

Resultater spensttester på Olympiatoppen

Innledende kommentar

I perioden 1995 - 2009 har ca. 3800 utøvere (1000 kvinner og 2800 menn) testet spenst på Toppidrettssenteret.

Følgende typer hopp er mest vanlig å gjennomføre:

- Counter Movement Jump (CMJ): Hopp med svikt. Denne typen hopp er desidert mest brukt.
- Squat Jump (SJ): Hopp fra 90 grader i kneleddet uten svikt..
- SJ eller CMJ med ½ kroppsvekt ytre belastning. Denne typen hopp benyttes i liten grad.

Hoppene gjennomføres på en kraftplattform. Plattformen beregner hopp høyden ut i fra kraften som utvikles mot bakken i satsen. Hopp høyden oppgis i cm og er et uttrykk for tyngdepunktets vertikale forflytning. På ovennevnte standardtester er det ikke lov å benytte seg av armsving. Det stilles krav til hoftefeste gjennom hele satsbevegelsen. Pausene mellom hvert hopp er relativt korte (30-60 sek). Testen avsluttes når det registreres tilbakegang i prestasjon (ca. 3-5 hopp pr. utøver pr. test). Spensttestene krever minimalt med oppvarming på forhånd (5-10 min. rolig jogg, lett uttøying og 2-3 prøvehopp). .

Pr. november 2009 er bestenoteringene på svikthopp (CMJ) 72,0 cm og 58,3 cm for henholdsvis menn og kvinner. Gjennomsnittsverdiene for alle utøverne på landslagsnivå er ca. 39 cm for menn og 30 cm for kvinner. De aller fleste utøverne hopper høyere ved bruk av en innledende svikt, noe som skyldes muskelfibrenes elastiske egenskaper. Våre registreringer viser at man i gjennomsnitt hopper ca. 6-7 % høyere på svikthopp (CMJ) sammenlignet med hopp uten svikt. Her er det imidlertid store variasjoner, både med tanke på type idrett, men også individuelle svingninger innenfor samme idrettsgren.

Testdatabasen på Toppidrettssenteret viser en høy grad av samvariasjon mellom spenst og hurtighet. Det er stort sett de samme utøverne og gruppene som dominerer begge resultatlistene.

Resultater kvinner

Gren	Klubb / gruppe	Testperiode	n=	Gj.snitt SJ (cm)	Spredning (høy/lav)	Gj.snitt CMJ (cm)	Spredning (høy/lav)
Alpint	Landslag	1996-2002	19	32,5	40,9 / 24,4	34,3	40,7 / 28,7
Alpint	Rekrutt	1999	9	28,6	39,9 / 23,8	29,3	41,4 / 23,7
Ballett	Alle	1996-2000	51	25,1	33,7 / 17,4	26,1	37,1 / 17,9
Ballett	Alle	2001-2006	32	26,0	36,5 / 19,1	26,2	36,6 / 19,9
Basket	WANG	2004	6	23,9	29,9 / 19,6	24,6	28,8 / 21,4
Beachvolley	Landslag	1998-2001	11	32,5	43,3 / 24,5	32,8	43,0 / 24,0
Beachvolley	Landslag jr.	2006	18	29,8	36,8 / 17,8	29,0	36,2 / 20,4
Curling	Landslag	2000-2001	8	21,0	36,1 / 14,6	22,1	36,6 / 15,6
Dans freest.	Landslag	2003-2004	18	26,6	35,5 / 20,0	27,3	32,9 / 20,7
Fotball	Landslag	1995-1999	25	29,6	37,8 / 19,2	31,2	38,7 / 21,2
Fotball	Landslag	2002-2007	39	29,3	37,1 / 22,9	30,9	38,9 / 24,7
Fotball	Landslag jr.	1995	12	27,5	34,7 / 22,9	30,3	38,9 / 25,5
Fotball	Landslag jr.	2001	7	27,7	35,8 / 20,9	29,0	38,1 / 22,9
Fotball	NTG	2007-2009	30	28,0	43,7 / 19,3	28,0	39,0 / 20,6
Fotball	NTG	1995-1996	11	26,1	32,5 / 20,3	28,1	33,4 / 21,2
Friidrett	Landslag hopp	1996-2001	8	39,3	49,7 / 29,5	41,3	50,9 / 32,6
Friidrett	Landslag kast	1999-2002	19	31,3	36,9 / 27,3	32,3	38,6 / 20,9
Friidrett	Landslag kast	2005-2008	23	28,2	34,4 / 23,9	31,5	38,7 / 24,3
Friidrett	Landslag sprint	1998-2002	13	39,7	43,4 / 36,4	43,5	58,3 / 36,5
Golf	Landslag jr.	2007-2008	11	ikke testet	ikke testet	25,8	36,6 / 20,0

Håndball	NTG	2008	13	ikke testet	ikke testet	27,1	31,7 / 22,2
Innebandy	Landslag	1996	23	28,8	39,0 / 21,1	28,9	38,9 / 21,0
Ishockey	Landslag	2003-2004	14	ikke testet	ikke testet	27,6	37,0 / 21,8
Ishockey	Landslag	2009	17	26,0	37,8 / 18,0	28,5	39,9 / 20,2
Kampsport	Landslag	1997-2003	13	26,6	33,6 / 19,1	27,9	35,8 / 18,8
Kunstløp	Landslag	1995-1998	14	30,6	38,3 / 24,0	34,2	41,5 / 28,1
Kunstløp	Landslag	2008	6	32,1	36,0 / 25,4	32,6	37,0 / 24,5
Skicross	Landslag	2009	4	ikke testet	ikke testet	32,5	32,8 / 31,8
Skihopp	Landslag	2006-2009	12	28,1	32,7 / 24,0	29,6	34,9 / 24,0
Skihopp	Landslag	2008	18	33,1	43,3 / 23,2	34,2	40,7 / 28,3
Skiskyting	Landslag	1999	6	24,8	26,8 / 22,4	26,8	29,7 / 24,2
Skøyter	Landslag	1995-2000	10	35,2	44,5 / 29,5	36,4	48,5 / 26,4
Skøyter	Landslag jr.	2000	5	29,4	33,5 / 25,7	30,3	35,9 / 27,0
Snowboard	Landslag	1997-2002	4	32,3	34,0 / 30,8	33,1	39,0 / 28,2
Telemark	Landslag	1997-2004	6	26,5	33,0 / 22,7	27,9	32,7 / 24,7
Tennis	Landslag jr.	1996-2004	10	25,9	31,3 / 18,8	26,4	32,7 / 20,1
Vannski	Landslag	1996-2004	5	25,5	32,4 / 19,9	28,7	33,7 / 24,8
Vektløfting	Landslag	1995-2000	14	32,4	46,7 / 23,7	34,5	51,4 / 25,3
Volleyball	Landslag	2000-2002	20	32,4	40,2 / 23,2	33,0	42,4 / 22,8
WANG	Alpint	2005-2009	5	ikke testet	ikke testet	31,3	33,9 / 27,8
WANG	Basislinjen	2005-2009	10	ikke testet	ikke testet	30,7	40,2 / 26,8
WANG	Fekting	2005-2009	5	ikke testet	ikke testet	27,5	31,8 / 22,4
WANG	Hekk	2005-2009	10	ikke testet	ikke testet	37,9	44,4 / 31,9
WANG	Hopp	2005-2009	8	ikke testet	ikke testet	39,5	43,1 / 32,0
WANG	Kast	2005-2009	6	ikke testet	ikke testet	32,2	34,4 / 28,7
WANG	Langrenn	2005-2009	13	ikke testet	ikke testet	27,9	34,1 / 26,1
WANG	O-løp	2005-2009	5	ikke testet	ikke testet	28,0	30,2 / 24,9
WANG	Sprint	1999-2001	7	ikke testet	ikke testet	36,4	43,1 / 29,7
WANG	Sprint	2005-2009	12	ikke testet	ikke testet	37,2	48,0 / 31,0
WANG	Tennis	2005-2009	10	ikke testet	ikke testet	26,7	30,6 / 22,7
Alle		1995-2009	980	28,3	49,7 / 11,0	29,9	58,3 / 15,6

Resultater menn

Gren	Klubb / gruppe	Testperiode	n=	Gj.snitt SJ (cm)	Spredning (høy/lav)	Gj.snitt CMJ (cm)	Spredning (høy/lav)
Alpint	Landslag	1999-2002	20	40,4	49,0 / 34,3	42,4	51,2 / 35,9
Alpint	Landslag jr.	1996-1999	24	39,7	46,9 / 29,1	42,3	51,0 / 34,0
Alpint	Landslag jr.	2001-2002	30	35,9	42,0 / 28,4	37,5	46,5 / 28,8
Ballett	Høyskolestudenter	2002-2006	19	36,0	42,9 / 29,5	26,3	43,5 / 27,5
Bandy	Landslag	1996-1998	25	36,9	46,7 / 28,3	40,4	53,6 / 31,7
Bandy	NTG	1996	14	36,0	42,1 / 26,0	37,7	44,1 / 28,0
Basket	Eliteklubbene	2000-2001	135	35,5	55,2 / 19,0	38,1	56,5 / 26,2
Basket	Landslag jr.	2000	12	ikke testet	ikke testet	36,1	41,9 / 26,6
Beachvolley	Landslag jr.	2006	15	41,2	54,9 / 33,8	43,6	54,9 / 34,5
Beachvolley	Landslag	1996-2002	15	44,0	52,0 / 38,0	46,1	53,8 / 40,2
Bob	Landslag	1999-2004	14	46,3	50,5 / 41,8	53,3	70,6 / 41,4
Boksing	Landslag	2000	9	34,0	39,6 / 28,8	35,3	43,9 / 28,4
Bordtennis	Landslag	1999-2003	13	34,1	40,6 / 23,6	36,0	43,7 / 25,5
Bowling	Landslag	2005	8	29,3	35,1 / 24,1	31,7	37,9 / 25,7
Bryting	Landslag	1999-2001	13	36,3	52,2 / 25,3	39,1	54,9 / 28,3
Casting	Landslag	1999	4	44,9	52,2 / 35,6	43,8	48,8 / 36,8
Curling	Landslag	2000-2001	13	32,7	40,8 / 24,4	34,5	42,0 / 26,6
Fekting	Landslag	1996	5	35,3	43,6 / 27,4	37,3	41,8 / 29,1
Fotball	Landslag	1999-2002	7	36,1	39,7 / 31,1	39,3	44,5 / 34,0
Fotball	Landslag jr.	1996	16	33,1	38,9 / 27,1	36,4	43,4 / 28,7
Fotball	Landslag jr.	2000-2002	52	36,4	50,9 / 30,0	39,1	55,2 / 31,2
Fotball	Eliteserien	1996-1999	121	35,4	47,6 / 26,1	38,9	52,1 / 28,1
Fotball	Eliteserien	2000-2004	110	37,1	45,8 / 26,8	39,3	50,9 / 31,2
Fotball	Eliteserien	2005-2008	156	36,5	47,4 / 27,5	39,0	50,4 / 29,8
Fotball	Adecoligaen	1996-2008	78	35,8	48,6 / 26,7	38,8	49,6 / 29,3
Fotball	2.-5. divisjon	1995-2008	126	34,5	43,4 / 18,7	36,8	48,9 / 21,5
Fotball	Junior elite	2000-2009	112	34,5	44,4 / 27,3	35,7	46,9 / 24,8
Fotball	NTG	1995-1996	35	31,6	37,8 / 27,0	34,3	43,4 / 28,6
Freestyle ski	Landslag	1996-2003	12	38,4	48,7 / 27,7	41,2	51,6 / 28,0
Friidrett	Landslag hopp	1997-2005	7	56,3	62,2 / 52,5	60,9	67,1 / 54,7
Friidrett	Landslag jr. hopp	1995-2000	7	40,6	49,5 / 43,5	43,4	52,7 / 36,8
Friidrett	Landslag jr. kast	2002-2003	20	43,3	55,7 / 32,9	44,0	60,5 / 32,9
Friidrett	Landslag jr. kast	2005-2008	25	38,5	47,6 / 25,3	42,7	58,0 / 26,4
Friidrett	Landslag kast	1995-2000	17	40,0	54,0 / 25,7	47,0	62,7 / 31,8

Friidrett	Landslag sprint	2000-2008	10	ikke testet	ikke testet	62,2	72,0 / 55,8
Golf	Landslag	1999	9	30,8	36,6 / 27,0	33,9	40,6 / 30,7
Håndball	Landslag	1998-2000	26	41,2	48,0 / 34,1	44,2	51,4 / 37,6
Håndball	Eliteklubbene	1999-2008	134	35,5	49,5 / 24,4	38,1	54,2 / 27,1
Innebandy	Landslag	1995	15	36,2	41,9 / 29,3	39,7	47,1 / 34,4
Ishockey	Isbjørnene	1999-2000	30	39,3	51,5 / 30,4	41,8	55,5 / 32,5
Ishockey	Landslag	1995-2000	88	37,5	49,3 / 27,4	39,5	54,3 / 26,8
Ishockey	Landslag	2009	19	37,4	45,7 / 32,9	40,7	48,4 / 34,9
Ishockey	Eliteklubbene	1997-2005	64	34,8	45,7 / 25,5	38,1	48,4 / 30,2
Karate	Landslag	1996-2003	33	37,5	51,6 / 30,4	39,8	54,4 / 30,0
Kickboksing	Landslag	1997	7	36,7	42,9 / 33,6	38,5	42,8 / 36,7
Kombinert	Landslag	1998-2003	20	43,2	46,4 / 35,5	45,0	50,5 / 36,5
Kombinert	Landslag jr.	2002-2003	24	31,1	41,8 / 19,2	32,3	46,2 / 19,7
Nanbudo	Landslag	2001	7	35,8	43,4 / 30,1	40,3	47,5 / 32,9
Roadracing	Motorsport	2008	8	31,2	34,4 / 24,6	34,6	38,6 / 30,5
Skihopp	Landslag	1996-2001	20	41,8	50,3 / 35,8	45,1	50,9 / 36,8
Skihopp	Landslag jr.	1999-2004	28	38,0	48,2 / 23,0	39,6	52,2 / 24,7
Skihopp	Eliteklubbene	1997-2009	115	41,6	59,5 / 26,4	43,4	62,3 / 26,1
Skiskyting	Landslag	1999	11	32,0	36,5 / 27,3	34,6	40,7 / 27,2
Skøyter	Kortbane	1995-1998	20	37,9	50,2 / 25,2	42,2	59,8 / 28,7
Skøyter	Landslag	1996-2006	30	39,7	51,2 / 28,8	44,3	58,0 / 27,4
Skøyter	Landslag jr.	2000	5	41,4	52,1 / 33,2	43,3	53,8 / 35,0
Snowboard	Landslag	1997-2002	25	38,5	49,2 / 27,7	41,2	52,3 / 30,8
Sportsdans	Landslag	2003	5	34,9	41,2 / 29,4	36,5	43,2 / 31,3
Svømming	Landslag	1998-1999	11	38,9	46,8 / 32,8	40,1	47,4 / 33,9
Taekwondo	Landslag	1996-2005	27	35,7	46,6 / 27,9	39,3	47,0 / 30,5
Telemark	Landslag	1996-2005	25	36,9	46,1 / 25,8	40,1	48,2 / 28,1
Tennis	Landslag jr.	1995-2000	28	32,8	39,3 / 25,6	34,7	42,6 / 26,4
Vannski	Landslag	1996-2005	17	32,3	41,0 / 18,3	35,8	46,2 / 24,0
Vektløfting	Landslag	1997-2008	26	40,9	53,1 / 33,0	44,1	57,4 / 32,5
Volleyball	Landslag	1999-2008	48	40,4	56,3 / 23,5	44,1	57,4 / 25,6
WANG	Basislinja	2005-2009	12	ikke testet	ikke testet	37,7	43,9 / 28,9
WANG	Fekting	2005-2009	5	ikke testet	ikke testet	37,9	44,6 / 34,1
WANG	Friidrett, hopp	2005-2009	5	ikke testet	ikke testet	43,2	48,0 / 41,5
WANG	Friidrett, kast	2005-2009	6	ikke testet	ikke testet	44,1	55,9 / 37,1
WANG	Friidrett, mellommd.)	2005-2009	11	ikke testet	ikke testet	38,0	42,6 / 30,1
WANG	Kombinert	2005-2009	9	ikke testet	ikke testet	42,1	47,7 / 32,7
WANG	Langrenn	2005-2009	19	ikke testet	ikke testet	36,1	47,1 / 29,9
WANG	O-løp	2005-2009	5	ikke testet	ikke testet	37,6	42,2 / 31,5
WANG	Skihopp	2005-2009	10	ikke testet	ikke testet	48,1	64,7 / 40,2
WANG	Sprint og hekk	2005-2009	8	ikke testet	ikke testet	48,9	55,6 / 37,0
WANG	Sprintere	1999-2001	13	ikke testet	ikke testet	48,9	56,8 / 43,1
WANG	Tennis	2005-2009	14	ikke testet	ikke testet	35,3	40,2 / 31,3
Alle		1995-2009	2790	36,9	62,2 / 17,2	39,4	72,0 / 19,7