

ПРОЦЕНА МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ И СПОРТСКО-ТЕХНИЧКИХ ЗНАЊА

Процена моторичких способности и спортско-техничких знања обухватиће три теста за процену моторичких способности и три вежбе за процену спортско-техничких знања. За процену моторичких способности примениће се три теста Еурофит батерије и то:

- 1. Тапинг руком (ЕФТА)** – за процену сегментарне брзине доминантне руке;
- 2. Лежање - сед за 30 сек (ЕФЛС)** – за процену репетитивне снаге трбушних мишића и прегибача у зглобу кука и
- 3. Чунасто трчање на 10 x 5 м (ЕФАГ)** – за процену брзине – агилности.

1. Тапинг руком

Опис теста: Брзи наизменични додире два круга (циља) доминантном руком.

Средства: Сто са могућношћу подешавања висине, два круга пречника 20 цм, сваки причвршћен за сто, центри ових кругова међусобно су удаљени 80 цм (ближи крајеви су удаљени 60 цм). На средини, између кругова, смештена је дашчица правоугаоног облика (димензија 10 x 20 цм), једнако удаљена од оба круга и штоперица.

Упутство за кандидата: Испитаник је у стојећем ставу испред стола на којем је уређај за тестирање. Слабију (недоминантну руку) ставити на дашчицу. Задатак је да прстима (боље) руке додирује кругове наизменично, из почетног положаја при којем су руке укрштене, односно за дешњаке лева рука је на дашчици, а десна преко леве на левом кругу. На знак мериоца треба што брже ударати по плочицама - круговима наизменично, све док се не уради 25 циклуса од два додира (када се сваки круг додирне наизменично једном, урађен је један циклус).

Упутство за мериоца: Подесити висину стола тако да његова горња површина буде у висини кукова испитаника. Дозволити један пробни покушај. Бројте додире у један круг, уз пуну концентрацију. Слабија рука не сме да се одиже са дашчице. Када испитаник на ваш знак почне да удара, укључите штоперицу и када испитаник 25. пут додирне круг са којег је стартовао, заустављате штоперицу. То значи да је укупан број додира кругова 50. Препоручује се да на овом тесту раде два мериоца - један гласно броји, а други мери време и подстиче испитаника. Ако испитаник не додирне круг, тај циклус се не рачуна и мора се урадити следећи, како би се испунило 25 циклуса.

Вредновање: Резултат је време потребно за 25 додиривања сваког круга (циклуса), са тачношћу од десетине секунде.

Слика 1. Тапинг руком



2. Лежање - сед за 30 сек.

Опис теста: Максималан број изведених подизања и спуштања трупа из лежања у сед и обратно за 30 секунди.

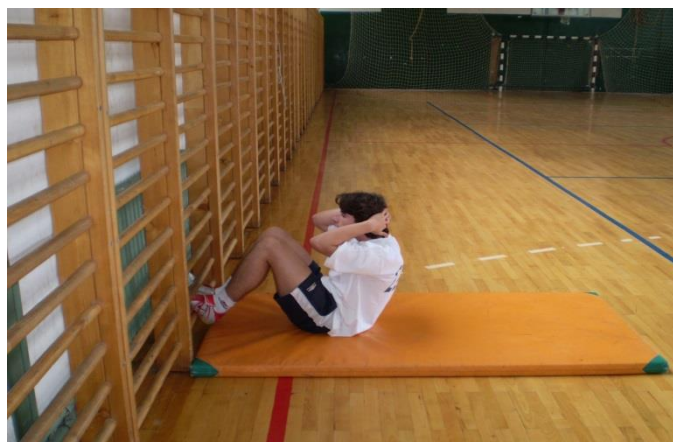
Средства: Равна и мекана подлога, штоперица и помоћник.

Упутство за кандидата: Лећи на леђа, ноге савијене у коленима под углом од 90° . Стопала размакнута за 30 цм, постављена на струњачу. Руке савијене у лактовима, састављене иза главе. Понављати подизање и спуштање трупа (лаковима додирнути колена), што брже, у току 30 секунди.

Упутство за мериоца: Седите, или клекните, окренути лицем према испитанику. Фиксирајте му стопала о тле и преконтролишите положај стопала и угао у зглобовима колена. Испитаник испробава правилно извођење вежбе - теста. Тестирање се одвија без прекида 30 секунди. Гласно одбројавати сваки правилно изведен покушај. У току тестирања исправљати испитаника, а уколико не додирне струњачу надлактицама, или колена лактовима, покушај се не рачуна.

Вредновање: Бележи се број правилно изведених вежби током 30 секунди.

Слика 2. Лежање - сед за 30 сек.



3. Чунасто трчање на 10 x 5 м

Опис теста: Понављање трчања на одређеној раздаљини у што краћем времену.

Средства: Чиста подлога на којој се не клиже (најбоље гумена стаза), мерна трака, креда или лепљива изолир - трака, чуњеви и штоперица.

Упутство за кандидата: Заузмите положај полувисоког старта. На знак - брзо потрчите према супротној линији, прекорачите је са оба стопала и брзо трчите назад. То поновите 5 пута без заустављања. Пре уласка у циљ не смањујте брзину. Тест се изводи само једном.

Упутство мериоцу: Кредом, или лепљивом траком, на подлози обележити две паралелне линије на удаљености од 5 м. Обе линије су дугачке 1.20 м, а на њиховим крајевима су чуњеви. Током тестирања пратити да ли испитаник прелази преко линија са оба стопала и да ли трчи по обележеној стази. Сваки пређени циклус одброји се гласно. Тест се завршава када испитаник једном ногом прекорачи циљну линију. Код промене смера испитаник не сме да се клиже.

Вредновање: Бележи се време потребно за десет претрчавања деонице од 5 м тамо и назад, мерено са тачношћу од десетинке секунде.

Слика 3. Чунасто трчање на 10 x 5 м



Табела 1. Норме за кандидате и кандидаткиње по тестовима

| Тест | Просечне вредности | Минималне | Максималне |
|---------------------|--------------------|-----------|------------|
| ЕФТА – М (сек) | 10 | 7 | 14 |
| ЕФЛС – М (бр. пон.) | 25 | 20 | 35 |
| ЕФАГ – М (сек) | 18 | 16 | 20 |
| ЕФТА – Ж (сек) | 11 | 10 | 15 |
| ЕФЛС – Ж (бр. пон.) | 20 | 12 | 25 |
| ЕФАГ – Ж (сек) | 22 | 19 | 25 |

Легенда: ЕФТА – М – Тапинг руком за кандидате, *време за пролаз је 14 секунди*; ЕФЛС – М – Лези – седи за 30 сек за кандидате, *за пролаз потребно је 20 понављања*; ЕФАГ – М – Чунасто трчање на 10 x 5 м за кандидате, *време за пролаз је 20 секунди*; ЕФТА – Ж – Тапинг руком за кандидаткиње, *време за пролаз је 15 секунди*; ЕФЛС – Ж – Лези – седи за 30 сек за кандидаткиње, *за пролаз потребно је 12 понављања*; ЕФАГ – Ж – Чунасто трчање на 10 x 5 м за кандидаткиње, *време за пролаз је 25 секунди*.

За процену спортско-техничких знања које је примерено предшколском и школском узрасту примениће се следеће три вежбе:

1. Котрљање телом (КОТТЕЛ);
2. Прескакање кратке вијаче суножно у месту (ПКВСМ) и
3. Став о плећима (СОП) – свећа.

1. Котрљање телом

Опис вежбе: Котрљајући се дуж струњаче са рукама изнад главе, држећи чуњ у рукама прећи струњачу.

Средства: Струњача дужине 2 м и чуњ (може се вежбати са пластичном флашицом од 0.5 л).

Упутство кандидату: Заузмите опружени положај на почетку струњаче. На знак - брзо пређите струњачу окрећући се око уздужне осе. Тело је опружено, са рукама у узручењу. За време окретања не грчити тело.

Вредновање: Прећи струњачу без грчења тела и испадања са струњаче.

Слика 4. Котрљање телом



2. Прескакање кратке вијаче суножно у месту

Опис вежбе: Суножним поскоцима урадити десет прескока.

Средства: Вијача.

Упутство кандидату у: Заузмите почетни положај са ногама у ширини кукова. Руке су савијене у зглобу лакта под углом од 90 степени. Суножним поскоцима урадити десет прескока у месту.

Вредновање: Урадити десет прескока, дозвољен је међупоскок између два прескока. Дозвољена су два покушаја.

Слика 5. Прескакање кратке вијаче суножно у месту



3. Став о плећима – свећа

Опис вежбе: Прегипањем у зглобу кука доћи у свећу.

Средства: Струњача или простирка.

Упутство кандидату: Код извођења става о плећима површина ослонца су надлактице, лопатице и потиљак. Брада је приближена грудној кости. Кичмени стуб је у горњем делу савијен, док мишићи прегипачи и опружачи доњег дела трупа и опружачи зглобова кука и ногу, својим тонусом, одржавају у равнотежи вертикални положај доњег дела трупа и ногу. Дланови се постављају у пределу струка, ослањањем на њих лакше се одржава равнотежа.

Вредновање: Урадити из првог покушаја долазак у свећу и одржати равнотежни положај најмање 5 секунди.

Слика 6. Долазак у свећу - свећа

