

ROB

VÝBĚR

TALENTOVANÉ MLÁDEŽE

PRO

Miroslav Popelík,
OK1DTW



(Dokončení)

2. 1. Testování

A) Ukazatele základních předpokladů pohybových vlastností

Test 1 – hluboký předklon (v centimetrech)

Test provádíme na zvýšené podložce, nejlépe na nízké lavičce. Úkolem je předklonit se co nehlouběji, v předklonu udržet tři sekundy a přitom nepokřivit nohy v kolenu. Výkon hodnotíme v cm, nulová hodnota je na úrovni podložky, centimetry pod touto úrovní jsou (+), nad úrovní (-).

	věk 8 až 9	věk 10 až 11	věk 12 až 14	věk 15 až 17
podprůměrní	-2	-1	1	0
průměrní	1	2	4	2
dobří	3	5	7	8
velmi dobří	5	7	9	10
výborní	8	9	11	12

Cíl: hodnotíme ohebnost a kloubní pohyblivost trupu, zejména beder a kyčlí.

Test 2 – skok daleký z místa (v cm)

Výkon se měří od vyznačené odrazové čáry k místu doskoku (pata té nohy, která je blíže odrazové čáře). Při dotyku země rukama za tělem, příp. dopadu do sedu, považujeme pokus za neplatný. Počet pokusů je libovolný (obvykle 3 až 5) a hodnotí se ten nejlepší.

	věk 8 až 9	věk 10 až 11	věk 12 až 14	věk 15 až 17
podprůměrní	113	108	133	123
průměrní	120	114	140	130
dobří	130	125	150	140
velmi dobří	140	135	155	150
výborní	155	150	170	165

Cíl: hodnotíme výbušnou sílu dolních končetin.

Test 3 – člunkový běh 4 x 10 m (v sekundách)

Na rovném terénu, nejlépe na pískové cestě, odměříme úsek 10 m. Začátek i konec úseku vyznačíme metou (větší kámen, cihla, špalek apod.). Na povel vyběhne sportovec do startovní mety, oběhne přední metu z levé strany a vrací se ke startovní metě, kterou oběhne z pravé strany a pokračuje znovu k přední metě. Proběhnutá dráha mezi druhým a třetím úsekem tvoří tedy osmičku. Na konci třetího úseku se již přední meta neobíhá, jen se jí sportovec dotýká rukou a vrací se ke startovní metě. Test končí dotekem ruky startovní mety. Výkon hodnotíme v sekundách.

Jen důležité oběhnutí mety při dokončení prvního a druhého úseku (nestačí se mety dotknout nebo ji přiskočit). Naopak při dokončení třetího a čtvrtého úseku je nutno se mety dotknout rukou.

	věk 8 až 9	věk 10 až 11	věk 12 až 14	věk 15 až 17
podprůměrní	15,2	16,2	14,0	14,8
průměrní	14,3	15,2	13,2	13,7
dobří	13,5	14,3	12,4	13,0
velmi dobří	12,9	13,2	11,7	12,2
výborní	11,9	12,5	11,1	11,6

Test 4 – běh na 12 minut (v metrech)

Tento test je nejhodnější uskutečnit na vyznačeném běžeckém okruhu, vhodná je přirozená atletic-

ká dráha. Dráhu okruhu je nutné předem odměřit s přesností na 50 m.

	věk 8 až 9	věk 10 až 11	věk 12 až 14	věk 15 až 17
podprůměrní	2000	1750	2200	1900
průměrní	2100	1850	2300	2000
dobří	2200	1950	2400	2100
velmi dobří	2300	2050	2500	2200
výborní	2400	2150	2650	2300

Test hodnotí všeobecnou vytrvalost oběhového a dýchacího systému, zejména s ohledem na lokomoční cyklický typ činnosti, jakým je ROB.

B) Specifické ukazatele

Test 1 – rychlost a přesnost naladění přijímače na vysílač (v sekundách)

Tento test provádíme obvykle tak, že sportovec s vypnutým přijímačem a se sluchátky na uších na určitý povel zapne přijímač a ladí signál vysílače ROB. Okamžik naladění oznámí trenérovi a předá opatrně trenérovi přijímač se sluchátky k posouzení přesnosti naladění. Měří se čas od povelu k kognatnímu ukončení činnosti v sekundách.

Dosažené časy naladění mohou být ovlivněny rozdílností přijímačů. Proto je vhodné tento test provádět na jednom přijímači.

Test 2 – označení směru vysílače (v sekundách)

Test provádíme obdobným způsobem, jak je uvedeno v předcházejícím testu 1, s tím rozdílem, že po oznámení ukončení měření, které měříme v sekundách, nám sportovec označí do 10 s jednoznačně směr vysílače. Vysílač instalujeme přibližně ve vzdálenosti 200 m u viditelného orientačního bodu. Toleranci odhadu směru vysílače připouštíme sportovci do 2 m vpravo nebo vlevo od viditelného orientačního bodu s anténou vysílače.

Test 1 a 2 hodnotí rychlost provedení souboru pohybů a operací typu neuromuskulární koordinace a současně prověřují základní funkci sluchového analyzátoru.

Test 3 – odhad vzdálenosti vysílače ROB – prostý (hodnotíme čas odhadu v sekundách a přesnost odhadu v m)

Test provádíme následujícím způsobem: od místa, kde budeme test (měření) provádět, odměříme určitou vzdálenost zaokrouhlenou na 500 m. K odměření vzdálenosti můžeme použít mapu. V odměřené vzdálenosti instalujeme vysílač ROB. Současně instalujeme kontrolní vysílač stejných parametrů viditelně asi 200 m od místa, kde budeme provádět měření. Důležité je instalovat obě antény stejným způsobem ve stejné výši. Sportovci si před testem provedou tzv. cejchovací měření při zapnutém kontrolním vysílači. Vlastní test (měření) provádíme potom tak, že na pokyn začne sportovec zaměřovat. Ukončení měření nám sportovec oznámí. Potom určí do 10 s směr a vzdálenost vysílače zaokrouhlenou na 500 m. Hodnotíme čas měření v sekundách a přesnost odhadu vzdálenosti.

Test 4 – odhad vzdálenosti vysílače ROB – geografický (hodnotíme čas odhadu v sekundách a přesnost odhadu v m)

Test připravíme obdobným způsobem jak je uvedeno v předcházejícím testu 3, s tím rozdílem, že kromě kontrolního vysílače instalujeme tři vysílače v odměřené vzdálenosti (obvykle nad 1 km, 500 m a 250 m) v různých směrech, které vysílají na různých kmitočtech současně. Při měření označuje sportovec současně místa vysílačů do mapy. Ukončení této činnosti sportovec oznámí. Hodnotíme čas měření včetně zakreslení (zaokrouhleno na 250 m).

Vyhodnocení nám usnadní pauzovací papír (průhledné desky apod.), na který nakreslíme mimo testu (měření) a označíme měřené vysílače, kolem kterých si uděláme v měřítku mapy kruhy o průměru



250 m, 500 m, 750 m atd. Přiložením této šablony k mapě sportovce můžeme pak rychle určit přesnost odhadu.

Test 5 – odhad směrů a vzdáleností pěti vysílačů ROB – geografický (hodnotíme čas odhadu v sekundách a přesnost odhadu v m)

Test připravíme obdobně jak je uvedeno v předcházejícím testu 4 s tím rozdílem, že kromě kontrolního vysílače instalujeme pět vysílačů v odměřené vzdálenosti, v různých směrech, které vysílají současně na různých kmitočtech. Při měření označuje sportovec současně místa vysílačů do mapy. Ukončení této činnosti sportovec oznámí. Hodnotíme čas měření včetně zakreslení vysílačů do mapy a přesnost jejich zakreslení (zaokrouhleno na 250 m). Hodnocení nám usnadní pomůcky uvedené v testu 4.

Tento test můžeme provádět ve dvou variantách: a) měření z jednoho místa, b) měření ze dvou nebo více míst (součet časů z jednotlivých míst pak sčítáme).

Test 6 – dohledávka vysílače (v sekundách)

Do viditelné vzdálenosti instalujeme vysílač (maják), který dobře zamaskujeme. Závodníci startují jednotlivě, po startu zapínají přijímač a v co nejkratším čase hledají instalovaný vysílač. Zvednutím ruky u instalovaného vysílače nám sportovci oznámí ukončení testu. Hodnotíme čas od startu do oznámení ukončení testu.

Testy 3, 4, 5 a 6 hodnotí úroveň speciálních dovedností a jejich praktickou aplikaci v ROB.

Poznámka:

U testů 2, 3, 4, 5 a 6 je důležité dodržet zásadu, aby test byl prováděn individuálně, tzn. aby ostatní sportovci neměli možnost sledovat činnost testovaného sportovce ani po testování s ním hovořit.

Test 7 – dohledávka vysílače „na slepo“ (v sekundách)

Test provádíme tak, že instalujeme v přehledném terénu s rovným podkladem vysílač (maják) do vzdálenosti 100 m, který ohraničíme páskou v okruhu 2 m. Testovanému sportovci zavážeme oči, otočíme ho několikrát kolem osy a dáme pokyn start. Hodnotíme čas od startu k dosažení kruhu, nebo čtverce o průměru 2 m, kterým je ohraničen vysílač.

Test hodnotí úroveň speciálních dovedností (s důrazem na úroveň stereotypu při ovládnutí prvků přijímače) a jejich praktickou aplikaci při dohledávce vysílače ROB bez použití zrakového analyzátoru.

Zasloužili a velmi zkušené trenéry se často vyjadřují o kontrolních testech značně skepticky. Zřejmě nepotřebují tyto objektivní ukazatele tolik, jako jejich mladší kolegové. Mladí trenéři však nemají potřebnou zkušenost. Již to svědčí pro to, aby byl nikoli zavrhován, ale dále zdokonalován systém testů a dalších objektivních prostředků kontroly a hodnocení schopnosti a trénovanosti sportovce.

3. Závěr

Trenéři ROB si často stěžují, že musí provádět spíše nábor než výběr. Proto se domnívají, že není nutné přemýšlet o tom, jak vybírat. Jestliže se však nad tím jen trochu zamyslíme, pochopíme, že čím méně je uchazečů o tento sport, tím musí být výběr kvalitnější.

Úspěšné hledání talentů je u trenéra mládeže neoddelitelné od znalosti základů dlouhodobé sportovní přípravy mládeže. Zná-li trenér věkové zvláštnosti rozvoje tělesných vlastností a pohybových návyků, snáže odhalit skryté dispozice a schopnosti začátečníků a lépe odhadne jejich sportovní budoucnost.

Literatura

- [1] Choutka, M.: Teorie a didaktika sportu 1976.
- [2] Valík, B.: Trenérům mladých atletů, 1975.
- [3] Vacula, J. a kol.: Atletická abeceda.
- [4] Hovera, V.: Výběr talentované mládeže pro JTS Svazarmu 1977.

