

Národné športové centrum

Vyhodnotenie testov Rýchlostná kanoistika

Vyhodnotenie výsledkov testovania počas tréningových kempov v Komárne –
október 2011

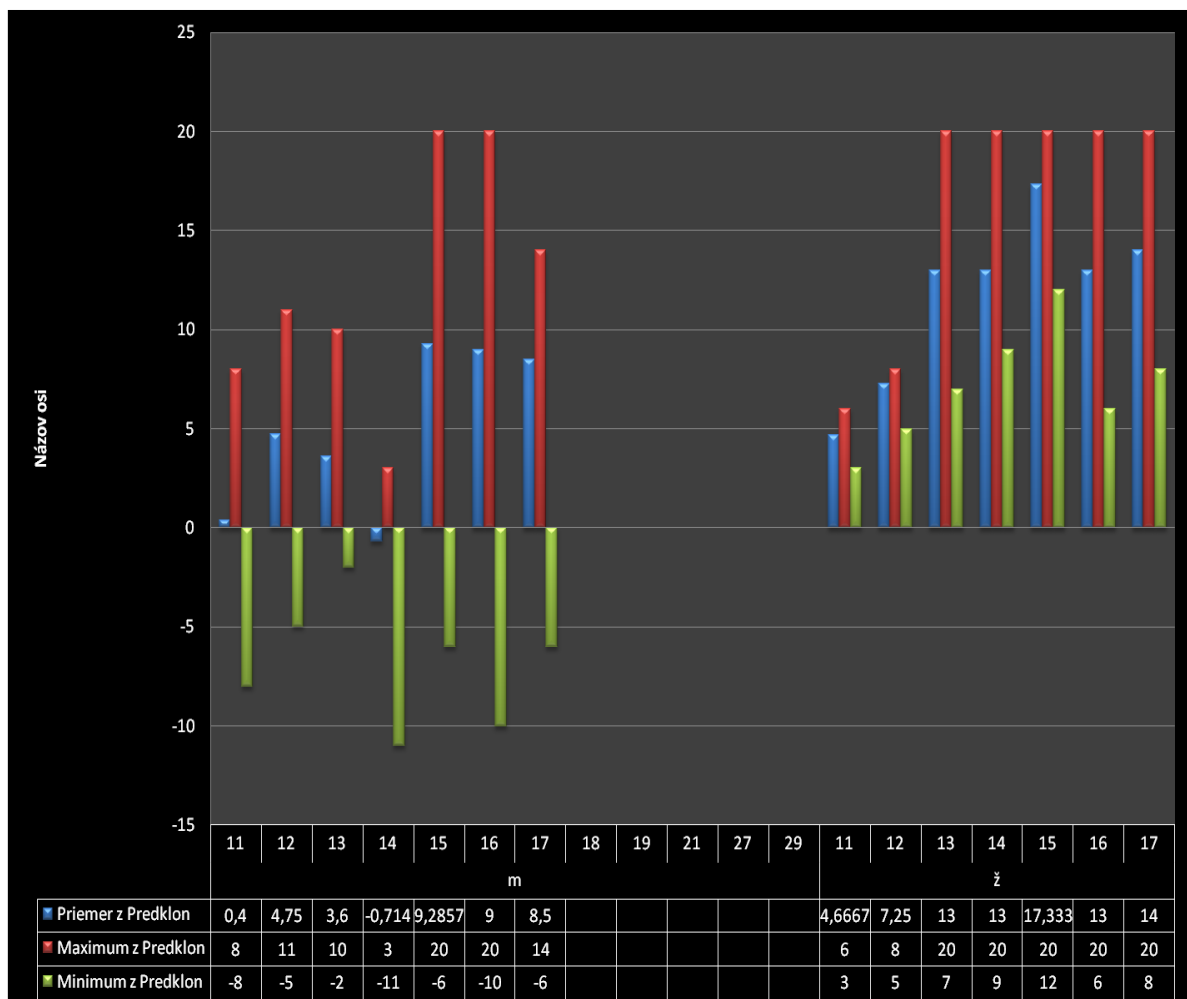
Liptáková Katarína
3. 11. 2011

Všeobecná antropometria

Hĺbka predklonu

Výber testu zodpovedá športovej špecializácii. Výsledný pohybový prejav môže byť limitovaný nedostatočnou pohyblivosťou a flexibilitou dolných končatín počas posedu v kajaku a náprahu za záberom na začiatku pohybového cyklu tesne pred zanorením pádla do vody. Rovnako u kanoistov nedostatočná flexibilita môže byť limitujúcim faktorom. Pri teste sa hodnotila úroveň presahu plochy opory v predklone. Plusové hodnoty predstavujú počet centimetrov pod plochou opory. Mínusové hodnoty predstavujú počet centimetrov nad plochou opory v stoji.

Odporúčanie: zvýšiť podiel strečingu v športovej príprave hlavne u chlapcov vo veku 13-14 ročných. U dievčat je to vo veku 15-16 rokov. U dievčat boli výsledky prevažne v pozitívnych hodnotách čo značí o lepšej pohyblivosti v predklone ako v skupine chlapcov.



Rozpätie rúk

Vychádzame z predpokladu, že rozpätie rúk predstavu u priemernej populácie telesnú výšku. Pokiaľ je hodnota rozpätia vyššia ako hodnota telesnej výšky, hovoríme o predpoklade dlhších horných končatín oproti populácii v prospech športovej špecializácie – rýchlostná kanoistika.

BMI

BMI znamená Body mass index. BMI je v súčasnosti asi najčastejšie používaný spôsob, ako odhadnúť riziká spojené s obezitou. BMI sa počíta podľa vzorca:

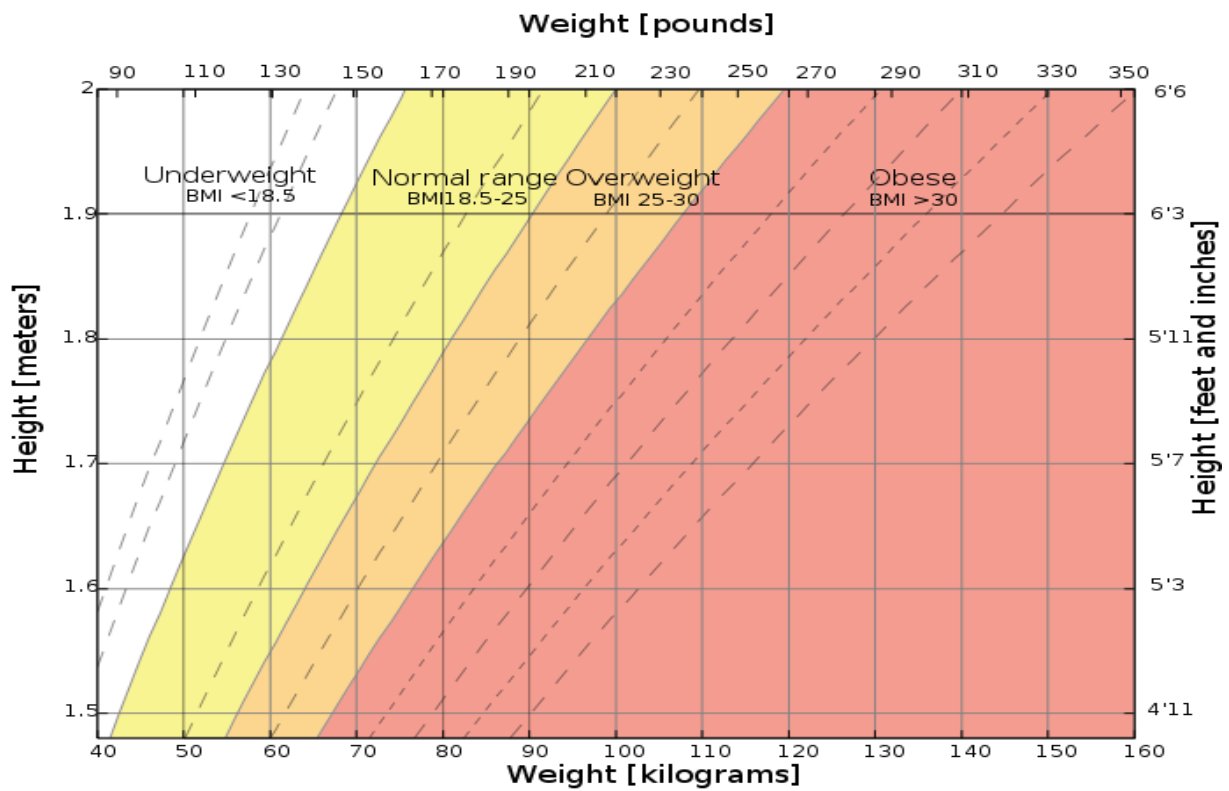
$$\text{BMI} = \text{hmotnosť v kg} : (\text{telesná výška v m})^2$$

Výsledkom výpočtu BMI je číslo. Čím je číslo vyššie, tým je človek na svoju váhu ťažší. BMI je normálne v hodnotách medzi 20 až 25.

Presnosť výpočtu BMI platí zhruba pre priemerného človeka.

BMI výsledok neplatí pre športovcov. Dôvod: majú viac svalov, než priemerný občan. Výsledok BMI môže kulturistovi ukázať ťažkú obezitu.

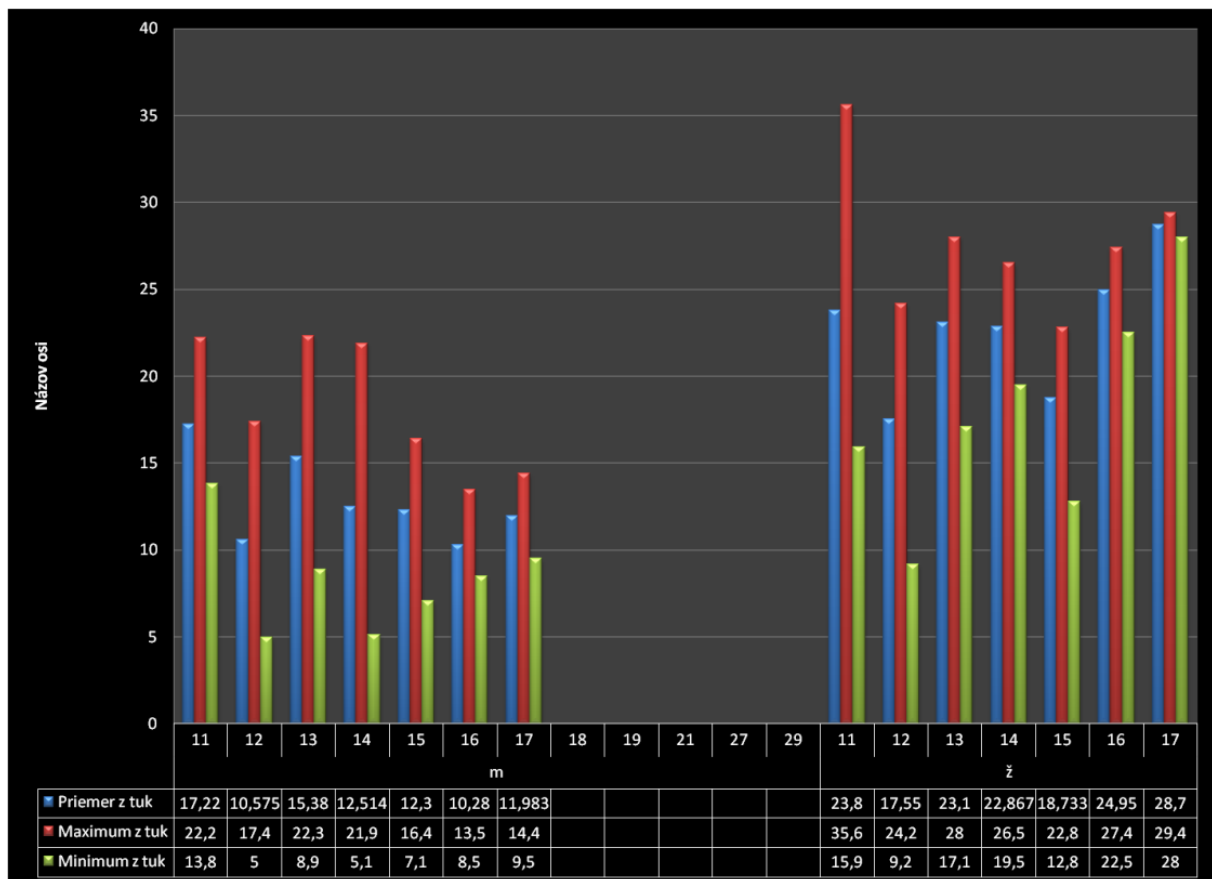




Percento tuku

Percentuálny podiel tuku na celkovej telesnej hmotnosti sa nami použitou metódou líši od hodnoty stanovenej meraním kožných rias. Celkovo sú hodnoty zisťované bioimpedančnou metódou vyššie. Výsledky poukázali na vyššie hodnoty tuku u skupiny dievčat v porovnaní s chlapcami. U chlapcov majú zmeny s ohľadom na vek klesajúcu tendenciu, u dievčat skôr rastúcu. Preto odporúčam u dievčat zvýšený dôraz na dodržiavanie základov zdravej životosprávy.

Odporúčanie: u športovcov vo veku 15-16 rokov realizovať seminár na tému životospráva športovca a doplnky výživy

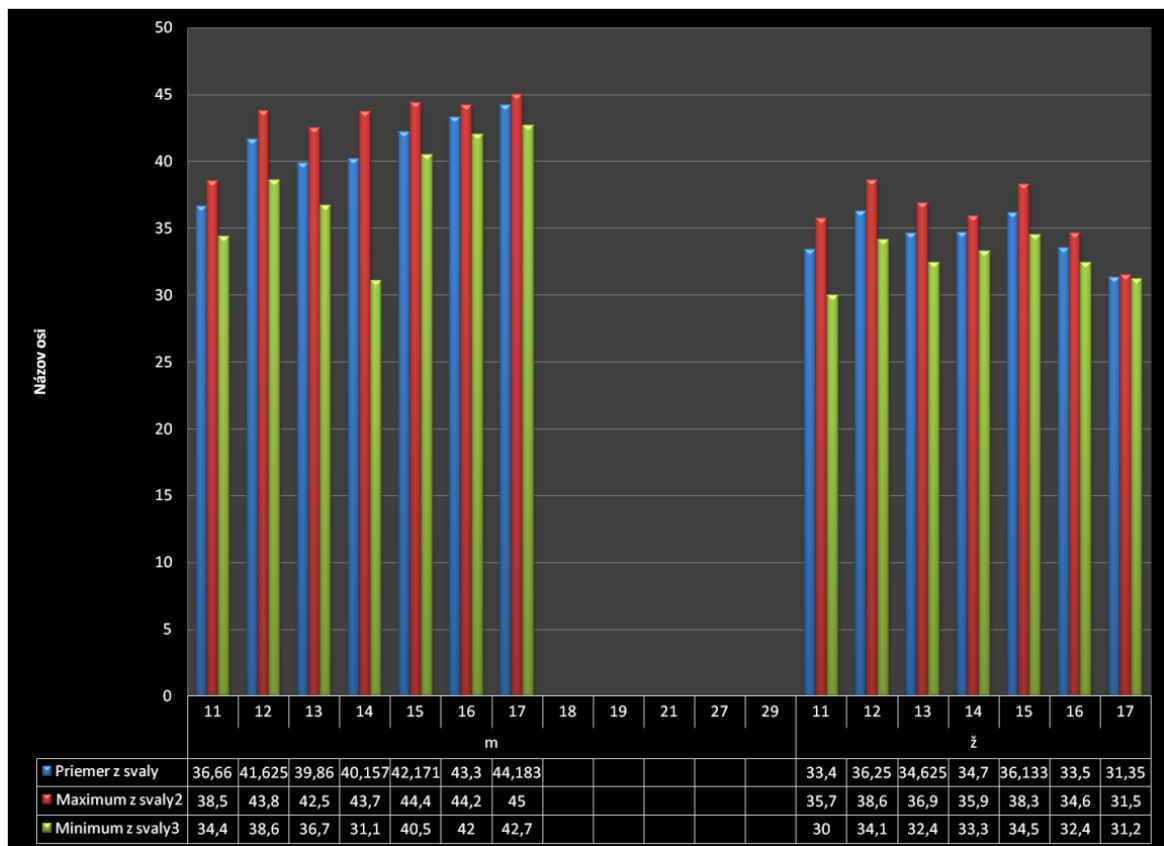


Svaly

Zisťovanie percenta svalovej hmoty bioimpedačnou metódou poukázalo na nárast svalovej hmoty u chlapcov. Varovným signálom sú hodnoty svalovej hmoty u dievčat, kde zvyšovaním veku dochádza k poklesu svalovej hmoty.

Odporúčanie: prehodnotiť tréningové metódy športovej prípravy dievčat a žien

Maximálna hodnota: chlapci = 45% (17 rokov); dievčatá = 38,6% (12 rokov)

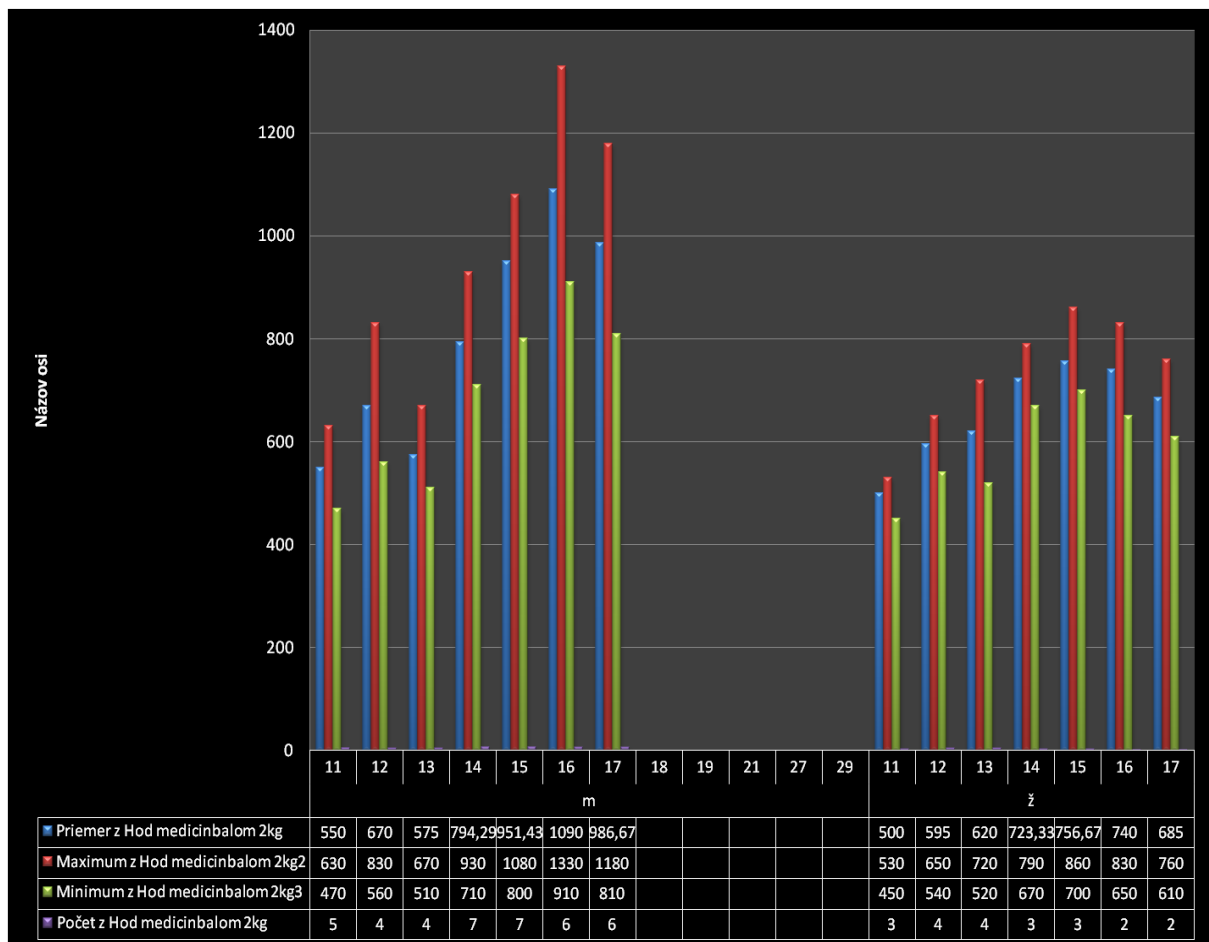


Výbušnosť horných končatín

Hod medicinbalom autovým spôsobom zhora

Pri tomto cvičení ide o vyjadrenie schopnosti reťazenia pohybov v prospech dynamickej práce horných končatín. Celková schopnosť reťazenia pohybov vypovedá o úrovni motorickej docility potrebnej pre zvládnutie premenlivých podmienok športovej špecializácie (kanoistika a jazda v rôznych podmienkach). Dĺžka hodu je súčtom tejto schopnosti reťazenia pohybov a celkovej výbušnosti horných končatín a trupu. Všetky hodnoty by mali mať rastúcu tendenciu s ohľadom na vek športovca.

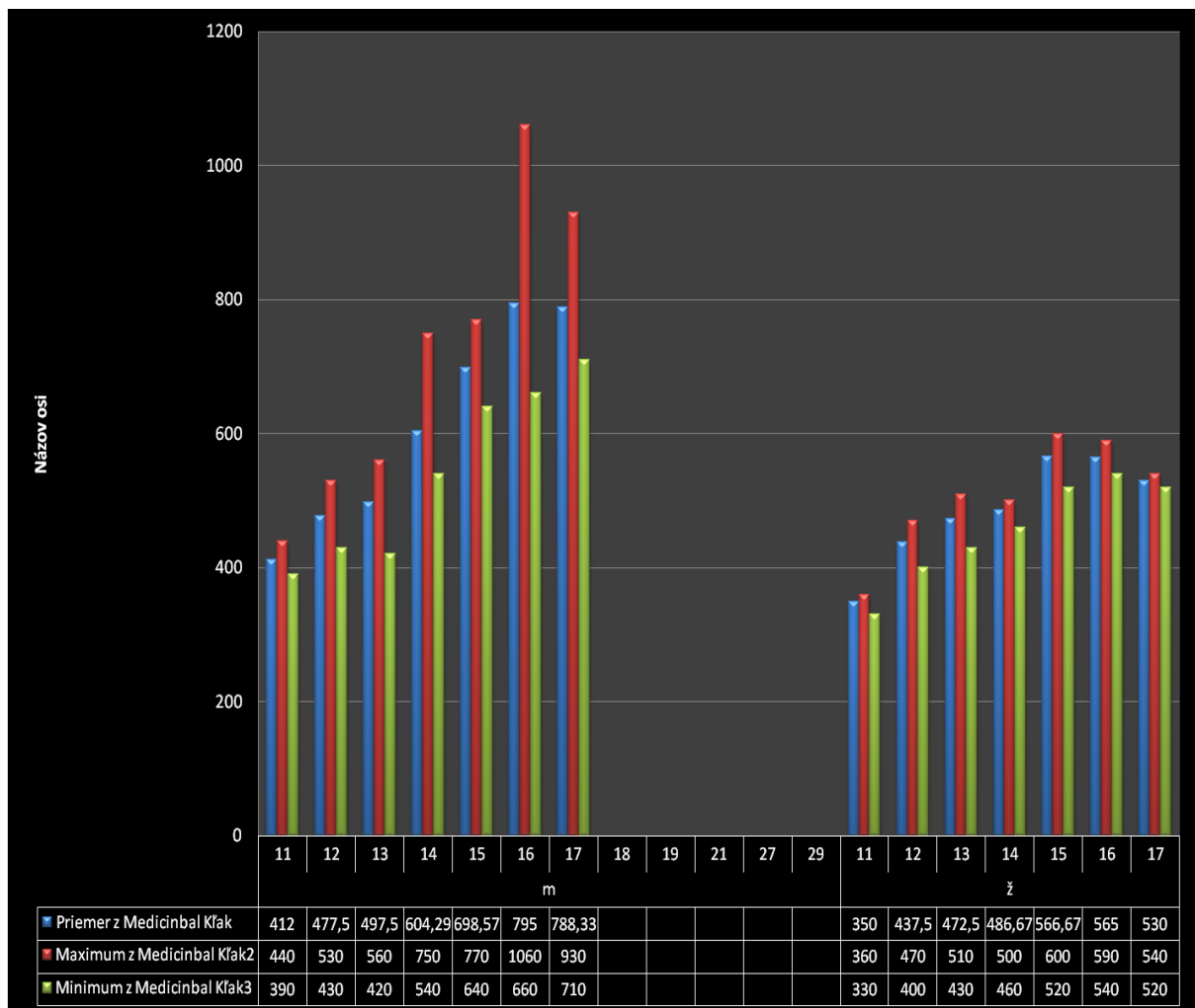
Maximálna hodnota: chlapci = 13,3 m (16 rokov); dievčatá = 8,6 m (15 rokov)



Hod medicinbalom z kľaku

Voľba metodiky hodu medicinbalu z kľaku od prs vychádza zo snahy minimalizovať sprievodné pohyby trupu a dolných končatín. Charakter výsledkov sa výrazne nemení s ohľadom na dve metodiky testovania.

Maximálna hodnota: chlapci = 10,6 m (16 rokov); dievčatá = 5,9 m (16 rokov)



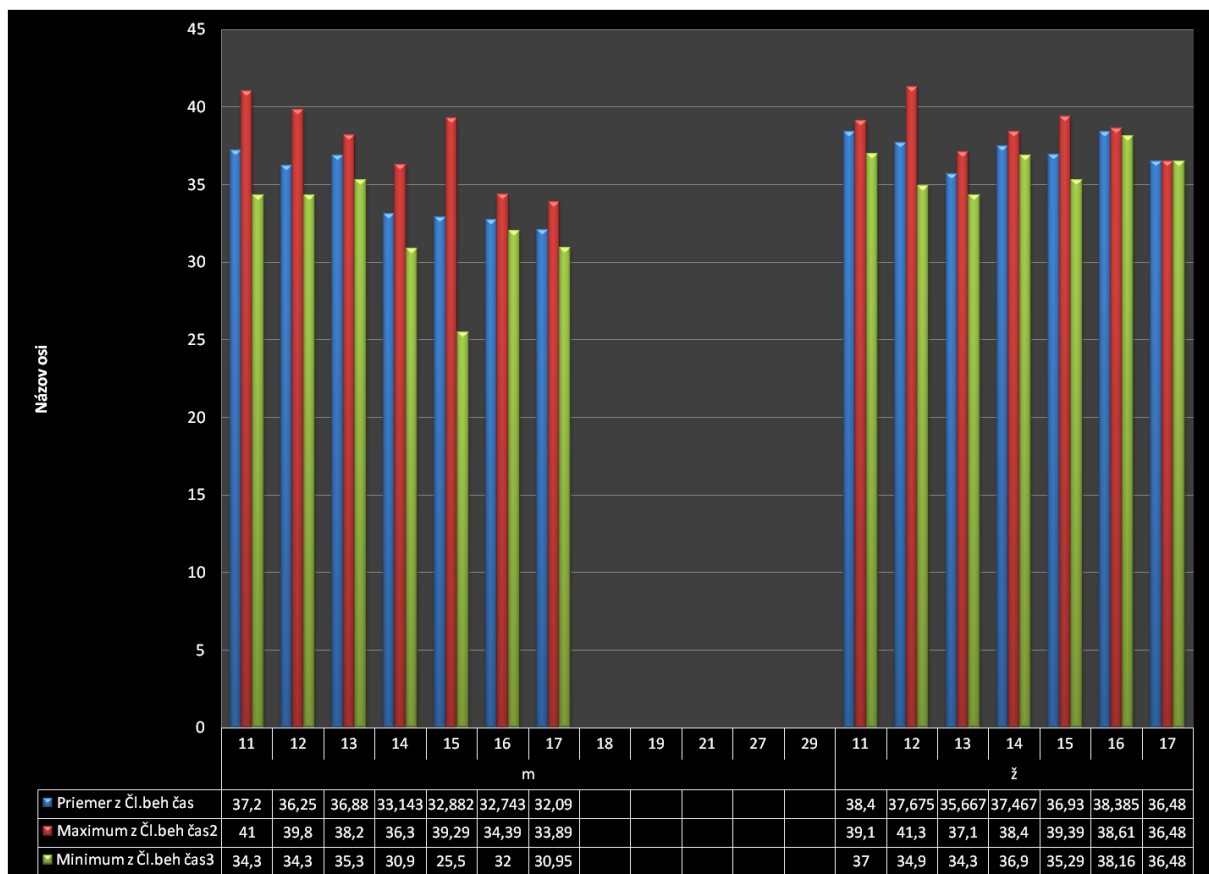
Všeobecné pohybové testy

Člnkový beh (2x (5m+10m+15m))

Výstupnou hodnotou pri testovaní je čas preto pozitívny trend predstavuje znižovanie výsledných hodnôt s ohľadom na vek. Tento pozitívny trend sa prejavil iba u skupiny chlapcov, zatiaľ čo u dievčat priemerné hodnoty kolíšu okolo 37,3 s.

Odporúčanie: hodnotím slabú úroveň všeobecnej obratnosti

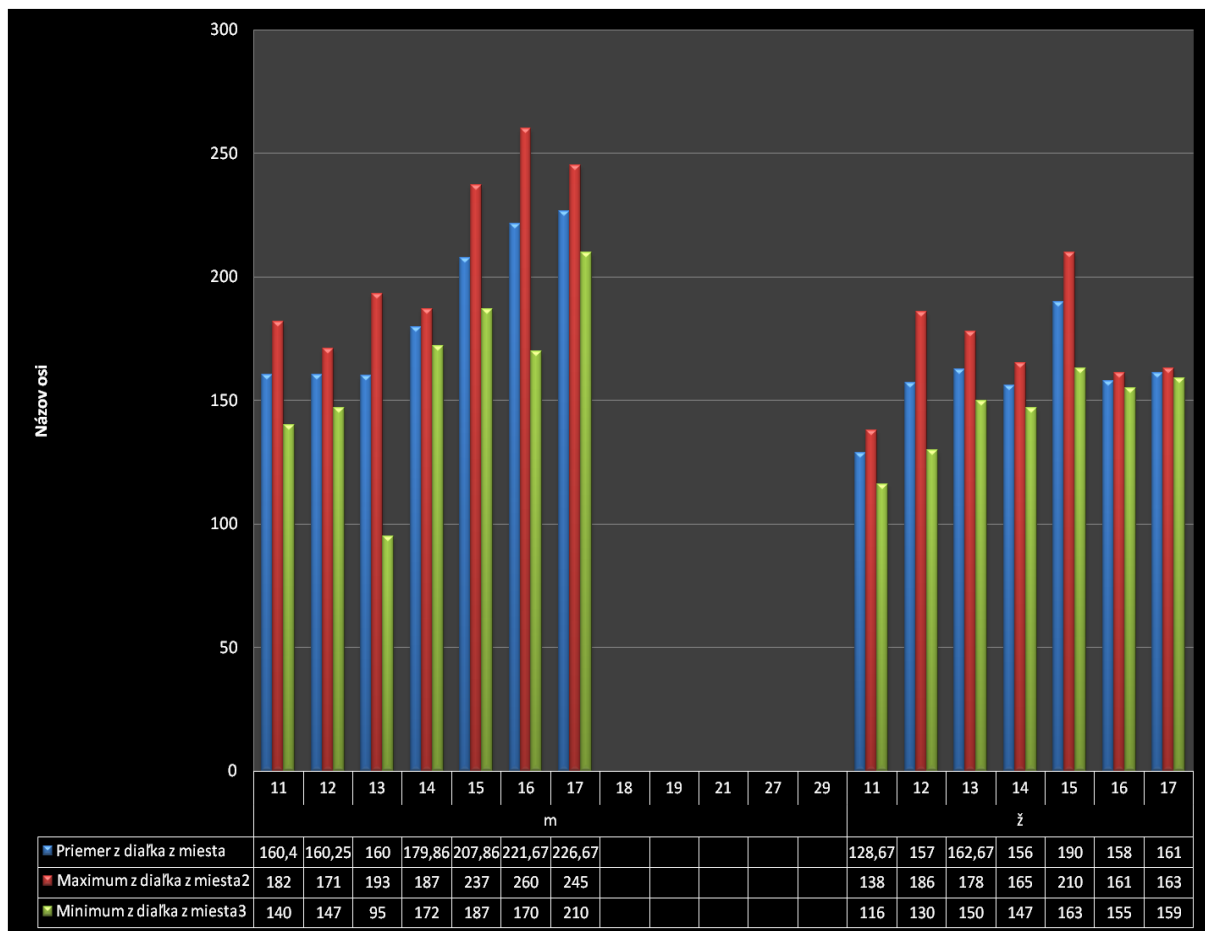
Maximálna hodnota: chlapci = 25,5 s (15 rokov); dievčatá = 34,3 (13 rokov)



Skok do diaľky z miesta

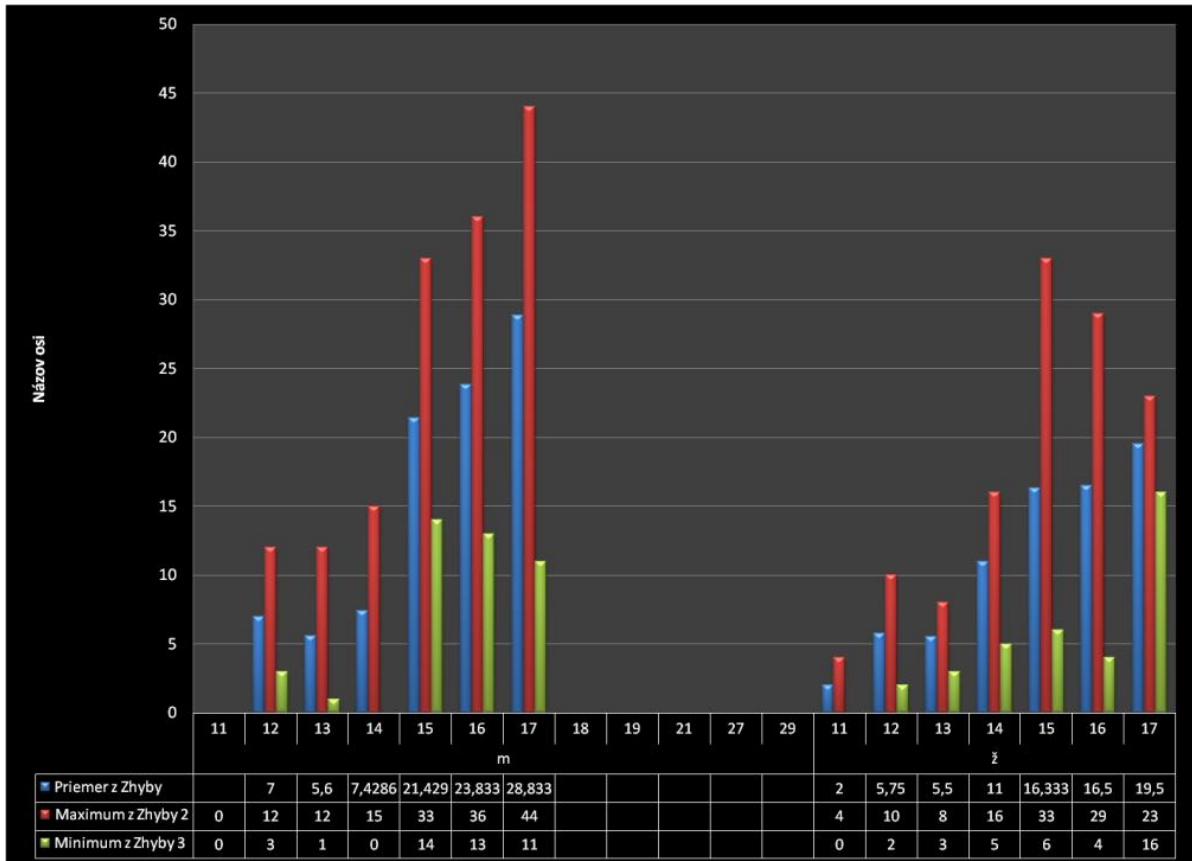
Pozitívny trend vývoja hodnôt s ohľadom na vek je vidno u skupiny chlapcov. Viackrát preukázaná stagnácia vývoja hodnôt u skupiny dievčat sa prejavila aj v tomto teste.

Maximálna hodnota: chlapci = 260 cm (16 rokov); dievčatá = 210 cm (15 rokov)



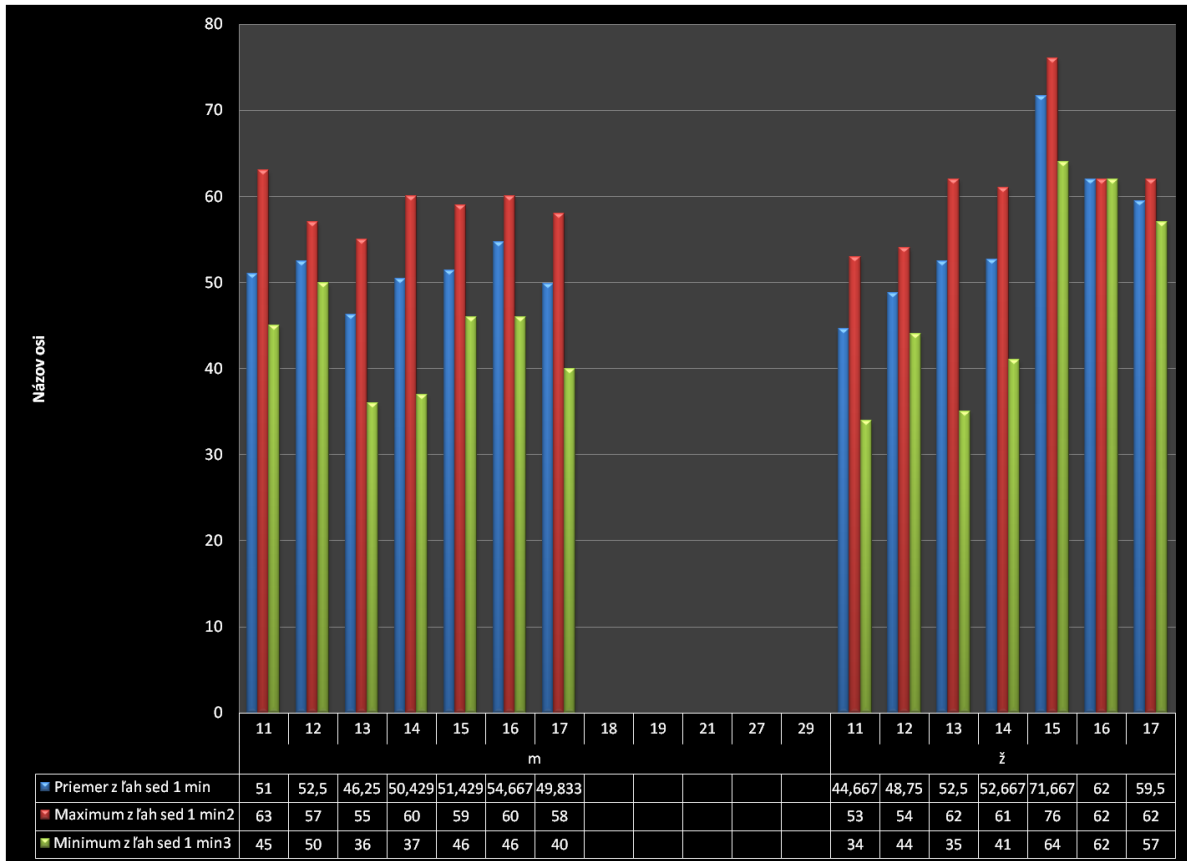
Zhyby

Maximálna hodnota: chlapci = 44 (17 rokov); dievčatá = 33 (15 rokov)



Ľah – sed 1 minúta

Maximálna hodnota: chlapci = 63 (11 rokov); dievčatá = 76 (15 rokov)



Beh 1500m (11 až 15 roční)

Maximálna hodnota: chlapci = 5:06 (14 rokov); dievčatá = 5:48 (12 rokov)



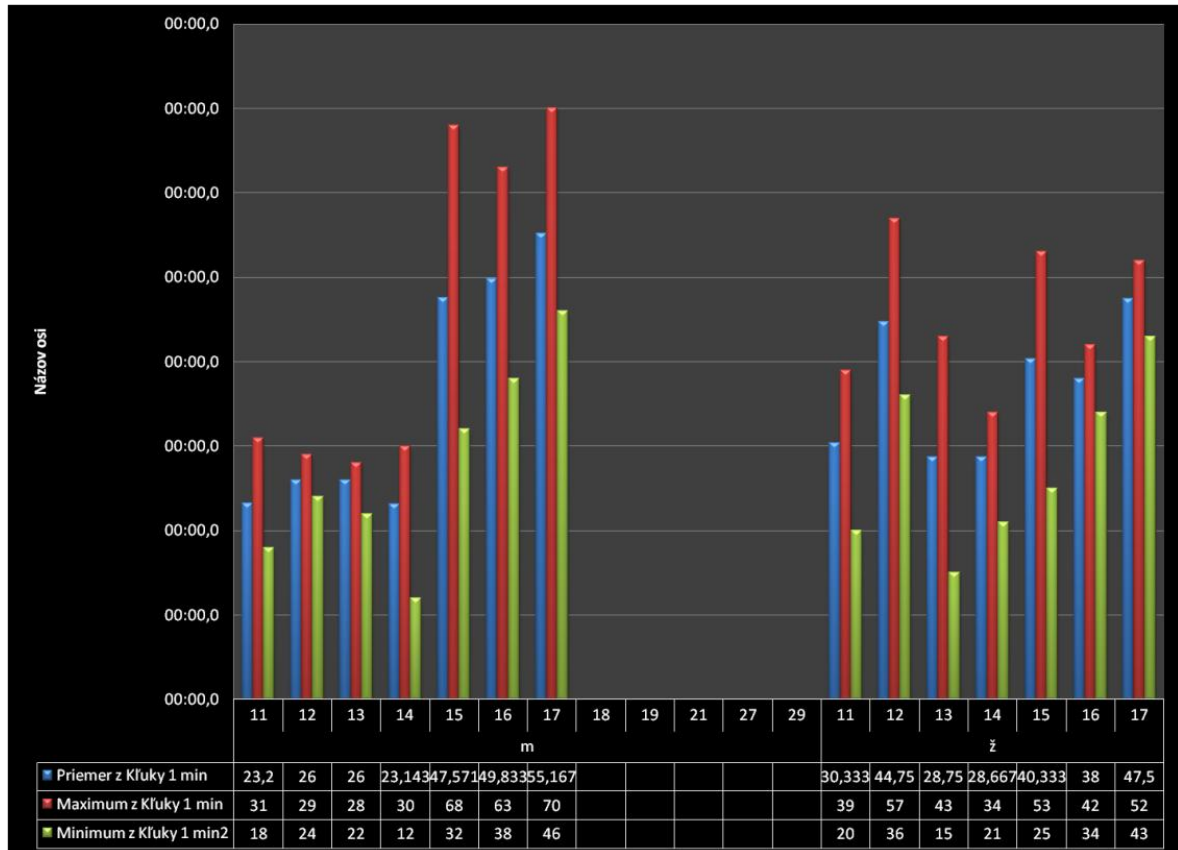
Beh 12 min (15 až 17 roční)

Maximálna hodnota: chlapci = 3225 m (17 rokov); dievčatá = 2785 m (17 rokov)



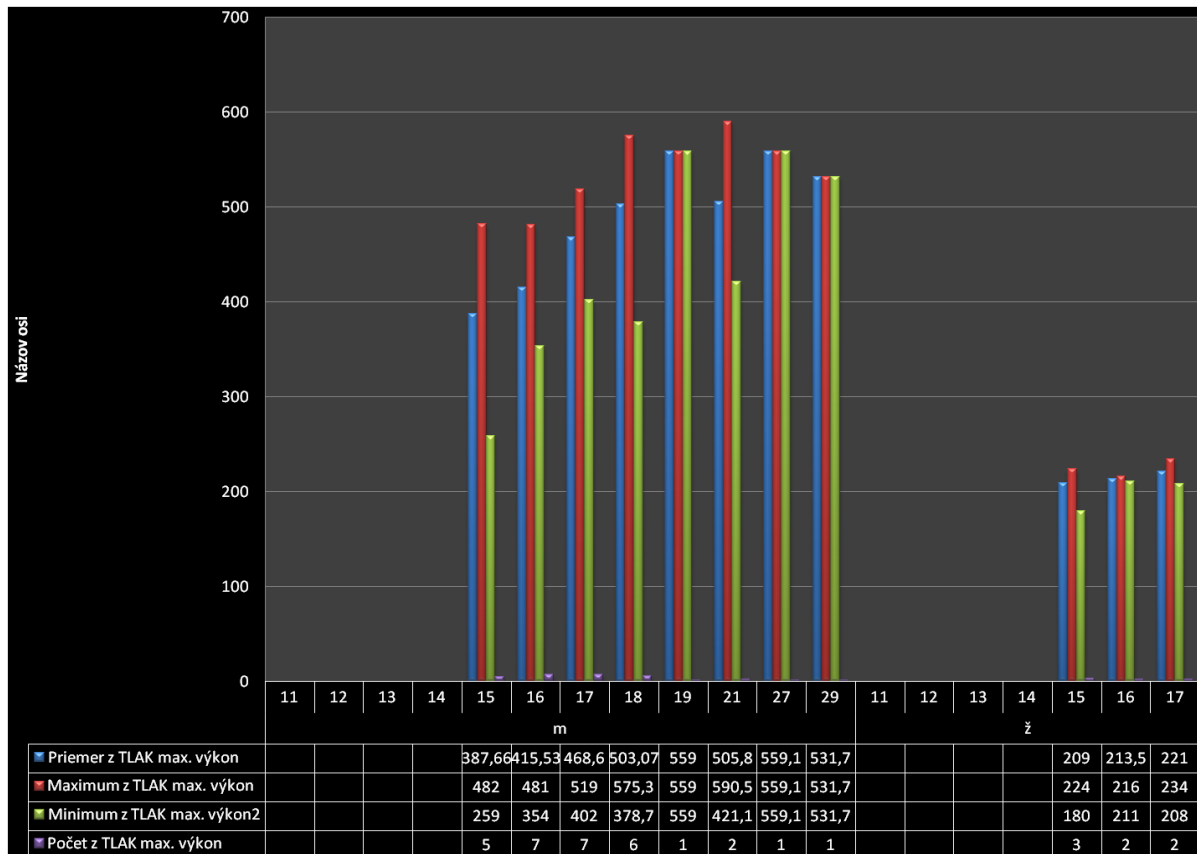
Kľuky

Maximálna hodnota: chlapci = 70 (17 rokov); dievčatá = 57 (12 rokov)



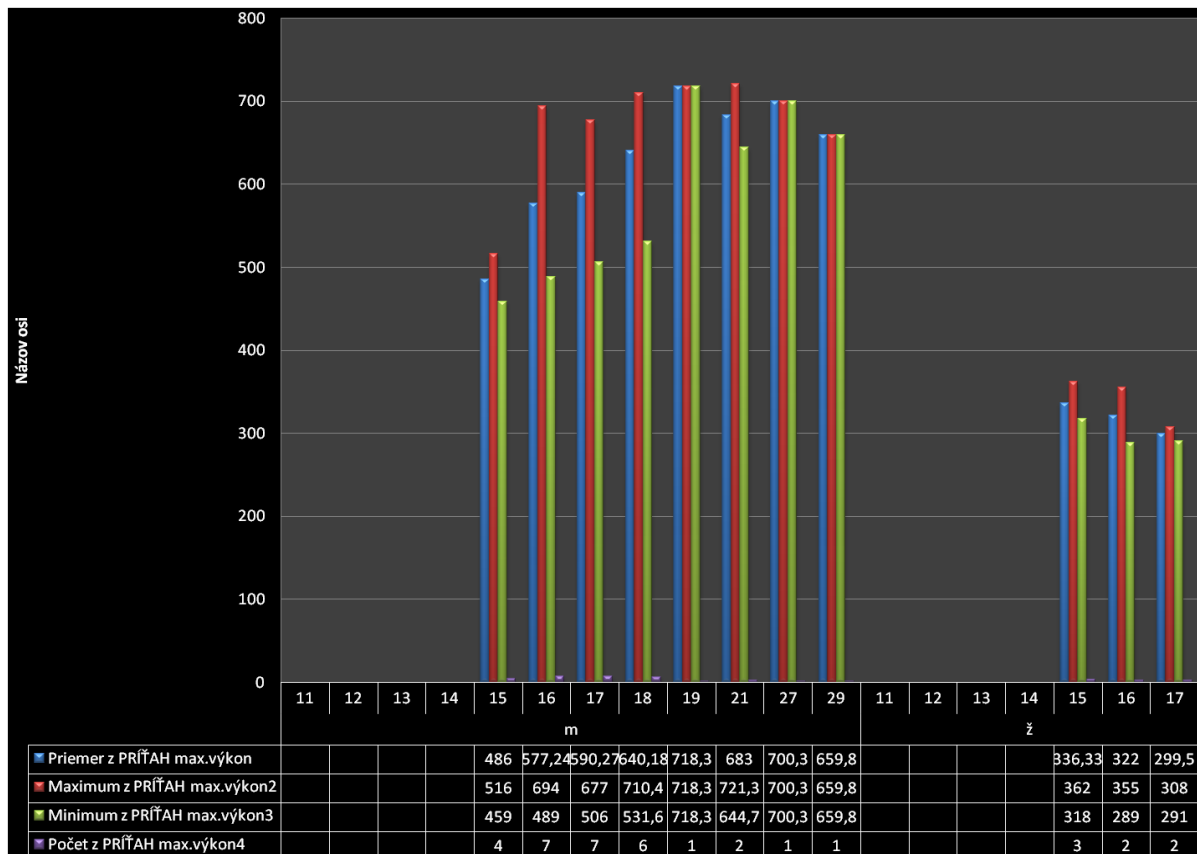
TLAK max výkon

Maximálna hodnota: chlapci = 590,5 W (21 rokov); dievčatá = 234 W (17 rokov)



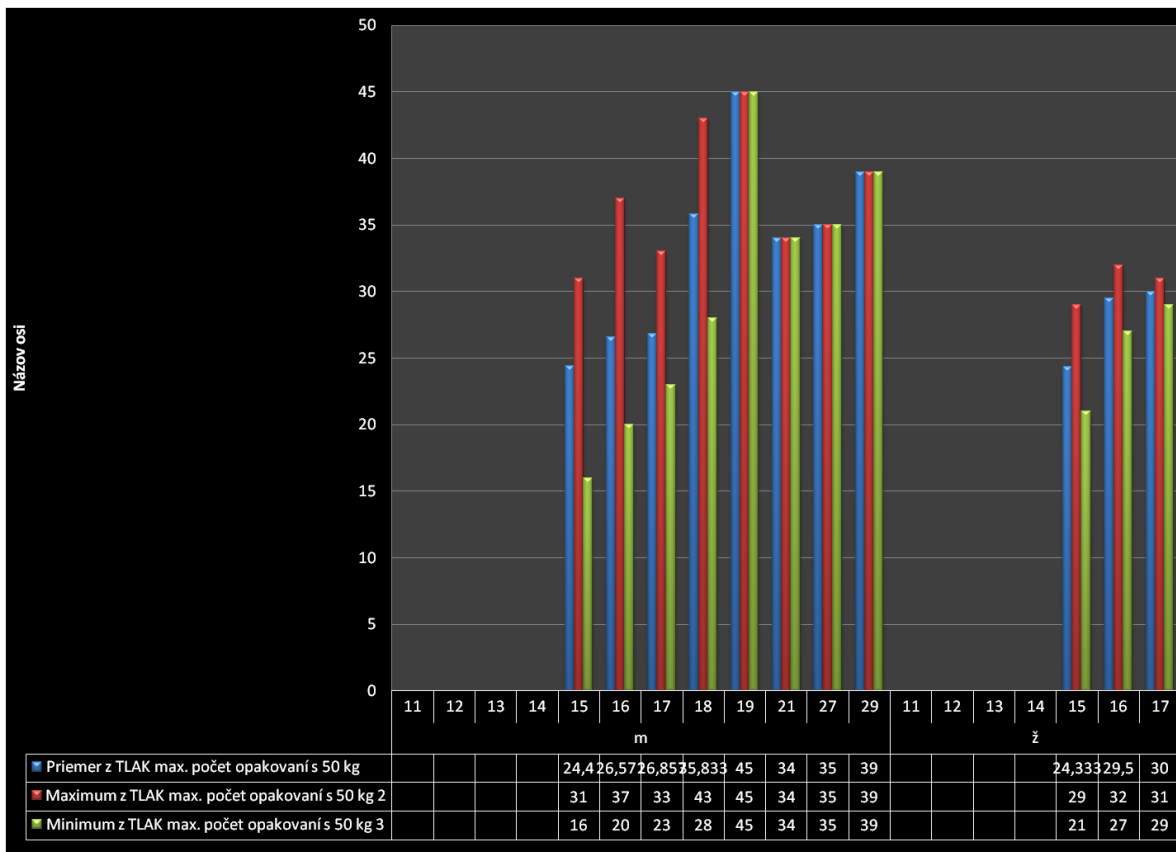
PRÍŤAH max.výkon

Maximálna hodnota: chlapci = 721,3 W (21 rokov); dievčatá = 362 W (15 rokov)



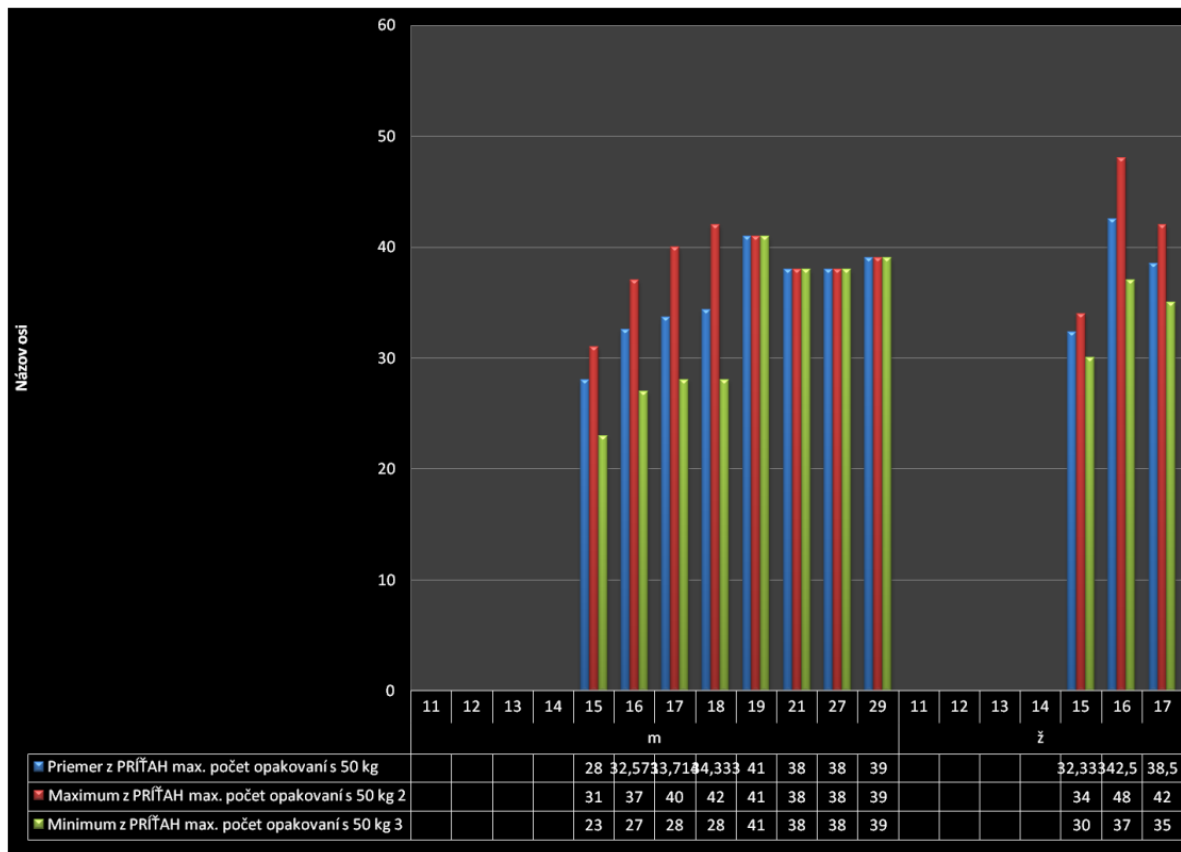
TLAK počet opakovaní

Maximálna hodnota: chlapci = 45 (19 rokov); dievčatá = 32 (16 rokov)



PRÍŤAH počet opakovaní

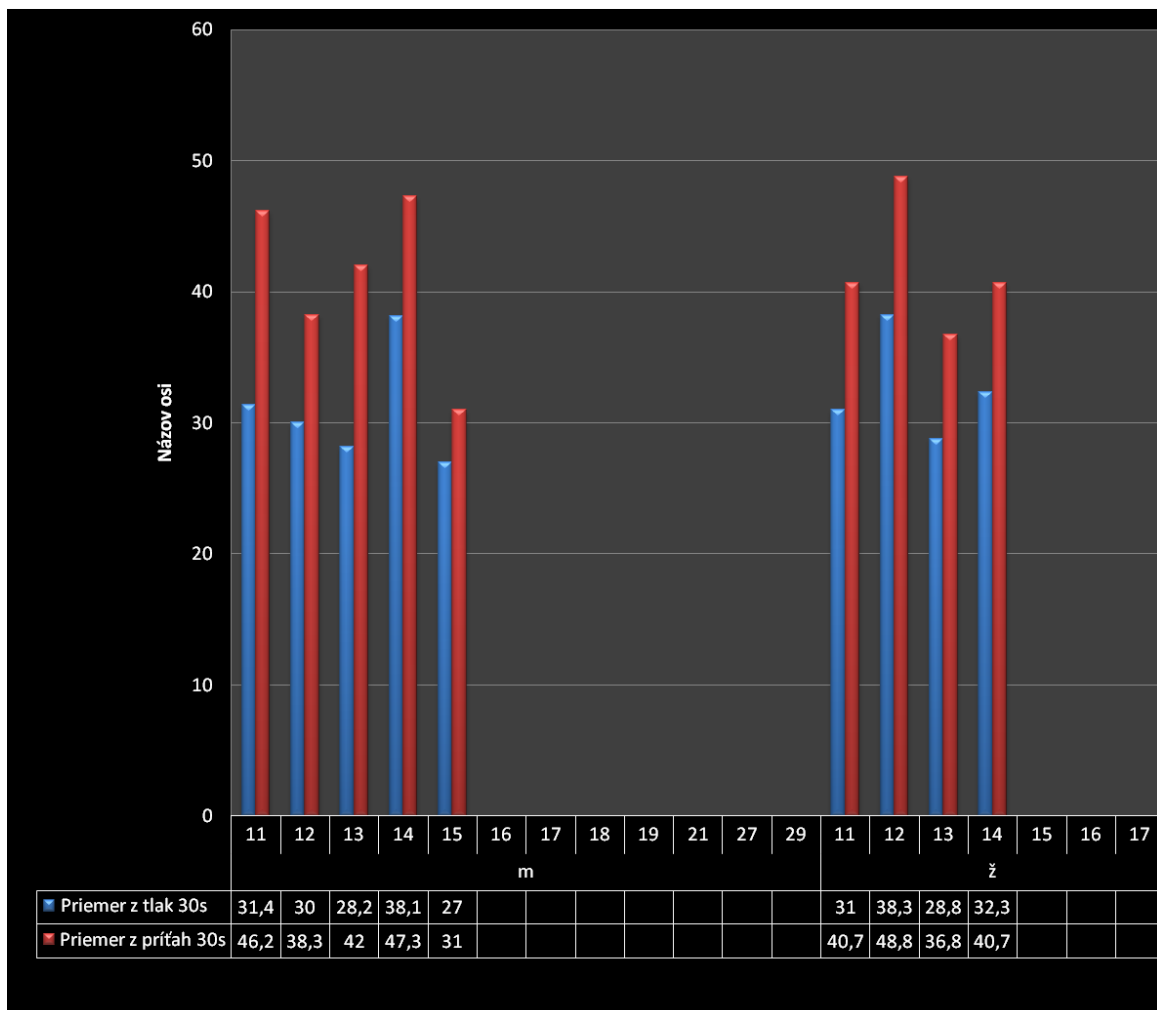
Maximálna hodnota: chlapci = 42 (18 rokov); dievčatá = 48 (16 rokov)



Počet opakovaní Tlak a Prítáh 10kg a 20kg činkou (11 až 15 roční)

Maximálna hodnota: tlak chlapci = 44 (14 rokov); dievčatá = 42 (12 rokov)

Maximálna hodnota: prítáh chlapci = 53 (14 rokov); dievčatá = 52 (12 rokov)



Pohybový reťazec

Maximálna hodnota: chlapci = 40,2 s (17 rokov); dievčatá = 40,7 (13 rokov)

