

Testy motoryczne dla kandydatów do Akademickiego Liceum Mistrzostwa Sportowego WSEI w Lublinie

Próba 1

Pomiar siły eksplozywnej/mocy (skok w dal z miejsca).

Sprzęt i pomoce. Miejsce wykonywania testu: sala sportowa WSEI

Sposób wykonania: Pozycja wyjściowa: stojąc w niewielkim rozkroku (stopy rozstawione nie więcej niż na szerokość bioder) ze stopami ustawionymi przed linią odbicia.

Wykonanie: Badany ugina kolana przenosząc równocześnie ramiona dołem w tył, a następnie wykonuje zamach rękoma w przód i odbijając się mocno nogami od podłoża wykonuje skok. Lądowanie następuje na obydwie stopy z utrzymaniem stóp (postawy pionowej) w miejscu lądowania. Należy zwrócić uwagę, czy badany ma opanowaną umiejętność skoku w dal z miejsca. Badany wykonuje dwa skoki – dwie próby.

Wynik: W odniesieniu do rozciągniętej taśmy mierniczej badający nauczyciel określa odległość skoku (z dokładnością do 1 cm). Miejscem odczytu jest najbliższa linii odbicia pięty badanego. Jeśli badany po wykonanym skoku przewróci się, potknie lub przesunie po lądowaniu stopę (stopy), wówczas skok się powtarza.

Próba 2

Pomiar siły mięśni tułowia - rzut piłką lekarską 3kg do tyłu.

Pozycja wyjściowa i wykonanie: Badany staje w rozkroku na szerokość bioder za linią tyłem do kierunku rzutu (początek miary – zero). Pozycja wyjściowa

przysiad lub półprzysiad (tułów prosty), zamachem piłki przed sobą zawodnik wykonuje wyrzut piłki lekarskiej do tyłu nad głową. Badany oddaje dwa rzuty.

Wynik: Podajemy w metrach (z dokładnością do 10cm).

Próba 3

Próba mocy: Skok dosiężny, przeprowadzono w sali sportowej.

Sprzęt i pomoce: Tablica z podziałką centymetrową, służąca do pomiaru skoku dosiężnego.

Sposób

Uczeń pociera palce kredą, staje pod zawieszoną tablicą bokiem ręki sprawniejszej do ściany i zaznacza miejsce dosięgu. Następnie odsuwa się od ściany na odległość 15 cm., wykonuje przysiad z zamachem ramion w tył i podskok wzwyż z jednoczesnym wyciągnięciem ramienia zamachowego w górę z dotknięciem palcami tablicy jak najwyżej.

wykonania:

Ocena:

Wykonuje się dwa skoki. Mierzy się w centymetrach odległość najbardziej górnych punktów zaznaczonych (ślad palców różnicy dosięgu w staniu i w skoku). Najlepszy wynik wpisuje się do karty badań.

Próba 4

Pomiar czasu reakcji za pomocą Symulatora SIMFLEX

To profesjonalne urządzenie treningowe do mierzenia oraz ćwiczenia refleksu. Symulator ma wysoką efektywność działania w wielu dyscyplinach sportowych. SIMFLEX pozwala w szybkim tempie poprawić czas reakcji zawodnika.

Mierzymy tym urządzeniem:

- ✓ Najszybszy czas reakcji
- ✓ Średni czas reakcji
- ✓ Najwolniejszy czas reakcji

Badania te wykonujemy, aby zobrazować poziom zawodnika w tym zakresie.

Próba 5

Badanie segmentowym analizatorem składu ciała TANITA MC-780 P MA

Analiza segmentowa umożliwia przeprowadzenie pomiarów w obszarze: zawartości tkanki tłuszczowej i masy mięśniowej z podziałem na: prawą i lewą rękę, prawą i lewą nogę oraz korpus. Pomiary dotyczą poziomu tkanki tłuszczowej, mięśniowej, wody, mięśni szkieletowych, BMI, WHR, kąta fazowego oraz sarkopenii.