bortfall</i> .....	35
8.1.3	<i>Vidare forskning</i> .....	36
8.2	Resultat .....	37
8.2.1	<i>Idrottsföreningen</i> .....	37
8.2.2	<i>Idrottsgrenar och konditionstest</i> .....	38

8.2.3	<i>Faktorer som påverkar testverksamheten</i> .....	39
8.2.4	<i>Lagsport och individuella grenar</i> .....	41
<b>9</b>	<b>Slutsatser</b> .....	<b>43</b>
<b>10</b>	<b>Källor</b> .....	<b>44</b>
	<b>Bilaga 1 Följebrev på svenska</b> .....	<b>46</b>
	<b>Bilaga 2 Följebrev på finska</b> .....	<b>47</b>
	<b>Bilaga 3 Enkäten på svenska</b> .....	<b>49</b>
	<b>Bilaga 4 Enkäten på finska</b> .....	<b>51</b>
	<b>Bilaga 5 Sammanfattning av resultat på svenska</b> .....	<b>53</b>
	<b>Bilaga 6 Sammanfattning av resultat på finska</b> .....	<b>55</b>
	<b>Bilaga 7 Respondenternas kommentarer</b> .....	<b>57</b>

## Figurer

Figur 1. Föreningar som utför konditionstest .....	28
Figur 2. Respondenternas åsikt om priset på konditionstestning .....	30
Figur 3. Respondenternas åsikt om var konditionstesten utförs .....	30
Figur 4. Respondenternas åsikt om konditionstestnings redskap .....	31
Figur 5 Respondenternas åsikt om konditionstestning bör drivas av en utbildad person	32

# 1 INLEDNING

Konditionstestning är ett allmänt förekommande fenomen inom olika organisationer och föreningar som på någon nivå har intresse eller idkar fysisk aktivitet. Konditionstestning förekommer bland annat inom idrottsföreningar, polisen och inom brandkåren. Testningen utförs för att kunna beräkna om en person är kapabel att utföra arbete eller en idrottsprestation. Med hjälp av konditionstest kan man höja deltagarnas motivation samt se resultat av träningen och identifiera styrkor och svagheter hos individen. Konditionstestning utgår ifrån att mäta olika fysiska definitioner för att uppnå ett resultat. Det som avgör vilka konditionstest man utför är målet och vad man vill uppnå med exempelvis träningen. (Burnstein 2011 s. 505)

Finlands Idrott fungerar som en paraplyorganisation för alla finländska idrottsorganisationer. Deras syfte är att stöda medlemsorganisationernas och föreningarnas arbete samt främja hela befolkningens fysiska aktivitet och finländsk tävlings- och toppidrott. Enligt Finlands Idrott sker förbättring av idrottsföreningars och – organisationers verksamhetsförutsättningar främst genom att stöda personerna som arbetar inom dem. Viktigaste verktyget hos ledare inom idrottsföreningar är deras förmåga att uppmuntra och motivera föreningsmedlemmar att delta i verksamheten. (SLU 2012)

Enligt Burnstein (2011) kan konditionstestning höja motivation samt fungera som ett hjälpmedel i träningen och Finlands Idrott betonar främjandet av fysisk aktivitet och idrott. Konditionstestning kan alltså användas som ett verktyg för att mäta prestation och hjälpa motionärer/idrottare uppnå önskat resultat. Syftet med konditionstestning och verksamheten inom idrottsföreningar verkar passa bra ihop, men det finns ingen information om konditionstestningsverksamhet inom finländska idrottsföreningar.

Denna forskning är ett beställningsarbete av företaget R5 – Athletics and health. R5 är ett litet företag som jobbar inom området idrott och hälsa. R5 grundades av fem blivande och blivna idrottsinstruktörer år 2011. Det unga företaget erbjuder tjänster för företag, lag och föreningar samt för enskilda individer. Dessa tjänster är mycket omfattande och innehåller allt från temadagar och gruppmotion för företagspersonal till individuell- och lagträning. R5 har inte etablerats inom konditionstestning, men intresset finns för att utvidga deras tjänster även till detta område. (R5 2012)



R5's och vårt gemensamma intresse för konditionstestning och bristen på informationen om konditionstestning inom föreningarna motiverade denna forskning. Detta examensarbete är en kvantitativ enkätforskning som behandlar konditionstestning inom idrottsföreningar i huvudstadsregionen. Syftet med denna forskning är att kartlägga konditionstestningsverksamheten i idrottsföreningar. Genom examensarbetet och enkätundersökningen vill vi ta reda på i vilken grad konditionstestning utförs inom idrottsföreningar samt vilka former av test som utförs. Vi belyser också frågor om vilka faktorer som föreningarna anser vara viktiga angående konditionstestning.

## 2 IDROTT OCH IDROTTSFÖRENINGAR I FINLAND

Motion i form av idrott spred sig till Finland från Mellaneuropa på 1800-talet. Något som började endast som en hälso- och motionsfrämjande livsstil blev hastigt mer organiserat och den första idrottsföreningen grundades i Björneborg 1856. (SLU 2012) Till en början var idrott främst ett medel att uppnå andra mål på samhällsnivå. Mål som att ena folket och hålla dem borta från andra lösaktiga aktiviteter. Idrott var därmed mer ett verktyg än ett självändamål. (Vasara et al. 1992 s. 402)

I början av 1900-talet började tävlingsidrottens betydelse betonas inom föreningsverksamheten. Mängden idrottsföreningar ökade och därmed också idrottare. I dagens läge verkar ca 9000 idrottsföreningar i Finland i diverse sportgrenar. Föreningar är aktiva på hobby-, tävlings- eller elitidrottsnivå, men verksamheten kan också ha en motions- och kulturbaserad grund. (Vasara et al. 1992 s.402-403) (SLU 2012)

Undervisnings- och kulturministeriet styr och utvecklar idrottspolitiken i Finland genom lagstiftningen, förmedling av forskning och utredningar samt budget- och tippningsvinstmedel som styrs till idrotten. Idrottspolitiken främjar idrott och därigenom befolkningens välfärd, tävlings- och toppidrott samt medborgarverksamhet i anknytning till dessa. (Undervisnings- och kulturministeriet 2012)

Med elitidrott avses målmedveten, etiskt hållbar, individuell och lagidrott som är inriktad på internationell framgång. Undervisnings- och kulturministeriet svarar för främjande av tävlings- och elitidrott, men staten stöder inte professionell idrott som eftersträvar ekonomisk vinst. Idrottsföreningar arrangerar och leder idrott medan grenförbunden svarar för utvecklingen och förverkligande av elitidrotten inom sin egen gren. (Undervisnings- och kulturministeriet 2012)

Till de största aktörerna inom elitidrotten hör Finlands Olympiska Kommitté, forskningscentralen KIHU och Finlands Antidopingkommitté. (Undervisnings- och kulturministeriet 2012) KIHU (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus) är en serviceorganisation för elitidrotten. De främjar finsk tävlings- och elitidrott med forsknings-, utvecklings- och serviceverksamhet. Forskningen KIHU utför definierar träningen för idrottare på elitnivå. (KIHU 2012)

En förening är oftast en sammanslutning av flera personer som har ett gemensamt mål. Man skiljer på ekonomiska och ideella föreningar. Det bestäms av föreningens ändamål och verksamhet. Idrottsföreningar hör till den senare kategorin. En ideell förening bygger som namnet antyder på en idé. Syftet är att samla ett antal personer med ett gemensamt intresse i en mer organiserad form. I idrottsföreningar kan detta intresse vara t.ex. idrottsgren eller motionsform. (SLU 2012)

Det är vanligt att idrottsföreningar är organiserade i sektioner. Det kan vara av praktisk betydelse för att delegera ansvaret och driften av föreningen. Sektionerna kan vara mer eller mindre självständiga. Idrottslig verksamhet räknas till allmännyttigt. För att räknas som en allmännyttig förening måste 80 % av inkomsterna användas till det allmännyttiga ändamålet. Föreningars inkomster består främst av medlemsavgifter, bidrag från förbundet samt kommunala och statliga bidrag, lotterier och försäljning. (SLU 2012)

Huvudstadsregionen består av Helsingfors, Vanda, Esbo samt Grankulla och har tillsammans över 1 miljon invånare. Det utgör ca en femtedel av Finlands totala befolkning på 5,4 miljoner invånare. (Statistikcentralen 2012)

I huvudstadsregionen verksamar över 1100 idrottsföreningar i över 100 olika idrottsgrenar, allt från schack till kampsport. (Helsinki 2012) (Espoo 2012) (Vantaa 2012) (Grankulla 2012)

### 3 KONDITIONSTESTNING

För att förstå vad konditionstest är måste man först förstå vad ordet kondition innebär. Det finns fler olika definitioner på vad fysisk kondition är. Willgoose (1961) framförde att fysisk kondition är förmågan att tåla fysisk aktivitet utan allvarlig fysisk utmattning (se Keskinen et al 2007 s.11). Enligt Mosby's Medical and Nursing Dictionary (1986) är fysisk kondition människans förmåga att uppmärksamt och energiskt klara av de dagliga aktiviteterna utan utmattning, vara kapabel att möta överraskande situationer samt njuta av olika fritids aktiviteter. (se Keskinen et al. 2007 s.11)

De olika definitionerna grundar sig i stort på målgruppen, dess speciella drag samt referenser till dessa. För en idrottare betyder en god fysisk kondition en lyckad tävlingsprestation. För den så kallade vanliga befolkningen räcker det som kriterier för god fysisk kondition att individen kan leva ett normalt liv utan obehagliga fysiska känslor även under tillfälligt tyngre prestationer. De flesta definitionerna för fysisk kondition antyder individens förmåga att prestera inom idrott. I sådana fall används konditionstestning till att kartlägga specifika fysiska egenskapers utveckling i relation till hur individen klarar av specifika fysiska arbetsprestationer. Syftet med konditionstestning är att mäta individens förmåga att producera muskelkraft, åstadkomma mekanisk effekt och som följd av detta utföra mekaniskt arbete. Konditionstestning i praktiken bedömer hela individen, hans enskilda muskler eller muskelgruppers arbetsförmåga och energiförbrukning. (Keskinen et al. 2007 s.11 - 12)

Åstrand (1992) framförde en simpel modell genom vilken man kan dela upp fysisk kondition till dess grundkomponenter. Dessa komponenter ger konditionstestningen klara riktlinjer samt målområden. Det man mäter när man utför konditionstestning är kraften som produceras, effektiviteten och tiden för utförandet samt energiproduceringen. Trots att man enkelt kan förklara konditionstestning som att beräkna några fysiska definitioner så är dagens konditionstestning en service som analyserar de fysiska egenskaperna bland befolkningen. I första hand vill de som konditionstestas kontrollera den egna hälsan. Många använder konditionstestning för att få råd om träning samt att resultaten kan sporra kunden att börja eller fortsätta med träningen. (Keskinen et al. 2007 s. 11 - 13)

Med hjälp av konditionstestning försöker man få fram om träningen ger önskad effekt och om man uppnår de uppsatta målen man haft med träningen. Konditionstestning kan

användas som ett hjälpmedel när man vill förbättra en idrottares prestationer eller en motionärs kondition. (Keskinen et al. 2007 s. 11 - 13)

### **3.1 Konditionstestning i Finland**

Helimäki et al. (2000) nämner att av de som utför konditionstestning i Finland så utgör fysioterapeuter majoriteten. Fysioterapeuter utför ofta rehabilitationsövningar och andra tester som granskar personers rörelseförmåga. Gymnastiklärare är en annan grupp var det är populärt med konditionstester. En viktig del av kvaliteten och säkerheten för konditionstestning är utrymmen var testningen utförs. Enligt Helimäki et al. (2000) utfördes konditionstestningen på 1990-talet i första hand i rehabilitations center och spa anläggningar. Andra platser var konditionstestning utfördes men i mindre skala var läkarstationer, hälsostationer och testningsstationer. I Finland är den största målgruppen för konditionstestning arbetstagare. Under de senaste åren har arbetsgivarna och folkpensionsanstalten (FPA) lagt mera uppmärksamhet på arbetstagarnas hälsotillstånd. Hur arbetstagaren orkar på jobbet och arbetsförmågan kan vara direkt beroende på arbetarens fysiska tillstånd. De professionella idrottarna är en liten men ytterst krävande målgrupp och de vill ha exakta resultat för att maximera deras prestationer. De vanliga motionärerna som konditionstestas är oftast intresserade av resultaten för att se sitt eget hälsotillstånd samt förbättra sin funktionsförmåga. Vid konditionstestning för människor som är fysiskt begränsade och andra specialgrupper är testningen mest till för att understöda människorna och hitta lösningar till de vardagliga uppgifterna som kan orsaka problem. När man tillsammans med konditionstestning använder ett noggrant planerat träningsschema så får individen nytta och hjälp med konditionsträningen oberoende av vilken målgrupp det är frågan om. (Keskinen et al. 2007 s. 12-13)

När det är frågan om konditionstestningens resultat så ger detta en möjlighet för idrottaren och tränaren att se hur effektiv träningen har varit och med hurdan framgång träningen utförts. Resultaten ger också idrottaren en chans att själv uppmärksamma sina styrkor och svagheter samt att förstå varför man lägger tyngd på en viss sorts träning. Det som oftast är viktigast för idrottaren är tävlingsresultaten, vilket också visar slutresultatet av träningen. De faktorer som påverkat tävlingsresultaten uppkommer dock inte utan testning. Inom konditionstestning har man börjat satsa mera på testningen i fältet,

alltså den konditionstestning som utförs under träningar och träningsläger. Utförandet av fälttester möjliggör mer grenspecifika test vilket hjälper tränaren att fokusera träningen på de svagheter som framkommer ur resultaten. (Keskinen et al. 2007 s.208-209)

## **3.2 Former av konditionstestning**

Detta kapitel omfattar de olika formerna av konditionstestning som ingår i vår forskning.

### **3.2.1 Snabbhet**

Snabbhet är en av de viktigaste faktorerna inom de flesta idrotter och förekommer inom nästan alla idrotter men på olika sätt. Mero et al. (1997) delar upp snabbhet i tre olika kategorier: (se Keskinen et al. 2007 s. 164)

1. Reaktionsnabbhet
2. Explosiv snabbhet
3. Rörelsehastighet

Reaktionsnabbhet är förmågan att snabbt reagera på någon sort av stimuli och mäts i form av reaktionstid. Reaktionstiden är tiden som går mellan att stimuli ges och till det första tecknet av rörelse (Annerstedt & Gjerset 2004 s. 313). Man kan dela upp reaktionstiden i ytterligare två delar, förmotoriska och motoriska. Med den förmotoriska reaktionstiden menas den tid det tar från stimulans till muskelaktivitet. Den motoriska är den tiden det tar från muskelaktivitetens början till rörelse. Reaktionsnabbhet kan testas via hörsel, syn och känsel. Beroende på idrottsgren kan man specificera testningen beroende på hurdan reaktionsnabbhet som krävs för utförandet. Det vanligaste testet av reaktionsnabbhet är starterna i kortdistanslöpning. (Keskinen et al. 2007 s. 164)

Hörsel- och synreaktion kan bland annat testas simpelt genom att en person sitter vid ett bord beredd att trycka på en knapp. Som signal kan man använda ljud eller ljus beroende på vilket sinne man vill testa. Man kan utföra ett liknande test som kallas valreaktions test var testpersonen har en knapp under var hand och på detta sätt måste personen inte bara reagera snabbt utan också reagera med rätt hand. För att få ett pålitligt resultat från reaktionstest så skall man testa varje sinne fem gånger och sedan plocka bort det

bästa samt det sämsta resultatet och räkna medeltalet från de tre återstående. (Keskinen et al. 2007 s. 164)

Enligt Mero et al. (1990) (se Keskinen et al. 2007 s. 164) är vanliga reaktionstider:

- Hörselreaktions tid 0,100-0,160s
- Synreaktions tid 0,140- 0,200s
- Valreaktions tid 0,180-0,240s

Med explosiv snabbhet avses en enskild, kortvarig och så snabb prestation som möjligt. Utföranden som kräver explosiv styrka kan man mäta med hjälp av videoanalys. Man kan exempelvis mäta hur snabbt kroppen förflyttar sig vid ett hopp eller foten vid en spark. Det är också möjligt att mäta ett redskaps hastighet som man kastar eller slår iväg. För testning av explosiv styrka krävs en video kamera och ett program var man kan analysera det filmade materialet. En balans/kontaktmatta kan även användas för att exempelvis mäta den kraft kroppen producerar vid ett vertikalt hopp. För att mäta ett föremål eller redskaps hastighet kan man exempelvis använda sig av en fotocells port som mäter farten på föremålet när de passerar. (Keskinen et al. 2007 s. 165)

Rörelsehastighet delas upp i maximal accelerationssnabbhet och maximal hastighet. Rörelsehastigheten för en idrottare testas bäst genom att utföra grenspecifika tester. Exempelvis så ska en simmare utföra sina tester i vattnet och en ishockeyspelare på isen. Den maximala accelerationssnabbheten kan testas genom att använda sig av fotocell portar. I en form av test har man portarna 30 meter ifrån varandra och testpersonen startar 70cm framför den första porten och löper 30 meters sträckan tre gånger varifrån man plockar ut det bästa resultatet. (Keskinen et al. 2007 s. 166)

Testning av maximal snabbhet är ett av grundtesten som utförs och passar alla idrottsgrenar. Testet utförs med minst två fotocellsportar som är utplacerade med 20-30 meters avstånd ifrån varandra. Testet utförs med en så kallad flygande start. Testpersonen startar 20-30 meter ifrån den första porten för att han skall hinna accelerera upp i maximal fart. När personen löper genom den första porten och uppehåller maximal fart till följande port kan man mäta ut personens maximala snabbhet. Detta kan också filmas och analyseras för att få en detaljerad bild av personens löpteknik och upptäcka möjliga brister. Man kan också ha papper utplacerat på löparbanan för att mäta personens steg-

längd i löpningen, men steglängden skiljer sig så klart från person till person. Även i detta test utförs tre löpningar och det bästa resultatet används. (Keskinen et al. 2007 s. 166-167)

### **3.2.2 Uthållighet/syreupptagningsförmåga**

Vid uthållighetstester är det viktigt att man utför grenspecifika tester för att anpassa testningen till träning och tävlingssituationer. En maraton löpare kräver aerob uthållighet och en 200 meters sprinter kräver anaerob uthållighet medan exempelvis en fotbollsspelare kräver båda delar. Annerstedt och Gjerset (2002) beskriver uthållighet enligt följande; (se Annerstedt & Gjerset 2002 s. 341)

*”Aerob uthållighet är organismens förmåga att arbeta med hög intensitet en längre tid, under vilken energi levereras från aeroba processer i musklerna.”*

*”Anaerob uthållighet är organismens förmåga att arbeta med hög eller mycket hög intensitet en förhållandevis lång tid, under vilken energin levereras från anaeroba processer i musklerna.”*

De vanligaste sätten att mäta en persons uthållighets kapacitet är att utföra ett direkt syreupptagningstest var man mäter den exakta syreupptagningsförmågan eller sen ett indirekt test var man uppskattar uthålligheten hos personen. Vid dessa test använder man vanligtvis personens puls, andningsgaser eller blodets laktathalt för att mäta eller uppskatta syreupptagningsförmågan samt uthålligheten. Med hjälp av att testa dessa egenskaper kan man ange personens aeroba- och anaeroba tröskel. Aeroba- och anaeroba tröskeln avgör när träningen går från grundkondition till fart uthållighet för att sedan gå till maximal uthållighet (Keskinen et al 2007 s. 51-52)

Vid testning av uthållighet och syreupptagningsförmåga kan man använda sig av belastnings apparater som exempelvis cykel eller löpband. Cykelergometer test är ett av de vanligaste testen för att mäta personers uthållighets kapacitet. Vid aeroba tester för motionärer är ett motstånd på 400 Watt ofta tillräckligt. När det är frågan om idrottare är runt 600 Watt tillräckligt. Vid anaeroba test på cykel krävs motstånd på upp till 900 W vilket motsvarar över 150 varv i minuten. (Keskinen et al 2007 s. 59)



Löp test kan utföras på löpbana samt på löpband vilka har olika fördelar. På löpbana är förhållandena mer lik de vanliga träningsförhållandena. På löpband är testpersonen lättare att övervaka samt löpbandets hastighet går att reglera och fastställa. Vid uthållighets testning på löpmatta krävs det att mattan klarar av en hastighet av minst 25 km/h. Vid utförandet av anaeroba test så skall löpbandets maxhastighet vara minst 35 km/h. (Keskinen et al. 2007 s. 59-60)

### **3.2.3 Muskelkondition**

Muskelkondition är uppdelat i maximalstyrka, snabbstyrka och uthållighetsstyrka. Muskelkonditions test kan variera beroende på vilken typ av muskelkondition det är man är ute efter inom en viss gren. Inom vissa grenar kan det krävas snabbstyrka medan andra kräver uthållighets styrka. Maximalstyrka är den maximala kraft som en muskelgrupp kan producera under en kort tid. Uthållighets styrka är en muskel eller muskelgrupps förmåga att arbeta med ett visst motstånd under en viss tid eller upprätthålla en viss effekt så länge som möjligt. Med snabbstyrka menas nerv-muskelsystemets förmåga att på kortast möjlig tid producera största möjliga kraft. (Keskinen et al 2007 s.138, 149,169)

Vid testning av maximalstyrka rör det sig om utföranden som räcker från 0,5 sekunder till 2,5 sekunder beroende på vilken muskelgrupp som testas och personens träningsbakgrund. Vid testning av nedre extremiteterna mäter man benens kraftförmåga, vilket är viktigt för hälsan och blir bara viktigare ju äldre man blir. Vid test av benens maximala styrka har man vanligtvis 90, 107 eller 110 graders vinkel på knäna i utgångspositionen. Överkroppen är lite framlutad och stående i den positionen skall man med hjälp av hela foten sätta tryck på en kontaktplatta som i sin tur registrerar den kraft man presterar. Vid maximal styrketestning av armarna är målet att mäta att personen har tillräcklig armstyrka för att utföra vardagliga sysslor som att hålla stöd från räck eller öppna flaskor och burkar. Testet utförs med hjälp av en kraftdynamo som man skall klämma ihop och som registrerar resultatet. Testet kan utföras sittande eller stående och personen sitter eller står med armbågen i 90 graders vinkel framför kroppen. Kroppen och axeln skall hållas stilla under utförandet. (Keskinen et al 2007 s. 138-142)

Snabbstyrka är beroende av nervsystemets förmåga att aktivera musklerna och användning av de direkta energikällorna i kroppen. Snabbstyrka uppdelas av Australian sports

commission (2000) i startsnabbhet, explosivsnabbhet och den kraft som naturligt produceras, exempelvis när man springer aktiveras musklerna i foten redan på kontakt före man rör i marken. Med startsnabbhet så menas den största möjliga kraft so produceras direkt vid rörelse. Explosivsnabbhet är nerv-muskelsystemets förmåga att upprätthålla en redan påbörjad rörelse. (Keskinen et al 2007 s. 149-150)

Spänst är i sin enklaste form förmågan att hoppa högt eller långt, men kan också definieras som förmågan att utveckla kraft snabbt utan yttre motstånd. Det enda motståndet är kroppens vikt. (Hallén & Ronglan 2011 s. 186) En persons spänst är beroende av snabbstyrka och explosivitet. Vid testning av vertikala hopp behövs det speciella mätinstrument om man inte använder sig av traditionella sättet var man mäter hur högt handen träffar på väggen. Med hjälp av kontakt matta så kan man vid ett vertikalt hopp avgöra höjden på hoppet genom att mäta hur länge det tar för fötterna att få kontakt med mattan efter upphoppet. Testresultaten påverkas om man får ta fart med hjälp av händerna och vinkeln på knän vid hoppet. Beroende på vilket test så skall man kontrollera hur djupt personen hukar sig samt landningen. De vanligaste hopptesten som utförs är:

- Statiska hopp var personens knän skall vara i 90° vinkel, händerna vid höften och ryggen rak. Hoppet görs rakt uppåt utan att ta någon fart och landningen sker med raka ben men inte låsta knän.
- Knäböjs hopp (counter movement jump) går ut på att från en stående ställning huka sig i 90° och därifrån med fart göra upphoppet. Händerna skall hållas vid höften och ryggen rak det är endast benen som arbetar.
- Fallandehopp test (drop jump) är en avancerad version av föregående hopp. Personen som testas hoppar ner från 20,40 eller 60cm höjd på kontaktmattan varifrån det utförs ett knäböjs hopp. Vid landningen har personen knäna i 90° vinkel färdigt och gör därifrån det explosiva upphoppet. (Keskinen et al 2007 s. 151-155)

Stillastående längdhopp är ett test var personen skall hoppa framåt istället för uppåt. Testet utförs så att personen står bakom en linje och skall därifrån stillastående och med hjälp av armarna svinga fart och hoppa framåt. Resultatet mäts från linjen varifrån hoppet sker till den plats var personens häl tog i marken. (Keskinen et al 2007 s. 151-155)

Vid testning av uthållighets styrka så finns det dynamiska och statiska test för överkroppen. Testen liknar varandra på det sättet att personen skall stå i en axelbred ställning och vikterna som används är 5 kg för kvinnor och 10 kg för män. I det dynamiska testet skall personen lyfta tyngderna rakt upp över huvudet turvis så många repetitioner som möjligt. I det statiska så skall personen med armarna sträckta framåt i brösthöjd hålla i en tyngd så länge som möjligt. Målet med testet är att mäta axel- och armmusklernas isometriska kraft och uthållighet. Armpress är ett annat vanligt test som ofta utförs och det mäter axelmuskler, triceps samt de stödjande musklerna i kroppen genom statisk uthållighet. Magmuskel testet mäter magmusklernas dynamiska uthållighet. Ryggmuskeltest kan utföras dynamiskt och statiskt. I det dynamiska testet så är målet att mäta rygg muskulaturens dynamiska uthållighet och i det statiska testet musklernas statiska uthållighet. Knäböjs test utförs så att personen står i en axelbred position varifrån man går och med fingerspetsarna nuddar golvet och därifrån upp till utgångsposition. Målet med knäböj är att mäta de nedre extremiteternas dynamiska kraft. Med hjälp av dessa test är det möjligt att beräkna arbetsförmågan hos personen. (Keskinen et al 2007 s. 169-179)

### **3.2.4 Balans**

Med balans avses förmågan att stabilisera kroppen i en ställning eller genom en rörelse (Hallén & Ronglan 2011 s. 194). Det som påverkar balansen är nervsystemets samarbete med muskelstyrka, snabbhet, rörlighet och koordinationsförmåga. Balansen kan testas med hjälp av en balansplatta varifrån man via dator kan se hur kroppens tyngdpunkt rör sig medan man exempelvis står på ett ben eller blundar. Man kan också utföra ett flamingotest var personen som testas skall stå på en 50 cm lång metall eller trä bom som är 4 cm hög och 3 cm bred. Personen skall i 60 sekunder stå med ett ben på bommen och böja upp det andra mot ryggen samt hålla i det upphöjda benet med armen på samma sida av kroppen. (Keskinen et al. 2007 s. 188)

### **3.2.5 Rörlighet**

Med rörlighet menar man förmågan att röra kroppsdelar i förhållande till varandra över en eller flera leder (Hallén & Ronglan 2011 s. 214). Hur mycket leden kan röra på sig

beror på musklerna och senans förmåga att förlängas. Mätning av rörlighet kan göras statiskt och dynamiskt och man kan använda en vinkelmätare varifrån man läser exempelvis ryggens rörlighet. Vighetstesten kan vara direkta eller indirekta vilket betyder att indirekta test påverkas av flera olika muskelgrupper medan direkta test endast påverkas av en. Ett indirekt test är när testpersonen sitter på golvet med benen rakt framåt. Personen skall försöka sträcka fram kroppen och händerna mot tårna eller förbi om möjligt varifrån man mäter hur långt fram personen kommer med händerna. Resultatet mäts med hjälp av ett måttband som är fäst vid golvet mellan benen vars noll punkt är 38 cm ifrån hälsarna inåt mot kroppen. Detta test skall utföras tre gånger varifrån man väljer ut det bästa resultatet. (Keskinen et al 2007 s. 180-181)

## **4 SYFTE OCH FORSKNINGSPRÅGOR**

Syftet med denna forskning är att kartlägga konditionstestningsverksamheten inom idrottsföreningar i huvudstadsregionen. Genom en enkätundersökning besvarar vi våra forskningsfrågor. Vi har som mål att ta reda på vilka former av test som utförs samt i vilka idrottsgrenar. Vi vill också utreda vilka faktorer som påverkar att en förening utför test eller inte utför test. Faktorer som föreningens storlek, ort, utrustning och utrymmen samt pris tas i beaktande. Dessa faktorer beskriver testningsförhållanden samt idrottsföreningarnas ekonomiska synvinkel. Med ort avses i vilken stad föreningen verksamar. Med en avgränsad målgrupp försöker vi hitta specifika drag hos idrottsgrenar gällande konditionstestning.

Centrala forskningsfrågor:

- Utförs det konditionstest i idrottsföreningar?
- Vilka egenskaper testas hos idrottarna i idrottsföreningar?
- Vilka faktorer anses vara väsentliga gällande konditionstestning i idrottsföreningar?

## **5 ETISKA ASPEKTER**

En forskning utförs vanligtvis enligt följande etiska krav; informerat samtycke, skydd av privatlivet och krav på att bli korrekt återgiven. Förutsättningen för informerat sam-

tycke är frivilligt deltagande i forskningen samt att respondenten är medveten om alla risker och fördelar forskningen möjligtvis hämtar med sig. (Jacobsen 2007 s.21-28)

Skydd av privatlivet omfattar hur känslig eller privat informationen är som samlas in och möjligheten att identifiera enskilda personer utifrån forskningsdatat. Det är därmed viktigt att informationens känslighet diskuteras i förhållande till forskningsobjekten. Privata sammanhang kan bestå av det som sker i hemmet, i familjen eller vänner emellan. Det vad människor gör i arbetet räknas till mer offentliga sammanhang. (Jacobsen 2007 s.24)

Risken att man kränker någons privatliv uppstår då det är möjligt att identifiera enskilda personer ifrån datamaterialet. Desto mindre urval, desto större sannolikhet att kunna identifiera någon ifrån resultaten. Ett urval på 150 respondenter eller fler, gör det svårt att koppla ihop information med en person. Det finns sätt att anonymisera data i situationer var det annars skulle vara möjligt identifiera enskilda personer. Dessa åtgärder består av att avlägsna data som kan bidra till identifikation av person, hålla låg detaljeringsnivå på data samt i extrema fall införa felaktiga uppgifter t.ex. uppge fel kön eller ålder av personer. (Jacobsen 2007 s.24-26)

Det kan vara svårt att erhålla fullständig anonymitet, i synnerhet med litet urval, därmed kräver man ofta istället konfidentialitet. Konfidentialitet inom forskning innebär att det är praktiskt möjligt att identifiera enskilda personer, men det garanteras att personuppgifter inte sprids och att åtgärder tas för att hålla respondenterna anonyma. I allmänhet bör man sträva efter diskretion. I praktiken innebär detta en garanti för respondenten att uppgifterna totalt anonyma eller totalt konfidentiella. (Jacobsen 2007 s.25-26)

Respondenten kan också kräva korrekt presentation av data. Detta innebär att forskaren skall återge resultaten på ett fullständigt sätt och placera dem i sitt sammanhang. Respondenten har rätt att kräva ett fullständigt återgivande. (Jacobsen 2007 s.26-27)

Undersökningen förverkligades enligt etiska kraven. Deltagande i undersökningen var frivilligt och respondenterna var givna all nödvändig information på förhand. Resultaten hanterades konfidentiellt och anonymt. Endast vi, forskare, har haft tillgång och bearbetat insamlad information.

Trots ett litet urval är det omöjligt att urskilja en enskild persons eller i detta fall förnings uppgifter ur resultaten. Främst beror detta på att ingen personlig information krävs för att besvara våra forskningsuppgifter och ingår därmed inte i resultaten. Forskningen höll låg detaljeringsnivå genom hela processen och inga ytterligare anonymiseringsåtgärder behövde vidtas.

Enkäten var granskad och godkänd av handledare samt Arcadas etiska råd, ETIX, före den skickades ut. Vi tog i beaktande de etiska aspekterna av en enkätundersökning genom att läsa Jacobsens bok, Förståelse beskrivning och förklaring (2007) och Enkäten i praktiken av Ejlertsson (2005).

## **6 METOD**

Den här forskningen bearbetar data erhållen genom enkätforskning. Enkätforskning är en kvantitativ datainsamlingsmetod. Den kvantitativa forskningsmetoden lämpar sig då man vill samla in information av många enheter. Metoden är bra då den standardiserar insamlad information och är därmed lätt att hantera med hjälp av datorer och statistikprogram. En annan fördel är möjligheten att generalisera från urval till populationen. Nackdelen med den kvantitativa forskningsmetoden är att resultaten blir relativt ytliga. Den kvantitativa metodens svaghet är att den inte går ner på djupet och lägger ofta vikt på mer generella och opersonliga frågor. Det är helt möjligt att kombinera olika slags data och på så sätt minska en del av de svagheter olika datatyper har. Kvalitativ datainsamling kan man kalla för en öppen metod var forskaren försöker att undvika att styra den information som samlas in. Enkäter kan därmed göras mer öppna genom att tillägga några öppna frågor dvs. frågor som respondenten kan besvara med egna ord. Valet av undersökningsuppläggning inverkar stort på undersökningens validitet. (Jacobsen 2007 s. 46, 53 - 54)

### **6.1 Validitet och reliabilitet**

Inom forskning finns validitet i form av intern validitet och extern validitet. Att man faktiskt mäter det man säger sig mäta är intern validitet. Extern validitet innebär att man kan överföra resultaten till andra områden (generalisering). (Jacobsen 2007 s.268)

Reliabiliteten behandlar pålitligheten av svaren anskaffade genom forskningen. Reliabilitet innebär också upprepbarheten av forskningen, dvs. skulle forskningen ge samma resultat om forskningen skulle upprepas. (Ejlertsson 2005 s. 102 – 104)

Enkäten samt frågorna som ingick i enkäten utformades enligt riktlinjerna nämnda ovan om enkätforskning från Jacobsens (2007) och Ejlertssons (2005) böcker för att erhålla validitet. Respondentens egenskaper togs i beaktande och enkäten riktades till lagledare och tränare som kan anses ha kunskap och intresse om konditionstestning och därmed höja reliabiliteten av forskningen.

## 6.2 Enkäten

Vi valde att utföra enkätforskning via internet eftersom det är ett billigt alternativ till postenkäter (Denscombe 2009 s. 27). Enkäten bestod av 10 huvudfrågor med underrubriker och fortsättningsfrågor. Frågorna bestod av frågor med fasta svarsalternativ, öppna frågor, frågor med likertskala samt frågor med öppet svarsfält för fritext. Enkätens uppbyggnad formades efter riktlinjer från boken Enkäten i praktiken (2005) av Göran Ejlertsson, samt modeller av färdiga enkäter på internet. Enligt Ejlertsson (2005) är frågekonstruktionen ytterst viktigt. Man bör vara medveten om hur enkätsvaren tolkas eller kan tolkas. Tolkning av svar begränsas till hur frågan är formulerad, samt av svarsalternativen. Språket skall vara enkelt och anpassat till målgruppen och frågorna entydiga, dvs. frågorna skall endast kunna tolkas på ett sätt. Vi hade som mål att hålla enkäten så tekniskt åtkombar som möjligt, dvs. enkäten bör vara lätt att fylla i, samt frågorna korta och entydiga. (Ejlertsson 2005 s. 51 – 54)

Enkäten i helhet, samt forskningsfrågorna är ihopsatta av oss. R5's önskemål togs i beaktande i processen och de hade möjligheten att kommentera samt påverka frågeställningarna. Vi skrev flera olika versioner av enkäten före alla parter dvs. R5, vår handledare och vi, var nöjda med den slutliga formen av enkäten. Vi använde oss av en elektronisk enkät i denna forskning.

Enkäten i dess slutliga elektroniska form skrev vi i programmet Analystica. Analystica är ett avancerat enkätprogram för att tillverka, skicka ut och motta elektroniska enkäter, samt förvara och analysera svar (Analystica 2010). Att använda Analystica kändes som ett naturligt val då detta enkätprogram kom till vår kännedom. Genom en introduktion

om programmets funktioner och användning och med hjälp av en användningsguide skapade vi en fungerande elektronisk enkät. Enkätens framgång är beroende av respondentens frivillighet att besvara frågorna, därmed skall forskaren försäkra sig om att frågorna inte irriterar eller besvärar respondenten (Denscombe 2009 s. 218). Urvalet bestod av både finskspråkiga och svenskspråkiga föreningar så vi skrev en svensk och en finsk enkät (se Bilaga 3, 4).

Genom att använda Internet kan man genomföra forskning på tre huvudsakliga sätt; frågeformulär med e-post, frågeformuläret skickas som bifogad fil per e-post eller web-baserat frågeformulär (Denscombe 2009, s. 27 - 28). Vi skickade e-post till respondenterna via enkätprogrammet Analytica. E-postmeddelandet bestod av följebrev var ingick en länk till enkäten. Totalt 202 enkäter skickades ut och 80st besvarade enkäten. Endast 54 enkäter var fullständigt ifyllda och kunde användas i resultatet. Insamlad data bearbetades i statistikprogrammet IBM SPSS Statistics. Analytica möjliggör direkt överflyttning av insamlad data till statistikprogrammet SPSS.

### **6.3 Följebrevet**

Följebrevet bör vara enkelt och sakligt samt skrivet så det anpassar sig för målgruppen. Det får inte vara för långt, väcka uppmärksamhet och förklara undersökningen ur olika aspekter. Det skall beskriva forskningens syfte, beskriva vem som deltar och vem som forskar. Det är också viktigt att nämna konsekvenserna för deltagande, vilka bör vara positiva för att väcka intresse hos respondenten. I följebrevet bör också uppkomma att det är frivilligt att delta samt att informationen behandlas konfidentiellt. Respondenten bör veta vad resultaten används till, vem som behandlar dem och vem som får tillgång till dem. (Ejlertsson 2005, s. 39 – 42)

Vi skrev två följebrev; ett svenskt och ett finskt (se Bilaga 1, 2). Även om forskningen omfattade främst finskspråkiga idrottsföreningar ville vi ge respondenterna alternativet att välja språket efter egen preferens. Följebreven skickades ut via enkätprogrammet Analytica i form av marknadsföringsbrev. Breven innehöll all nödvändig information om forskningens syfte samt hur det fungerar i praktiken.



## 6.4 Urval och bortfall

Vår forskning var riktad till huvudstadsregionens idrottsföreningar. Vi delade upp huvudstadsregionen i Helsingfors, Esbo, Vanda och Grankulla. Vi avgränsade forskningen till huvudstadsregionen samt till vissa idrottsgrenar inom individuell idrott och lagsport. Avgränsningen gjordes för att huvudstadsregionen är det huvudsakliga arbetsfältet för företaget R5.

Vi delade upp idrottsföreningarna i individuella grenar och lagsport, för att ge oss två forskningsriktningar. Oscar Hafström var ansvarig för forskningen av idrottsföreningar aktiva inom lagsport och Jonas Wikström var ansvarig för föreningarna aktiva inom individuella grenar. Vi avgränsade sedan forskningen till specifika idrottsgrenar; fotboll, ishockey och innebandy av lagsporterna och friidrott, skidning, orientering, simning och racketsport av de individuella grenarna. Till rubriken racketsport hör badminton, tennis och squash. Det ingår alltså idrottsföreningar från 3 lagsporter och 7 individuella grenar i vår forskning. I praktiken betydde de två forskningsriktningarna att Oscar gjorde en lista med uppdaterad kontaktinformation över idrottsföreningar aktiva inom lagsport och Jonas en likadan om föreningar aktiva inom individuella grenar. Vi valde att ta med fler grenar av individuella grenar för att få det totala antalet deltagande idrottsföreningar till ungefär samma nivå inom de två forskningsriktningarna. De olika forskningsriktningarna omfattade 104 föreningar inom lagsport och 98 föreningar inom individuella idrottsgrenar.

De idrottsgrenar vi valde att forska inom var genomtänkt. Vi ansåg att avgränsningen var nödvändig för att kunna åstadkomma jämförbara resultat idrottsgrenar emellan. Vi tog idrottsgrenarnas fysiska krav i beaktande då vi gjorde avgränsningen. Vi valde endast fysiska grenar, med grenspecifika krav, var konditionstestning är möjliga. Tillsammans kräver dessa idrottsgrenar ett brett område fysiska egenskaper av idrottaren. Detta urval möjliggör potentiell konditionstestning inom alla former av testning (se kapitel 3.3). Idrottsgrenarna vi valde var lätt åtkombara och tillsammans formade ungefär lika stora grupper i de båda forskningsriktningarna; individuella grenar och lagsport.

### **6.4.1 Urvalsram**

En urvalsram är en objektiv förteckning över den population från vilken forskaren kan göra sitt urval. Om man vill göra en enkätundersökning bör man söka efter en lämplig urvalsram. Det är möjligt att få tag på exakta adresslistor från olika organisationer. Forskare kan skaffa heltäckande adresslistor eller mindre innehållsrika listor för speciella syften. Vid användning av urvalsramar finns det en risk att ramen är ofullständig eller föråldrad. (Denscombe 2009 s. 40-41)

Vi anskaffade idrottsföreningarnas kontaktuppgifter genom Helsingfors-, Esbo-, Vanda- och Grankulla stads hemsidor. På hemsidorna finns listor på stadens alla registrerade idrottsföreningar. Alla föreningarnas e-postadresser var inte utskrivna i listorna, utan vi sökte upp dem manuellt genom föreningarnas egna hemsidor. Därmed blev alla idrottsföreningar som inte hade en egen hemsida eller en aktiv e-postadress utanför denna forskning. Det totala bortfallet p.g.a. avsaknade och/eller föråldrade kontaktuppgifter blev 205 enheter.

### **6.4.2 Svarsfrekvens**

God forskning försöker i regel minimera antalet uteblivna svar och uppnå så hög svarsfrekvens som möjligt (Denscombe 2009 s. 43). Som andra former av enkätundersökningar påverkas svarsfrekvensen av fler faktorer t.ex. visuellt intryck samt hur lätt enkäten är att besvara och returnera. Enligt Ejlertsson (2005) är det främsta steget att vidta vid enkätundersökningar, förutom att ha ett väl genomarbetat frågeformulär med tillhörande följebrev, att skicka påminnelser. Ejlertsson (2005) betonar att en pilotstudie bör utföras före den egentliga forskningen för att se hur enkäten fungerar i praktiken. Vi utförde en pilotstudie som skickades till alla fem medlemmar av företaget R5. De besvarade frågorna med kunskap de hade om de föreningar de själva är aktiva i. Resultaten var klara och kunde lätt tydas från enkätprogrammet. I den egentliga forskningen mottog vi ingen kritik om besvarandet och returnerandet av enkäten. Enkäten var dock inte särskilt visuellt inbjudande samt välkomnade inte respondenten med sitt eget namn. Enligt Dillman (2007) kan svarsfrekvensen påverkas genom att ta kontakt med respondenterna i förväg, större effekt uppnås då man välkomnar sin respondent med sitt namn (se Denscombe 2009 s. 28). (Ejlertsson 2005 s. 26, 35)

Enligt planen skulle enkäten vara tillgänglig en vecka (sju dagar) och två påminnelser skulle skickas. På grund av dålig svarsfrekvens skickade vi tre påminnelser och enkäten var tillgänglig i elva dagar (24.4 – 4.5.2012). Det skedde en stor ökning i svar som räckte upp till 24h efter att en påminnelse skickats ut. Människors villighet att delta i undersökningen påverkas huvudsakligen av följande faktorer: Egenskaper hos respondenten, ämnet för undersökningen och intervjuarens yttre (Denscombe 2009 s. 43). Vi skickade enkäten direkt till lagledare och tränare, alltså personer inom föreningen som sköter eller ansvarar för eventuell konditionstestning. Enda undantagen skedde då kontaktuppgifterna saknades. Då skickades enkät och följebrev till en växel i föreningen. Vi ville undvika mellanhänder och direkt nå de personer som har intresse och kunskap om ämnet vi forskade i. Vi gjorde detta för att nå en högre svarsfrekvens.

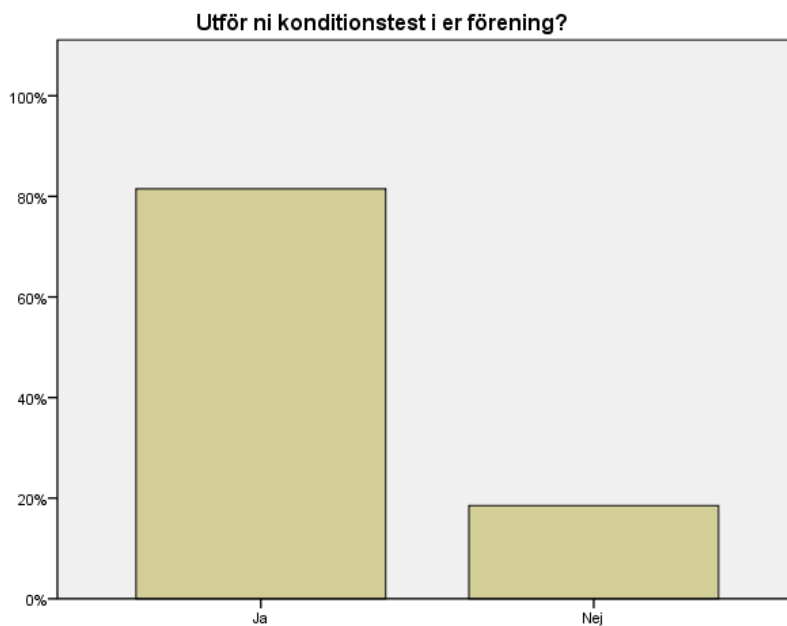
Tidpunkten för en undersökning är också kritisk. Enligt Ejlertsson (2005 s. 30) bör frågeformulären skickas vid en sådan tidpunkt att de inte konkurrerar med andra kända aktiviteter för att minimera bortfall. Enkäterna skickades ut före sommarmånaderna för att undvika bortfall p.g.a. eventuella sommarlov, sommarpauser eller liknande i föreningsverksamheten. Eftersom vår undersökning omfattade både sommar och vinter sportgrenar på olika nivåer var det svårt att definiera en perfekt undersökningstid.

## **7 RESULTAT**

I detta kapitel kommer resultaten av enkätundersökningen att presenteras. Vi går igenom de frågor i enkäten som besvarar våra forskningsfrågor.

### **7.1 Idrottsföreningars konditionstestning**

Av 202 utskickade enkäter mottog vi 80 (40 %) svar av vilka 54 (27 % av de utskickade enkäterna) var korrekt ifyllda. 54 enkäter analyserades och utgör forskningens resultat. Av alla de föreningar som svarade på enkätundersökningen så svarade majoriteten (81 %) av dessa att de utför någon form av konditionstestning. Minoriteten (19 %) utför ingen konditionstestning överhuvudtaget. (Figur 1)



Figur 1. Föreningar som utför konditionstest

Majoriteten (70 %) av idrottsföreningarna från Esbo har svarat att de utför konditionstest. Av de representerade idrottsföreningarna från Helsingfors utför 78 % konditionstest medan 89 % av föreningarna i Vanda utför konditionstester. Grankulla har endast tre föreningar representerade och alla svarade att de utför konditionstester.

## 7.2 Idrottsföreningens storlek

I medeltal har de föreningar som svarat på enkäten 495 medlemmar. Föreningar som svarat att de utför konditionstest har i medeltal 575 medlemmar. De föreningar som svarat att de inte utför konditionstest har i medeltal 76 medlemmar. I frågan hur viktigt föreningen anser att konditionstestning är har föreningarna som svarat att det är viktigt eller mycket viktigt 500 medlemmar i medeltal. Föreningar som anser att konditionstestning inte är speciellt viktiga eller inte alls viktiga har i medeltal 305 medlemmar. De föreningar som svarade att de inte kan säga hade i medeltal 388 medlemmar.

### **7.3 Idrottsgrenar och konditionstestning**

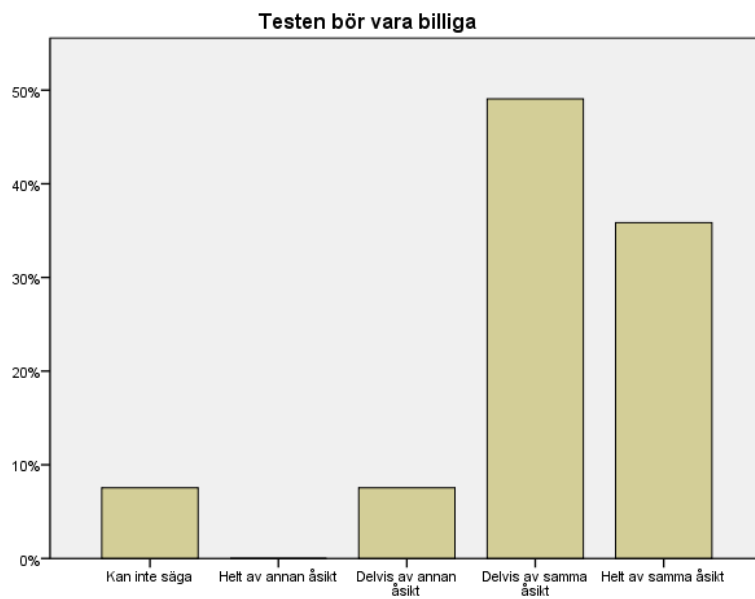
På frågan vilken typ av konditionstestning som utförs inom föreningen kan man se att snabbhetstestning, uthållighetstestning och spänsttestning är populärast. Majoriteten (85 %) av respondenterna svarade att de utför snabbhetstestning. 76 % av respondenterna utför uthållighetstestning, 70 % spänsttestning och 61 % muskelkonditionstestning. Cirka hälften (48 %) utför vighet/rörlighetstester medan balanstestning utförs av en tredjedel (33 %).

Från enkätundersökningens resultat kan man inte säga inom vilka enskilda idrottsgrenar det utförs konditionstestning eller inte. Alla idrottsgrenar är representerade men vi har alldeles för få respondenter från vissa idrottsgrenar. Undantaget bland idrottsgrenar är fotboll som utgör cirka en tredjedel (35 %) av respondenterna i denna undersökning. Av de fotbollsföreningar som svarat på enkäten har 84 % angett att de utför någon form av konditionstestning.

Det vanligaste testen som utförs av föreningarna som svarat på enkätundersökningen är beep test, cooper test, 30 minuters löp test, under 30 meter sprint test och 5 stegs hopp-test. Över en tredjedel (36 %) av föreningarna utför under 30 meter sprint test. 21 % av föreningarna utför beep test medan 14 % utför cooper test. 17 % av föreningarna utför 5 stegs hopptest och 12 % utför 30 minuters löptest.

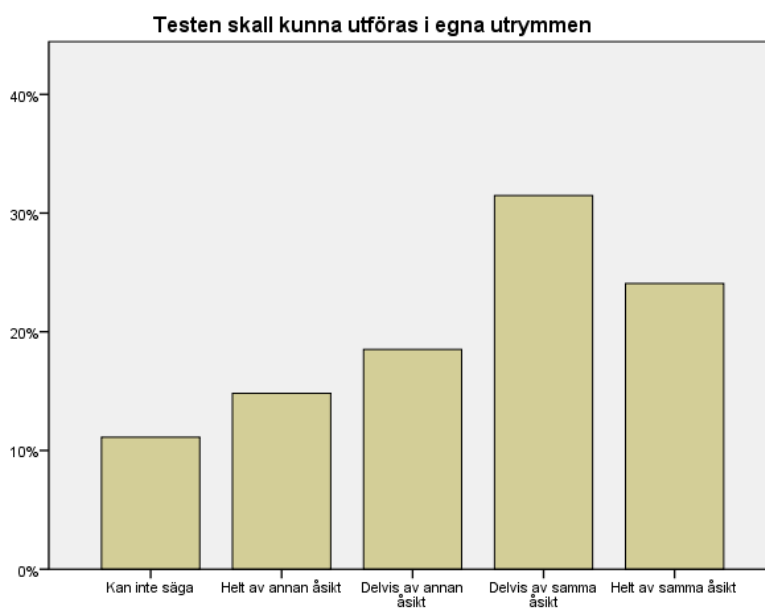
### **7.4 Faktorer som påverkar konditionstestningen i idrottsföreningar**

Från resultaten av enkätundersökningen fick vi fram vilka faktorer som föreningarna anser är viktiga angående konditionstestning. Vid frågan om det är viktigt att konditionstestningen är förmånlig så svarade majoriteten (85 %) att de är delvis av samma åsikt eller helt av samma åsikt. Minoriteten (7,5 %) av de tillfrågade svarade delvis av annan åsikt medan 7,5 % inte kunde svara på frågan. I den här frågan var majoriteten klart ense om att konditionstestningen bör vara förmånlig. (Figur 2)



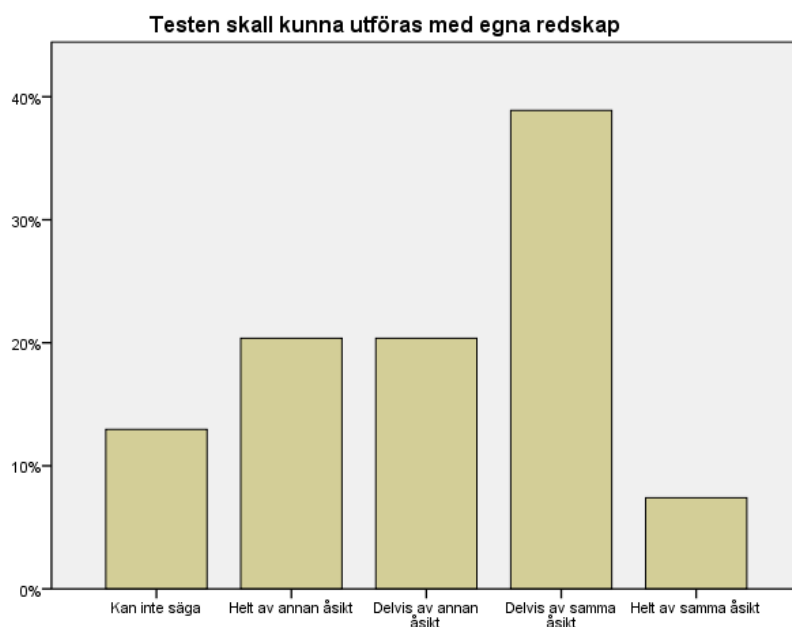
Figur 2. Respondenternas åsikt om priset på konditionstestning

I frågan om det är viktigt att konditionstestningen sker i egna utrymmen var det en lite större spridning på svaren. Cirka hälften (55 %) av respondenterna svarade att testningen i första hand skall kunna utföras i egna utrymmen. En tredjedel (33 %) var av den åsikten att testningen kan skötas i en annan lokal eller utrymme. Resterande (11 %) av respondenterna kunde inte svara på frågan. (Figur 3)



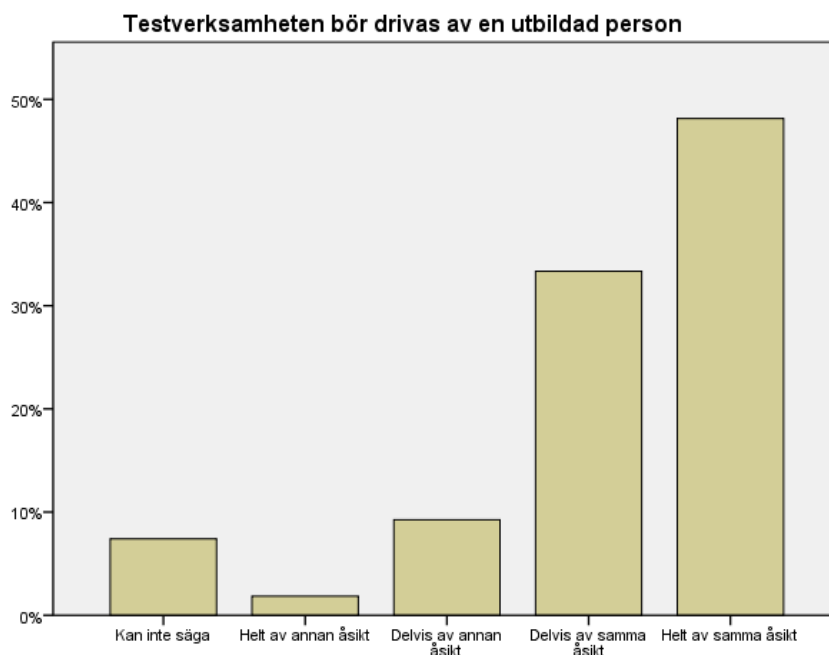
Figur 3. Respondenternas åsikt om var konditionstesten utförs

I frågan om konditionstestningen bör kunna utföras med föreningens egen utrustning delades åsikterna. 46 % av respondenterna svarade att de är delvis av samma åsikt eller helt av samma åsikt medan 40 % svarade att de är delvis av annan åsikt eller helt av annan åsikt. Minoriteten (12 %) av respondenterna svarade ingenting. (Figur 4)



Figur 4. Respondenternas åsikt om konditionstestnings redskap

Bland föreningarna som svarat på enkätundersökningen är det viktigt att personen som driver konditionstestningen är utbildad inom området. Majoriteten (81 %) var delvis eller helt av samma åsikt i frågan om konditionstestningen bör drivas av en person utbildad inom området. Minoriteten (11 %) anser inte detta vara viktigt då de är delvis av annan åsikt eller helt av annan åsikt. (Figur 5) Bland de föreningar som svarat på undersökningen har majoriteten (59 %) någon inom föreningen som sköter konditionstestningen för tillfället medan minoriteten (23 %) har utomstående personal eller någon annan som är ansvarig för deras konditions testning. 18 % av respondenterna lämnade frågan obesvarad.



*Figur 5 Respondenternas åsikt om konditionstestning bör drivas av en utbildad person*

## 7.5 Lagsport och individuella grenar

Vi mottog 36 svar från föreningar som är aktiva inom lagsport och 20 svar från föreningar som är aktiva inom individuella grenar. Två föreningar svarade att de är aktiva inom både lagsport och individuell idrott. Det totala antalet svar som användes vid jämförelsen mellan lagsport och individuella grenar var 56 stycken. Det uppkom skillnader mellan lagsport och individuella grenar i påståendena om testningen bör kunna utföras i egna utrymmen samt om testen bör kunna utföras med egna redskap. I övrigt var skillnaderna inte anmärkningsvärda. 64 % av de 36 föreningar som är aktiva inom lagsport svarade att testningen bör kunna utföras i föreningens egna utrymmen. Bland de 20 föreningar som är aktiva inom individuella grenar svarade 40 % att testningen bör kunna utföras i egna utrymmen. I påståendet om testningen bör kunna utföras med föreningens redskap svarade hälften (50 %) av föreningarna aktiva inom lagsport att de är delvis eller helt av samma åsikt. Bland de föreningar som är aktiva inom individuella grenar svarade 40 % att man är delvis eller helt av samma åsikt när det gäller användning av föreningens egna redskap. Det framkom att 50 % av föreningarna aktiva inom individuella



grenar var delvis eller helt av annan åsikt i påståendet om testningen bör kunna utföras med hjälp av egna redskap.

## **8 DISKUSSION**

Diskussionskapitlet är uppdelat i metoddiskussion och resultatdiskussion. I metoddiskussionen tar vi upp för- och nackdelarna med den metod vi använde oss av. Under resultatdiskussionen tar vi upp de resultat som besvarat forskningsfrågorna i vårt arbete. Syftet med enkätforskningen var att kartlägga testningsverksamheten, samt undersöka behovet av konditionstestning bland idrottsföreningar inom huvudstadsregionen. Dessutom ville vi se vilka faktorer som påverkar om en förening utför test eller inte.

### **8.1 Metod**

Datainsamlingen skedde genom kvantitativ metod i form av elektronisk enkät. Att använda oss av kvantitativ datainsamlingsmetod passade vår forskning väl. Enkätforskning med elektronisk enkät är tidseffektivt samt då man redan har tillgång till ett enkätprogram också ett ekonomiskt alternativ. Även om enkäten i sin slutliga form hade brister anser vi att forskningen i helhet var lyckad. Vi satte mycket tid på att finlipa frågorna till den slutliga enkäten. Vi ville hålla frågorna så enkla och entydiga som möjligt och endast besvara våra forskningsfrågor.

Största bristerna låg i logiken av frågorna då de var skrivna i enkätprogrammet Analytica. Eftersom alla frågor var avsiktligt valfria kunde respondenterna välja att inte besvara frågor, men ändå fortsätta att fylla i enkäten. Det är svårt att bestämma om detta sätt påverkade svarsfrekvensen, men denna frihet i ifyllandet av enkäten orsakade problem. Respondenterna kunde lämna tomt vilka konditionstest de utför, vilket resulterade i få svar i detta parti. Forskningsfrågan; ”Vilka konditionstest utförs i idrottsföreningarna?” kunde vi därmed inte besvara så detaljerat som vi önskat. Hur vårt val att inte använda obligatoriska frågor påverkade svarsfrekvensen kan vi endast spekulera om, men det är klart att intressant information om specifikt vilka test som utförs uteblev. Denna information var också i idrottsföreningars intresse (se Bilaga 7).

Vi bemötte minimal kritik från respondenternas sida angående enkäten i praktiken. Ett fåtal respondenter hade kortvariga problem med att nå enkäten första gången vi skickade ut den och tog kontakt per e-post. Vid ett annat fall ville en respondent ha möjligheten att fylla i två rutor i frågan ”Vem sköter konditionstesten i er förening?”. Enkäten tillät inte denna funktion så respondenten kommenterade om saken i fria kommentarer i slutet av enkäten. (se Bilaga 7)

Även om enkäten fungerade tekniskt bra, fanns det mycket utrymme för förbättring. Med mer erfarenhet om programmet Analystica och forskningsmetodik skulle den slutliga enkäten varit mer personlig och inbjudande och kunnat resultera i högre svarsfrekvens samt ökat helhetskvaliten av forskningen.

### **8.1.1 Validitet och reliabilitet**

Våra forskningsfrågor var rätt enkla och lämnade lite utrymme för missförstånd. Enkäten skickades i första hand till tränare/ träningsansvariga inom föreningarna. Begreppen i enkäten borde inte vara någonting nytt för personer som sysslar med idrott och inga fria kommentarer angående språket eller terminologin uppkom. Den interna validiteten var enligt oss god.

Den externa validiteten kan diskuteras. Enligt Jacobsen (2007 s. 46) inverkar undersökningsuppläggning stort på undersökningens validitet. Det är uppenbart att besluten vi fattade angående forskningsuppläggningsinverkan på resultatens validitet. Det går att generalisera svaren till en viss mängd, men eftersom det är frågan om ett avgränsat urval blir överföringen till andra idrottsgrenar begränsad. Enligt vår forskning har staden var idrottsförening är aktiv icke signifikant påverkan på testningsverksamhet inom huvudstadsregionen. Resultatens externa validitet begränsas dock till de sportgrenar som vår forskning omfattar. Resultaten bevisar att det utförs konditionstest inom idrottsföreningar aktiva inom fotboll, ishockey, innebandy, friidrott, skidning, orientering, simning och racketsport, men ger ingen information gällande andra sportgrenar. Även om det endast ingick idrottsföreningar från huvudstadsregionen vågar vi påstå att idrottsföreningar sannolikt också utför konditionstest på deras idrottare i resten av Finland inom dessa idrottsgrenar.

Alla respondenter besvarade samma enkät med samma frågor. Respondenten fick enligt preferens besvara enkäten på svenska eller finska. Frågorna berörde ett ämne som var bekant för respondenterna, kan även vara deras ansvarsområde och var inte av känslig typ. Frågorna var frivilliga så respondenten kunde välja att inte besvara en uppgift vid behov. Åsiktsfrågorna hade alternativet ”kan inte säga” ifall respondentens åsikt inte lutade mot det positiva eller negativa. Därmed finns ingen orsak att tvivla på respondenternas svar.

Svarsalternativet ”kan inte säga” väcker sällan mycket uppmärksamhet, men har ändå stor betydelse (Lehtinen 2002). Det kändes naturligt att enkäten innehöll detta svarsalternativ, men enligt Lehtinen (2002) kan detta starkt påverka resultaten. Sånär i efterhand inser vi också att det påverkat vår forskning. Påståendena ”Testen bör kunna utföras i egna utrymmen” och ”Testen bör kunna utföras med egen utrustning” gav flest ”kan inte säga” svar. Genom att lämna bort detta svarsalternativ skulle svarsfördelningen säkert sett annorlunda ut. Bort lämnandet av ”kan inte säga” alternativet skulle möjligtvis även ha förstärkt åsikterna om utrymmen och utrustning angående konditionstestning i föreningar, påståenden som visade mest delade åsikter i forskningen.

### **8.1.2 Urval och bortfall**

Vi hade ett urval på 202 enheter. Vi hade avgränsat forskningen till specifika idrottsgrenar. Eftersom vi ville kartlägga konditionstestning inom idrottsföreningar valde vi idrottsgrenar där konditionstest är sannolika. Tidigare forskning bekräftar också att konditionstest utförs inom fler av grenarna som ingick i vårt urval (se Pasanen et al 2009, Anderson et al. 2007, Stöggl et al.2009, Girard et al. 2006, Forthomme et al. 2006, Koziris 2006 & Turner et al. 2011). Samtidigt handlade det också om ett bekvämlighetsurval. Alla idrottsföreningar aktiva inom idrottsgrenarna som ingick i vår forskning var lätt åtkombara samt var bekanta för oss. Mängden idrottsföreningar aktiva inom dessa specifika grenar bildade också tillräckligt stora grupper för att forskningen skulle ha kunnat identifiera grenspecifik konditionstestningsverksamhet.

Ett urval på 400 till 600 enheter är i regel tillräckligt stort för att uppnå precisa resultat samt underlätta behandling av data. Idealt sett skall urvalsstorleken bestämmas efter hur precis man vill vara då man generaliserar. (Jacobsen 2007 s. 222)

Vi kunde ha haft ett större urval, men avgränsningen tillät inte det eftersom det inte finns fler idrottsföreningar aktiva inom valda idrottsgrenar i huvudstadsregionen. Ett större urval skulle ha inneburit fler idrottsgrenar. Eftersom vi genom denna forskning också ville hitta grenspecifika test och jämföra idrottsgrenarnas verksamhet mot varandra måste en avgränsning göras. Med denna avgränsning hoppades vi nå idrottsföreningar som verkligen är intresserade av konditionstestning.

Vår forskning hade 27 % svarsprocent. Enligt Denscombe (2009) får en samhällsforskare vara nöjd med en svarsfrekvens på 20 %. Med ett specifikt urval förväntade vi oss mycket högre svarsfrekvens. Svarsfrekvensen var betydligt högre, 80 enheter, men enkäter som var ofullständigt ifyllda raderades. Det totala bortfallet blev 148 enheter och slutliga svarsfrekvensen 54 enheter. Största delen av de ofullständigt ifyllda enkäterna var helt tomma eller hade endast de tre första frågorna besvarade. Eftersom vi inte mottog några kommentarer angående detta är det svårt att reda ut vad som var orsaken till detta bortfall. Ofullständigt ifyllda enkäter skulle ha kunna undvikas genom att använda sig av obligatoriska frågor, men detta skulle förmodligen också ha påverkat svarsfrekvensen antingen positivt eller negativt.

Det finns fler orsaker för bortfall. Främst handlar det om att respondenten inte kan eller vill delta i undersökningen (Jacobsen 2007 s. 228). Majoriteten av respondenterna som deltagit i forskningen har ansett att konditionstestning är viktigt samt har testningsverksamhet i föreningen. Det tyder på att forskningen har varit mer bjudande och intressant för idrottsföreningar som utför konditionstestning. Vi inser nu att respondenter som inte har ett intresse för konditionstestning inte hade någon orsak att delta i forskningen. Alla föreningar som deltog i forskningen genom att besvara enkäten fick tillgång till resultaten i form av en sammanfattning då vi tolkat och analyserat informationen. Om inte temat av forskningen intresserar, intresserar inte resultaten heller. Därmed borde alla respondenter belönats mer för deltagande för att nå en högre svarsprocent.

### **8.1.3 Vidare forskning**

Vår forskning omfattade ett specifikt urval; huvudstadsregionen och specifika idrottsgrenar. En mer generell och omfattande forskning skulle enligt oss vara intressant. En forskning som omfattar hela Finland och kartlägga konditionstestning inom alla idrotts-

grenar. En sådan forskning skulle ge en bild av hur allmän konditionstestning egentligen är och utgöra grunden för forskning av mer specifik typ i idrottsföreningar eller idrotts-grenar.

## **8.2 Resultat**

I frågan ” Utför ni konditionstest inom föreningen?”, (figur 1) svarade majoriteten (81 %) av alla föreningar svarade att de utför någon form av konditionstestning. Detta tyder på att enkäten kan ha varit mera attraktiv för de föreningar som utför konditionstester från tidigare. Från resultaten uppkommer att de idrottsföreningar som inte utför konditionstester är aktiva på amatör nivå eller på hobby nivå för barn och seniorer. Detta framkommer i enkäten var föreningarna förklarar varför de inte utför konditionstestning. Vi borde ha gjort det ännu tydligare att det är viktigt för undersökningens resultat att svara på enkäten även fast man inte utför konditionstestning inom föreningen. På det sättet skulle vi kanske fått fler svar från föreningar som inte utför konditionstest vilket skulle ha varit intressant för forskningens resultat eftersom det nu är en så klar majoritet som utför konditionstest.

I frågan, ” Hur viktigt anser ni att konditionstestning är för att mäta idrottarens prestanda?”, framkommer att majoriteten klart anser att konditionstestning är ett viktigt hjälpmedel för att mäta idrottarens prestanda. 81 % av alla respondenter ansåg att testningen är viktigt. Detta kanske inte är överraskande då det i stort sett är samma föreningar som svarat att de utför konditionstester som också svarat att de anser att konditionstestningen är viktig. Eftersom en så stor del anser att konditionstestning är viktigt skulle det vara intressant att veta vad det beror på. Har föreningarna eller föreningarnas idrottare gjort framsteg med hjälp av konditionstester och därför är det såpass populärt. Detta skulle kunna tas upp i framtida studier för att få en klarare bild på varför föreningarna förespråkar konditionstestning.

### **8.2.1 Idrottsföreningen**

Vi har valt att medlemsantalet avgör om hur stor en förening är. Det vi kan se från resultaten är att föreningarna som utför konditionstestning i medeltal har 575 medlemmar. De föreningar som svarat att de inte utför konditionstest har i medeltal cirka 500 med-

lemmar färre. Detta tyder på att de större föreningarna är mera benägna att utföra konditionstest och de större föreningarna är också kanske mera tävlingsinriktade. Fenomenet kan förklaras med att större föreningar med större sannolikhet har en tävlingssektion jämfört med mindre föreningar.

Hur orten var föreningen är aktiv i påverkar föreningens testverksamhet kan man spekulera om. Forskningsresultaten visar inga skillnader mellan orterna gällande konditionstestning. Alla städer inom huvudstadsregionen utför konditionstest. Man kan inte generalisera de resultat vi har med övriga Finlands idrottsföreningar då huvudstadsregionens idrottsföreningar ändå har relativt liknande förutsättningar vilket kanske inte är stämmer överens med föreningar på exempelvis mindre orter. Vi vågar ändå påstå att konditionstestning är vanligt inom idrottsföreningar i allmänhet och test utförs sannolikt inom idrottsföreningar i hela Finland.

### **8.2.2 Idrottsgrenar och konditionstest**

William (2008) påpekar att det är viktigt att anpassa träningen och testningen beroende på vilken idrott föreningen utför. Exempelvis skall kortdistanslöpare fokusera mera på snabbhet och acceleration och då skall det läggas tyngd på detta vid träning och testning. Vi hade som syfte att utreda vilka test som utförs och inom vilka grenar de utförs. På grund av låg svarsfrekvens om vilka test som utförs och inom vilken gren så kan vi inte fastställa vilka test som är populära inom vilken gren.

Burnstein et al. (2011) säger att flexibilitet, styrka, smidighet, snabbhet och uthållighet är de vanligaste områdena inom vilket man utför konditions testning. Detta stämmer överens med de resultat vi fått från undersökningen. Inom snabbhet, uthållighet och spänsttest utför över två tredjedelar av föreningarna någon form av konditionstest. Över hälften av föreningarna utför muskelkonditions test och en tredjedel utför balans test. Över hälften av föreningarna utför konditionstester inom alla olika områden förutom balans där endast en tredjedel av föreningarna utför tester. Eftersom föreningarna utför tester inom de flesta områden så kan det kanske tyda på att grenarna vi har valt kräver mycket variation.

De vanligaste testen var enligt resultaten beep test, cooper test och sprint test under 30 meter. Från detta ser man att de test som inte kräver speciella utrymmen eller speciella redskap är populära bland föreningarna. Resultatet skulle dock kunna se annorlunda ut om vi hade fått in fler svar om exakt vilka tester som utförs. Vissa respondenter hade endast fyllt i inom vilket område de utför konditionstest men inte preciserat vilket test det är frågan om. Eftersom föreningarna i första hand enligt resultaten koncentrerar sig på simplare fälttest och de test som inte kräver speciell utrustning eller redskap så kan man kanske dra slutsatsen att föreningarna gärna utför tester som inte ur en ekonomisk synvinkel kräver så mycket av föreningen. Detta stöds av det som nämndes tidigare var Turner et al. (2011) nämner hur fält testning börjar bli allt mer populärt just på grund av de ekonomiska aspekterna. Även i de fria kommentarerna uppkom det att vissa idrottsgrenar redan kräver stor ekonomisk satsning och därför har man inte råd med dyra konditionstester. (Bilaga 7)

### **8.2.3 Faktorer som påverkar testverksamheten**

Vi valde att använda oss av påståenden för att få svar på vilka faktorer som påverkar föreningens konditionstestning. De faktorer som togs upp var priset på konditionstestning varifrån det framkommer om idrottsföreningen anser att testning bör vara billigt. Turner et al. (2011) nämner att konditionstester i testningslabb oftast är för dyra för idrottsföreningar och även idrottsföreningar med god ekonomi inte har råd med regelbunden testning i labb. I påståendet, ”Testen bör vara billiga” svarade majoriteten (85 %) att det är viktigt att testen är förmånliga för föreningen. Detta syns i vilka test som utförs. Idrottsföreningarnas testningsverksamhet består till största del av fält test och test som inte kräver speciella utrymmen eller utrustning. I de fria fältet för kommentarer på enkäten uppkom även svar var föreningar förklarade att de inte har råd att utföra direkta syreupptagningstester fastän de gärna skulle utföra dessa tester. (Bilaga 7)

I påståendet om föreningen anser att det är viktigt att personen som ansvarar för konditionstestningen är utbildad inom området svarade över 80 % av respondenterna att de anser att detta är viktigt. Intressant nog sköter över 60 % av föreningarna konditionstestningen på egen hand och bara få anlitar utomstående professionell hjälp. Detta kan tyda på att personerna som driver konditionstestningen inom föreningarna verkligen är utbildade testare eller så har frågan tolkats på annat sätt av respondenterna. Även om det inte

är omöjligt, är det osannolikt att majoriteten av personerna som driver konditionstestningen är utbildade inom området. Vi tror att det handlar om en tolkningsfråga. Vi tvivlar inte på att idrottsföreningar har personal med tillräcklig kunskap om konditionstestning för att driva pålitlig och säker testverksamhet, men det är svårt att tro att största delen av personalen som driver testverksamheten verkligen är utbildade inom området. Resultaten bevisar dock att föreningarna anser att det är viktigt att personerna som driver testverksamheten har någon form av utbildning inom testning. Att använda sig av utomstående testpersonal kan också anses vara ett dyrare alternativ för förening och är säkerligen en orsak varför endast 27 % av föreningarna anlitar utomstående personal som ansvarar över testen. Vilket också uppkom i respondenternas kommentarer. (Bilaga 7)

I påståendet om föreningarna anser att konditionstesten skall kunna utföras med föreningens egen utrustning så är åsikterna delade. Cirka hälften av föreningarna svarade att det är viktigt eller mycket viktigt att testen skall kunna utföras med föreningens redskap. Turner et al. (2011 s. 30) tar upp hur krävande det kan vara att få ett lag eller idrottare till ett speciellt testlabb för att utföra konditionstester.

Över hälften (55 %) av alla idrottsföreningar svarade att konditionstestningen skall kunna utföras i föreningens egna utrymmen. Turner et al. (2011 s. 30) nämner att fält tester börjar bli allt mer populära då dessa ofta är mer enkla både när det gäller hur de utförs samt redskapen som krävs och detta gynnar både tränaren och idrottaren.

Detta kan vara en orsak till varför vissa idrottsföreningar hellre sköter konditionstestningen i de utrymmen som de redan har tillgång till. Fält tester är mera populära då dessa är enklare att utföra samt kräver inte lika stor ekonomisk satsning av föreningen då de kanske redan från tidigare har de utrymmen och utrustningen som krävs. Kommentarer som stöder detta uppkom även i slutet av enkäten var föreningarna fick ge fria kommentarer.

Om föreningarna svarade att de inte utför konditionstestning så skulle de förklara varför. Orsakerna som uppkom var som tidigare nämnt att föreningen inte är aktiv på tävlingsnivå utan mer på amatör eller hobby nivå för antingen barn eller seniorer. Det uppkom också att det utförs tester på förbunds nivå och därför inte inom föreningarna. Den sista frågan i enkäten var en öppen fråga var föreningarna fick komma med kommenta-



rer och åsikter om forskningen. Som tidigare nämnt så uppkom det att priset för vissa test är för dyra att utföra. Samt att vissa idrottsgrenar kan kräva dyr utrustning för att utföras och då har man inte ekonomi för ännu mera utgifter i form av konditionstestning. Det uppkom även att konditionstesterna skall vara lätta och smidiga att genomföra samt att det är viktigt med grenspecifika tester. (Bilaga 7)

#### **8.2.4 Lagsport och individuella grenar**

De skillnader som uppkom i jämförelsen mellan lagsport och individuella grenar var i påståendena om testningen bör utföras med egen utrustning och i egna utrymmen. De föreningar som är aktiva inom simning, skidning och friidrott ansåg att användning av egna utrymmen vid utförandet av test inte är viktigt. Föreningar aktiva inom ishockey och innebandy svarade att de i första hand vill använda egen utrustning och egna utrymmen. Inom de övriga idrottsgrenarna var åsikterna mycket delade och vi kan inte dra slutsatser om användning av egna utrymmen och utrustning vid konditionstestning inom dessa grenar. Intressant är att föreningar aktiva inom simning och skidning inte anser att användning av egna utrymmen är viktigt för utförandet av konditionstestning. Dessa idrottsgrenar utövas i vatten och på snö vilket är speciella förhållanden. Med tanke på detta skulle man kunna tro att föreningarna gärna utför testerna i sina egna utrymmen som de har tillgång till för att testerna skulle likna träning och tävlingsförhållanden så mycket som möjligt. Majoriteten av föreningar aktiva inom simning som deltog i denna forskning anlitar utomstående personal för att utföra konditionstestningen. Detta påverkar högst sannolikt också åsikterna om utrustning och utrymmen. Skidföreningar representerade i vår forskning utförde konditionstestning på egen hand och ansåg inte att användning av egna utrymmen är viktigt. Detta är logiskt med tanke på att skidning kan utföras på mycket fler ställen jämfört med t.ex. simning. Skidning kan också utövas på sommaren med rullskidor. Eftersom resultaten inte förklarar bakgrunden bakom respondenternas åsikter om utrymmen och utrustning kan vi inte dra några slutsatser. Därmed kan vi inte på basis av våra resultat säga att testerna föreningarna utför är grenspecifika eller inte grenspecifika då informationen om vilka test som utförs och i vilka utrymmen saknas.

Majoriteten av friidrottsföreningar anser att det inte är viktigt med egna utrymmen. Inom friidrott kan de olika grenarna vara relativt lätta att utföra i andra utrymmen, ex-

empelvis löpning och hopp, kräver i stort sett inga speciella förhållanden. Detta kan vara en orsak varför friidrottsföreningarna inte anser att egna utrymmen är viktiga. Föreningar aktiva inom ishockey och innebandy ansåg i sin tur att användning av föreningens egna utrymmen och utrustning för konditionstestning är viktigt. En förening påpekade att ishockey är i sig en dyr idrottsgren och de försöker minimera extra kostnader genom att utföra lätta och lätt tillgängliga konditionstest. Detta kan tänkas vara en orsak varför ishockeyföreningar gärna utför konditionstesterna med egen utrustning och i egna utrymmen och på det sättet undvika extra kostnader.

Varför innebandy föreningarna i första hand vill utföra testningen i egna utrymmen och med egen utrustning kan vi inte lista ut på basis av resultaten. Det kan bero på föreningarnas personliga preferens också. I övrigt visade användning av egna utrymmen och egen utrustning mycket delade åsikter och det är svårt att hitta samband mellan dessa faktorer. Eftersom majoriteten av idrottsföreningar utför konditionstestning på egen hand och inte anlitar utomstående hjälp finns det inget direkt samband mellan vem som utför testen och utrustning och utrymmen heller. Det är dock klart att idrottsgrenarna i sig skiljer sig från varandra och föreningarnas verksamhet skiljer sig från varandra och med vår svarsfrekvens kan vi inte dra några definitiva slutsatser om specifika idrottsgrenar. Genom att forska varje idrottsgren skilt hade man kunnat erhålla mer detaljerad information om konditionstestningsverksamhet inom föreningar och därmed också mer precisa resultat.

## 9 SLUTSATSER

Syftet med denna forskning var att kartlägga konditionstestningsverksamheten inom idrottsföreningar i huvudstadsregionen. Forskningen besvarar våra centrala forskningsfrågor och innehåller annan intressant information om konditionstestning inom idrottsföreningar. Även om forskningen var avgränsad till endast en liten del av alla idrottsföreningar i huvudstadsregionen är svaret rätt klart; det utförs konditionstest i idrottsföreningar. Snabbhets-, uthållighets och spänsttest var de mest allmänna formerna av konditionstest inom fotboll, ishockey, innebandy, friidrott, skidning, orientering, simning och racketsport.

Att få en idrottare eller ett helt idrottslag till ett testlabb är enligt Turner et al (2011) logistikmässigt mycket komplicerat och testen i sig är dyra. Priset ansågs vara den mest påverkande faktorn när det gäller konditionstestning inom idrottsföreningarna. Det visade sig att även om konditionstestning anses vara viktigt kan priset ofta bestämma vilka test som utförs. Största delen av testen bestod av enkla fälttest som inte kräver speciella utrymmen och redskap. Lagsportföreningar ansåg att användning av egen utrustning samt egna utrymmen var viktigare än föreningar aktiva inom individuella grenar. I helhet var åsikterna om utrymmen och utrustning såpass delade, att inga hållbara idrottsgrenmässiga resultat kunde erhållas. Ytterligare skillnader mellan lagsport och individuella grenar var inte märkvärdiga i resultaten av denna forskning.

Konditionstestning är mer sannolikt inom större tävlingsinriktade idrottsföreningar, än i mindre idrottsföreningar som är aktiva på amatör- eller hobbynivå. Det syntes direkt korrelation mellan föreningens storlek och konditionstestningsverksamhet. Medelstorleken på idrottsföreningar som utför konditionstest var 575 medlemmar, respektive 76 medlemmar i idrottsföreningar som inte utför konditionstest.

Detta var en lyckad kartläggning av testningsverksamheten inom specifika idrottsgrenar i huvudstadsregionen, men beskriver inte testningsverksamheten inom idrottsföreningar i allmänhet. Forskningen omfattar specifika idrottsgrenar och resultaten kan därmed inte generaliseras till andra idrottsgrenar. En bredare, mer allmän forskning med större urval krävs för att anskaffa extern validitet.

## 10 KÄLLOR

Annerstedt, C. Gjerset, A. 2002, *Idrottens träningslära*, Sisu idrottsböcker, 464 s.

Anderson, M. Hopkins, W. Roberts, A. Pyne, D. 2008, Ability of test measures to predict competitive performance in elite swimmers. *Journal of Sport Sciences*, 2008, s. 123–130

Burnstein, B D. Steele, R J. Shrier, I. 2011, Reliability of Fitness Tests Using Methods and Time Periods Common in Sport and Occupational Management. *Journal of Athlete Training*, s. 505-513

Ejlertsson, G. 2005, *Enkäten i praktiken: en handbok i enkät metodik*, 2 uppl., Lund: Studentlitteratur AB, 157 s.

Espoo 2012, Tillgänglig: <http://www.espoo.fi/fi-FI> Hämtad 24.9.2012

Denscombe, M. 2009, *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*, Studentlitteratur AB, Lund. 445 s.

Forthomme, B. Crielaard, J.M. Forthomme, L. Croisier, J.L. 2007, Field performance of javelin throwers: Relationship with isokinetic findings. *Isokinetics and Exercise Science* 15, s. 195–202

Girard, O. Chevalier, R. Leveque, F. Micallef, J. P. Millet, G. P. 2006, Specific incremental field test for aerobic fitness in tennis. *Br J Sports Med* 2006, vol. 40, s. 791–796

Grankulla 2012, <http://www.kauniainen.fi/sv/> Hämtad: 24.9.2012

Hallén, J. & Ronglan, L. T. 2011, *Träningslära för idrotterna*, SISU Idrottsböcker, 368 s.

Helsingfors 2012, Tillgänglig: <http://www.hel.fi/hki/Helsinki/sv/Etusivu> Hämtad: 24.9.2012

Jacobsen, D. I. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, Lund: Studentlitteratur AB, 316 s.

Keskinen, K. Häkkinen, K. & Kallinen, M. 2007, *Kuntotestauksen käsikirja*, 2 uppl, Helsingfors: Liikuntatieteellinen Seura ry., 304 s.

Koziris, L. Perry. 2007, Testing: From Seniors to World-Class Athletes. *National Strength and Conditioning Association*, vol 29, nr. 2, s. 42-43

Lehtinen, M. 2002, Roskaluokalla on väliä! En osaa sanoa –vaihtoehto asenne-, arvo- ja mielipidekysymyksissä. *Hyvinvointikatsaus* 3/2002

Pasanen, K. Parkkari, J. Pasanen, M. Kannus, P. 2009, Effect of a neuromuscular warm-up programme on muscle power, balance, speed and agility: a randomised controlled study. *Br J Sports Med* 2009, vol. 43, s. 1073 –1078

R5 2012, Tillgänglig: [www.r5.fi](http://www.r5.fi) Hämtad: 18.5.2012

SLU 2012, Tillgänglig: [www.slu.fi](http://www.slu.fi) Hämtad: 15.10.2012

Statistikcentralen 2012, Tillgänglig:

[http://tilastokeskus.fi/til/vaerak/2011/vaerak\\_2011\\_2012-03-16\\_tie\\_001\\_sv.html](http://tilastokeskus.fi/til/vaerak/2011/vaerak_2011_2012-03-16_tie_001_sv.html) Hämtad: 25.9.2012

Stöggl, T. Enqvist, J. Müller, E. Holmberg, H-C. 2010, Relationships between body composition, body dimensions, and peak speed in cross-country sprint skiing. *Journal of Sport Sciences*, 2012, s. 161–169

Turner, A. Walker, S. Stembridge, M. Coneyworth, P. Reed, G. Birdsey, L. Barter, P. Moody, J. 2011, A Testing Battery for the Assessment of Fitness in Soccer Players. *Strength and Conditioning Journal*, vol. 33, s. 29-39

Vantaa 2012, Tillgänglig: [www.vantaa.fi](http://www.vantaa.fi) Hämtad: 24.9.2012

Vasara, E. Heikkinen, A. Hentilä, S. Kärkkäinen, P. Laine, L. Meinander, H. Sivennoinen, M. 1992, *Suomi uskoi urheiluun : Suomen urheilun ja liikunnan historia*, Liikuntatieteellinen Seura, VAPK-Kustannus/Valtion painatuskeskus. ISBN 951-37-0805-5, 502 s.

William P. E. 1998, *A review of football fitness testing and evaluation*. U.S Olympic education center, National strength and conditioning center, s. 42-47

## BILAGA 1 FÖLJEBREV PÅ SVENSKA

### Konditionstestning inom idrottsföreningar i huvudstadsregionen

Denna forskning behandlar frågor om testning och möjliga behov för testning inom idrottsföreningarna. Genom en enkätundersökning klargör vi t.ex. vilka konditionstest som utförs inom vilka idrottsgrenar samt vem som genomför testningen. Vi är två studeranden vid Arcada – Nylands svenska yrkeshögskola inom programmet Idrott och hälsopromotion. Forskningen är ett examensarbete för Arcada och ett samarbete med företaget R5 Athletics and health, som arbetar inom området idrott och hälsa.

Vi skickar ut frågeformuläret till majoriteten av alla idrottsföreningar som är aktiva inom fotboll, ishockey, innebandy, friidrott, skidning, orientering, simning och racket-sport inom huvudstadsregionen.

Uppgifterna ni fyller i, hanteras konfidentiellt. Endast utsedda kontaktpersoner (se kontaktpersoner nedan) hanterar de ifyllda blanketterna. De slutliga resultaten kommer att visas i ett examensarbete i vår skola, Arcada, där ingen enskild förenings namn framförs. R5 får också tillgång till det slutliga examensarbetet, men ingen konfidentiell information överges.

Deltagandet är frivilligt, men era svar är viktiga för att få tillförlitliga samt användbara resultat om testningsverksamheten i idrottsföreningar. Frågeformuläret är elektroniskt och helt kostnadsfritt, det enda som krävs är några minuter av er tid. En sammanfattning av de slutliga resultaten skickas till alla föreningar som deltagit i undersökningen. Vänligen besvara enkäten före 30.4.2012.

(OBS! Här tilläggs information om hur man besvarar enkäten samt skickar in den).

Länk till blanketten: (länk)

Har ni några frågor om enkäten eller forskningen i övrigt kan ni kontakta de ansvariga kontaktpersonerna som finns utsedda nedan.

Kontaktpersoner:

Oscar Hafström, studerande, oscar.hafstrom(at)arcada.fi tel. 040 834 7061

Jonas Wikström, studerande, jonas.wikstrom(at)arcada.fi tel. 040 838 9728

Topi Taskinen, handledare, topi.taskinen(at)arcada.fi tel. 0207 699 403

För övrig information om R5 och deras verksamhet:

Christoffer Eneberg, christoffer.eneberg(at)r5.fi tel. 044 577 0735

[www.r5.fi](http://www.r5.fi)

## **BILAGA 2 FÖLJEBREV PÅ FINSKA**

### **Kuntotestaus pääkaupunkiseudun urheiluseuroissa**

Olemme Arcada ammattikorkeakoulun opiskelijoita ja teemme tutkimusta joka käsittelee kuntotestausta pääkaupunkiseudun urheiluseuroissa. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää mitä kuntotestejä ja missä lajeissa kuntotestejä urheiluseuroissa toteutetaan. Tutkimus on opinnäytetyö joka suoritetaan Arcadassa – Nylands svenska yrkeshögskola, yhteistyössä yrityksen R5 Athletics and health kanssa.

Kysely lähetetään pääkaupunkiseudun urheiluseuroille joilla on ohjelmassa; jalkapallo, jääkiekko, salibandy, yleisurheilu, hiihto, suunnistus, uinti ja mailapelit.

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Ainoastaan tutkimuksen suorittajat käsittelevät vastauksia (katso tutkimuksen suorittajat alta). Lopulliset tulokset julkaistaan opinnäytetyön muodossa koulussamme. Yksittäisen seuran nimeä ei mainita kirjoitusproses-

sisä eikä lopullisessa työssä. R5 saa oman kopion opinnäytetyöstä, mutta heille ei luovuteta luottamuksellista tietoa.

Osallistuminen on vapaaehtoista, mutta toivomme runsasta osallistumista. Kyselylomake on ilmainen sekä siihen vastaamiseen menee vain muutama minuutti. Tiivistelmä tutkimuksen lopullisista tuloksista lähetetään kaikille kyselyyn osallistuneille. Vastatkaa ystävällisesti 30.4.2012 mennessä.

(HUOM! Tähän lisätään vielä kyselylomakkeen täyte- sekä vastausohjeet)

Kyselylomakkeeseen: ([linkki](#))

Jos teillä on kysymyksiä lomakkeesta tai tutkimuksesta voitte ottaa yhteyttä yhteystenkilöihin, joiden tiedot löytyvät alta.

Tutkimuksen suorittajat:

Oscar Hafström, opiskelija, oscar.hafstrom(at)arcada.fi puh. 040 834 7061

Jonas Wikström, opiskelija, jonas.wikstrom(at)arcada.fi puh. 040 838 9728

Topi Taskinen, opintojen ohjaaja, topi.taskinen(at)arcada.fi puh. 0207 699 403

Tietoa R5 yrityksestä:

Christoffer Eneberg, christoffer.eneberg(at)r5.fi puh. 044 577 0735

[www.r5.fi](http://www.r5.fi)



## BILAGA 3 ENKÄTEN PÅ SVENSKA

### Konditionstestning i idrottsföreningar

Frågor: Skalan 1-5 = 1 det minsta värdet, 5 det största.

(OBS! Detta är endast en preliminärversion av enkäten. Frågorna är ställda samt placerade i slutligt format, men layouten och utseendet motsvarar inte den slutliga elektroniska versionen av enkäten. Vi garanterar att den slutliga enkäten är mycket tydligare och snyggare.)

1. I vilken ort är er förening aktiv?                      Helsingfors/Vanda/Esbo/Grankulla
  
2. Föreningens namn. \_\_\_\_\_
  
3. Hur många medlemmar har er förening? \_\_\_\_\_
  
4. Hur viktigt anser ni att konditionstestning är för att mäta idrottarens prestanda? 1-5  
*Då ni besvarar frågan använd er av skalan 1-5, var 1 = inte alls viktigt ... 5 = mycket viktigt*
  
5. Utför ni konditionstest inom föreningen?    JA/NEJ
  - Om ni svarade NEJ, motivera och fortsätt till fråga 8.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  
6. Vilka konditionstest utförs på idrottarna i er förening?    I vilken/vilka grenar?
  - Snabbhet/agility    JA/NEJ
    - o Vilka? \_\_\_\_\_
  - Uthållighet/syreupptagning    JA/NEJ
    - o Vilka? \_\_\_\_\_
  - Muskelkonditionstest    JA/NEJ i)
    - o Vilka? \_\_\_\_\_
  - Balanstest    JA/NEJ
    - o Vilka? \_\_\_\_\_
  - Vighet-/rörlighet    JA/NEJ
    - o Vilka? \_\_\_\_\_

- Spänst JA/NEJ
  - Vilka? \_\_\_\_\_
- Andra test JA/NEJ
  - Vilka? \_\_\_\_\_

7. Vem sköter konditionstesten i er förening?

- a. Personer inom föreningen
- b. Företag/utomstående personal
- c. Någon annan. Vem? \_\_\_\_\_

8. Hur anser ni att följande påståenden stämmer gällande konditionstestning i er förening? Använd er av skalan 1-5 då ni besvarar påståendena, var 1 = helt av annan åsikt ... 5 = helt av samma åsikt

- Testen bör vara billiga 1-5
- Testen bör kunna utföras i egna utrymmen 1-5
- Testen bör kunna utföras med egen utrustning 1-5
- Testverksamheten drivs av en person utbildad inom området 1-5

9. Kommentarer eller åsikter om undersökningen (fri text fält)

**Tack för ert deltagande!**

## BILAGA 4 ENKÄTEN PÅ FINSKA

### Kuntotestaus urheiluseuroissa

Kysymykset: Asteikko 1-5 = 1 on pienin arvo, 5 isoin.

(HUOM! Tämä lomake on esittelyversio joka sisältää tutkimuksen kaikki kysymykset lopullisessa muodossaan ja järjestyksessä, mutta lomakkeen ulkonäkö sekä tekstin asettelu eivät vastaa lopullista elektronista muotoa. Takaamme että lopullinen versio on selkeämpi ja hienompi.)

1. Missä paikkakunnassa seuranne toimii? Helsinki/Vantaa/Espoo

2. Seuran nimi: \_\_\_\_\_

3. Kuinka monta jäsentä seurassanne on? \_\_\_\_\_

4. Kuinka tärkeänä koitte kuntotestauksen urheilijan suorituskyvyn mittaamisessa? 1-5

*Vastatessasi kysymykseen käytä arvosana-asteikkoa 1-5, jossa 1 = ei ollenkaan tärkeää ... 5 = todella tärkeää*

5. Suoritatteko kuntotestejä seurassanne? KYLLÄ/EI

Jos vastasitte EI, perustelkaa ja siirtykää kysymykseen 8.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Mitä kuntotestejä tehdään seuranne urheilijoille? Missä lajissa/lajeissa?

- Nopeus-/ ketteryystestit KYLLÄ/EI

o Mitkä? \_\_\_\_\_

- Kestävyys-/ hapenottookykytestit KYLLÄ/EI

o Mitkä? \_\_\_\_\_

- Lihaskuntotestit KYLLÄ/EI

o Mitkä? \_\_\_\_\_

- Tasapainotestit KYLLÄ/EI

o Mitkä? \_\_\_\_\_

- Liikkuvuus-/ notkeustestit KYLLÄ/EI
  - o Mitkä? \_\_\_\_\_
- Hyppytestit KYLLÄ/EI
  - o Mitkä? \_\_\_\_\_
- Muut testit KYLLÄ/EI
  - o Mitkä? \_\_\_\_\_

7. Kuka suorittaa kuntotestausta teidän seurassa?

- a. Seuran oma henkilöstö
- b. Yritys/ulkopuolinen henkilöstö
- c. Joku muu. Kuka? \_\_\_\_\_

8. Kuinka seuraavat väittämät mielestänne pitävät paikkaansa liittyen kuntotestaukseen?

*Vastatessasi väittämiin käytä arvosana-asteikkoa 1-5, jossa 1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä.*

- Kuntotestaus tulee olla edullista 1-5
- Testit tulee voida suorittaa seuran omissa tiloissa 1-5
- Testit tulee voida suorittaa seuran omalla välineistöllä 1-5
- Testaustoimintaa tulee suorittaa siihen koulutettu henkilö 1-5

9. Kommentteja tai mielipiteitä tutkimuksesta (vapaa teksti)

**Kiitos osallistumisesta!**

## **BILAGA 5 SAMMANFATTNING AV RESULTAT PÅ SVENSKA**

### Konditionstestning inom idrottsföreningar i huvudstadsregionen

Bästa mottagare,

Av 202 utskickade enkäter mottog vi 80 svar, varav 54 var användbara. (40 % skickade svar, 27 % besvarade hela enkäten)

Föreningar i Helsingfors och Vanda var mest representerade i vår forskning och utgör över 70 % av alla svar.

Majoriteten av de som besvarade enkäten, ca 80 %, utför konditionstestning av någon form. Desto större förening, med desto större sannolikhet utför föreningen konditionstest. Alla var inte villiga att skriva ut vilka test som utförs, men genom att hastigt titta på resultaten kan man se ett tydligt mönster. Vissa test är tydligt mer populära än andra. Till de mest allmänna testen hör uthållighetstesten cooper och beep-test. Snabbhet och agilitytest utförs i form av grenspecifika sprinttest (10m, 30m och fotocelltest). Största delen av testen utförs utan dyra tekniska hjälpmedel. Det syntes intresse för att utvidga testningsverksamheten, men p.g.a. dyrt pris görs inte t.ex. direkta syreupptagningstest.

Konditionstestning bör vara billigt och testningen bör bedrivas av en person som är professionell inom området. Största delen av idrottsföreningarna sköter idrottarnas konditionstestning på egen hand och rätt få anlitar utomstående personal. Användning av egna utrymmen och egen utrustning var enligt vissa mycket viktigt och enligt andra inte alls viktigt. På basis av vår forskning finns det ingen logisk förklaring till dessa delade åsikter utan handlar med stor sannolikhet om idrottsföreningens egna preferenser.

Konditionstest var inte allmänna hos mindre föreningar som är aktiva på en hobbynivå. Flera av respondenterna ansåg att konditionstest inte är relevanta i deras förening eftersom de inte utför tävlingsidrott.

Alla idrottsgrenar var representerade i forskningen. Flest svar fick vi från föreningar som utövar fotboll och ishockey. Vi fick otillräcklig information om de andra idrottsgrenarna för att kunna säga exakt vilka test är allmänna och grenspecifika.

## **Resultat**

- Medelstorlek på föreningarna som deltog i forskningen är 495 medlemmar
- Över 80 % ansåg att konditionstestning är viktigt för att mäta idrottarens prestanda
- 46st av idrottsföreningarna som deltog utförde konditionstestning på deras idrottare
- De mest allmänna testerna är; sprint  $\leq$  30m, Beep test, Cooper, 5-steps hopp och 30min löptest

Vi fick intressanta resultat, men hoppas att någon annan upptar detta ämne i en djupare och mer omfattande forskning. Konditionstestning är ett viktigt instrument för att kartlägga en idrottares prestation och egenskaper.

## **Stort tack för deltagandet!**

Kontaktpersoner:

Oscar Hafström, studerande, oscar.hafstrom(at)arcada.fi tel. 040 834 7061

Jonas Wikström, studerande, jonas.wikstrom(at)arcada.fi tel. 040 838 9728

Topi Taskinen, handledare, topi.taskinen(at)arcada.fi tel. 0207 699 403

För övrig information om R5 och deras verksamhet:

Christoffer Eneberg, christoffer.eneberg(at)r5.fi tel. 044 577 0735

[www.r5.fi](http://www.r5.fi)

## BILAGA 6 SAMMANFATTNING AV RESULTAT PÅ FINSKA

### Kuntotestaus pääkaupunkiseudun urheiluseuroissa - Tutkimukset tulokset

Arvoisa vastaanottaja,

202 lähetetystä kyselylomakkeesta vastaanotimme 80 vastausta, joista 54 ovat käytettäviä.

Helsingin ja Vantaan urheiluseurat olivat eniten edustettuina tutkimuksessa ja muodostavat yli 70 % kaikista vastauksista. Eniten vastauksia ja tietoa saatiin jalkapallo ja jääkiekkoseuroista.

Suurin osa vastanneista, noin 80 %, suorittaa kuntotestejä. Kaikista vastauksista ei ilmennyt tarkemmin mitä testejä suoritetaan. Kuitenkin tuloksia katsellessa huomaa nopeasti että jotkut testit ovat hyvin suosittuja. Yleisimpiin kestävyystesteihin kuuluu Cooper ja beep-testi. Nopeus- ja ketteryystesteistä suosituimpia oli lajinomaisia juoksu- testejä ja suunnanmuutostestit. Suurin osa testeistä suoritetaan ilman kehittyneitä teknisiä apuvälineitä. Ilmeni että kiinnostusta löytyy kehittää kuntotestausta seuroissa, mutta estävä tekijä on yleensä testien kalliit hinnat.

Kuntotestaus tulee olla edullista ja testausta suorittaa siihen koulutettu henkilö. Suurin osa urheiluseuroista hoitaa kuntotestausta omillaan ja harva turvautuu ulkopuoliseen apuun. Omien tilojen ja varusteiden käyttö on joidenkin mielestä tärkeää ja toisien ei ollenkaan tärkeää. Meidän tutkimuksen perusteella näille jaetuille mielipiteille ei ole loogista selitystä, vaan riippuu luultavasti ainoastaan urheiluseuran omaan mieltymykseensä.

Kuntotestaus ei ole yleistä pienemmissä urheiluseuroissa jotka ovat aktiivisia harrastetassolla. Muutama vastanneista näki että kuntotestaus ei kuulu heille sillä he eivät harrasta kilpaurheilua.

Kaikki urheilulajit olivat edustettuina tutkimuksessamme. Vastauksia ei valitettavasti tullut tarpeeksi että voisimme vertailla urheilulajeja toisiinsa tai varmuudella sanoa mitkä kuntotestit ovat lajinomaisia.

## **Tulokset**

- Tutkimukseen osallistuvien urheiluseurojen keskipöytä on 495 jäsentä
- Yli 80 % vastanneista koki kuntotestauksen tärkeänä urheilijan suorituskyvyn mittaamisessa
- 46 tutkimukseen osallistuvista urheiluseuroista suorittavat urheilijoilleen kuntotestauksia
- Yleisimmät testit ovat: juoksu  $\leq 30$ m, piip-testi, Cooper, 5-askel hyppy

Saimme mielenkiintoisia tuloksia, mutta toivomme että joku muu vielä tekee syvemmän ja laajemman tutkimuksen. Kuntotestaus toimii apuvälineenä kun halutaan kehittää urheilijaa entistä parempiin suorituksiin.

## **Suurkiitos osallistumisesta!**

Tutkimuksen suorittajat:

Oscar Hafström, opiskelija, oscar.hafstrom(at)arcada.fi puh. 040 834 7061

Jonas Wikström, opiskelija, jonas.wikstrom(at)arcada.fi puh. 040 838 9728

Topi Taskinen, opintojen ohjaaja, topi.taskinen(at)arcada.fi puh. 0207 699 403

Tietoa R5 yrityksestä:

Christoffer Eneberg, christoffer.eneberg(at)r5.fi puh. 044 577 0735

[www.r5.fi](http://www.r5.fi)



## BILAGA 7 RESPONDENTERNAS KOMMENTARER

Fria kommentarer:

- Tässä vielä vapaa kommentti aiheeseen liittyen: tekisimme mielellämme tarkempia testejä, kuten suoran hapenottokykytestin, mutta hinta on liian kova (yli 100 eur/urheilija). Siksi testipatterimme muodostuu helpoista kenttätesteistä, jotka pystymme tekemään omissa tiloissa vähillä välineillä.
- vastasin tähän vain jääkiekon osalta. (Seurassamme on jalkapallo, jääkiekko ja suunnistusjaosto, sekä yleisurheilukoulu. )
- Tutkimustuloksista olisi mielenkiintoista saada tietoa esimerkiksi minkälaisia testejä eri urheilulajien seurat tekevät.
- testaamisen tulee olla helppo ja nopeasti toteutettavissa. Laji on jääkiekko on jo liian kallis joten lisäkuluja tulee minimoida.
- Testien tärkeellisyydestä kukaan on tuskin eri mieltä.
- Ei vielä kovin tärkeä nuorilla (testaaminen)
- Hyvä tutkimus ja avaa silmät taas tärkeän asian edessä. Uinnissa perinteisesti kuntotestaukset retuperällä.
- Tulokset olisi kiva saada tietoon kun olette valmiita, jopa lajeittain eriytettynä?
- kuten vastauksesta käy ilmi ei mitään laitetestausta suoriteta - syke/palautumisaika kellolla, suoritus aika; enemmänkin on tarve saada pelaajat tietoisiksi omasta kunnostaan suhteessa muihin; meidän tasolla ei ole ollut ongelmia ylirasituksesta treeneissä/matseissa
- Konditionstesterna skall anpassas till den idrottsgren som utövas
- Skulle ha velat kunna pricka i både föreningens egna o utomstående i frågan om vem som sköter testen. Tröskeltesten sköts av utomstående för en grupp:-)

Respondenters motivering till varför de inte utför konditionstest:

- Amatööriseura. osallistuminen perustuu omaan halukkuuteen ja kiinnostukseen. Kuntotesti järjestetty n 4 v sitten -> ei varsinaisesti motivoinut osallistua ihmeellisesti. Ehkä joskus koemielessä voisi kokeilla uusiksi.
- Testit usein liian arvokkaita
- On iäkäästä väkeä ja jokainen hoitaa oman kuntonsa tarkkailun
- Junioripelaajia

- joukkuekohtaisesti jotain pienimuotoista mahdollisesti kyllä, mutta ei seuratasolla.
- Seuran pelaajat kuuluvat ikäryhmään miehet yli 35vuotta osallistutaan vain jääkiekon harrastesarjoihin.
- Pelaamme alasarjoissa ja ikämiehissä, yhteisöllisyyden ja peli- ilon takia. Luotamme että jokainen pitää kuntonsa riittävänä omatoimisesti
- Teemme uinnin kynnystestejä epäsäännöllisesti ja liian harvoin. Kuntotestauksiin tarvittaisiin aina ulkopuolinen taho.
- Pelaamme sulkapalloa ja kaikkien kunto on ikään nähden hyvä
- Emme ole kilpaurheiluun tähtäävä seura vaan tarkoitus on vain saada alueen lapset ja aikuiset liikkumaan.
- Konditionstesten för toppspelarna sker via förbundet

