

Testovacia batéria pre short track

V rámci všeobecnej pohybovej výkonnosti (VPV) sa realizujú tieto testy:

1. Skok do diaľky z miesta (cm)
2. Beh 4 x 10 m (s)
3. Ľah-sed za 1 minútu (počet opakovaní)
4. Predklon v sede (cm)

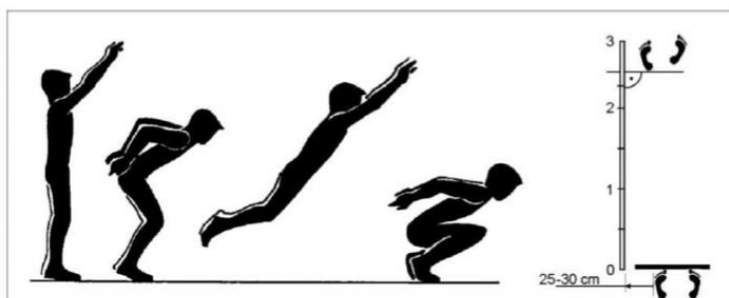
A v rámci špeciálnej pohybovej výkonnosti (ŠPV) testovanie prebieha priamo na ľadovej ploche. Pozostáva z nasledujúcich testov:

1. Jazda na 2 kola s pevným štartom (s)
2. Štart na 15 metrov (s)
3. Jazda na 7 kôl s pevným štartom (s)

Popis testov:

Skok do diaľky z miesta

- Faktor: Výbušná sila dolných končatín.
- Materiálne zabezpečenie: Palubovka, lepiaca páska, palica, meracie pásmo
- Pokyny pre meraného: Zo stoja mierne rozkročného (chodidla musia byť za odrazovou čiarou), mierny predklon, hmit podrepmo, zapaziť- odraz znožmo so súčasným švihom paží do predpaženia (vpred). Dосkok znožmo čo najďalej. Pred odrazom nie je povolený poskok, po doskoku nie je dovolený dotyk rukami za telom. Testujeme prúdovou formou. Kritériom výkonnosti v teste je najlepší pokus.
- Hodnotenie: Z dvoch vykonaných pokusov sa počíta lepší výsledok v centimetroch

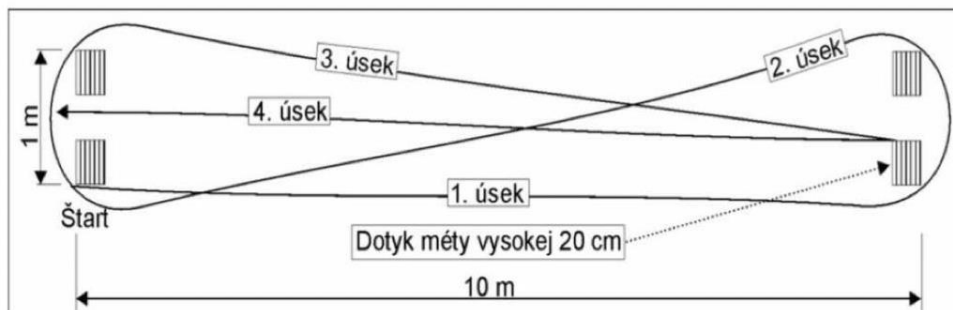


Obrázok 1 Skok do diaľky z miesta

(Zdroj: Sedláček a Lednický 2010)

Beh 4x 10m

- Faktor: Bežecká rýchlosť
- Materiálne zabezpečenie: 2 kužele vzdialené od seba 10 metrov, meracie pásmo, stopky, palubovka
- Pokyny pre meraného: Testovaný zaujme polovysoký štart, na štartový povel „Pripraviť sa, pozor, štart“. Testovaný vyštartuje, obehne kužeľ a vráti sa tak, aby dráha, ktorú obehol medzi druhým a tretím úsekom vytvorila osmičku. Na konci tretieho úseku kužeľ neobieha, iba sa ho dotkne rukou a najkratšou dráhou sa vracia k cieľu.
- Hodnotenie: Zaznamenávame dosiahnutý čas pri pekonávaní dráhy pomocou stopiek na desatinu sekundy.

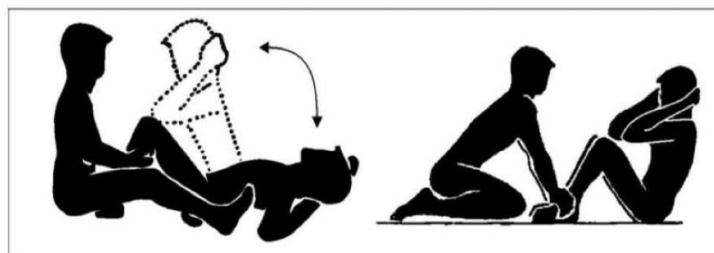


Obrázok 2 Organizácia behu 4x10

(Zdroj: Sedláček a Lednický 2010)

Ľah – sed

- Faktor: Silová vytrvalosť bedrovo-stehenného a brušného svalstva
- Popis testu: Správne vykonať maximálny počet opakovaní za 1 minútu. Jedno opakovanie je prechod z ľahu do sedu a späť do ľahu.
- Pokyny pre meraného: Začiatková poloha je v ľahu vzad, dolné končatiny sú v kolenách pokrčené v pravom uhle a fixuje ich druhý žiak, paže sú pokrčené vzadu za hlavou.
- Hodnotenie: Testovaný sa striedavo dotýka pravého a ľavého kolena (pravý lakeť k ľavému kolenu a naopak). V ľahu sa spojené ruky za hlavou musia dotknúť zeme a nesmú sa pustiť. Kritériom výkonu v teste je čo najväčší počet opakovaní za 1 minútu pri kategóriách seniori, juniori, C a D, pri kategórii E rátame počet opakovaní za 30 sekúnd.

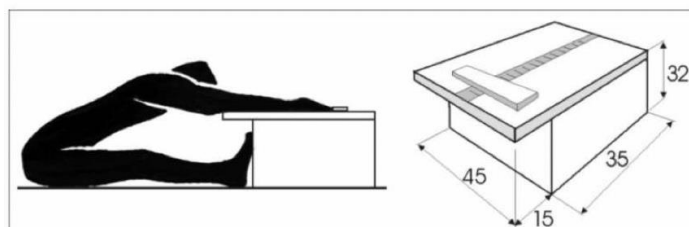


Obrázok 3 Organizácia ľah-sed

(Zdroj: Sedláček a Lednický 2010)

Predklon s dosahovaním v sede

- Faktor: Celková pohyblivosť
- Materiálne zabezpečenie: Stôl s meracím pásmom, meradlo, palubvka.
- Pokyny pre meraného: Testovaný si sadne tak, aby sa bosými chodidlami (bez topánok) dotýkal dosky stola. Dolné končatiny sú vystreté v kolenách a spojené spolu. Prstami rúk sa žiak pomaly a plynulo posúva dopredu po meradle umiestnenom vodorovne. V najväčšom možnom predklone vydrží aspoň 2 sekundy. Počas pohybu nie je dovolené trhať alebo hmitať.
- Hodnotenie: Zaznamenáva sa lepší z dvoch pokusov v centimetroch.



Obrázok 4 Organizácia predklonu s dosahovaním v sede

(Zdroj: Sedláček a Lednický 2010)

Jazda na 2 kola s pevným štartom

- Faktor: Rýchlostno-silové schopnosti dolných končatín
- Materiálne zabezpečenie: Ľadová plocha, ochranné matrace, short tracková výstroj, kužele, stopky, píšťalka, vyznačená dráha
- Pokyny pre meraného: Žiak stojí na štartovej čiare na korčuliach a čaká na povely: „Go to the start“ „Ready“ a štartuje na zvuk píšťalky. Hneď po vyštartovaní sa snaží

dosiahnuť maximálnu rýchlosť. Žiak nesmie vyštartovať skôr a ani prekročiť špičkou noža štartovú čiaru.

- Hodnotenie: Výsledným ukazovateľom je čas dosiahnutý na dráhe dvoch kôl, zaznamenaný s presnosťou na stotiny sekundy pomocou stopiek.

Štart na 15 metrov

- Faktor: Výbušná akcelerácia
- Materiálne zabezpečenie: Ľadová plocha, ochranné matrace, short tracková výstroj, kužele, stopky, píšťalka, vyznačená dráha
- Pokyny pre meraného: Žiak stojí na štartovej čiare na korčuliach a čaká na povely: „ Go to the start“ „Ready“ a štartuje na zvuk píšťalky. Hneď po vyštartovaní sa snaží dosiahnuť maximálnu rýchlosť na krátku vzdialenosť. Žiak nesmie vyštartovať skôr a ani prekročiť špičkou noža štartovú čiaru.
- Hodnotenie: Zaznamenáva sa čas prejazdu 15m v sekundách s presnosťou na stotiny. Hodnotí sa lepší čas z dvoch pokusov.

Jazda na 7 kôl s pevným štartom

- Faktor: Špeciálna vytrvalosť
- Materiálne zabezpečenie: Ľadová plocha, ochranné matrace, short tracková výstroj, kužele, stopky, píšťalka, vyznačená dráha, počítadlo kôl, zvonček
- Pokyny pre meraného: Žiak stojí na štartovej čiare na korčuliach a čaká na povely: „ Go to the start“ „Ready“ a štartuje na zvuk píšťalky. Hneď po vyštartovaní sa snaží dosiahnuť maximálnu rýchlosť, pri ktorej si musí rozložiť sily na 7 kôl. Ako náhle vchádza žiak do siedmeho kola je mu zvonené zvončekom, aby vedel, že ide do posledného kola. Žiak nesmie vyštartovať skôr a ani prekročiť špičkou noža štartovú čiaru.
- Hodnotenie: Zaznamenáva sa celkový čas za 7 kôl v minútach a sekundách s presnosťou na stotiny.

Spracoval: Jaroslav Hrabčák

V prešove 1.9.2015