

Tájékoztató a motorikus képességek felméréséhez

Felhívjuk minden egyes edző kolléga figyelmét arra, hogy a rögzített adatok felhasználhatósága csak akkor ad pontos és mindenki számára hiteles eredményeket, ha a leírásnak megfelelően végezzük el a felméréseket. Ennek azért van különösen fontos szerepe, mert csak így tudunk következtetéseket, vagy tendenciákat kialakítani a későbbiek folyamán.

Motorikus felmérések méréséhez szükséges információk.

2400 méter futás

Amennyiben ez lehetséges szabadtéren kimért pályán fussanak a játékosok. Az időt másodpercekben lehet rögzíteni. Például, 12.30 perc az, 750 másodperc, vagy a 15 perc az 900 másodperc.

Guggolás

A gyakorlat végrehajtása kellő mobilitást igényel. Mielőtt a mérés elkezdődne, teszteljük le a felméréndő játékost. Ha képes úgy leguggolni, hogy rá tud ülni a sarkára, vagy közel tud kerülni hozzá, ebben az esetben a felmérést az elvárható technikában kérjük számon tőle. Ezek, hogy lábak párhuzamosan váll szélességben legyenek. A térdek vonala nem lehet a cipők vonalánál előrébb, tehát az igyekezzenek a hátat egyenesen tartani és a fenék mozduljon hátra a sarok irányába. A törzsnek és az alsó lábszárnak párhuzamosnak kell lenni. A comb és a lábak szára közel derékszöget alkosson, a karok legyenek mellső középtartásban. Abban az esetben, ha a játékos a tesztelés alatt nem képes a sarkára ülni, úgy a hát és az alsó lábszár egy síkba esése a guggolás alatt nem várható el, mert ízületileg korlátolt, így ez ne legyen követelmény. Addig csinálja a játékos, amíg a végrehajtás helyes.

Hibaforrás lehet:

- A hát nem egyenes, gömbölyödik- A lábak nem párhuzamosak, nincs vállszélességben
- Nincs derékszög a comb és az alsó lábszár között
- A lábak nem nyúlnak ki térdben az állás helyzetben
- A térd előrébb van, mint a cipő vonala

Egy hiba lehetséges, de a következő esetén le kell állítani a mérést. A helyesen végrehajtott kísérletek darabszámát kell megadni.

Hajítás kézilabdával (Helyből)

Kiinduló helyzet, kidobó terpesz (Lövő karral ellenoldali láb elől, a rajtvonal előtt helyezkedik el.) Lényeges, hogy a hajítást egy karlendítés előzheti meg, illetve mindkét láb talpának érintkezni kell a talajjal a hajítómozdulat alatt és után. A hajítómozdulatot helyből, lendületszerzés nélkül kell elvégezni. Mindkét labda felkészítés elfogadható. Megengedett, ha egy segítő (guggoló helyzetben) a hátsó lábát fogja, és nem engedi, hogy az elemelkedjen a talajról. A távolságot centiméterben kell megadni. Három kísérletből a legnagyobbat kell regisztrálni.

A távolságra dobásnál a bal láb az alapvonalon a jobb láb hátul rézsútos terpeszben. A hátul lévő lábat egy társ ülésben, a lába közé fogva leszorítja és nem engedi a végrehajtás során annak megemelését.

Magyarul a sarok végig a talajon marad. Mindkét térd nyújtott. A labda kidobása felső dobás felkészített, mozdulatlan helyzetéből indul. Minden nemű előzetes mozgata tilos.

Helyből ötös ugrás

A sorozat ugrásukat helyből indulva kell végrehajtani. Mindenki az elrugaszkodó lábával kezdve, váltott lábakkal szökkenve (egyikről a másakra) hajtják végre a feladatot. A karokat együtt, párban lendítsék előre a láblendítéssel egy időben. Az utolsó ugrás talajra érkező láb sarkáig kell mérni a távolságot centiméterben megadva. Három kísérletből a legjobbat kell megadni.

Helyből távol ugrás

Az ugrást elrugaszkodó lábról páros lábra kell végrehajtani, karlendítéssel, súlypontcsökkentéssel. A távolságot a rajtvonaltól (cipő orra) a talajra érkezés helyéig, normál esetben a cipő sarka, vagy eltérő esetben, az utolsó testrészt kell mérni, ami a talajra, érkezik. Három kísérletből a legnagyobbat regisztráljuk. A távolságot centiméterben adjuk meg.

Húzódkodás

Életkortól függetlenül, de kellő előképzettséget követően, felsőmadárfogással, szélesen álg előre húzzák fel magukat (triceps). Addig csinálják a gyakorlatot, amíg a karok a függeszkedés alatt könyökben nyújtott helyzetből indítani tudja a húzó mozdulatot. Egy hiba lehetséges, de a következő esetén le kell állítani a mérést. Azok a gyerekek, akiknek gyakorolni, vagy erősíteni szükséges a mozgásban résztvevő izmokat, az alábbi feladatot hajtják végre. Ugorjon fel függés helyzetbe az álla magasságáig hajlított karokkal tartva magát, majd fokozatosan lassan ereszkedjen le nyújtott kar helyzetéig. Igyekezzen minél hosszabb ideig megtartani magát, amíg a kar derékszög helyzetben van. Ismételje sok alkalommal, hogy kellő erőt és tapasztalatot szerezzen a feladat végrehajtásához.

Ingafutás

Az oldalonlak közötti távolságot (20 méter) a két hangjelzés alatt kell megtenni a játékosnak. A hangjelzések közötti idők egyre rövidülnek. A teszt lényege, hogy a hangjelzéseken belül hányszor képes megtenni a távot. (A vonalakra elhelyezett kerülő bóját vagy rudat kerülje meg) a mérés addig tart, amíg a játékos már erre nem képes. Egy hibázási lehetőség megengedett de a következő hiba esetén meg kell állítani a mérést (NETFITT teszt alapján).

Fekve nyomás

A maximális erő felmérésére szolgáló mérés. Gyakorlat a rúd levételétől, majd mellkas érintésével a leengedésen át, az egyszeri kinyomással zárul, nyújtott karban. A kísérlet alatt, minden esetben legyen egy felnőtt személy, aki a fekve pad mögött állva segít a gyakorlatban résztvevőnek. Élettani megközelítésben, attól az életkortól lehet alkalmazni ezt a próbát, amikor a nemi jelek (menesz, magömlés) kialakultak már. Nagy általánosságban 15 éves kortól alkalmazható. Három kísérletből a legjobbat regisztráljuk kilogramm meghatározással.

A fekve nyomásnál a kezdők esetében ajánlatos egy szivacs lapot - 4 - 5 cm - a mellkasra fektetni. Ez a félelem megakadályozására szolgál, de egyben a leengedés mértéket is kötelező érvénnyel meghatározza.