

SZAKMAI NAP



2022. Június 13.
Balatonboglár

Szárazföldi tesztek

Az egységes tesztprotokoll szárazföldi tesztjeinek áttekintése

Diós Bence

Ifj. Ocskay Gábor Jégkorong Akadémia



Mik is ezek a tesztek?

- Függesben karhajlítás, nyújtás (Húzódzkodás)
- Felugrás – Erőplató / Helyből távolugrás
- Sprintfutás (5 m, 10 m, 30 m)
- Irányváltóztatásos gyorsaság teszt (5 m – 10 m – 5 m)
- Yo-Yo Intermittent Recovery Level 1 Teszt (YYIRL1)
- Fekvenyomás (5 RM)
- Guggolás (5 RM)
- Felhúzás / Elemelés (5 RM) (Opcionális)
- Felvétel (5 RM) (Opcionális)



Tesztelési időszakok

Minden évben háromszor:

- Augusztus
- Január
- Május



Függésben karhajlítás, nyújtás (Húzódzkodás)

- Cél: A karok és felsőtest erejének mérése
- Kiinduló helyzet: Függés alsófogással, illetve felsőfogással.
- Protokoll: Függésben karhajlítás végrehajtása addig, míg az áll a fogás magasság fölé nem ér, majd visszaengedés kiinduló helyzetbe. Lendületszerzéssel („csípőzéssel”) a feladat nem megengedett! A feladat teljes kifáradásig (bukásig) tart.
- Kísérletek száma: 1 alkalom.
- Értékelés: a teszt eredményét a teljesen szabályos ismétlések száma adja.

CMJ Felugrás – Erőplató

- Évente 3 alkalommal
- Cél: Az alsó végtag robbanékony erő mérése dinamikus körülmények között.
- Eszköz: Erőplató
- Elhelyezés: merev, vízszintes talajon
- Kiinduló helyzet: A sportoló csípőszéles terpeszállásban helyezkedik el az erőplatón, kezei csípőre tartásban
- Feladat: A sportoló dinamikus súlypontsüllyesztést követően ugrik a lehető legmagasabbra. A felugrás során a levegőben a játékos ne húzza fel a sarkát, ne emelje előre a lábát, ne hajlítsa térdét.
- Kísérletek száma: 3 alkalom.



Helyből távolugrás

- Évente 3 alkalommal
- Cél: Az alsó végtag dinamikus erejének mérésére.
- Eszköz: Mérőszalag
- Kiinduló helyzet: A sportoló a kijelölt elugró vonal mögött áll, térdei hajlítottak, a karjai a test előtt, párhuzamosan a talajjal, a lábujjak éppen érintik az elugró vonalat.
- Vállszéles terpeszállásból testsúlysüllyesztés utáni előre történő elugrás a feladat.
- 3 ismétlésből a legjobb eredmény kerül rögzítésre (cm-ben).
- Minimum 2 perc pihenőidő az ismétlések között.
- Talaj: opcionálisan választható. Az adatok TalentX-ben való rögzítésekor ki kell választani [rekortán, műfű, élőfű, parketta (egyéb csarnok felület)]



Sprintfutás (5 m, 10 m, 30 m)

- Évente 3 alkalommal
- Cél: Sprintfutással a rajt, felgyorsulás és a lokomotorikus sebességének mérése
- Eszköz: Mérőszalag, Fotocella – 8 egység, Bója
- Protokoll:
 - Talaj: opcionálisan választható
 - Kültér/Beltér: opcionálisan választható
 - 40 cm-re az első fotocellától indul, állórajttal, 2 pontos támaszból, hátralépés és a törzs hátralendítése nélkül
 - Fotocellák magassága: 90 centiméter
 - 3 ismétlés, a legjobb 30 méter időeredményei kerülnek rögzítésre.
 - Minimum 2 perc pihenőidő az ismétlések között.
- Kísérletek száma: 1 alkalom
- Értékelés: A teszt eredményeit a rajtvonaltól való indulás és az 5 méteres, 10 méteres, valamint a célvonalon való áthaladás ideje (két tizedes jegyig) adják.

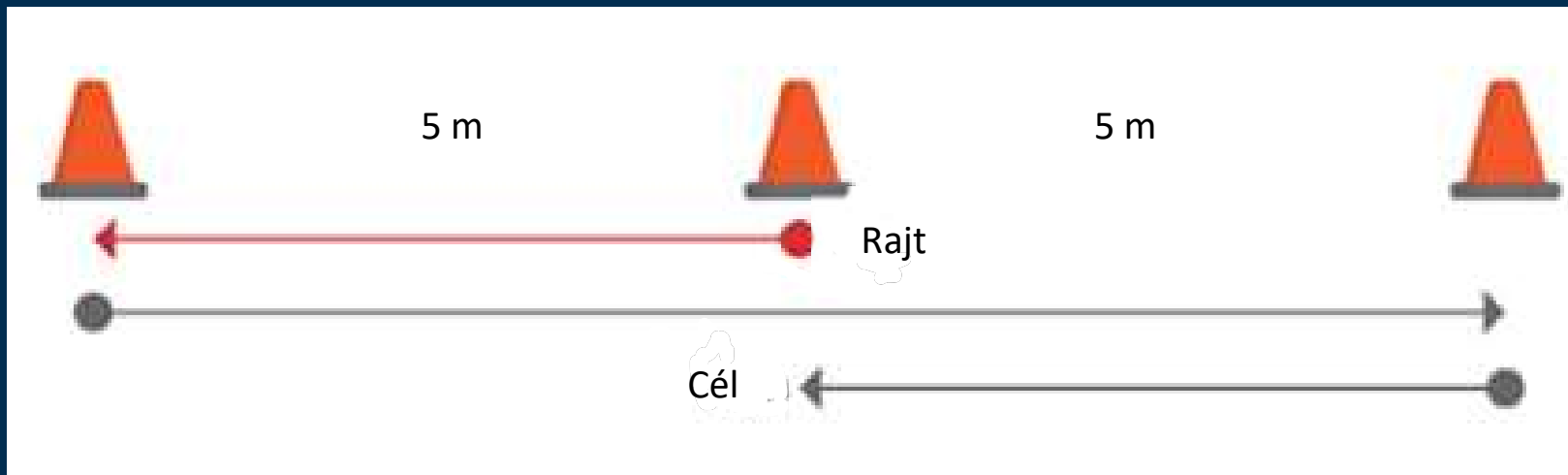


Irányváltóztatásos gyorsaság teszt (5 m – 10 m – 5 m)

- Évente 3 alkalommal
- Cél: Irányváltóztatásos futógyorsaság mérése
- Eszköz: Mérőszalag, Fotocella, Bója
- Kiinduló helyzet: A sportoló a rajtvonal mögött áll.
- Protokoll:
 - A sportoló a rajtvonal mögöl indul, állórajtból , baloldalra (bal lábbal fog kitámasztani először)
 - 5 méter megtétele után kitámaszt az első bója sornál (egy láb megy át a vonalon), irányváltóztatást követően 10 métert fut a második bója sor vonaláig, közben keresztezve a rajtvonalat, ahol újabb irányváltóztatást (jobb lábbal támaszt ki) követően áthalad a rajt/célvonalon.
 - A sportoló saját magát indítja a feladat során (nincs külső rajtjelzés)
- Kísérletek száma: 1 alkalom.
- Értékelés: A teszt eredményét a rajtvonaltól való indulás és célvonalon való áthaladás ideje (két tizedes jegyig) adja.



Írányváltóztatásos gyorsaság teszt (5 m – 10 m – 5 m)

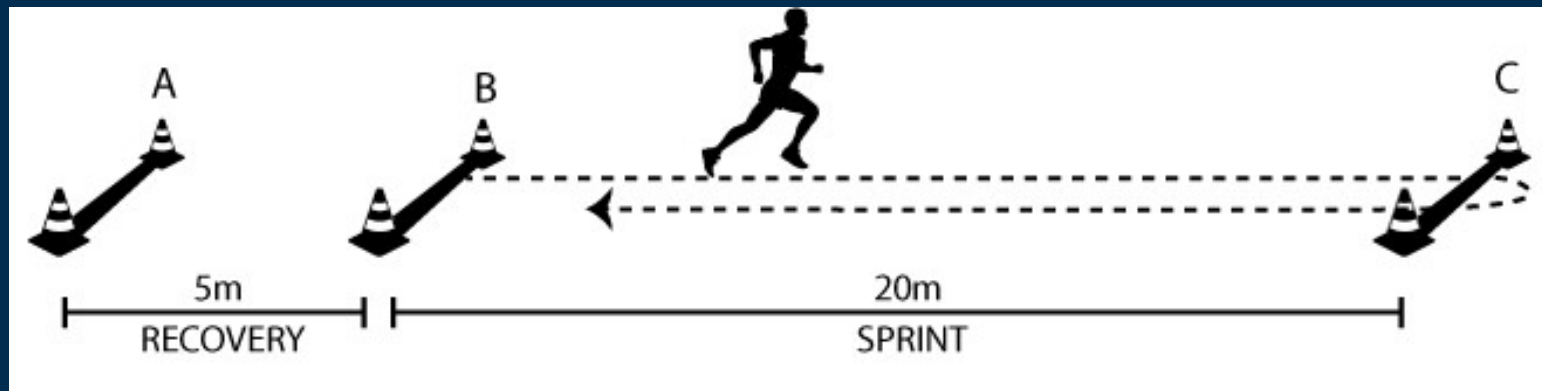


Yo-Yo Intermittent Recovery Level 1 (YYIRL1)

- Évente 3 alkalommal
- Cél: Az aerob állóképesség mérése
- Eszköz: Mérőszalag, Hangfal és YYIRL1 teszt hanganyaga, Bója
- Kiinduló helyzet: A sportoló a rajtvonal mögött áll
- Protokoll:
 - YYIRL1 hanganyag alapján.
 - 20+20 méter táv ismételt lefutása regresszív időtartam alatt 10 másodperc konstans pihenővel.
 - 1. hibára figyelmeztetés, a 2. hiba után a sportoló befejezi a tesztet.
- Kísérletek száma: 1 alkalom
- Értékelés: Az utolsó befejezett szakasz futási sebességét vesszük a legnagyobb futási sebességnek és ez alapján számítjuk ki a sportoló maximális oxigénfelvételét.



Yo-Yo Intermittent Recovery Level 1 (YYIRL1)



Fekvenyomás (5 RM)

- Évente 3 alkalommal
- Cél: A felsőtest toló erejének mérése
- Eszköz: Erőkeret, olimpiai rúd, súlytárcsák különböző méretben, vízszintes pad
- Protokoll:
 - A sportoló szabályos fekvenyomó gyakorlatot hajt végre 5 ismétlésen keresztül.
 - Kísérletek száma: Folyamatos, a súlyok emelésével, míg a sportoló el nem éri a 5 ismétléses maximumát.
 - Fogás szélesség maximum 80 cm, Lábak a talajon, Csípő és Fej a padon
- Értékelés: Az 5 ismétléses maximum súly, valamint az ebből számolt 1 ismétléses maximum súly értékei alapján.
- *Linear Encoder*



Guggolás (5 RM)

- Évente 3 alkalommal
- Cél: A láb toló erejének mérése
- Eszköz: Erőkeret, olimpiai rúd, súlytárcsák különböző méretben.
- Protokoll:
 - A sportoló szabályos guggolás gyakorlatot hajt végre 5 ismétlésen keresztül, ahol a combcsont vízszintes (párhuzamos a talajjal)
 - Kísérletek száma: Folyamatos, a súlyok emelésével, míg a sportoló el nem éri a 5 ismétléses maximumát.
- Értékelés: Az 5 ismétléses maximum súly, valamint az ebből számolt 1 ismétléses maximum súly értékei alapján.



Köszönöm a megtisztelő figyelmüket!