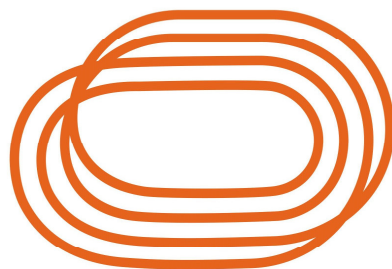


Ethias-Jeugdproject 2019: Stap 1: Talentdetectie op clubniveau

Clubtesten: omschrijving



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA

ethias

Richtlijnen voor uitvoering van de testen:

➤ Inleiding

Om de clubs te ondersteunen in hun talentdetectie, stelt de Vlaamse Atletiekliga vijf clubtesten ter beschikken. Deze clubtesten kunnen tijdens de trainingsuren worden afgenomen. Ofwel kunnen alle jeugdleden samen getest worden, ofwel kan de club kiezen om op aparte trainingsdagen steeds een andere trainingsgroep te testen.

Voor al deze testen is een normale opwarming en stretching gewenst om blessures te voorkomen. Een minimale opwarming zou moeten bestaan uit een 10-tal minuten loslopen (eventueel in spelvorm), het stretchen van alle spiergroepen (ook arm- en schouderspieren losmaken voor deze tests) en enkele rustige versnellingen. Nadien kunnen de testen beginnen.

Na een korte en duidelijke uitleg is het best om de test kort eens te demonstreren.

Motiveer je atleten doorheen alle testen zodat ze hun beste prestatie lukken. De atleten krijgen telkens 1 proefpoging en 2 pogingen (behalve bij de 6'loop). Het is de bedoeling dat je van elke atleet de beste scores krijgen, om zo een goed beeld te kunnen vormen van zijn/haar capaciteiten, dus als iemand duidelijk lager scoort dan normaal kun je eventueel nog een extra poging geven.

Zorg ervoor dat je als testverantwoordelijke nog kan rekenen op de hulp van minstens een 2-tal medewerkers. Zo kunnen de testen zo correct mogelijk uitgevoerd worden en kunnen de resultaten nauwgezet opgemeten en genoteerd worden.

Alle testen worden uitgevoerd op gewone sportschoenen! De testen worden bij voorkeur uitgevoerd in dezelfde volgorde, en op dezelfde dag.

Tijdens de testen worden alle resultaten ingevuld op een individueel scoreformulier (zie voorbeeld in bijlage)

De definitieve scores vul je best in op ons elektronisch scoreformulier.

➤ De 5 testen

- × 30m sprint uit staande start
- × tennisbalworp uit ridderstand
- × Staande vertesprong
- × Medicinebal werpen
- × 6' loop

➤ Antropometrie

Om volledige resultaten te verkrijgen vragen wij ook om de lichaamslengte en het lichaamsgewicht op te meten. Dit kan voor, tijdens of na de testjes gebeuren.

1. 30 m sprint uit staande start*a) Testmateriaal en meetinstrumenten:*

- * Start- en eindstreep (schildertape, startlijnen op piste,...)
- * Rolmeter (30m)
- * Chronometer tot op 1/100 nauwkeurig (of een elektronisch oog)
- * 4 kegels
- * Vlak, slipvrij terrein van minstens 36m lengte (uitloopzone minstens 6m)

b) Richtlijnen voor de testpersoon:

De testpersoon start in staande startpositie achter de startstreep en sprint na het signaal van de testleider “klaar” “start” zo snel mogelijk en zonder te vertragen of te stoppen aan de eindmeet, zodat deze met volle snelheid wordt overgelopen.

c) Richtlijnen voor de testleider:

De testleider staat met de chrono naast de eindstreep; een eventuele helper controleert de juiste startpositie.

d) Meting/score:

- * 1 oefenpoging, gevolgd door 2 definitieve pogingen waarvan de beste telt.
- * Meting tot op 1/100 van een seconde nauwkeurig
- * De tijd wordt opgemeten vanaf het startsignaal tot wanneer de atleet met de borst de meet overschrijdt.

e) Opmerking:

Tussen 2 pogingen neemt men minsten 1 minuut recuperatie

f) Trainbaarheid:

- * De snelheid kan vergroot worden door grotere paslengtes en door een grotere pasfrequentie.

g) Interpretatie:

- * Goede test voor de maximale sprintsnelheid bij kinderen

h) Wetenswaardigheden:

- * Bij de 30m sprint wordt tot 93% van de maximale snelheid bereikt
- * De eerste 10m geven een idee van de startsnelheid, terwijl de laatste 20 m een idee geven van het versnellingsvermogen. Men kan mits 2 testleiders, een tussentijdse chrono nemen na de eerste 10m (alles gaat natuurlijk eenvoudiger bij metingen met een elektronisch oog)

2. Tennisbalwerpen uit ridderstand

a) *Testmateriaal en meetinstrumenten*

- × Lintmeter (50-100m),
- × Tennisbal

b) *Richtlijnen voor de testpersoon*

De atleet start in ridderstand (1 knie op de grond (= knie van werparm) de tegengestelde voet staat vooraan achter een lijn. Bij rechtshandigen staat de linkervoet dus vooraan)

Vanuit deze stand wordt de tennisbal zo ver mogelijk voor zich uit geworpen. Let er op dat de werparm hoog blijft en de bal boven de schouders geworpen wordt.

c) *Richtlijnen voor de testleider:*

Corrigeer waar nodig in de uitgangshouding. Zorg ervoor dat iemand op het terrein staat om de exacte plaats aan te duiden waar de tennisbal is geland.

d) *Meting/score:*

1 oefenpoging, gevolgd door 2 definitieve pogingen waarvan de beste telt.

De afstand wordt met een lintmeter gemeten tot op 2 cm nauwkeurig vanaf de werplijn, aan de voorste voet van de atleet, tot aan de plaats waar de tennisbal landt. Eventueel wordt dus schuin gemeten.

e) *Interpretatie:*

Met deze test wordt de werpkracht gemeten door een éénarmige bovenhandse worp. Door de kniezit is het vooral de werpkracht die bepalend is voor het resultaat. Vanuit kniezit wordt de tennisbal bovenhands zo ver mogelijk geworpen.

3. Staande vertesprong

a) Testmateriaal en meetinstrumenten:

- × Vlakke slipvrije ondergrond of zandbak, tape, rolmeter
- × Een dunne mat of zand dempt de landing en is minder belastend
- × Een startstreep van 1m

b) Richtlijnen voor de testpersoon

- × Frontale duikstarthouding met de voettippen achter de startstreep
- × Vertesprong met landing op beide voeten
- × De landing dient te gebeuren in evenwicht (zonder te vallen), waarbij de achterkant van de hiel van de achterste voet de sprongafstand aanduidt.

c) Richtlijnen voor de testleider

- × De testleider staat naast het meetlint en markeert de sprongafstand (het meetlint wordt dus op voorhand uitgerold langs de landingszone)
- × De testleider dient de testpersoon er vooraf op te wijzen dat achterover vallen na de sprong kwetsuren kan veroorzaken te hoogte van de lage rug en polsen

d) Meting/score

- × Gesprongen afstand, gemeten in centimeter, tot op 1 cm nauwkeurig
- × 1 oefenpoging, gevolgd door 2 definitieve pogingen waarvan de beste telt
- × Een sprong met een val is ongeldig en wordt overgedaan.

e) Opmerkingen:

Teneinde achterovervallen na de sprong te vermijden, kan de testleider voor de test demonstreren hoe dat kan vermeden worden: door de schouders boven de voettippen te houden.

f) Interpretatie:

- × Behoort ook tot de EUROFIT-testbatterij
- × Explosieve krachttest met een belangrijke component dynamisch evenwicht
- × De formule sprongafstand (cm)/gestalte (cm) laat toe om testpersonen onderling en “relatief” beter te kunnen vergelijken. → de uitslag die men behaalt op jonge leeftijd blijft onder “normale” omstandigheden bewaard. Dat wil zeggen dat wie relatief goed scoort, een grote kans heeft om dit op latere leeftijd ook te doen.
- × Jongens moeten gemiddeld op alle leeftijden 10% verder kunnen springen dan hun gestalte
- × Meisjes moeten gemiddeld op alle leeftijden even ver kunnen springen als hun gestalte
- × De jongens scoren op alle leeftijden beter dan de meisjes, maar vooral vanaf de puberteit.
- × De spreiding ten opzichte van de mediaan neemt toe met de leeftijd

4. Medecinebalstoten beide handen

a) *Testmateriaal en meetinstrumenten:*

- Medecinebal van 2 kg
- Startstreep (schilderstape, startlijn, krijt,...) van 1,20m of hindernis van waarachter geworpen moet worden.
- Meetlint of rolmeter (15m)

b) *Richtlijnen voor de testpersoon:*

- De testpersoon staat klaar, met beide voeten achter de startstreep.
- De medecinebal wordt met beide handen weggestoten vanaf de borst (zoals borstpas bij basketbal); er wordt van achter de startlijn geworpen zonder sprong, de voeten mogen niet over de startlijn. Er mag wel een buig-strek actie met de benen worden uitgevoerd.

c) *Richtlijnen voor de testleider*

- × De testleider stelt zich op ter hoogte van de vermoedelijke landingsplaats van de bal; na de landing plaatst de testleider een voettip aan het meetlint ter hoogte van de landingsplaats en schuift deze op na een eventuele betere worp.

d) *Meting/score*

- × 1 oefenpoging, gevolgd door 2 definitieve pogingen waarvan de beste telt
- × Score= werpafstand van startlijn tot landingsplaats, in cm
- × Een ongeldige worp wordt herhaald (maximum 2x)

e) *Opmerking*

Een helper vangt het best de bal na de bots op en rolt deze terug naar de testpersoon

f) *Interpretatie*

- × Deze test meet de arm- en rompkraft

g) *Wetenswaardigheden*

- × De wetten van actie en reactie zijn van toepassing: de worpen zijn maximaal indien juist gebruik gemaakt wordt van de "ground-reaction-forces"

5. 6' loop

a) Testmateriaal - meetinstrumenten:

- × Looppiste 400m (of minder indien exacte afstand gekend is) of looptraject zonder korte bochten met een vlakke hindernisvrije ondergrond en een vlak parcours.
- × Chronometer
- × Eventueel kegels om merkpunten onderweg aan te duiden.

b) Richtlijnen voor de testpersoon:

- × Loop nog even los vooraleer aan deze test te beginnen en stretch de belangrijkste spieren
- × Probeer tijdens zes minuten een zo groot mogelijke afstand te lopen op het parcours
- × Bij "krampen": tempo vertragen of wandelen, nadien terug lopen.
- × Bij het stop-signaal dient de testpersoon onmiddellijk te stoppen en ter plaatse te blijven staan tot de juiste afstand is genoteerd.

c) Richtlijnen voor de testleider:

- × Een blad papier waarop elke afgelegde ronde per deelnemer wordt genoteerd, is noodzakelijk om telfouten te vermijden.
- × De testleider probeert bij elke afgelegde ronde de rondestand te vermelden + de resterende tijd
- × In grote groepen moeten extra tellers worden ingeschakeld.

d) Meting/score

- × Afstand in meter (minstens tot op 10m nauwkeurig)
- × 1 poging

e) Opmerkingen:

- × Deze test is niet geschikt voor personen met hartklachten
- × Na de test mag de testpersoon niet gaan zitten of liggen.

f) Interpretatie:

- × Algemene cardiorespiratoire uithouding
- × Hoe fitter men is, hoe langer men de test de test volhoudt
- × Vrij goede schatting van de VO₂max (maximaal aeroob vermogen)
- × Bij maximale uithoudingstests wordt het resultaat mede beïnvloed door de motivatie.

g) Tips:

- × Elke minuut een fluitsignaal geven zodat de kinderen een idee hebben hoe lang er nog gelopen moet worden.

Bij grote groep:

- × Plaats de atleten per 2 bij elkaar. De ene atleet begint met lopen terwijl de tweede atleet het aantal rondjes telt die de ander doet. Achteraf deelt deze de juiste afstand mee.

VEEL SUCCES!!