



TESTOVI

AST 6-11



Stjepan Crnokić, prof.

Mjerenja antropoloških obilježja

Nakon dolaska u dvoranu i pozdrava i slijedi kratko objašnjenje testova. Potom se prelazi na provedbu testiranja. Konstruirana baterija testova služi za procjenu stanja bazičnih motoričkih sposobnosti i namijenjena je populaciji školske djece (6-11) godina s kojom se i radi u programu univerzalna športske škole, a testovi su provjereni prema svim karakteristikama mjernih instrumenata.. Bateriju čini 6 testova:

1. **Trčanje 20 m**
2. **Lopta-noga-zid**
3. **Gađanje mete postavljene na zid**
4. **Trčanje s preprekama**
5. **Bacanje medicine od 1kg**
6. **Trčanje 6 minuta**

Planirano vrijeme potrebno za provedbu mjerenja je 3-4 sata, a predložena baterija testova to i omogućava.

Protokol za tri sata

1 sat trčanje 20m/, lopta-noga-zid , 2 sat gađanje mete postavljene na zid/ trčanje s preprekama, 3 sat bacanje medicine/ trčanje 6 min.

Mjerenje antropometrijskih karakteristika

Tjelesna visina (ATV)

Opis:

Mjeri se antropometrom. Ispitanik stoji na ravnoj podlozi, težina je podjednako raspoređena na obje noge. Pete su skupljene, ramena opuštene, a glava postavljena u položaj tzv. frankfurtske horizontale (vodoravan položaj zamišljene linije koja spaja najvišu točku gornjeg luka lijevog vanjskog zvukovoda i najnižu točku donjeg ruba lijeve orbite.) Antropometar se postavlja vertikalno uz ispitanikova leđa tako da ih dotiče u području sakruma i interskapularno. Vodoravni krak antropometra spušta se do tjemena glave, čvrsto bez pritiska.

Rekviziti:

Antropometar – mjerni instrument sastavljen od pomičnog i nepomičnog metalnog kraka. Sastavljen je od četiri dijela koja se koriste za mjerenje visine tijela. Preciznost mjerenja je 0,1 cm.

Tjelesna masa (ATT)

Tjelesna masa se mjeri decimalnom vagom s pomičnim utegom ili digitalnom vagom. Prije početka mjerenja vaga se postavlja u nulti položaj. Ispitanik stoji na vagi odjeven u sportsku uniformu bez tenisica s rukama opruženim niz tijelo.

Rekviziti:

Vaga za mjerenje tjelesne mase, poželjna je decimalna vaga s pomičnim utegom ili digitalna vaga s preciznošću skale 0,1 kg.

Test: TRČANJE 20 m.

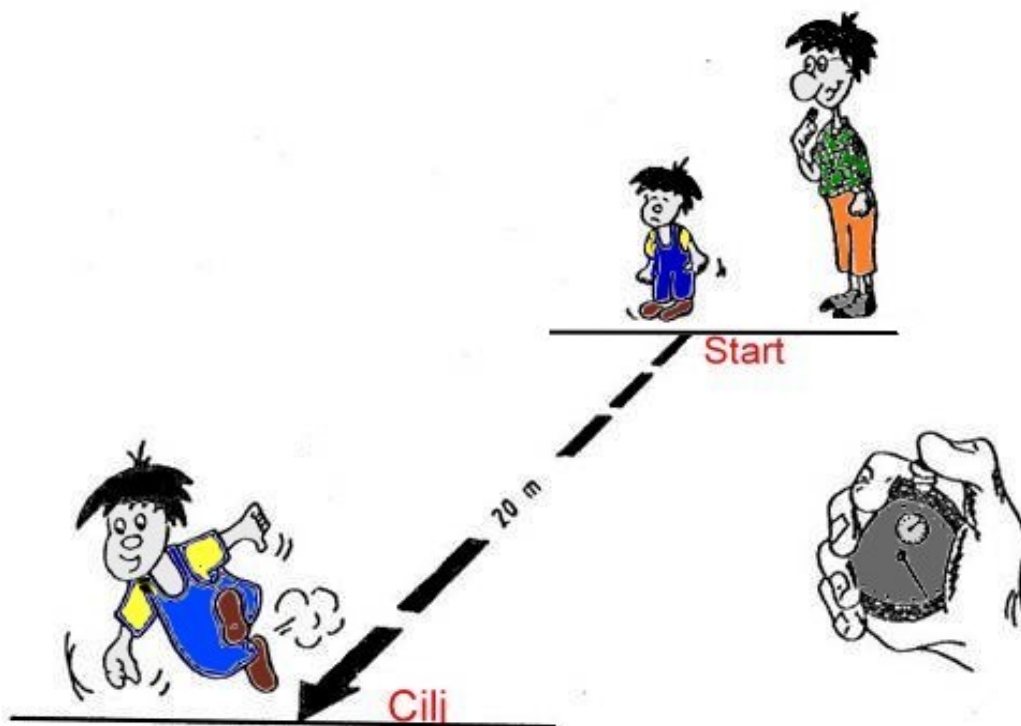
Cilj: Mjerenje brzine

Opis mjesta izvođenja:

Ovaj test se izvodi na prostoru za trčanje dužine od 20 metara s oznakom za start (iza startne linije mora biti 80 cm slobodnog prostora) i cilj. Iza cilja je potrebno osigurati dovoljno prostora za sigurno zaustavljanje. U malim dvoranama važno je da zidovi budu zaštićeni strunjačama. U malim dvoranama moguće je trkaću stazu postaviti dijagonalno ako to dvorana omogućava.

Izvođenje zadatka:

Zadatak ovog testa je da se označena staza za trčanje (20m) pretrči što je moguće brže. Znak za start je „spremni-kreni“ (**uključiti štopericu kad ispitanik podigne stražnju nogu**). Ispitanik kreće iz visokog starta i ima pravo na dva pokušaja, a nakon prvog daje mu se kratka pauza (vraća se na klupu i čeka da se izredaju sva djeca iz grupe). Voditelj se nalazi na ciljnoj liniji i mjeri postignuta vremena.



Upute ispitaniku (djeci)

Voditelj: "Ovu označenu stazu (start-cilj) treba što brže pretrčati. Ovdje je označena startna linija, a na kraju staze se nalazi ciljna linija ograničena sa strane s dva čunja. Postavite se iza startne linije i na znak krenete brzo trčati. Kad istrčite zadanu stazu polako se vraćate nazad na start. Djeca koja čekaju izvođenje zadatka sjede na klupi ili na strunjačama i čekaju prozivku.

Važne upute:

trčite što možete brže

na startu "eksplozirajte"

ako "zaspete", na startu imate još jedan pokušaj da rezultat popravite

Ocjenjivanje:

Mjeri se postignuto vrijeme u 1/10 sekunde iz oba pokušaja, a upisuje se bolje postignuto vrijeme. Kod pogrešnog starta moguće je samo jedno ponavljanje.

Rekviziti:

Štoperica, ljepljiva traka, 4 čunja za oznaku starta i cilja, mjerna traka, eventualno strunjače.

Test: LOPTA-NOGA-ZID

Cilj: Mjerenje koordinacije cijeloga tijela i preciznosti

Opis mjesta izvođenja:

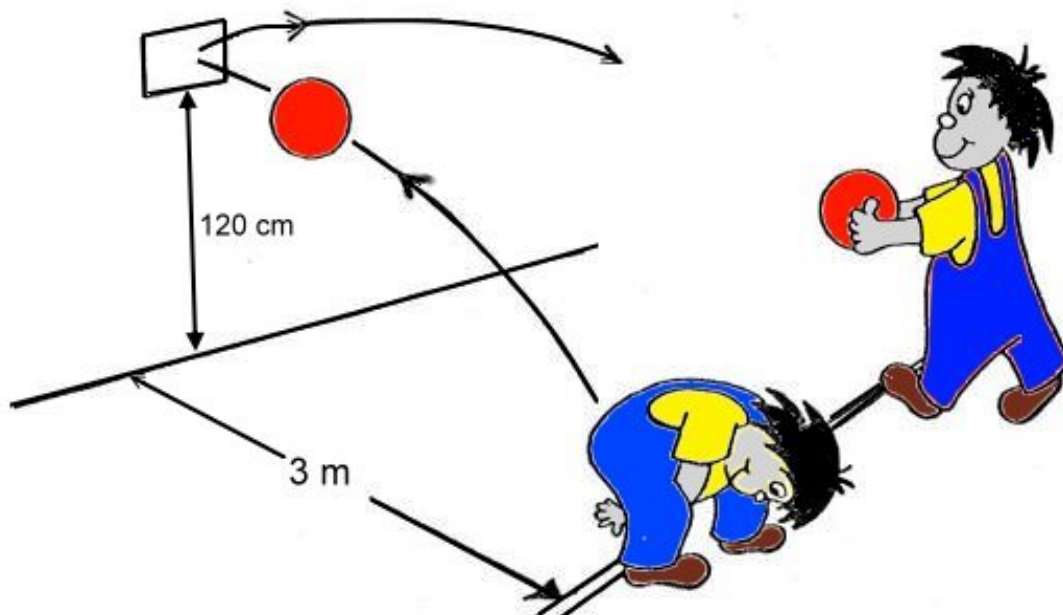
Na udaljenosti od 3 metra od zida označiti liniju s koje se izvodi bacanje. 50 cm iza i ispred linije s koje se baca nalijepiti dvije oznake koje označavaju kvadrat. Taj označeni kvadratni metar djeca ne smiju napustiti kod izvođenja zadatka koji donosi 5 bodova. Zid koji se koristi treba biti visok 3 metra i glatke površine. Na visini od 120 cm postavlja se A4 list papira kao orijentacijski cilj kojeg djeca gađaju kad bacaju loptu. Prostor oko mjesta bacanja u širini 3,50 metara treba biti slobodan, da ispitanik može nesmetano izvoditi zadatak. Ostali ispitanici sjede na predviđenom mjestu.

Izvođenje zadatka:

U ovom testu ispitanik stoji raširenih nogu, leđima okrenut prema zidu i drži odbojkašku loptu u rukama. Zadatak mu je da baci loptu kroz noge prema zidu od koji se lopta mora odbiti, a on se istovremeno treba okrenuti (1/2 kruga) i uhvatiti loptu prije nego li padne na pod. Uspješno izveden zadatak hvatanja ili samo doticanja lopte nakon što se ona odbije od zid boduje se odgovarajućim bodovima (0-5). Voditelj demonstrira i objašnjava zadatak te moguća bodovanja uspješno izvedenih pokušaja. Važno je kod izbačaja dovoljno zamahnuti rukama kroz noge da lopta dobije odgovarajuću brzinu, a smjer i visina lopte je orijentacijski određena postavljenim papirom na zidu. Optimalna pozicija za bacanje je kada ispitanik vidi kroz noge postavljeni papir na zidu.

Zadatak se sastoji od tri elementa:

- bacanja lopte kroz noge prema zidu
- okretanja tijela za 1/2 kruga
- hvatanja lopte



Upute ispitaniku (djeci):

Voditelj: "U ovom testu zadatak je da bacite odbojkašku loptu prema zidu, da se brzo okrenete i uhvatite odbijenu loptu prije nego li ona dotakne pod. Postavite se na liniju za bacanje okrenuti leđima prema zidu. Loptu bacate kroz raširene noge zatim se okrenete i hvatate loptu objema rukama. Prije nego li izvedete bacanje pogledajte da li kroz noge vidite postavljeni papir na zidu koji služi da znate gdje treba baciti loptu. Ako zadatak izvedete tako da loptu uspijete baciti od zid a da pri tome ne dotakne pod dobili ste jedan bod. Najviše bodova dobijete u pokušaju kad odbijenu loptu uhvatite i ostanete na istom mjestu. Svaki put kad lopta dotakne pod ili ju samo dotaknete ali ju ne uhvatite dobijete manje bodova. Svi imate pravo na pet pokušaja u dvije serije.

Ocjenjivanje:

Budući je teško u svim pokušajima ostvariti zadane zadatke uspješnost se boduje od **0-5** bodova.

0 bodova znači da se loptom ne uspije direktno pogoditi zid tj. lopta prije nego pogodi zid padne na pod,

1 bod označava kad lopta pogodi direktno zid, ali nakon toga se ne izvedu drugi dijelovi zadatka,

2 boda označava kada lopta pogodi direktno zid, ispitanik se uspije pravovremeno okrenuti ali ne uspije uhvatiti loptu, ili je uhvati nakon više odbijanja o pod,

3 boda označava kad se ispitanik nakon direktnog pogotka u zid uspije okrenuti i uhvatiti loptu koja se odbije jedanput od pod,

4 boda označava kad ispitanik uspije baciti loptu o zid, okrenuti se i uhvatiti loptu bilo gdje u dvorani, a da ona prije toga ne dotakne pod, (gruba forma),

5 bodova označava kad se lopta baci i uhvati bez da dotakne pod, a ispitanik pri tome okrene tijelo za $\frac{1}{2}$ kruga i ostane na istom početnom mjestu (u kvadratu), a okret mora biti minimalno 135° . (fina forma)

Svaki ispitanik ima pravo na dvije serije po 5 bacanja, a kao rezultat u testu se uzima ukupan zbroj postignutih rezultata iz obje serije (zbroj svih 10 pokušaja).

Važne napomene:

- važno je u početnoj poziciji napraviti pretklon da djeca kroz raširene noge vide postavljeni A4 papir na zidu,
- važno je jako zamahnuti rukama i loptu ispustiti kad je ona iza stražnjice,
- nije važno loptu visoko izbaciti,
- pokušati loptu baciti preko ciljne oznake (A4-papira),
- što se lopta na višoj visini odbije ona će duže ostati u zraku, a ujedno imate više vremena za izvesti ostale radnje,
- prvo se lopta mora baciti, a zatim se možete okretati.

Rekviziti:

Odbojkaška lopta, ljepljiva traka, mjerna traka, list A4 za oznaku na zidu.

Test: GAĐANJE METE POSTAVLJENE NA ZID

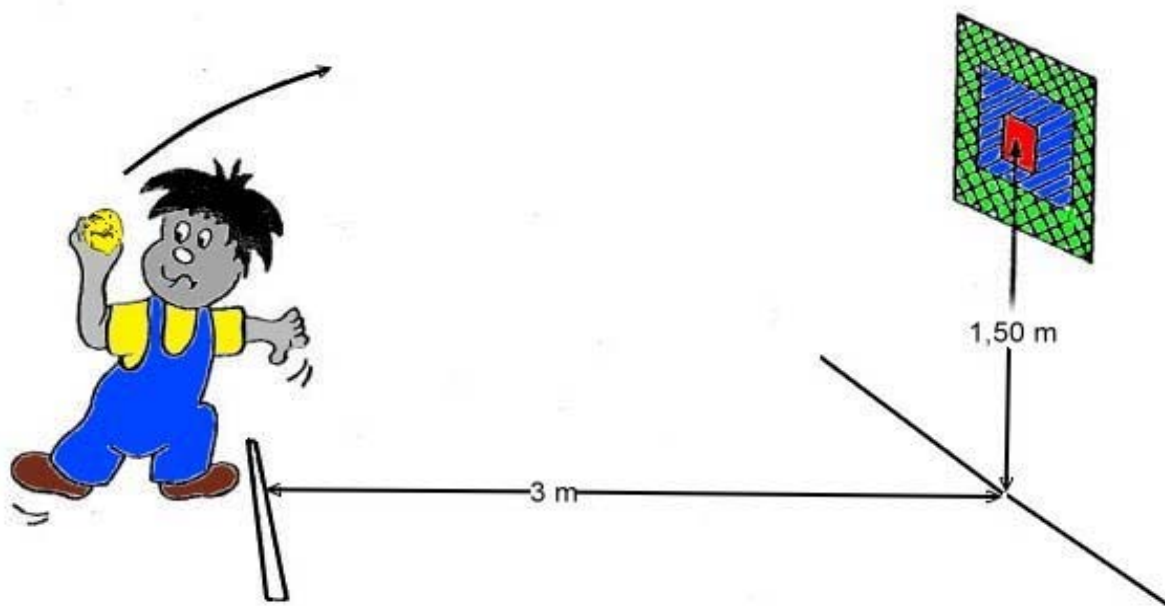
Cilj: mjerenje preciznosti

Opis mjesta izvođenja:

Meta napravljena od kartona postavi se (centar mete ja na 150 cm visine) na zid. Na meti su obojana tri kvadrata (različite boje) čije su dimenzije 60x60 cm, 30x30 cm i 10x10 cm. Na udaljenosti od 3 m od zida na podu se označi linija iza koje se izvodi bacanje. Djeca koja ne izvode zadatak sjede na predviđenom mjestu (klupi ili strunjači).

Izvođenje zadatka:

Ispitanik stoji iza linije za bacanje (u iskoraku), izvodi bacanje teniske loptice jednom rukom prema meti postavljenoj na zidu. Linija iza koje se izvodi gađanje se pri tome ne smije prestopiti. U testu se izvode dvije serije s po pet pokušaja. Kad sva djeca u grupi izvedu prvu seriju prelazi se na izvođenje sljedeće serije. Prije samog izvođenja od strane ispitanika voditelj demonstrira zadatak.



Upute ispitaniku (djeci)

Voditelj: "U ovom testu zadatak je pogoditi najmanji kvadrat. Stanete se iza označene crte za gađanje i probate bacanjem teniske loptice pogoditi postavljenu metu. Ako pogodite najveći kvadrat dobijete jedan (1) bod, ako pogodite srednji kvadrat dobijete dva (2) boda a ako pogodite najmanji kvadrat dobijete tri (3) boda. Imate pravo na dvije serije po pet (5) gađanja, te možete skupiti maksimalno 30 bodova. Ja ću vam sad pokazati kako se treba gađati. Djeca koja čekaju trebaju odmah skupljati loptice kojima se gađa."

Ocjenjivanje:

Svaki pogodak s teniskom lopticom u metu se boduje od centra prema van s 3, 2, 1, 0 bodova po gađanju. U svakoj seriji se izračunaju pojedinačni pogodci unutar serije, a kao ukupan rezultat se unosi vrijednost koja se dobije zbrajanjem svih rezultata iz svake serije (ukupno 10 pokušaja). Kod bodovanja pogodaka u metu bitno je naglasiti da pogodak na granicu između dva kvadrata pripada većem kvadratu (tj. vrijedi onoliko koliko nosi kvadrat s manje bodova).

Rekviziti:

Ljepljiva traka, mjerna traka, 2 teniske loptice, papir u boji za oznake kvadrata ili flomasteri za bojanje kvadrata, komad kartona (60x60 cm).

Test: TRČANJE S PREPREKAMA

Cilj: mjerenje koordinacije

Opis mjesta izvođenja:

Za trčanje s preprekama potrebno je postaviti poligon s dijelovima švedskog sanduka i jednom centralnom oznakom (stalkom, čunjem). Start- cilj je označen linijom i sa strane postavljenim čunjevima, centralna oznaka (označena stalkom/čunjem), a kroz svaki okvir švedskog sanduka je provučena po jedna strunjača.

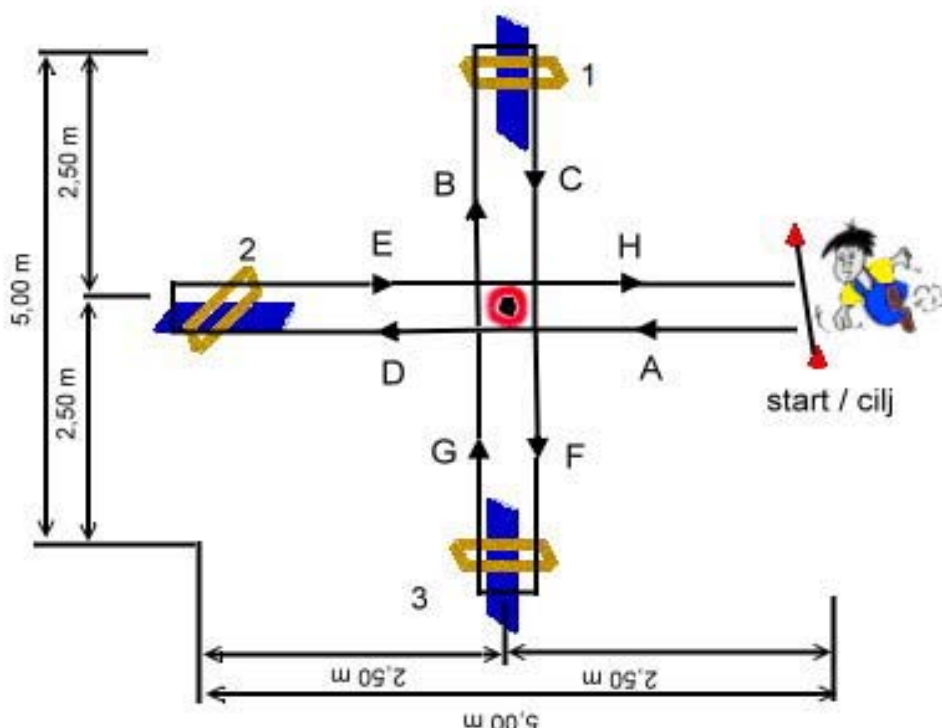
Izvođenje zadatka:

Zadatak svakog ispitanika je da točno utvrđenim redoslijedom izvede postavljene zadatke i da pri tome bude što brži. Voditelj mora napraviti demonstraciju (može koristiti i slobodnog učenika) i istovremeno daje točne naputke o izvođenju zadataka u poligonu. Poseban naglasak se odnosi na centralni čunj tj. da se on uvijek prolazi s desne strane (desno rame prema centralnom čunju), a da se zadaci na dijelovima švedskog sanduka moraju izvoditi redoslijedom od prvog do trećeg. Svaki ispitanik ima pravo na jedan probni pokušaj gdje mu voditelj može davati potrebne instrukcije i ispravljati eventualne pogreške. Znak za početak izvođenja je. „spremni-kreni“ (uključiti štopericu kad ispitanik krene) Ispitanik trčeći kreće izvoditi sljedeće zadatke:

- ispitanik trči oko centralnog čunja i nastavlja prema desnoj strani na kojoj je postavljen okvir švedskog sanduka označen brojem 1 (ruta A, B),
- sljedeće što ispitanik treba napraviti je provući se kroz postavljeni okvir švedskog sanduka (br.1) odmah ustati okrenuti se i preći preko istog sanduka,
- zatim nastavlja trčati prema centralnom čunju i obilazi ga s desne strane i trči prema okviru švedskog sanduka označenog brojem 2 (ruta C, D) ,
- provlači se kroz okvir sanduka (br.2), ustane se okrene i prelazi preko istog,

- nastavlja trčati prema centralnom čunju obilazi ga s desne strane i trči prema okviru švedskog sanduka označenog brojem 3 (ruta E, F),
- provlači se kroz okvir sanduka (br.3), ustane se okrene i prelazi preko istog,
- nastavlja trčati prema centralnom čunju obilazi ga s desne strane i trči u smjeru startne-ciljne linije (ruta G, H).

Važno je da ispitanik koji prvi izvodi zadatak izvede sve korektno da ostali ispitanici dobiju dojam pravilnog prelaska postavljenog poligona.



Upute ispitaniku (djeci)

Voditelj: "U ovom testu zadatak je što brže proći postavljene prepreke. Putanja trčanja je određena i ja ću vam sad sve objasniti i pokazati kako to izgleda. Na znak „spremni-kreni“ (uključiti štopericu kad ispitanik podigne stražnju nogu) trčite prema centralnom čunju kojeg obilazite uvijek s desne strane i trčanje nastavljate prema postavljenom okviru švedskog sanduka označenog brojem 1. Provlačite se kroz njega, ustanete se i okrenete te ga brzo preskočite i nastavljate trčati opet prema centralnom čunju i prema postavljenom okviru švedskog sanduka označenog brojem 2. Isto kao i na prethodnom sanduku izvedete zadatke (provučete se, okrenete i preskočite ga) i nastavljate što brže trčeći prema centralnom čunju i okviru švedskog sanduka s brojem 3. Nakon izvedenih zadataka trčeći što brže oko centralnog čunja nastavljate prema startnoj- ciljnoj liniji gdje zadatak počinje i završava." Važno je da pazite da se centralni čunju uvijek obilazi s desne strane (pokazati kako to izgleda)! Ako u obilasku centralnog čunja pogriješite ja ću vas ispraviti, ali samo jedanput. Također što se tiče provlačenja kroz okvire švedskih sanduka, način kako se provući izaberete sami (puzati, rotati se itd.) važno je da u tim zadacima budete što brži. Način kako preći preko postavljenih okvira je isto vaš izbor (preskok, odbočka itd.).

Ocjenjivanje

Bilježi se postignuto vrijeme u 1/10 sekundi. Svaki ispitanik ima pravo na jedan prolazak poligonom, a ukoliko pogriješi smjer samo ga se ispravlja jedanput. Najčešća je pogreška ispitanika da zaborave centralni čunj pa je potrebno pravovremeno upozoriti ispitanike da ne izabere pogrešan put.

Rekviziti:

Štoperica, ljepljiva traka, mjerna traka, 3 okvira švedskog sanduka, 3 strunjače, 3 čunja za oznake

TEST: BACANJE MEDICINKE

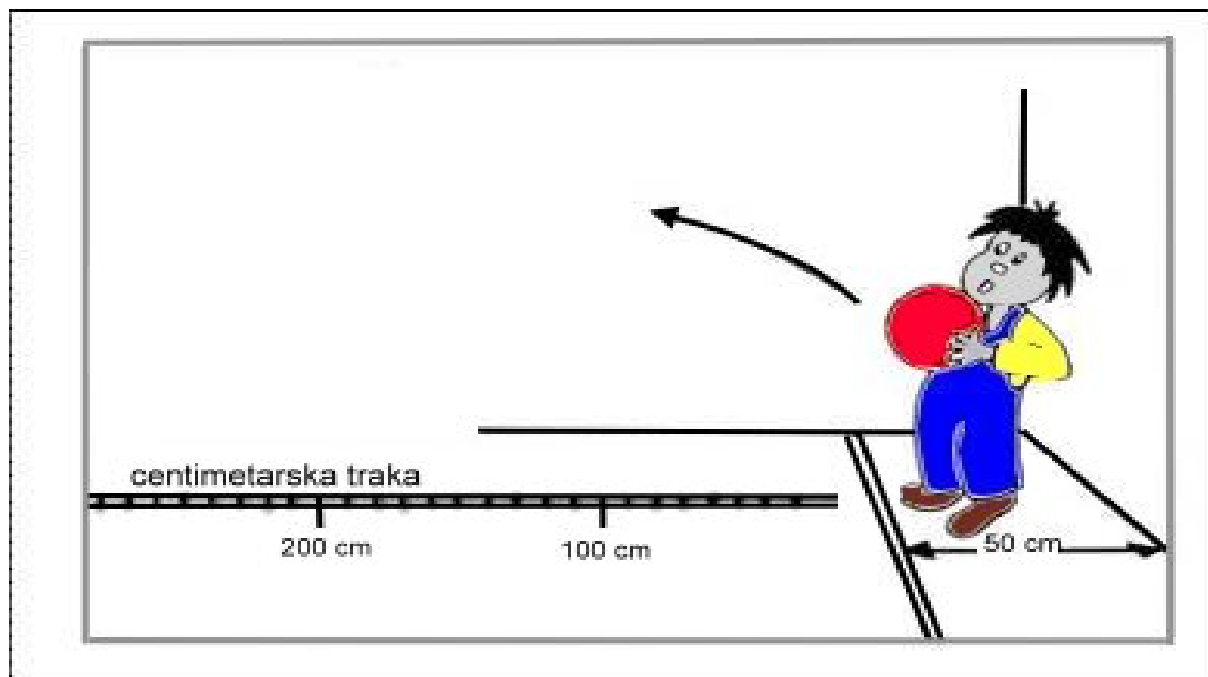
Cilj: Mjerenje eksplozivne snage ruku

Opis mjesta izvođenja

Paralelno sa zidom dvorane na razmaku od 50 cm označite na podu jednu početnu liniju. Ta linija označava mjesto s koje se izvodi bacanje. Početna linija ja paralelna s zidom dvorane i zatvorena je s desne strane bočnim zidom. Od početne linije označavamo po podu svakih 100 cm jednu oznaku ljepljivom trakom. Iza zadnja mjerne oznaka je (cca.8 m) postavlja se jedan švedski sanduk. Djeca koja ne izvode zadatak sjede na predviđenom mjestu (klupa, strunjača).

Izvođenje zadatka

Zadatak ispitanika je da primi medicinku težine 1kg u ruke i postavi je ispred prsa. Zatim se stane iza početne linije okrenut leđima prema zidu i dotiče ju vrhovima prstiju. Slijedi izvođenje bacanja medicinke ispružanjem ruku prema naprijed, a pri tome je dozvoljen mali zamah trupom koji je ograničen blizinom zida. Voditelj demonstrira zadatak. Važno je napomenuti da se bacanje medicinke ne izvodi u vis zabacivanjem trup u nazad. Također je zabranjeno pri izbačaju prekoračiti početnu liniju te podizati stopala.



Upute ispitaniku (djeci)

Voditelj: „U ovom testu zadatak je medicinku baciti što možete dalje ispružanjem ruku. Stanete se iza početne linije s medicinkom u rukama postavljenom na prsa. Ispružanjem ruku bacite medicinku što možete dalje. Morate paziti da prilikom bacanja ne prekoračite preko početne linije. Imate pravo na dva pokušaja. Možete s gornjim dijelom tijela izvesti mali zamah.

Važne napomene:

„zalijepite“ stopala na pod

„pokušajte pogoditi moju glavu onda će lopta imati dobru putanju i let.“

Ocjenjivanje

Dužina izbačaja mjeri se na centimetarskoj traci s točnošću u 10 cm. Svaki ispitanik ima pravo na dva pokušaja, a uzima se bolje postignut rezultat. Ukoliko se izbačaj izvede pogrešno dozvoljeno je njegovo ponavljanje. Kao pogreška u izvođenju smatra se prekoračenje preko početne linije za vrijeme izbačaja, podizanje stopala sa poda, te pogrešan izbačaj.

Rekviziti:

Medicinka (1kg.), centimetarska traka, ljepljiva traka za oznaku početne linije.

Test: TRČANJE 6 MINUTA

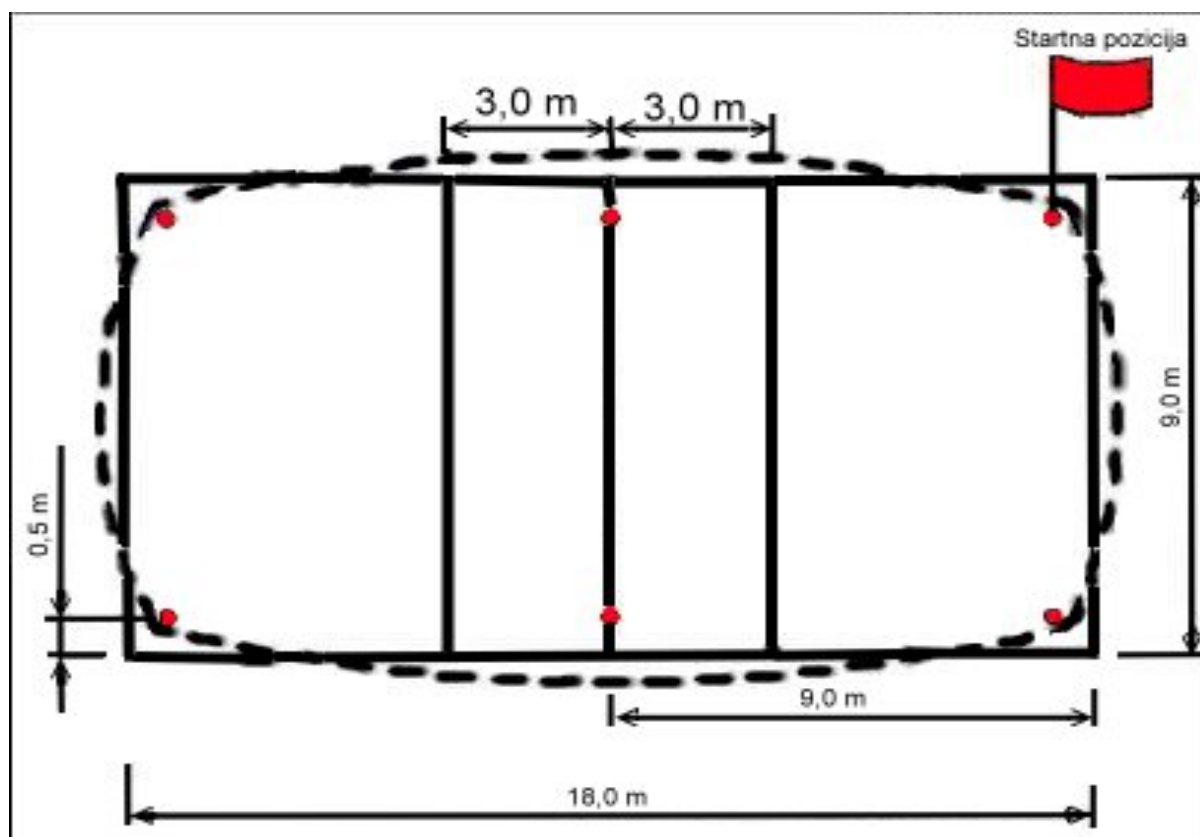
Cilj: mjerenje aerobne izdržljivosti

Opis mjesta izvođenja

Test se može provoditi i u dvorani i na vanjskim terenima, a potrebna veličina prostora određena je graničnim linijama terena za odbojku (9x18 metara). Na sva četiri kuta polja treba postaviti čunjeve (50 cm prema unutra), te još 2 na sredini terena. Tako ograničen prostor označava rutu po kojoj se trči, a njena ukupna dužina iznosi 54 metra. Važno je naglasiti da prije same provedbe postupka mjerenja treba skloniti sve stvari koje mogu smetati ili predstavljaju opasnost za ozljeđivanje. Za testiranje su potrebna dva voditelja jedan koji mjeri vrijeme, a drugi bilježi pretrčane krugove. Djeca koja ne izvode zadatak sjede na pripremljenoj klupi.

Izvođenje zadatka

Zadatak ispitanika je da u vremenskom ograničenju (6 minuta) istrči što veći broj krugova. Izvođenje zadatka odvija se u grupama koje maksimalno iznose do 10 ispitanika. Svaki od ispitanika radi prepoznavanja odredi mu se broj (1 ili 2...). Pri izvođenju zadatka dozvoljeno je trčanje i hodanje. Za vrijeme izvođenja zadatka objavljuje se koliko je još preostalo vremena. Nakon istrčanog vremena od 6 minuta svaki ispitanik ostaje na mjestu stajati ili sjediti na podu. Da bi djeca prepoznala tempo trčanja, prva dva kruga s njima trči voditelj koji ih mjeri. Približan ritam i tempo trčanja trebao bi biti cca. 22 sekunde po krugu.



Upute ispitaniku (djeci)

Voditelj: „U ovom testu trči se 6 minuta. Postavite se iza startne linije, a ja ću prva dva kruga trčati s vama. Dok ja trčim s vama zabranjeno je pretjecati me. Nakon što se ja isključim vi nastavljate trčati dalje svojim tempom. Važno je ne početi odmah s prebrzim trčanjem, jer se trči 6 minuta, a to nije kratki period. Malo prije isteka vremena, zadnjih 10 sekundi početi ću brojati unazad 10-9-8-7...1. Kad kažem stop zaustavljate se u mjestu (stojeći, sjedeći). Znak za start je „spremni-kreni.““

Ocjenjivanje

Mjeri se koliko je udaljenost u metrima prešao svaki ispitanik s točnošću od 5m. Ta udaljenost se dobije kao zbroj pretrčanih krugova (1 krug = 54 metra) i dužine od startne linije do mjesta zaustavljanja u posljednjem krugu. Za provedbu mjerenja potrebna su dva mjerioca. Jedan od njih bilježi pređene krugove i brojeve ispitanika kad pređu startnu crtu i postavljen je unutar polja oko kojeg se trči. Drugi mjeritelj kontrolira vrijeme i nepravilnosti. Svaki ispitanik kad prilazi startnoj liniji mora glasno reći broj koji ima da mu mjeritelj može označiti pređeni krug. Trči se samo jedanput.

Rekviziti

Štoperica, poželjno je imati 10 oznaka s brojevima (naljepnice na koje ispišemo brojeve od 1-10), 6 čunjeva (kapica za oznake na terenu), startna lista.

Dužine po krugovima

Broj krugova	metrima		Broj krugova	metrima
1	54		16	864
2	108		17	918
3	162		18	972
4	216		19	1026
5	270		20	1080
6	324		21	1134
7	378		22	1188
8	432		23	1242
9	486		24	1296
10	540		25	1350
11	594		26	1404
12	648		27	1458
13	702		28	1512
14	756		29	1566
15	810		30	1620

Literatura

1. Bös, K. (2001). Handbuch Motorische Tests (2.,vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage), (str. 47-49).Göttingen-Bern-Toronto-Seattle: Hogrefe Verlag für Psychologie
2. Bös, K. i dr. Das Karlsruher Testsystem für Kinder (KATS-K)- Testmanual. Skinuto s internetske stranice adrese http://www.haltungsbewegung.de/.../2001-4kapitel-4-testbeschreibungen-s_17-49.pdf. 22.09.2009.