Testy všeobecných pohybových schopností

Príloha ku kritériám prijatia žiakov do I.ročníka štvorročného štúdia v školskom roku 2021/2022
pre odbory:

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

24.1.2019

PaedDr.Tatiana Švecová
Riaditeľka školy

Obsah

1.Diagnostika silových schopností

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

B. Trojskok znožmo do diaľky z miesta

C. Drep na jednej nohe Ľ / P

2.Diagnostika rýchlostných schopností

D. Beh so zmenami smeru

4.Záver

1.Diagnostika silových schopností

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

POPIS

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: Maximálny 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.TROJSKOK ZNOŽMO DO DIAĽKY Z MIESTA– faktor odrazovej sily dolných končatín.

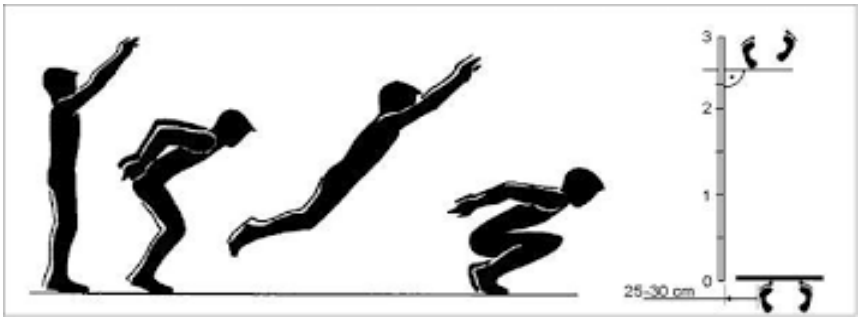
POPIS

Priebeh testu: hráč stoji v miernom podrepe so špičkami za čiarou a následne začína so skokmi, hráč využíva švihový pohyb paží

Podmienky testu: dôležité je vykonanie testu na vhodnom povrchu

Cieľom testu: meriame vzdialenosť v centimetroch po troch odrazoch znožmo, vždy sa meria bližšia päta smerom k štartujúcej čiare.

Hodnotenie: Nameraná najdlhšia vzdialenosť (cm)



C.Drep na jednej nohe Ľ / P

POPIS

Kľúčom k zvládnutiu techniky drepu na jednej nohe je udržať rovnú líniu v nasledujúcich segmentoch.

1. Panva – nesmie prísť k elevácií v panve

2. Bedrový kĺb – bedrový kĺb a zadok sa nesmie vychyľovať do vonkajšej strany. Cieľom je udržať bedro v rovnej línií.

3. Kolenný kĺb – koleno sa nesmie vychyľovať do vnútornej alebo vonkajšej strany. Cieľom je udržať koleno v rovnej línií.

4. Členkový kĺb – členok sa nesmie vychyľovať do vnútornej alebo vonkajšej strany. Cieľom je udržať členok v rovnej línií.

5. Chodidlo – je nutné po celú dobu držať chodidlo na zemi (špička a päta sa musí držať na zemi)

Chrbát vystretý, hrudník sa nepredkláňa, hlava hore a oči pozerajú pred seba

Tolerované vychýlenie je cca + - 5% (2 cm). Ako zistiť či sa DK nachádzajú v rovnej línií ? Ide pomerne o jednoduchú pomôcku, zo stropu natiahneme lanko, kde na konci tohto lanka sa bude nachádzať závažie. Pri drepe sa budeme snažiť udržať lanko v strede kolena.

Priebeh testu: hráč vykonáva drep na jednej nohe na vyvýšenej podložke (napr. na lavičke), druhá dolná končatina sa nedotýka zeme pri vykonávaní testu. Úlohou hráča je vykonať drep na jednej nohe v plnom rozsahu pohybu.

Cieľom testu: počíta sa počet technicky správne vykonaných opakovaní. Akonáhle hráč vykonáva technicky nesprávne drep na jednej nohe, test sa zastavuje.

Hodnotenie: Maximálny počet drepov na Ľ / P nohe, celkovo Ľ+P noha - 50 drepov.

2.Diagnostika rýchlostných schopností

D. BEH SO ZMENAMI SMERU – Mirror drill /5m-5m-5m/ – test rýchlosti a agility

POPIS

Tento test sme sa rozhodli zaradiť do všeobecných motorických testov (testov mimo ľadu), pretože v ľadovom hokeji sú najčastejšie laterálne zmeny pohybu ako prekladanie, zmeny smeru, štarty, zastavenia a pod.

Kľúčové body pre test: zrýchliť pohyb po tom, čo hráč prebehne okolo kužeľa (predĺženie rozsahu pohybu) a spomalenie skrátením rozsahu pohybu pred kužeľom s dôrazom na čo najrýchlejšieho prechodu so zmenou smeru.

Priebeh testu: hráč stojí v strede, na povel začína hráč bežať laterálnym pohybom pomocou prekladania nôh do ľavej strany, následne hráč prichádza do stredu, beh vzad, beh vpred a posledná časť testu je laterálny beh pomocou prekladania nôh do pravej strany.

Podmienky testu: dôležité je vykonanie testu na vhodnom povrchu, keďže sa jedná v teste o rýchle zmeny smerov, je potrebné zamedziť šmyknutiu, resp. zraneniu hráča.

Hodnotenie: Nameraný najrýchlejší čas (s).

4.Záver

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