

METODIKA TESTOVANIA K IDENTIFIKÁCI ŠPORTOVÉHO TALENTU

UPOZORNENIE:

1. Testovanie by sa mal uskutočniť naraz v jeden deň s tým, že meranie výšky, hmotnosti a predklon v sede s dosahovaním je možné uskutočniť deň vopred (napr. aj v triede), aby sa znížila časová náročnosť. Je potrebné dodržať poradie cyklov, poradie disciplín v prvom cykle je ľubovoľné.
2. **Pred všetkými testami vysvetliť a urobiť ukážku pre každú jednotlivú skupinu** (viď návrh organizačnej schémy).
3. Minimálny počet žiakov pre uskutočnenie testovania je 6 (čo je zároveň minimálny počet žiakov pre vlajkovú naháňačku).

Pomôcky: štartové čísla, váha, antropometer/pásová miera, lavička, žinenky, gymnastické tyče, hrazda (alebo závesná hrazda), pásmo, kužele (min 10 ks), stopky (min 5 ks), pravítko, 3 basketbalové lopty (veľkosť č. 7), švédka debna (dá sa nahradiť kuželmi), vlajky, software beep test, PC/tablet, reproduktory, písacie potreby, záznamové hárky (ak bude software, nahradia sa mobilmi/tabletmi), píšťalka.

TELESNÁ VÝŠKA A TELESNÁ HMOTNOSŤ

Pomôcky:

váha, antropometer/pásová miera

Popis:

Proband stojí naboso chrbtom k antropometru, resp. k pásovej miere v maximálnom vystretí, v stojí spojnom, päty spolu. Ak je pri stene, dotýka sa jej päťami, sedacími svalmi a chrbtom. Probanda meriate v maximálnom nádychu, nahmatáte vertex (najvyšší bod na temene hlavy), priložíte naň rameno antropometra, resp. trojuholník a odčítate hodnotu telesnej výšky s presnosťou na 1 cm.

Proband stojí naboso na plošine v strede váhy, je vzpriamený a uvoľnený. Na stupnici váhy odčítajte hodnotu telesnej hmotnosti s presnosťou na 0,1 kg.

PREDKLON V SEDE S DOSAHOVANÍM

Pomôcky: testovací stolík alebo lavička, pravítko

Popis:

Test sa vykonáva v predklone v sede s predpažením, pričom testovaná osoba sa snaží čo najďalej dosahovať rukami. Je potrebný testovací stolík alebo lavička (výška zariadenia nesmie testovaného obmedzovať). V strede vrchnej dosky je vyznačená mierka (papierové pravítko, milimetrový papier s vyznačením plusových a mínusových hodnôt), kde nulový bod je na úrovni chodidiel. Ak proband nedosiahne nulový bod (úroveň chodidiel), získava negatívne skóre, naopak v prípade presahu získava pozitívne skóre. Na hornej doske stolíka je vodorovne položené pravítko (drevený hranolček, aby prsty nepresiahli pravítko), ktoré testovaný posúva tlakom prstov. Testovaná osoba urobí predklon v sede, chodidlá opreté o lavičku, vystreté ruky sa dotýkajú jej hornej hrany. Tlakom prstov posúva horizontálne umiestnené meradlo po stupnici. Predklon vykoná pomaly, plynulo, bez pokrčenia nôh v kolenách. V krajnej polohe je potrebná 2 sekundová výdrž. Examinátor sa postaví vedľa testovaného a rukou kontroluje, aby mal proband neustále vystreté nohy v kolenách. Výsledkom testu je najväčší dosah stredných prstov rúk v predklone zaregistrovaný na mierke. Ak prsty oboch rúk nedosahujú do rovnakej vzdialenosti, výsledkom testu je priemer týchto vzdialeností. Hodnotí sa lepší výsledok z dvoch pokusov s presnosťou na jeden centimeter. Výsledkom môže byť kladná aj záporná hodnota. Meranie sa vykonáva naboso.

Ak nie je k dispozícii testovací stolík, je možné použiť gymnastickú lavičku.

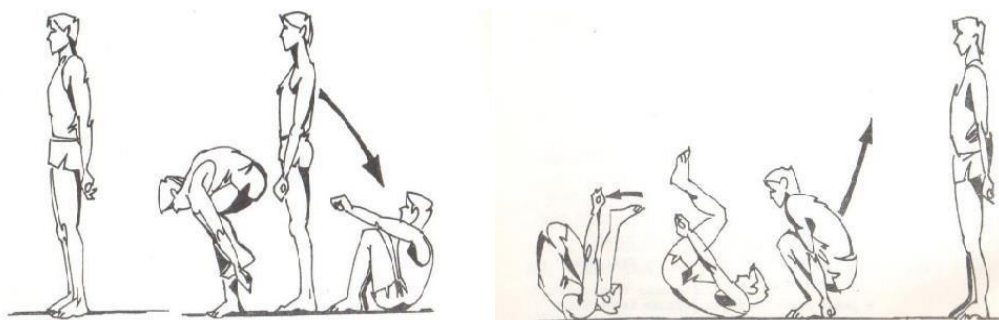
OPAKOVANÁ ZOSTAVA S TYČOU

Pomôcky: Žinenky (mäkké sú nevhodné, odporúčané sú tvrdé žinenky, resp. karimatky pripevnené k zemi), gymnastické tyče, stopky

Popis:

Základný postoj - stoj mierne rozkročný, gymnastická tyč (prípadne porovnateľná alternatíva gymnastickej tyče) vzadu dole vodorovne (úchop asi o 20 cm širší ako je šírka ramien). Na štartovací povel prekračuje testovaný tyč do polohy vpredu dole vodorovne, potom rýchlo vykoná sed – ľah (kolísku) na chrbte, pričom súčasne prevlečie obidve nohy nad tyč a vstane. Takto sa dostane naspäť do základnej polohy. Popísaná zostava sa opakuje čo najrýchlejšie bez prerušenia 5x. Cvičí sa zásadne bez obuvi.

Ak testovaný neudrží tyč, musí celú zostavu opakovať. Meria sa čas **piatich** opakovaných zostáv vykonaných po sebe bez prerušenia s presnosťou záznamu na 0,1 s. Pred meraním je potrebné, aby si probandi celú zostavu aspoň raz vyskúšali. Maximálny počet meraných pokusov je 2. Ak proband ani na druhý krát zostavu nedokáže vykonať podľa pokynov, udeľuje sa mu skóre 0.



VÝDRŽ V ZHYBE NADHMATOM

Pomôcky: hrazda (závesná hrazda), stopky

Popis:

Testovaný zaujme s pomocou examinátora základnú polohu - zhyb na hrazde, držanie **nadhmatom**, brada nad hrazdou (brada sa nesmie opierať o hrazdu) a v tejto polohe sa snaží udržať čo najdlhšiu dobu. Základná poloha sa zaujíma s dopomocou (s použitím stoličky a pod.). Nohy sa nesmú dotýkať podložky. Test končí, ak brada klesne pod úroveň hrazdy. Meria sa čas v sekundách s presnosťou záznamu na 0,1 s.

SKOK DO DIAEKY Z MIESTA

Pomôcky: pásmo/pásová miera

Popis:

Zo stoja mierne rozkročného tesne pred čiarou odrazu (chodidlá rovnobežne asi v šírke ramien) vykoná testovaný podrep a predklon, zapaží a odrazom znožmo (so súčasným švihom paží vpred) skočí čo najďalej. Meria sa vzdialenosť od čiaru odrazu k poslednej stope doskoku. Odraz je z rovnej, nešmykľavej a neposuvnej podložky, ktorá je na rovnakej úrovni ako je doskok. Probandi majú 3 pokusy, hodnotí sa najlepší z nich. Meria sa vzdialenosť najdlhšieho skoku v centimetroch. Presnosť záznamu na 1 cm.

ĽAH-SED

Pomôcky: stopky, žinenka

Popis:

Základná poloha – ľah na chrbte pokrčmo, paže skrčiť v zpažmo zvnútra, ruky v týl, zopnúť prsty, lakty sa dotýkajú podložky. Nohy sú v kolenách mierne pokrčené (do 120°), chodidlá sú položené na zemi 20 – 30 centimetrov od seba, v tejto polohe ich fixuje ďalšia osoba. Na povel testovaný vykonáva opakovane sed-ľah tak, že v sede sa pravý lakeť dotýka ľavého kolena a naopak, v ľahu sa lopatky a chrbty rúk dotýkajú podložky. Cvičenie sa opakuje so snahou o maximálny počet opakovaní v trvaní 1 minúty. Po výklade a ukážke si každý vyskúša správne vykonanie sám. Zmeny polohy sa vykonávajú plynule (nie

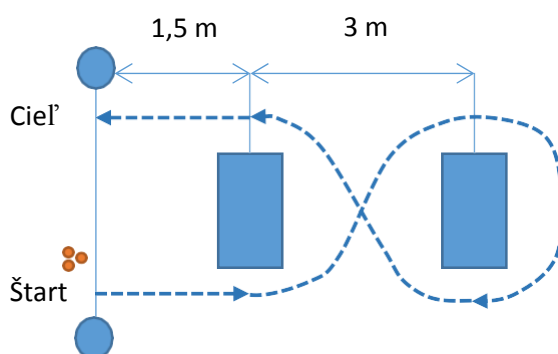
odrazom pomocou lakt'ov, nôh a pod.) Po 15 sekundách sa odporúča hlásiť priebežný čas. Hodnotí sa počet úplných a správnych opakovaní za 1 minútu. Presnosť záznamu na 1 opakovanie.

KOTÚLANIE 3 LÔPT

Pomôcky: stopky, 3 basketbalové lopty (veľkosť č. 7), vrch švédskej debny alebo kužele, lavičky (mantinely)

Popis:

Dve méty rozmiestnime podľa nákresu, vyznačíme rovinu štartu a cieľa a na štartovú čiaru položíme 3 basketbalové lopty. Testovaný na signál začína lokomočný pohyb, pri ktorom vo vymedzenej slalomovej dráhe vedie (kotúľa po zemi) súčasne 3 lopty pomocou horných a dolných končatín. Priestor by mal byť vymedzený stenou alebo lavičkami (mantinely), min. však 3 metre od mét. Šírka mét je v rozmere vrchnej časti švédskej debny cca 115 cm. Použijeme švédsku debnu alebo kužele. Meria sa čas, stopky sa zastavujú v okamihu, kedy testovaný telom pretne rovinu cieľa, ktorou predtým prešli všetky tri lopty. Test sa opakuje dvakrát, výsledkom je čas lepšieho pokusu.



ČLNKOVÝ BEH 4 X 10 M

Pomôcky: stopky, kužele

Popis:

Proband zaujme polohu polovysokého štartu. Na štartový povel čo najrýchlejšie vybieha smerom k protiľahlej čiare, ktorú prekročí oboma nohami a beží späť. Test pokračuje bez prerušenia až do absolvovania štyroch cyklov. Proband prebehne cieľovou rovinou čo najrýchlejšie bez spomalenia. Test sa vykonáva jedenkrát. Stopky sa zastavia v okamihu, keď proband pretne cieľovú rovinu. Meria sa čas v sekundách s presnosťou záznamu na 0,1 s.

VIACSTUPŇOVÝ VYTRVALOSTNÝ ČLNKOVÝ BEH NA 20 METROV

Pomôcky: kužele, software + PC/tablet/smartfón, reproduktory, (lano)

Popis:

Testovaný opakovane prekonáva vzdialenosť 20 metrov (od jednej vyznačenej čiary k druhej), pričom časové intervaly na prebehnutie vyznačenej vzdialenosti sa postupne skracujú. Dieťa musí oboma nohami prejsť za metu 20 m na oboch stranách. Na každý zvukový signál je nutné dobehnúť daný úsek. Test pre dieťa končí, ak nie je schopné dva razy po sebe dosiahnuť úroveň čiary v danom časovom limite. Pri dobehnutí je povolený rozdiel maximálne dvoch krokov. Odporúča sa, aby prvé úseky absolvoval s deťmi učiteľ (asistent) a určil správne tempo. Optimálne je vhodné použiť 2 asistentov, ktorí držia pred deťmi natiahnuté lano ako prekážku, aby deti udržiavali správne tempo, resp. aby nebežali rýchlejšie, než je potrebné.

Zvukový signál je možné púšťať cez ozvučenie telocvične, resp. cez mobilné ozvučenie tak, aby ho deti boli schopné jednoznačne identifikovať. V prípade nedostatočného vybavenia môže učiteľ použiť píšťalku, pomocou ktorej zvyrazňuje signály softvéru. Počet súčasne bežiacich detí nie je obmedzený (odporúčanie 10 – 15) s tým, že nesmie narušiť plynulú a bezpečnú organizáciu testovania. Deti končia test postupne podľa svojich individuálnych schopností a zapisovateľ priebežne zaznamenáva výsledky. Zaznamenáva sa počet prebehnutých úsekov. **Započítavajú sa aj posledné 2 nedobehnuté úseky.**

VLAJKOVÁ NAHÁŇAČKA

Pomôcky: kužele, stopky, vlajky (na jedného žiaka cca 10 ks)

Popis:

Hrá ideálne okolo 10 detí (maximálny počet je 11, minimálny počet 6). Rozmer ihriska je 9 x 9 metrov (polovica volejbalového ihriska). Dievčatá a chlapci hrajú spolu (koedukovane) po dobu 5 minút spôsobom „každý proti každému“. Pre hru je potrebné zabezpečiť látkové pásy – vlajky (optimálne z tenkej látky, aby dieťa udržalo v jednej ruke väčší počet vlajok). Rozmery vlajok sú šírka cca 5-10 cm a dĺžka 50-60 cm. Pre hru je potrebné mať k dispozícii dostatočné množstvo vlajok (cca 10 na 1 dieťa, tzn. min. 100 ks pre hru 10 detí). Každé dieťa má na chrbte za pás teplákov zasunutú vlajku (cca 10 cm, pričom 50 cm voľne visí vzadu ako chvostík).

Deti hrajú každé za seba. Snažia sa zobrať čo najviac vlajok ostatným deťom a zároveň sa snažia ubrániť tú svoju. Bez vlajky deti nesmú hrať. V momente, keď im súper vezme ich vlajku, ihneď musia dobehnúť k pomocníkovi s vlajkami, ktorý by mal byť od vymedzeného ihriska vzdialený cca 10 m. Pri pomocníkovi musí dieťa spraviť 3 drepy a následne mu pomocník zasunie za pás novú vlajku. Dieťa sa vracia do hry a opäť sa snaží získať cudzie vlajky. Získané vlajky dieťa drží v ruke. Získať vlajky je možné len pri pohybe. Vlajku nie je možné získať nasilu – „zápasením“, keď jedno dieťa premôže druhé dieťa hrubou silou. Rozhodcovia dozerajú na dodržiavanie pravidiel ako je „zápasenie“ o vlajku, či hranie bez vlajky za pásom.

Hodnotí sa počet získaných cudzích vlajok. Dieťa, ktoré nie je aktívne, nezíska žiadnu vlajku. Rovnako dieťa, ktoré má len obrannú stratégiu vlastnej vlajky. Dieťa, ktoré sa bude sústrediť len na útok, bude veľmi rýchlo pripravené o svoju vlajku a musí bežať pre novú. Toto zdržanie by malo byť cca 15-20 sek. Za prejav agresivity, či neférovej hry je potrebné odpočítať jeden až dva body (vlajky).

Zdroje:

MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P. 1983. Motorické testy v tělovýchově. Praha: Státní pedagogické nakladatelství – SPN.

ŠIMONEK, J. 2013. Testy pohybových schopností. Nitra: UKF.

MORAVEC, R. a kol. 1996. EUROFIT. Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku. Bratislava: SSTVŠ.180 s.