

Test de conditionnement physique pour le hockey

Avez-vous ce qu'il faut pour être un joueur de hockey? Comme c'est le cas dans bon nombre d'équipes sportives, plusieurs aspects du conditionnement physique sont importants pour le succès. En plus des habiletés de patinage, celles de vitesse, de puissance, d'agilité et d'endurance physique sont importantes.

Aspects du conditionnement physique	Exemple de tests	Commentaires
Force du corps	Mesure de la hauteur du poids et de l'envergure des bras déterminant l'envergure ou la portée des bras.	La portée des bras et la force du corps sont importantes pour la saisie et le contrôle de la rondelle.
Composition corporelle	Le taux de gras peut être déterminé grâce à la mesure des plis cutanés . Si cette méthode n'est pas disponible, surveiller les changements de poids pourrait donner un indice des changements du taux de gras, assumant que la masse musculaire n'a pas subi de changement.	Un excès du taux de gras peut affecter la capacité du joueur de hockey à bouger librement autour de la glace et le poids en trop à transporter augmentera la fatigue.
Flexibilité	Le test de flexion du tronc peut être fait pour mesurer la flexibilité du bas du dos et du tendon du jarret.	Une bonne flexion du tronc et du bas du dos est importante pour les joueurs de hockey.
Force et puissance	Le test du saut vertical peut être réalisé pour mesurer la puissance des jambes. Des tests de force maximale pour des exercices spécifiques devraient être faits. Pour évaluer la puissance du haut du corps, un test d'extension des	Des tests de force et de puissance devraient aussi être faits pour déterminer les niveaux de force et évaluer les variations de force en fonction des programmes

	bras peut être exécuté. Un test de préhension est aussi convenable.	d'entraînement.
Vitesse	La vitesse sur la glace est ce qu'il y a de plus important. Un court test de patinage peut être fait ou vous pouvez organiser un test de sprint standard sur plus de 40 verges , en tenant compte des temps intermédiaires pour les premières 5 et 10 verges.	La vitesse maximale et l'accélération sont très importantes au hockey.
Puissance et capacité anaérobie	Test d'envergure de 30 secondes en vélo pour la puissance anaérobie. Le test de récupération intermittente peut aussi mesurer la capacité d'endurance et de récupération d'une activité physique intense.	Les joueurs de hockey doivent avoir la capacité à répéter des sprints à une intensité élevée
Agilité	Un test d'agilité sur glace est l'idéal pour mesurer l'agilité sur patins. En dehors de la glace, vous pouvez faire le test de l'hexagone . Il existe aussi un test hors glace de coordination des mains et des yeux et d'agilité existant spécifiquement pour les joueurs de hockey : Cueillette de balles dans une course en croisée .	La capacité à changer rapidement de direction est très importante au hockey.
Capacité aérobique	Le test de course en navette serait normalement le plus approprié pour évaluer une équipe de hockey. Voyez plus d'information sur plusieurs autres tests aérobiques ici .	La capacité aérobique est une importante composante du conditionnement physique au hockey.

<http://www.topendsports.com/sport/icehockey/testing.htm>