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 nadhmatom

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. ZHYBY(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.

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

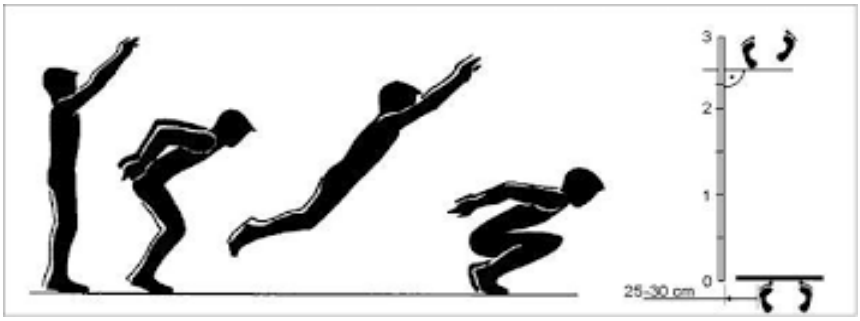
POPIS

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.**