

ГРЕБАНЕ

Автор: Никола Господарски

Характеристика на модела

Гребането е цикличен спорт, при който основното необходимо физическо качество е силовата издръжливост. По време на състезание гребецът трябва да постигне оптимално съотношение между високата мощност и голямата дължина на загребването. Основните антропометрични фактори са височината и разтега, както и връзката между тях. Разтегът варира между 103% до 106% спрямо ръста. Оптималната телесна маса е много близка до ръста минус 100. Основните антропометрични качества, които гребците трябва да притежават са много висок аеробен и добър анаеробен капацитет.

В елитното гребане преобладават устойчивите типове нервна дейност – флегматичен и сангвиничен. Това е обусловено от особеностите на тренировъчната и състезателната дейност, където едни и същи движения се повтарят отново и отново, в условията на голяма умора, на конкуренция, на неблагоприятни метеорологични въздействия и др. Важни психологически качества са воля, осъзната мотивация, целеустременост, устойчивост, реалистична самооценка на възможностите и др.

Описание на тестовете

1. Ръст. Измерва се с ръстомер с точност до 1 см. Кандидатът застава изправен със събрани „боси“ крака, с гръб към ръстомера, така, че го допира с петите и седалището, а с теменната част на главата докосва хоризонталния ограничител. Погледът е насочен напред, коремът е прибран. Измерва се разстоянието от пода до теменната част на главата.

2. Разлика между разтег - ръст – измерва се разстоянието между върховете на пръстите на максимално разтворени на височината на раменете ръце с точност до 1 см. От получения резултат се изважда ръста и се изчислява разликата.

3. Бягане на 800 м - извършва се от висок старт и се измерва се с точност до 1 сек.

4. Коремни преси – изпълняват се на специална хоризонтална лежанка или на постелка с помощта на партньор. Стартът се дава от легнало положение, с изправени крака, ръцете са зад главата със скръстени пръсти. Отчита се броят на изправянията до 90° за 30 сек.

5. Изтегляне на щанга (лицев лег) с 20 кг – кандидатът ляга на хоризонтална лежанка. Лостът на щангата трябва да бъде на височината на изпънатите ръце на тестираните. След сигнал започва изпълнението, като тежестта се изтегля нагоре докато опре в лежанката след което се пуска и изпълнението се повтаря. Броят се само чистите повторения, извършени за 30”.

6. Ръстово - теглова разлика /РТР/ - индекс на Брок. Изчислява се по формулата: $RTR = R - T - 100$ („R“ - ръст, „T“ - тегло, 100 - постоянна величина). Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

7. Бягане на 60 м – извършва се от висок старт, като времето се засича с точност до 0,01 сек.

8. Вертикален отскок (см). Тестирането се провежда до разграфена през 1 см стена или летва. Тестираният застава странично плътно до нея, без да отделя петите си от опората и обтяга близката до стената ръка максимално нагоре по стената (летвата). Отчита се достигнатата със средния пръст височина (h), с точност до 1 см. След това тестираният извършва максимален отскок с два крака от място. Разрешава се предварителен мах и пружиниране, но без отделяне на краката от пода. В най-високата точка на летежа пръстите на ръката допират стената (летвата) и достигнатата височина (H) се отчита с точност до 1 см. Изпълняват се два последователни опита.

Вертикалният отскок се изчислява като разлика между двете величини ($X = H - h$).

9. Наклон напред – кандидатът стъпва на пейка или платформа с височина минимум 30 сантиметра, на едната страна на която е отбелязано разграфяване в сантиметри. За нулева стойност се приема нивото на стъпалата. Наклонът се извършва с изправени колене, като за резултат се приема не максимално достигнатата стойност, а тази на която състезателят е успял да задържи пръстите си. Резултатът се измерва с точност до 0,5 см. Тестът дава информация за нивото на гъвкавостта в тазобедрените стави и подвижността на гръбначния стълб. Оптималните стойности са около 8 – 10 см за момчетата и 12 – 14 см за момичетата.

10. Моторен тест – изпълнява се на специален фиш, на който има нарисувани две мрежи от квадрати. Кандидатът трябва да постави точки във всеки квадрат с молив или химикал. Горната мрежа се попълва с дясната ръка, а долната – с лявата. За краен резултат се отчита общото време, измерено от попълването на двете мрежи.

11. Експертна оценка. Извършва се комисия. Наблюдават се координацията и свободата на движенията при изпълнението на физическите тестове, степента на биологично съзряване и перспективите за постигане на високи спортни резултати в гребането. Оценява се с оценки от 2 до 6.

12. Биологична категория. Изчислява се по методика.

Представените тестове измерват и оценяват основните необходими за успешната реализация в гребането фактори – антропометрични качества, издръжливост, сила, бързина, гъвкавост и психомоторни възможности. Оценката се извършва като се сумират събраните от всеки отделен тест точки.

Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:

Първи ден - №1, №2, №6, №9, №10, №11, №12

Втори ден - №3, №4, №5, №7, №8