Testovanie motorickej výkonnosti pre stolných tenistov - Testy špeciálnej telesnej výkonnosti

- ***Test rýchlosti reakcie***
- ***Tanierový tapping***
- ***Half T-test agility (rýchlosť behu so zmenami smeru)***
- ***Jednonožný laterálny odraz (výbušná sila dolných končatín)***
- ***Kružidlo***

Test rýchlosti reakcie

Zisťujeme schopnosti v rýchlosti jednoduchej - obyčajnej reakcie.

Tréner drží za horný koniec vo zvislej polohe 1 m dlhú tyč so stupnicou.

Pokyny : Dolný okraj tyče (zač. stupnice) je umiestnený do priestoru medzi palcom a ukazovákom stojaceho hráča roztiahnutými v pravom uhle mierne ohnutej paže pred telom. Hráč sa snaží čo najrýchlejšie chytiť tyč, vždy neočakávane pustenú trénerom, uskutočňuje sa 5 pokusov v ľubovoľnom intervale. Rýchlosť reakcie hráča je hodnotená vzdialenosťou v celých cm na stupnici, o ktorú tyč klesne.

Hodnotenie : Zapisuje sa priemerná hodnota všetkých pokusov. 10cm 50cm 10cm

Zdroj: Demetrovič, E., 2008. *Stolný tenis – športová príprava talentovanej mládeže. Teória a metodika športového tréningu. Tréningové programy.* Bratislava: SSTZ, ISBN 978-80-89197-88-0.

Tanierový tapping

Faktor: Frekvenčná rýchlosť ruky.

Popis testu: Rýchle striedavé dotýkanie dvoch kruhov (terčov) dominantnou rukou. Zariadenie: Stôl s nastaviteľnou výškou (švédska debna). Dva kruhy, každý s priemerom 20 cm, ktoré sú pripevnené na podložke stola. Stredy týchto kruhov sú od seba vzdialené 80 cm (okraje diskov 60 cm). Medzi týmito kruhmi je umiestnená doštička v tvare obdĺžnika s rozmermi 10 x 20 cm v rovnakej vzdialenosti od oboch kruhov. Stopky.

Pokyny pre testovanú osobu: Postav sa pred stôl, na ktorom je položená testovacia pomôcka. Svoju nedominantnú ruku polož dlaňou na doštičku v tvare obdĺžnika, ktorá je v strede medzi kruhmi. Prsty dominantnej ruky sa vo východiskovej polohe dotýkajú kruhu na protiľahlej strane. Na štartový povel začni pohyb dominantnou pažou a striedavo sa dotýkaj obidvoch kruhov. Pohyb vykonaj maximálnou frekvenciou 25 - krát.

Pokyny pre examinátora: Upravte výšku stola tak, aby siahol do úrovne bokov testovaného. Pohybovú úlohu dôkladne vysvetlite a testovanej osobe umožnite urobiť jeden nácvičný pokus. Odstúpte od stola a sústreďte pozornosť na kruh zvolený testovanou osobou (prsty dominantnej ruky). Rátajte počet dotykov o tento kruh. Nedominantná ruka zostáva položená na obdĺžnikovej doštičke počas celého testu. Za predpokladu, že testovaný začína na kruhu A, stopky zastavte, keď sa ho dotkne 25 - krát. Celkový počet dotykov na kruhoch A a B je potom 50. Tento test sa odporúča vykonávať za asistencie dvoch testujúcich. Jeden meria čas a povzbudzuje testovaného a druhý počíta dotyky. Ak sa testovaný nedotkne kruhu, je potrebné pridať ďalší dotyk tak, aby dosiahol požadovaných 25 cyklov.

Hodnotenie: Započítava sa lepší dosiahnutý výsledok z dvoch pokusov. výsledkom testu je čas, potrebný na vykonanie 25 dotykov každého kruhu s presnosťou na desatinu sekundy

Zdroj: Demetrovič, E., 2008. *Stolný tenis – športová príprava talentovanej mládeže. Teória a metodika športového tréningu. Tréningové programy.* Bratislava: SSTZ, ISBN 978-80-89197-88-0.

Half T-test agility (rýchlosť behu so změnami smeru)

Half T-test predstavuje skrátenú verziu tradičného T-testu agility a používa sa najmä na hodnotenie schopnosti rýchlej zmeny smeru vpred, do strán a pri spätnom behu. Test sa vykonáva na rovnom povrchu, kde sú rozmiestnené štyri kužele do tvaru polovice písmena „T“. Športovec štartuje za základným kužeľom, odkiaľ šprintuje 5 metrov k strednému kužeľu. Po jeho dotyku pokračuje laterálnym posunom bez kríženia nôh najprv 2,5 metra doľava ku kužeľu, potom 5 metrov doprava ku druhému bočnému kužeľu a napokon sa laterálne vracia späť na stred. Odtiaľ beží cúvaním späť do cieľa. Všetkých kužeľov sa treba dotknúť bližšou hornou končatinou, aby sa zabezpečili rovnaké podmienky pre všetkých. Čas sa meria od štartu po prebehnutie cieľovej línie. K dispozícii by mali byť 1 nácvičný (nemeraný) pokus a aspoň 2 riadne pokusy. Výsledkom je lepší z týchto dvoch pokusov, ktoré sú predelené 2-3 min intervalom odpočinku.

Normy sú len pre mužov a ženy, aj to len v tej klasickej verzii T-test a nie jeho polovičná verzia, ktorá je pre stolný tenis špecifickejšia.

https://www.topendsports.com/testing/tests/t-test.htm

Jednonožný laterálny odraz (výbušná sila dolných končatín)

Test laterálneho jednonožného skoku s dopadom na opačnú končatinu hodnotí dynamickú stabilitu dolných končatín, schopnosť generovať laterálnu explozívnu silu a neuromuskulárnu kontrolu počas rýchlej zmeny smeru. Športovec stojí na jednej nohe v miernom podrepe a vykoná čo najsilnejší laterálny odraz smerom do strany. Skok je ukončený dopadom na opačnú nohu, pričom športovec musí pristáť stabilne, bez nadmerného varózneho alebo valgózneho vybočenia kolena a bez korekčných krokov. Po dopade udrží vzpriamený a stabilný postoj minimálne 2–3 sekundy, aby bolo možné vyhodnotiť kvalitu pristátia.

Test sa vykonáva osobitne pre odraz z pravej a z ľavej nohy, pričom každý smer sa hodnotí minimálne v troch platných pokusoch. Za platný pokus sa považuje skok, pri ktorom športovec nestratí rovnováhu, nedotkne sa voľnou nohou zeme a nepridá krok navyše. Vzdialenosť skoku sa meria ako horizontálna vzdialenosť od päty odrazovej nohy po pätu dopadovej nohy. Ideálne vykonať odraz na úrovni začiatku meracieho pásma (0 cm) a len odčítať vzdialenosť dopadu opačnej končatiny.

Výsledkom testu je najlepšia dosiahnutá vzdialenosť z troch pokusov na každú končatinu alebo priemer troch pokusov, podľa zvoleného protokolu. Odporúčam použiť ako výsledok najlepší výkon z pravej a z ľavej končatiny. Okrem absolútnej vzdialenosti sa často hodnotí aj symetria výkonu medzi končatinami, vyjadrená ako Limb Symmetry Index (LSI), čo umožňuje posúdiť funkčnú rovnováhu medzi pravou a ľavou stranou.

Ukážka:

https://www.google.com/search?q=lateral+bound+test+or+skater+jump+test&sca_esv=90da343bd46082d2&sxsrf=AE3TifO53cFQSoEGTA6bobZvmCzhNi9rfQ%3A1764159290184&ei=Ou8maa34ComywPAPi92s2QU&ved=0ahUKEwit_cW-5Y-RAxUJGRAIHYsuK1sQ4dUDCBE&uact=5&oq=lateral+bound+test+or+skater+jump+test&gs_lp=Egxnd3Mtd2l6LXNlcnAiJmxhdGVyYWwgYm91bmQgdGVzdCBvciBza2F0ZXIganVtcCB0ZXN0MgUQIRigATIFECEYoAFIkj5QqAZY0DtwAXgAkAEAmAGLAaAB2RCqAQUxMC4xMLgBA8gBAPgBAZgCFKAC0xDCAgsQABiABBiwAxiiBMICCBAAGLADGO8FwgIEECEYFcICBRAhGJ8FwgIHECEYoAEYCpgDAIgGAZAGBZIHBDUuMTWgB_JgsgcENC4xNbgHzxDCBwYwLjE1LjXIBzM&sclient=gws-wiz-serp#fpstate=ive&vld=cid:ae882666,vid:niEGdFUQ6sY,st:0

Kružidlo

Zisťuje sa rýchlosť v obratnosti.

Pokyny: Hráč vykonáva prekroky zo strán s dotykom plnej lopty raketou. Stojí vo vyznačenom priestore (štvorec o strane 40 cm). Na zvukový signál hráč uskutočňuje, striedavo veľké prekroky (krízové kroky) na ľavú a pravú stranu (napr. napravo ako pri forhendovom údere - testovaný prekročí ľavou nohou cez pravú a dotkne sa raketou plnej lopty položenej v určitej vzdialenosti na zemi. Správne vykonanie je, ak hráč zadnú napnutú nohu pri dotyku plnej lopty nevzdiali z vyznačeného štvorca 40 x 40 cm. Hráč opakuje tento cvik čo najrýchlejšie po dobu jednej minúty. Vzdialenosť plných lôpt od stredu je závislá od telesnej .výšky hráča a určuje sa priložením tyče k chrbtu. Takto zistená výška hráča + 20 cm sa nanesie na obidve strany od stredu štvorca a do týchto miest sa položia plné lopty (tieto môže pridržiavať ďalší hráč).

Hodnotenie : Vykonáva sa v jednom pokuse. Hodnotí sa počet dotykov lopty v časovom úseku 1 min.

v + 20cm v + 20 cm

* _____ 40x40cm _____→

• plná lopta plná lopta

Zdroj: Demetrovič, E., 2008. *Stolný tenis – športová príprava talentovanej mládeže. Teória a metodika športového tréningu. Tréningové programy.* Bratislava: SSTZ, ISBN 978-80-89197-88-0.

Vypracovala:

Henrieta Horníková, Zuzana Takáčová