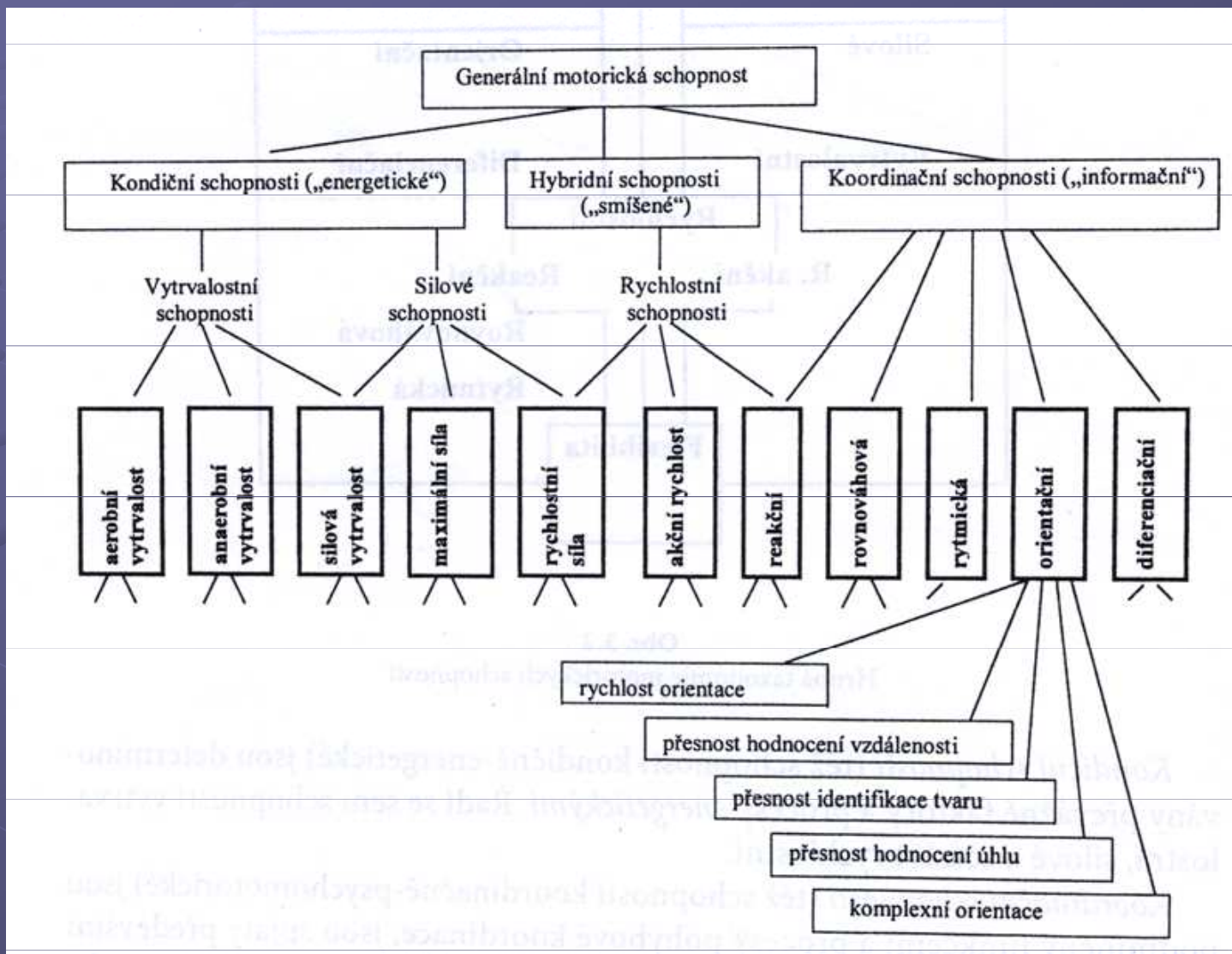


Testování silových schopností

MOTORICKÉ SCHOPNOSTI



Měkota

© Tom Vespa

Ruční dynamometrie



pomůcky
– mechanický , nebo elektronický dynamometr

standardizace
– stisk ruky se provádí opakovaně 2x levou a 2x pravou, přičemž započítáváme lepší pokus

účel
- zjišťuje (měří) krátkodobou staticko-silovou schopnost flexorů ruky



Zádová dynamometrie



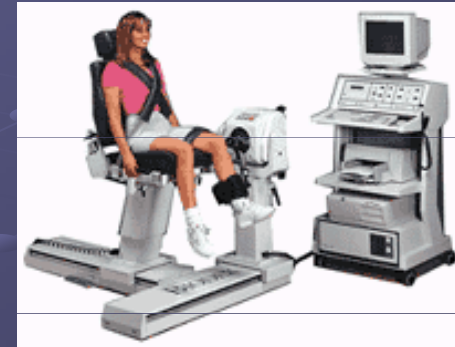
pomůcky
– zádový dynamometr

standardizace
- TO drží hrazdičku dynam. ve výši kolen a provádí vzpřim trupu, tento vzpřim opakuje po krátké přestávce ještě jednou, započítává se lepší pokus



účel
- zjišťuje (měří) krátkodobou staticko-silovou schopnost vzpřimovačů trupu

Jiné formy dynamometrie



výdrž ve shybu



pomůcky
– dosažná hrazda, stopky

standardizace
– TO provádí maximální výdrž ve shybu nadhmatem, brada nad žerdí, do základní pozice je možné TO vysadit , nebo začíná ze židle. Měříme s přesností na 0,1 sec.

účel
- zjišťuje (měří) vytrvalostní (dlouhodobou) staticko-silovou schopnost paží a pletence ramenního

výdrž v záklonu v sedu pokrčmo

pomůcky

– pevná podložka, pomocník, stopky

standardizace

– TO provádí maximální výdrž v sedu pokrčmo, v záklonu 45°, chodidla cca 30 cm od sebe, pomocník přidržuje chodidla TO na podložce

účel

- zjišťuje (měří) vytrvalostní (dlouhodobou) staticko-silovou schopnost flexorů kyčelního kloubu a břišního svalstva

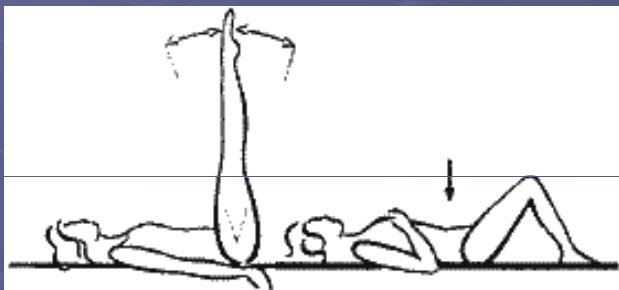
přednožování v lehu na zádech

pomůcky

– měkká podložka, stopky, pomocník

standardizace

– TO provádí v leže na zádech s rukama v týl opakovaně následující cyklus - přednožení napnutými dolními končetinami do úhlu 90° a spuštění zpět, v co nejvyšším počtu opakování po dobu 30 sec. Pomocník přidržuje TO lokty na podložce.



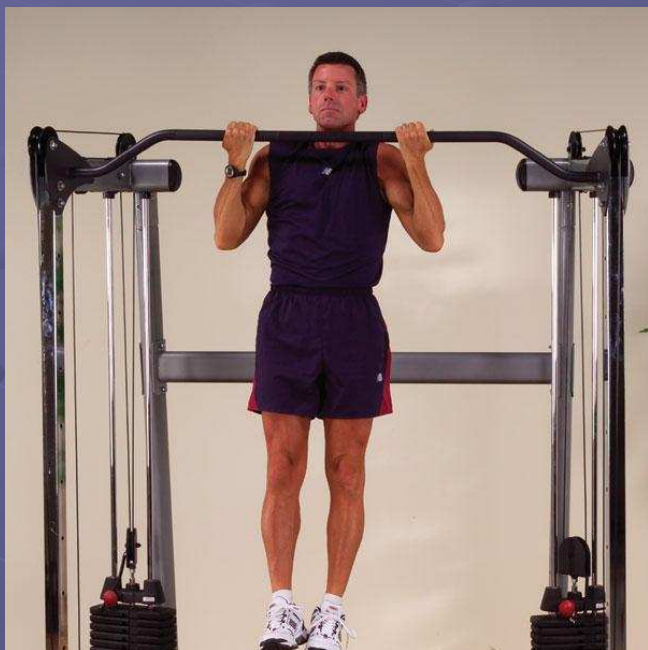
účel

- zjišťuje (měří) rychlostně-silovou schopnost flexorů kyčelního kloubu a břišních svalů

shyby ve visu

pomůcky

– doskočná hrazda, stopky



standardizace

– TO provádí maximální počet opakování shybů nadhmatem ze svisu, přičemž musí dodržovat krajní polohy (v horní poloze brada nad žerd', v dolní poloze propnout lokty), dále nesmí pro dosažení horní polohy používat „ přikopnutí“ a časový interval (přestávka) mezi jednotlivými shyby nesmí být delší než 3 sec.

účel

- zjišťuje (měří) dynamicky-silovou schopnost flexorů paže a pletence ramenního

modifikované shyby (pro ženské složky)



pomůcky

– nízká hrazda (1m nad podložkou), stopky

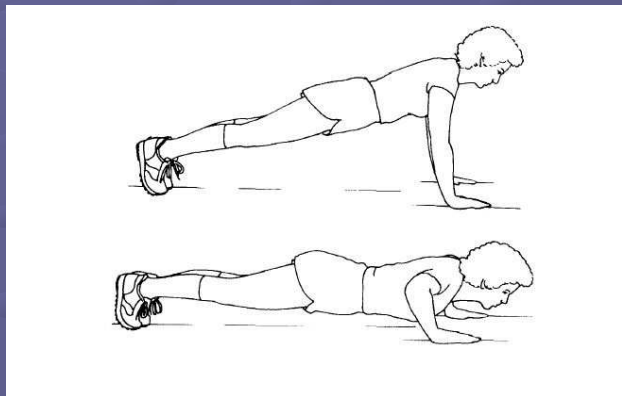
standardizace

– TO provádí maximální počet opakování shybů nadhmatem ze svisu ležmo, přičemž musí dodržovat krajní polohy (v horní poloze brada nad žerď, v dolní poloze propnout lokty), toporné držení těla a časový interval (přestávka) mezi jednotlivými shyby nesmí být delší než 3 sec.

účel

- zjišťuje (měří) dynamicky-silovou schopnost flexorů paže a pletence ramenního

kliky ve vzporu ležmo



pomůcky
– pevná podložka

standardizace
– TO provádí maximální počet opakování kliků s dodržováním krajních poloh, tzn. propínat paže v horní poloze a hrudníkem těsně k podložce v dolní poloze

účel
- zjišťuje (měří) dynamicky vytrvalostní -silovou schopnost extenzorů paží a pletence ramenního

modifikované kliky ve vzporu klečmo (pro ženské složky)



pomůcky

– pevná podložka

standardizace

– TO provádí maximální počet opakování kliků s dodržováním krajních poloh, tzn. propínat paže v horní poloze a hrudníkem těsně k podložce v dolní poloze

účel

- zjišťuje (měří) dynamicky vytrvalostní -silovou schopnost extenzorů paží a pletence ramenního

leh – sed opakovaně

pomůcky

– měkká podložka, stopky, pomocník



standardizace

– TO provádí maximální počet opakování cyklů (sed-lehů) přičemž je možné volit ze dvou variant provedení :

- z lehu pokrčmo, chodidla cca 30 cm od sebe do rovného předklonu, lokty se dotknou kolen a zpět do lehu



- z lehu pokrčmo, chodidla cca 30 cm od sebe do sedu s vytočením trupu střídavě na levou a pravou stranu a současně s loktem k opačnému kolenu

dále je možné s ohledem na věk probandů volit z následujících časových variant:

30 sec.

1 min.

2 min.

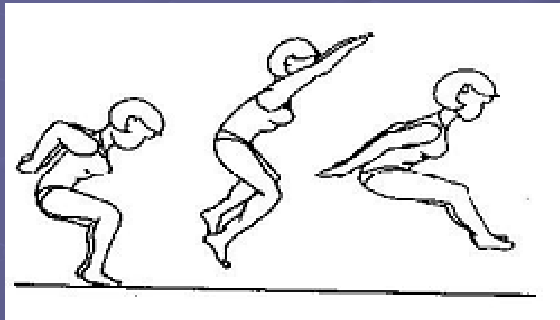
povoleno je i krátká přerušování cvičení, ovšem čas se nezastavuje



účel

- zjišťuje (měří) vytrvalostně -silovou schopnost flexorů kyčelního kloubu a břišního svalstva

skok daleký z místa



pomůcky

- pevná podložka, pásmo

standardizace

- TO provádí skok od čáry, hodnotí se dle atletických pravidel (poslední stopa), započítává se nejlepší ze tří pokusů, v tělocvičně je třeba zajistit neklouzavý povrch

účel

- zjišťuje (měří) explozivní sílu dolních končetin

hod plným míčem obouruč

(2 kg, 3 kg – nutno uvést)



pomůcky

– pevná plocha, pásmo, míč 2, nebo 3 kg

standardizace

– TO provádí hod od čáry, způsobem autového vhazování, započítává se nejlepší ze tří pokusů, měří se s přesností na 10 cm

ALTERNATIVA

hod vzad



trčením



účel

- zjišťuje (měří) explozivní sílu horních končetin

