

MOTORICKÉ TESTY 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, tyč pro úpravu výskokoměru, pásmo, protokol.

Provedení: Hráč provádí smečářský rozběh a odráží se před výskokoměrem tak, aby se jej dotkl v momentu kulminace výskoku s cílem dosáhnout smečářskou rukou na výskokoměru co nejvýše. Po provedení výskoku a stanovení výšky dosahu se výskokoměr upravuje do původního stavu. Provádí se tři pokusy (s krátkou přestávkou cca 30 s).

Výsledek: Výsledkem testu je:

- nejlepší ze tří pokusů o nejvyšší dosah, měřený s přesností na 1 - 2 cm (vzhledem k přesnosti dostupného výskokoměru),
- rozdíl mezi nejlepším ze tří pokusů o nejvyšší dosah a nejvyšším dosahem ve stoji s přesností na 1 - 2 cm.

Výskokoměr se nastavuje vzhledem k odrazové úrovni hráče a pomocí delší tyče vrátíme tyčky na výskokoměru zpět. Provádí se tři pokusy (s krátkou přestávkou cca 30 s).

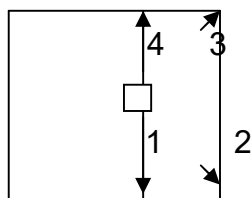
IV. Název testu: K - test

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

Materiál: Stopky, lepicí páska, čtyři 3 kg těžké medicinbaly – nebo jakákoliv jiná, ale stejně vysoká meta, protokol.

Provedení: Bez pokynu časoměřiče zahajuje hráč pohyb z polovysokého startu, chodidla ve vyznačeném čtverci o rozměru 40 x 40 cm, umístěném uprostřed 3 m čáry (střed čtverce ve vzdálenosti 4,5 m od postranních čar). Běží postupně k metám (medicinbalům) č. 1 - 4 (viz obrázek). Vždy po doteku mety se obrací a běží zpět k místu startu (cíle), přičemž jedním chodidlem došlápne do vyznačeného čtverce. Došlápnutím chodidla do vyznačeného čtverce při běhu z mety 4 je test ukončen. Hráč může provést test v opačném směru (tj. začít během k metě číslo 4).
Poznámka: Časoměřič stojí proti testovanému hráči přibližně na protější 3 m čáře.

Obrázek : Rychlostní člunkový běh – směr běhu k metám



Výsledek: Test se provádí třikrát (interval odpočinku mezi pokusy je cca 3 min). Výsledkem testu je nejlepší čas ze tří pokusů, měřený s přesností na 0,01 s. Obvyklý výsledek testu: 10 - 13 sekund.

Komentář: Oproti řadě používaných rychlostních testů dochází ke zkrácení absolvovaných úseků, což lépe koresponduje s herními požadavky. Navíc je test realizován v pravidly vymezené části volejbalového hřiště. Je zřejmé, že u všech testů tohoto typu může dojít k výraznému zkreslení testových skóre v důsledku špatné obuvi nebo povrchu.

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:

- a) Nejdelší ze tří pokusů měřený s přesností na 1 - 2 cm (vzhledem k přesnosti dostupného pásma),

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 stoji 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.

Výsledek: Provádí se tři pokusy (s krátkou přestávkou cca 30 s). Výsledkem testu je nejlepší ze tří pokusů, měřený s přesností na 1 cm. Hodnoty odečítáme na pásmu (vzdálenost mezi čarou odrazu a poslední stopou dopadu).