Testy všeobecných pohybových schopností

Príloha ku kritériám prijatia žiakov do I.ročníka
štvorročného štúdia pre odbory:

7451 J	športové gymnázium,
7471 M	športový manažment,
7475 M	digitálne služby v športe,
7476 M	spracovanie dát v športe ,

11.1.2021

PaedDr.Tatiana Švecová
Riaditeľka školy

Obsah

1.Diagnostika silových schopností

A. Zhyby (chlapci),výdrž v zhybe (dievčatá)

B. Skok do diaľky z miesta

C. Hod plnou loptou (2kg)

2.Diagnostika rýchlostných schopností

Člnkový beh 4x10m

3.Diagnostika vytrvalostných schopností

Vytrvalostný člnkový beh

4.Záver

1.Diagnostika silových schopností

A. /1/ ZHYBY(chlapci-nadhmatom) -faktor silových schopností

Zavesíme sa na hrazdu (široký úchop, nadhmat), nohy máme spustené priamo k zemi, prípadne mierne ohnuté v kolenách a pozeráme sa priamo pred seba. Aktivujeme brušné a sedacie svalstvo (mierne podsadíme panvu). Keď ste bradou nad hrazdou, čiže v hornej pozícií zhybu, póznite a pomaly sa spúšťajte nazad dolu.

Hodnotenie: počet zhybov

A. /2/ VÝDRŽ V ZHYBE (dievčatá)

Popis testu: udržanie polohy zhybu podhmatom na hrazde čo najdlhšie.
S pomocou pristavenej stoličky zaujme testovaná osoba polohu v zhybe: držanie podhmatom, pokrčené paže, brada je tesne nad žrďou, nedotýka sa. Examinátor môže dať dopomoc testovanej osobe pri zaujatí rovnovážnej východiskovej polohy. Na pokyn examinátora testovaná osoba opustí oporu (časomerač spustí stopky, pomocník odstráni stoličku) a v zhybe visí čo najdlhšie. Test sa končí, keď oči testovanej osoby budú pod úrovňou hrazdy.

Pravidlá: po celú dobu je brada nad žrďou, nohy sa nedotýkajú žiadnej opory. Časomiera sa zastavuje v momente, keď oči klesnú pod úroveň hrazdy. V priebehu testu neposkytujme testovanému informácie o čase. Test vykonávame len raz.

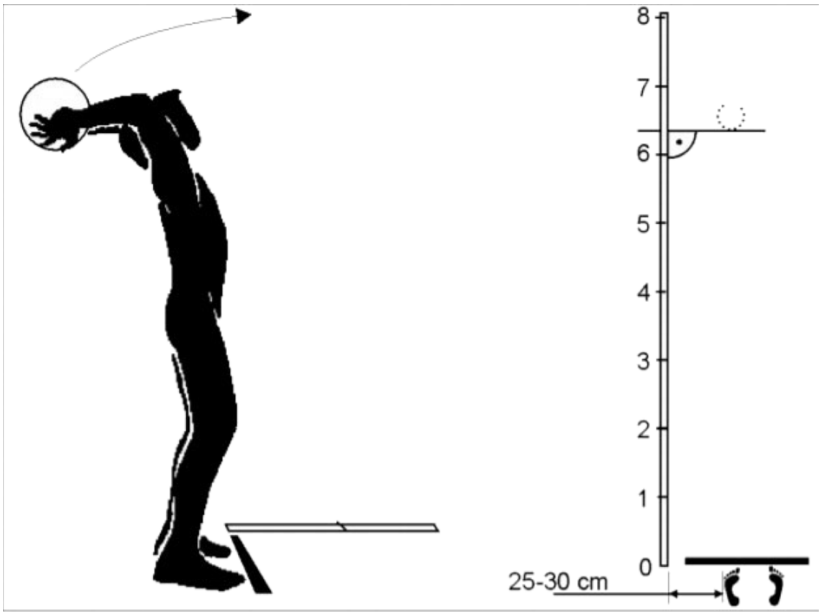
Hodnotenie: Meria sa čas výdrže (s).

B.SKOK DO DIAĽKY Z MIESTA – faktor odrazovej sily dolných končatín.

Testovaný stojí špičkami chodidiel tesne za odrazovou čiarou v miernom stoji rozkročnom. Pred odrazom sú povolené náprahové pohyby paží, pohúpanie sa v kolenách, nie však pred odraz. Povolené sú tri pokusy. Meria sa vzdialenosť od odrazu k poslednej stope dopadu. Odraz aj doskok musia byť v jednej rovine. Zapisujú sa dva najlepšie pokusy a do hodnotenia sa berie najdlhší pokus v cm.

C. HOD PLNOU LOPTOU (2 kg)

Žiak vhadzuje loptu správnym spôsobom do priestoru kolmo na postrannú čiaru (viď obrázok).



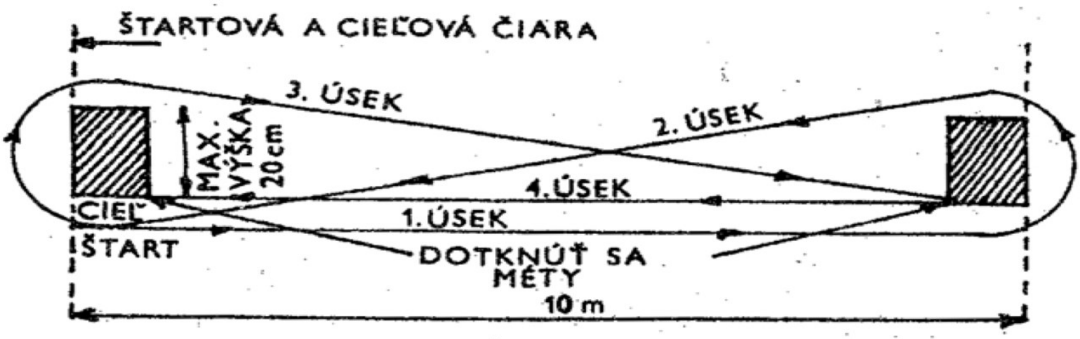
Meranie pokusu sa prevádza kolmo na postrannú čiaru s presnosťou na 0,1 m. Testovaní žiak vykoná dva pokusy, ktoré sa zapíšu a do hodnotenia sa berie úspešnejší pokus

2.Diagnostika rýchlostných schopností

ČLNKOVÝ BEH 4x10m-test výbušnej rýchlosti a obratnosti

Charakteristika: Cieľom je prebehnúť trať stanoveným spôsobom čo najrýchlejšie.
Pomôcky: 2 kužele , stopky.

Prevedenie: Testovaní sa na povel pripraví k prvej méte do štartovej pozície(polovysoký štart., na povel „pripraviť sa, pozor, štart“ vybehne od štartovej méty, ktorú má po pravej ruke, obehne druhú métu, tak , že ju má po ľavej ruke a vráti sa späť ku štartovej méte, ktorú obehne, že ju má po pravej ruke. Prebehnutá dráha má tvar osmičky, pričom na konci tretieho úseku už métu neobieha, len sa jej dotkne a beží späť. Po prebehnutí štartovej čiary a dotyku méty sa stopky zastavujú. Bežia sa dva pokusy po 5 minútovej pauze . Čas sa zaznamenáva s presnosťou na desatinu sekundy.

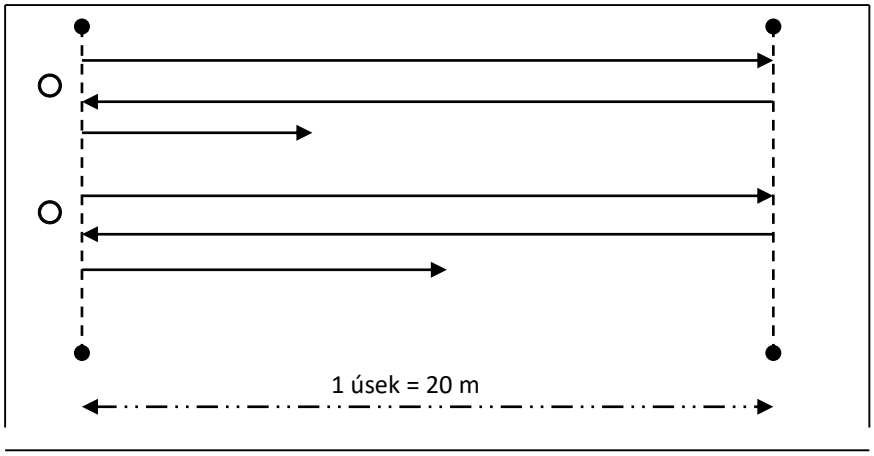


Obr. 1. Člnkový beh 4 x 10 m

3.Diagnostika vytrvalostných schopností

VYTRVALOSTNÝ ČLNKOVÝ BEH - faktor všeobecnej vytrvalosti.

Vytrvalostný člnkový beh sa používa ako alternatívne kritérium testu hodnotiaceho kardiorespiračnú zdatnosť na bicyklovom ergometri (W 170) a Cooperovho testu. Testovaná osoba opakovane prekonáva vzdialenosť 20 m od čiary podľa vymedzených zvukových signálov, ktoré sú reprodukované z magnetofónu. Začína sa miernym poklusom. Rýchlosť behu od 8,5 km/h sa na začiatku každej minúty zvyšuje o 0,5 km/h. Rýchlosť behu (tam a späť na 20 m úsekoch) sa riadi podľa zvukových signálov na magnetofónovej páske. Na začiatku testu je rýchlosť behu nízka, ale každú ďalšiu minútu sa pomaly a pravidelne zvyšuje. Pri zaznení každého zvukového signálu by sa hráči mali dostať na úroveň jednej z hraničných čiar 20 m úseku. Test sa pre jedinca končí, keď sa hráč dvakrát po sebe nohou nedotkne čiar vo vymedzenom časovom limite (povolený je rozdiel max. 2 krokov). Na magnetofónovom zázname je okrem zvukového signálu a čísla prebehnutého úseku aj priebežná informácia o stupni (časovej etape), ktorý práve prebieha v intervale po pol minúte. Tento údaj pomáha pri hodnotení testu.
Hodnotenie vychádza z počtu prebehnutých 20 m úsekov, resp. posledného dosiahnutého stupňa rýchlosti pred prerušením behu, keď testovaná osoba už nie je schopná dvakrát po sebe dosiahnuť hraničnú čiaru v okamihu zaznenia zvukového signálu. Priebežným podávaním informácie o počte prebehnutých úsekov spolu s dosiahnutým stupňom rýchlosti behu zvyšuje citlivosť testu a motiváciu hráčov pri testovaní. Priestor pre každú testovanú osobu by mal byť najmenej 1 m široký.
V mladších vekových kategóriách sa neodporúča testovať súčasne viac ako 10 – 15 hráčov. Pred meraním je potrebné urobiť **kalibráciu zvukovej nahrávky** a kontrolu hlasitosti magnetofónu. Pri vyššom rozdiele ako 1 sekunda oproti kalibrovaciemu záznamu je treba vymeniť magnetofón.



4.Záver

Maximálny možný počet bodov získaných zo všeobecných pohybových testov je **20 bodov.**