

# **Sporttest**

## **swiss unihockey Referee**

Grossfeld G1

Kleinfeld R1/R2

Eine ausgeprägte unihockeyspezifische Ausdauerfähigkeit ist Voraussetzung, um konstant seine Leistung abrufen zu können.

Der YOYO Test ist ein standardisierter Leistungstest, um die spielsportspezifische Ausdauerfähigkeit mit einer unterschiedlichen Limite für Frau und Mann gendergerecht zu messen.

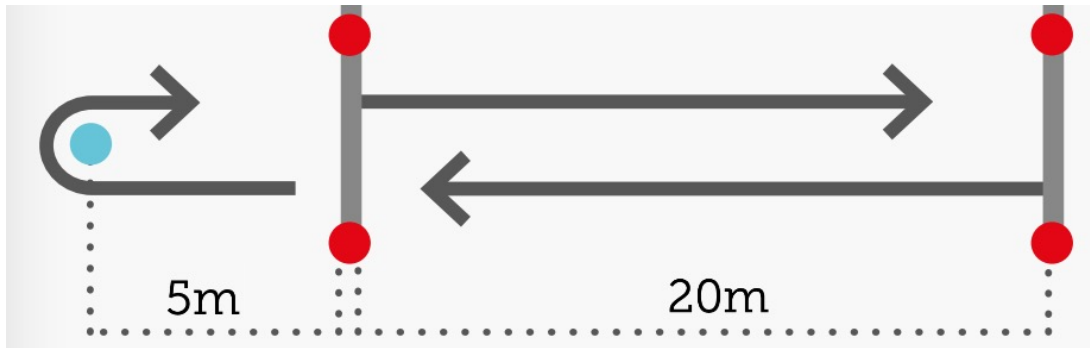
Er hat sich in der Praxis durchgesetzt und eignet sich, um die unihockeyspezifische Ausdauerleistung zu messen.

Es ist ein Test mit maximaler Belastung und kann mit mehreren Teilnehmern gleichzeitig durchgeführt werden.

- Genügend Helfer
- Signalton beschaffen (<https://youtu.be/PoCieMcmQHo>)



- Lautsprecher/Radio mit ausreichend lautem Ton
- Messband
- Markierungshüttchen



- Aufstellen der Hütchen gemäss Skizze
- Signalton testen
- Einlaufen
- Die Kontrolleure\*innen informieren die Schiedsrichter\*innen über die korrekte Durchführung des Tests, und kontrollieren im Anschluss entsprechend.
- Die Schiedsrichter\*innen stellen sich auf der Startlinie auf, der Ton wird gestartet.

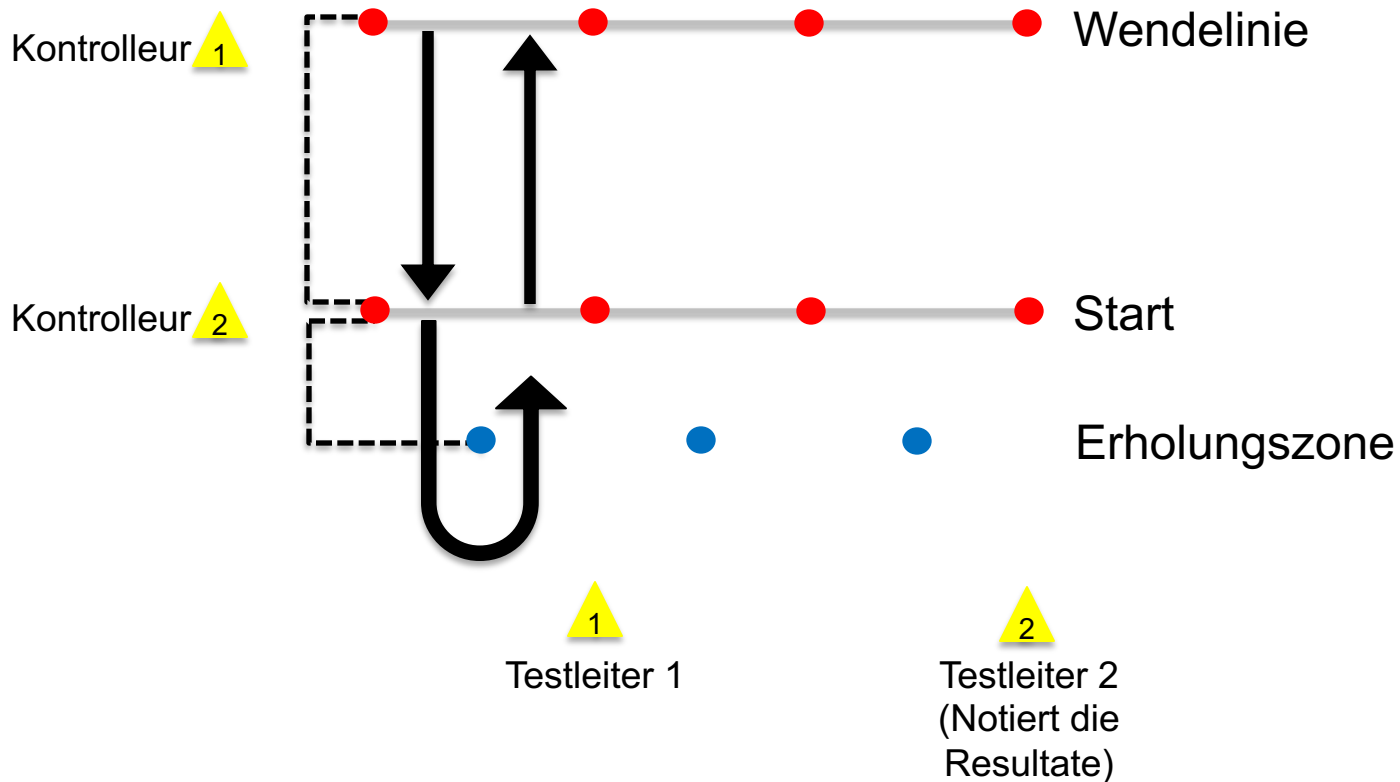
- Anfangs keine Verwarnungen aussprechen, sondern Korrekturen anbringen, damit die Schiedsrichter\*innen den Rhythmus finden können.
- Es reicht, wenn die Schiedsrichter\*innen die Wendelinie berühren.
- Frühstarts sind nicht zulässig und müssen verwarnt werden.
- Jede\*r Testleiter\*in notiert den Speedlevel seiner Teilnehmer\*innen nach Testabbruch. **Das angefangene Intervall wird noch gezählt, falls die Hälfte der Strecke absolviert worden ist (auch bei vorheriger zweiten Verwarnung).**
- Anschliessend kann die zurückgelegte Distanz anhand der Tabelle errechnet werden (es müssen immer alle Strecken gelaufen werden, aussetzen ist nicht erlaubt)
- Tipp: Hütchen o.ä. für Markierung bereits verwarnter Athleten verwenden.

- Subjektiver Testabbruch: Der\*die Schiedsrichter\*in bricht den Test selber ab (bei der Instruktion muss betont werden, dass der Test eine maximale Anstrengung erfordert).
- Objektiver Testabbruch durch eine\*n Kontrolleur\*in:  
Zuerst hartes Coaching, anschliessend eine Verwarnung. Beim zweiten Fehlverhalten wird der\*die Schiedsrichter\*in aus dem Test genommen.

- Umkehrlinie nicht berührt.
- Umkehrlinie erst nach dem zweiten Signalton berührt.
- Startlinie erst nach dem dritten Signalton berührt.
- Rollender Start (die Schiedsrichter\*innen müssen an der Startlinie kurz stillstehen).
- Frühstart.

**Achtung:** Der Test ist nur aussagekräftig, wenn das Testprotokoll streng eingehalten wird (insbesondere die genaue Überprüfung, ob die Schiedsrichter\*innen die Hütchen bei den entsprechenden Signaltönen erreichen)

# YOYO Testanordnung





### Männer

Liga/Kategorie	YOYO Limite	Länge	km/h
NLA Männer	16 - 3	1200 m	15.5
NLA Frauen; NLB/U21A Männer	15 - 8	1080 m	15.0
SR R1/R2	15 - 5	960 m	15.0

### Frauen

Liga/Kategorie	YOYO Limite	Länge	km/h
NLA Männer	15 - 4	920 m	15.0
NLA Frauen; NLB/U21A Männer	15 - 1	800 m	15.0
SR R1/R2	14 - 5	640 m	14.5

# Ergebnistabelle YOYO

## Intermittent Recovery Test Level 1

Speed level	Repetitionen (Meter)	Repetitionen (Meter)	Repetitionen (Meter)	Repetitionen (Meter)	Repetitionen (Meter)	Repetitionen (Meter)	Repetitionen (Meter)	Repetitionen (Meter)
5	1 (40)							
9	1 (80)							
11	1 (120)	2 (160)						
12	1 (200)	2 (240)	3 (280)					
13	1 (320)	2 (360)	3 (400)	4 (440)				
14	1 (480)	2 (520)	3 (560)	4 (600)	5 (640)	6 (680)	7 (720)	8 (760)
15	1 (800)	2 (840)	3 (880)	4 (920)	5 (960)	6 (1000)	7 (1040)	8 (1080)
16	1 (1120)	2 (1160)	3 (1200)					

- Zweimal pro Woche 30 Minuten spezifisches Ausdauertraining (intermittierende Methoden)
- Dauerläufe sind nur zu Regenerationszwecken angebracht
- Beispiel einer intermittierenden Form: 15 Sekunden intensive Belastung (95%) / 15 Sekunden aktive Erholung (60%)



Trainingsfile „Beep\_all\_15Sec\_for\_30Min“  
([https://youtu.be/2-uxuom\\_nwg](https://youtu.be/2-uxuom_nwg))

- Auch Spielformen können intermittierend durchgeführt werden  
Material und Informationen im Kapitel "Ausdauer":

<http://www.swissunihockey.ch/de/administration/nachwuchsfoerderung/selektion/leistungsdiagnostik>