

TESTOVANIE MOTORICKEJ VÝKONNOSTI

Metodika:

Testovaným osobám sa vysvetlí cieľ testovania (motivácia). Všetky testy sa vykonávajú v štandardných podmienkach telocvične, herne, atletické dráhy, či ihriska. Zabezpečíme, aby testujúci mali vhodné oblečenie a najmä vhodnú - nekĺžucu sa obuv. Odporúčame dodržať poradie testov - od tanierového tappingu (ako prvý test), po posledný test - vytrvalostný beh.

1. Tanierový tapping



Faktor: Frekvenčná rýchlosť ruky.

Popis testu: Rýchle striedavé dotýkanie dvoch kruhov (terčov) dominantnou rukou. Zariadenie: Stôl s nastaviteľnou výškou (švédská 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 dľaňou na doštičku v tvare obdĺžnika, ktorá je v strede medzi kruhmi. Prsty dominantnej ruky sa vo východiskovej polohe dotýkajú kruhu na protihľanej strane. Na štartový povel začni pohyb dominantnou pažou a striedavo sa dotýkaj oboch 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 nácvikový 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.

2. Skok do diaľky z miesta



Faktor: Výbušná sila dolných končatín.

Popis testu: Skok do diaľky z miesta odrazom znožmo.

Zariadenie: Nešmykľavá spevnená podložka, napr. tenká žinenka, gumový pás, krieda. Meracie pásmo.

Pokyny pre testovanú osobu: Zo stoja mierne rozkročeného (špičky chodidiel za odrazovou čiarou) predklon, kmit podrepmo do zapaženia, silno sa odraz so súčasným pohybom paží vpred. Snaž sa doskočiť znožmo čo najďalej a potom zaujať vzpriamený postoj bez posunu chodidiel vzad. Test sa vykonáva dvakrát a započítava sa lepší výsledok.

Pokyny pre examinátora: Na žinenke, na ktorú testovaný doskakuje, sú nakreslené s 10 cm odstupom čiary, rovnobežné s čiarou odrazu, začínajúce 1 m od

nej. Presné zmeranie dĺžky skoku sa vykonáva pásmom, ktoré je položené kolmo na čiaru odrazu. Dĺžka skoku sa meria od odrazovej čiary k bližšej päte chodidla. Nepovoľuje sa posun chodidiel vpred pred odrazom. Náhradný pokus možno povoliť, ak testovaná osoba spadne vzad, alebo sa dotkne žinenky inou časťou tela.

Hodnotenie: Započíta sa lepší z dvoch pokusov. Výsledky sa uvádzajú s presnosťou na jeden cm.

3. Ručná dynamometria

Faktor: Statická sila dominantnej ruky.
dynamometer s nastaviteľnou rukoväťou (najlepšie model 78010 od firmy Lafayette, radne K-56).



Pokyny pre testovanú osobu: V stojí v smere predĺženia predlaktia uchope dynamometer dominantnou rukou. Postupne vyviň maximálny tlak, pričom úsilie by sa malo stupňovať najmenej v priebehu dvoch sekúnd. Zaznamenáva sa lepší výsledok z dvoch pokusov.

Pokyny pre examinátora: Vynulujte dynamometer a dohľadnite, aby v priebehu merania jeho číselník smeroval k tvári testovaného. Nastavte posuvnú časť rukoväte dynamometra tak, aby siahala po prvý článok prsteníka testovanej osoby. Ruka s dynamometrom sa nesmie pri testovaní dotýkať inej časti tela. Ručička dynamometra sa po prvom pokuse nenuluje. Testovaný sa iba presvedčí, či bol jeho pokus lepší ako prvý.

Hodnotenie: Hodnotí sa lepší výsledok z dvoch pokusov v kilogramoch.

4. ľah - sed

Faktor: Dynamická a vytrvalostná sila brušného, bedrovo-stehenného svalstva.

Popis testu: Správne vykonať maximálny počet cyklov (jeden cyklus je prechod z ľahu do sedu a späť do ľahu za 30 sekúnd).

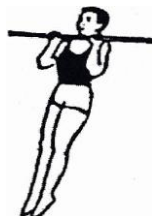
Zariadenie : Mäkká a rovná podložka. Stopky. Pomocník.

Pokyny pre testovanú osobu: Zaujmi polohu ľah vzadu, kolená pokrčené v pravom uhle, chodidlá vo vzdialenosti 30 cm od seba, paže pokrčené vpažmo, ruky spojené za hlavou. Opakovane vykonávaj sed - ľah. Čo najrýchlejšie v priebehu 30s (obidvoma lakťami sa dotýkaj kolien).

Pokyny pre examinátora: Klaknite si alebo sadnite čelom k testovanému, fixujte jeho chodidlá na zemi a kontrolujte zachovanie stanového 90 - stupňového pokrčenia kolien. Po pokynoch si testovaná osoba vyskúša správne vykonanie cviku. Vlastný test sa robí neprerušene počas 30 s. Nahlas počítajte každý úplný a správne vykonaný ľah - sed. V priebehu merania testovanú osobu opravujte, ak sa nedotýka podložky pažami alebo lakťami kolien, cvik nezapočítavajte.

Hodnotenie: Zaznamenáva sa počet správne vykonaných cyklov (cvikov) za 30sekúnd.

5. Výdrž v zhybe



Faktor: Statická, vytrvalostná sila svalstva horných končatín.

Popis testu: Udržanie polohy v zhybe pod hmatom na hrazde čo najdlhšie

Zariadenie: Doskočná hrazda s priemerom 2,5 - 4 cm. Stopky. Žinenka umiestnená pod hrazdou. Magnézium. Stolička alebo lavička.

Pokyny pre testovanú osobu: výstup na stoličku, uchop hrazdu podhmatom.

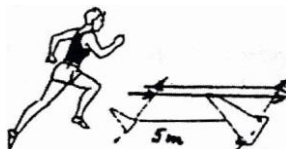
Pomôžem ti tým, že ťa nadvihnem do takej výšky, aby si mal bradu nad úrovňou žrde. Výdrž v polohe zhybu čo najdlhšie bez toho, aby si sa bradou dotýkal hrazdy. Test sa končí v okamihu, keď oči klesnú pod úroveň hrazdy.

Pokyny pre examinátora: Pohodlné zaujatie základnej polohy v zhybe umožní použitie stoličky, na ktorú testovaný na pokyn vystúpi. Pomocník ju po spustení stopiek odsunie.

Testovanú osobu možno chytiť aj za stehná a vyzdvihnúť do požadovanej výšky. Zabráňte hojdavým pohybom tela testovaného a povzbudzujte ho. Stopky zastavte, keď sa testovaná osoba už nemôže udržať v požadovanej polohe, jej brada klesne pod úroveň hrazdy. V priebehu testu neposkytujte testovanému informácie o čase.

Hodnotenie: Meria sa čas výdrže v zhybe s presnosťou na desatinu sekundy.

6. Člnkový beh 10x5 m



Faktor: Bežecká rýchlosť so zmenami smeru.

Popis testu: Opakované prebehnutie vymezenej vzdialenosti v čo najkratšom čase.

Zariadenie: Čistá nešmykľavá podlaha, najlepšie gumový pás. Stopky. Meracie pásmo. Krieda alebo lepiaca páska. Dopravné kužele.

Pokyny pre testovanú osobu: Zaujmi polohu polovysokého štartu. Na štartový povel rýchlo vybehni smerom k protiaľhlej čiare a vráť sa späť tak, aby si ju, resp. štartovú čiaru prekračoval oboma chodidlami. Test pokračuje bez prerušenia po absolvovanie piatich cyklov. Pred dobehnutím do cieľa sa nespomaľuje. Test sa vykonáva jedenkrát.

Pokyny pre examinátora: Na podlahe sa kriedou alebo lepiacou páskou vyznačia dve rovnobežné čiary, ktoré sú od seba vzdialené 5 m. Obe čiary sú dlhé 1,20 m a na ich koncoch sú umiestnené kužele. V priebehu testu sledujte, či testovaná osoba prekračuje čiary chodidlami oboch nôh a beží po vytýčenej dráhe. Nahlas počítajte každý ukončený cyklus. Test končí, keď testovaná osoba prekročí jednou nohou cieľovú čiaru. Testovaný sa nesmie pri zmenách smeru behu šmýkať.

Hodnotenie: Čas potrebný na vykonanie desiatich 5 m úsekov (tam a späť) meraný s presnosťou na desatinu sekundy.

7. Vytrvalostný beh, alternatíva vytrvalostného člnkového behu

Faktor: Rovnovážna vytrvalosť

Popis testu: V programe Eurofit je zaradený vytrvalostný člnkový beh na 20 m

úsekoch (signály, magnetofón). V našej praxi sa alternuje vytrvalostným behom. V kategóriách najmladšie žiactvo a mladšie žiactvo 6-minútovým behom a v kategóriách staršie žiactvo a dorast ako 12-minútový beh.

Zariadenie: Atletická dráha, alebo vyznačené ihrisko. Presne zmerať dĺžku jedného kola. Potrebne sú stopky, 50 m pásmo a zapisovatelia.

Pokyny pre testovaných: Testované osoby po poveloch "pripraviť sa", "vpred" vyštartujú z polovysokého postoja. Bežia voľným rovnomerným tempom, snažia sa prebehnúť čo najdlhšiu vzdialenosť v metroch (ak nevládzu, môžu beh vystriedať chôdzou).

Pokyny pre examinátora: Vodič - bežec môže určiť testovaným tempo prvého kola. Bežiacich priebežne informuje o čase. U mladších kategórií, ktorí bežia 6 minútový beh oznámime čas v 3., 5., a 5,5 minúte. Po 6 minúte na znamenie, signál beh ukončí a zostanú stáť na mieste kam dobehli.

Hodnotenie: U každej osoby sa priebežne zaznamenáva (čiarkovacou metódou) počet kôl, ktoré prebehla. Prebehnutá vzdialenosť sa vypočíta, ak sa dĺžka bežeckého okruhu násobí počtom kôl a prepočítajú sa metre, ktoré bežec prebehol v poslednom neúplnom kole s presnosťou na 50 m.

TEST ŠPECIÁLNEJ PRÍPRAVY

Test 1 - rýchlosť 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 1'ubovol'nom 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
------	------	------

Test 2 - štvorskok z miesta.

Zisťujeme výbušnú silu dolných končatín a odrazovú schopnosť.

Pokyny : Testovaný hráč zo stola výkročnéno za odrazovou čiarou vykonáva odraz napr.: pravou (P) ľavou (L) - pravou - ľavou a dopadá na obidve nohy do drepu. Odrážať sa môže ľubovol'nou nohou. Hodnotenie sa prevádza meraním celkovej vzdialenosti od východzej čiary k najbližšej stope dopadu.

Hodnotenie : Hodnotí sa najlepší výkon z 2 pokusov v cm.

Test 3 - člnkový beh 6 x 7 m

Zisťujeme frekvenciu opakovaných rýchlych štartov a rýchlosť pohybov v priestore.

Pokyny : Prebiehajú sa úseky od seba vzdialené 7 m, behom vpred maximálnou rýchlosťou z polovysokého štartu na zvukové znamenie. Hráč beží opakovane 6 x určenú vzdialenosť a dotýka sa méty vo výške 50 - 70 cm na úrovni koncových čiar Štart - Cieľ'.

Test končí prebehnutím šiesteho úseku cieľ'om. Čas sa meria s presnosťou 0,1 sek. Interval medzi jednotlivými pokusmi je 30 sekúnd.

Hodnotenie : Hodnotí sa najlepší z 3 pokusov. Pokiaľ počet prevyšuje hranicu 6 pokusov, hodnotí sa rozdiel medzi najlepšími a najhorším dosiahnutým časom, alebo priemerný čas (rýchlostná vytrvalosť).

méta	7 m	méta
------	-----	------

Test 4 - kružidlo

Zisťuje sa rýchlosť v obratnosti.

Pokyny: Hráč vykonáva prekroky zo strán s dotykem 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 nevzdialil 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 naniesie na obidve strany od stredu štvorca a do týchto miest sa položia plné lopty (tieto môže pridržovať 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

Test 5 - vejárový

Zisťuje sa rýchlosť pohybu hráča a obratnosť.

Pokyny : Hráč vybieha zo strehového postavenia a postupne hráčskym behom vpred a *vzad* prekonáva úseky.

Vzdialené od méty (40 x 40 cm) 3 m a to v poradí 1 - 3 - 5 - 2 - 4. Vzďialenosť 3 m je ohraničená méťou vo výške 70 - 80 cm (ohrádka alebo stolička). Testovaný hráč sa musí v priebehu testu dotknúť určených mét *stredová* méta (40 x 40 cm) je štartom aj požiadavkou. Celý cyklus sa prevádza 3 x, interval odpočinku je 20 sek.

Hodnotenie : Počíta sa najlepší čas s presnosťou 0,1 sek.

