

MOTORICKÉ TESTY SpS, SCM a KCM

I. Název testu: měření výšky

Zaměření: změření výšky hráče bez sportovní obuvi

Materiál: pásmo, stěna, přístroj na měření výšky, protokol.

Provedení: hráči je změřena výška s přesností na 1 cm v tělocvičně bez obuvi

II. Název testu: Dosah jednoruč ve stoji

Zaměření: Test maximálního dosahu ve stoji jednou rukou

Materiál: pásmo, stěna s naměřenými metrickými značkami, protokol.

Provedení: Hráč stojí v místě u stěny, má obuv. Stojí bokem ke stěně, kdy je smečující paže zcela vytažena z ramen, chodidlo bližší nohy těsně u stěny a trup se bokem dotýká stěny. Paty jsou na podlaze.

Výsledek: Výsledkem testu je změření maximální hodnoty dosahu s přesností na 1 cm

III. Název testu: Dosah jednoruč výskokem po smečářském rozběhu – absolutní dosah

Zaměření: Test výbušné síly extenzorů dolních končetin (+ techniky spojení rozběhu a odrazu).

Materiál: Výskokoměr, protokol.

Provedení: Hráč provádí smečářský rozběh a odráží se v dosahu výskokoměru tak, aby natažená ruka byla co nejvýše. Měření se provádí proudově v celé testované skupině.

Výsledek: Výsledkem testu je:
nejlepší ze tří pokusů o nejvyšší dosah, měřený s přesností na 1 cm

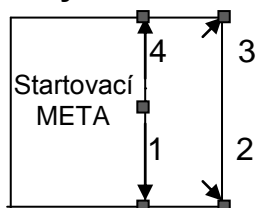
IV. Název testu: K - test

Zaměření: Lokomoční rychlost, obratnost (maximální zrychlení a zpomalení, změna směru).

Materiál: Speciální čas měřící zařízení, lepicí páska, čtyři upravené kužely protokol.

Provedení: Bez pokynu časoměřiče zahajuje hráč start stisknutím tlačítka na startovací metě umístěné ve vzdálenosti 4,5 m od postranních čar. Běží postupně k metám č. 1 - 4 (viz obrázek). Vždy na určené metě musí stisknout tlačítka a vrací se ke startovací metě kde opět stlačí tlačítka na metě. Pokus končí stlačením tlačítka na Startovací metě po odběhnutí všech 4 met.

Obrázek : Rychlostní člunkový běh – směr běhu k metám



Výsledek: Test se provádí dvakrát. Výsledkem testu je nejlepší čas z obou pokusů, měřený s přesností na 0,01 s. Obvyklý výsledek testu: 10 - 13 sekund.

V. Název testu: M1 - hod 1 kg. medicinbalem z kleku – jednoruč

Zaměření: Test výbušné síly extenzorů horních končetin.

Materiál: pásmo, protokol, žíněnka, 1 kg. medicinbal.

Provedení: Hráč klečí na žíněnce s vyznačenou odhodovou čarou (0,5 m od zadní hrany žíněnky), obě nohy za odhodovou čarou (postavení kolen je libovolné, ale obě kolena jsou na žíněnce). Hod se provádí jednoruč.

Výsledek: Výsledkem testu je:

- Nejdelší ze tří pokusů měřený s přesností na 1 - 2 cm (vzhledem k přesnosti dostupného pásma),
- V případě nezdařeného pokusu může být umožněn náhradní pokus

VI. Název testu: SDM - Skok daleký z místa odrazem obounož

Zaměření: Test výbušné síly dolních končetin.

Materiál: Pásmo, pravítko (tyč) pro stanovení výkonu na pásmu.

Provedení: Hráč stojí v mírném stoju rozkročném za čarou odrazu, provádí podřep se současným zášvihem paží a odráží se obounož (paže současně švihají vpřed) s cílem skočit co nejdále. Provedení odrazu mohou předcházet přípravné pohyby, vyjma poskoků vpřed nebo vzad.

Výsledek: Provádí se tři pokusy. Výsledkem testu je nejlepší ze tří pokusů, měřený s přesností na 1 cm. Hodnoty odečítáme na pásmu (vzdálenost mezi čarou odrazu a poslední stopou (patou) dopadu).