

Testovanie klubov Niké Handball Extraligy

Priemer testov					
Klub	Beep Test	Skok do diaľky	Sed-ľah	Bench press	Priemer klubu
ŠKP Bratislava	3,52	4,29	3,76	4,95	4,13
HáO TJ Slovan Modra	3,32	4,32	3,37	4,63	3,91
HK Košice	3,42	3,95	4,00	4,05	3,86
MŠK Považská Bystrica	3,35	3,65	3,71	4,18	3,72
Košice CROWS	3,13	4,07	2,93	4,73	3,72
HKM Šaľa	2,94	3,65	3,29	4,29	3,54
MHC Štart Nové Zámky	2,78	4,28	3,00	3,94	3,50
HC SPORTA Hlohovec	2,62	4,33	2,81	4,24	3,50
HK Kúpele Bojnice	3,20	3,90	2,70	4,15	3,49
Tatran Prešov	1,44	3,94	3,75	4,44	3,39
Záhoráci Stupava/Malacky	2,71	3,95	3,00	3,19	3,21
HK AGRO Topoľčany	3,24	3,59	1,82	3,88	3,13
Priemer	2,97	3,99	3,18	4,22	3,59

Testovania sa zúčastnilo **221** hráčov, z toho nespravilo **14** hráčov.
Testy sa hodnotili pridelením bodov na stupnici od 1 (slabé) po 5 (výborné).

<p>IČO: 307 74 772 DIČ: 202 09 023 45 IČ DPH: SK2020902345</p>	<p>Bankové spojenie: UniCredit Bank Czech Republic and Slovakia, a.s. Číslo účtu: 1055067012/1111 IBAN: SK79 1111 0000 0010 5506 7012 BIC: UNCRSKBX</p>	<p>Tel.: 00421 02 49 114 520, -523, -524 szh@slovakhandball.sk www.slovakhandball.sk</p>
--	--	---

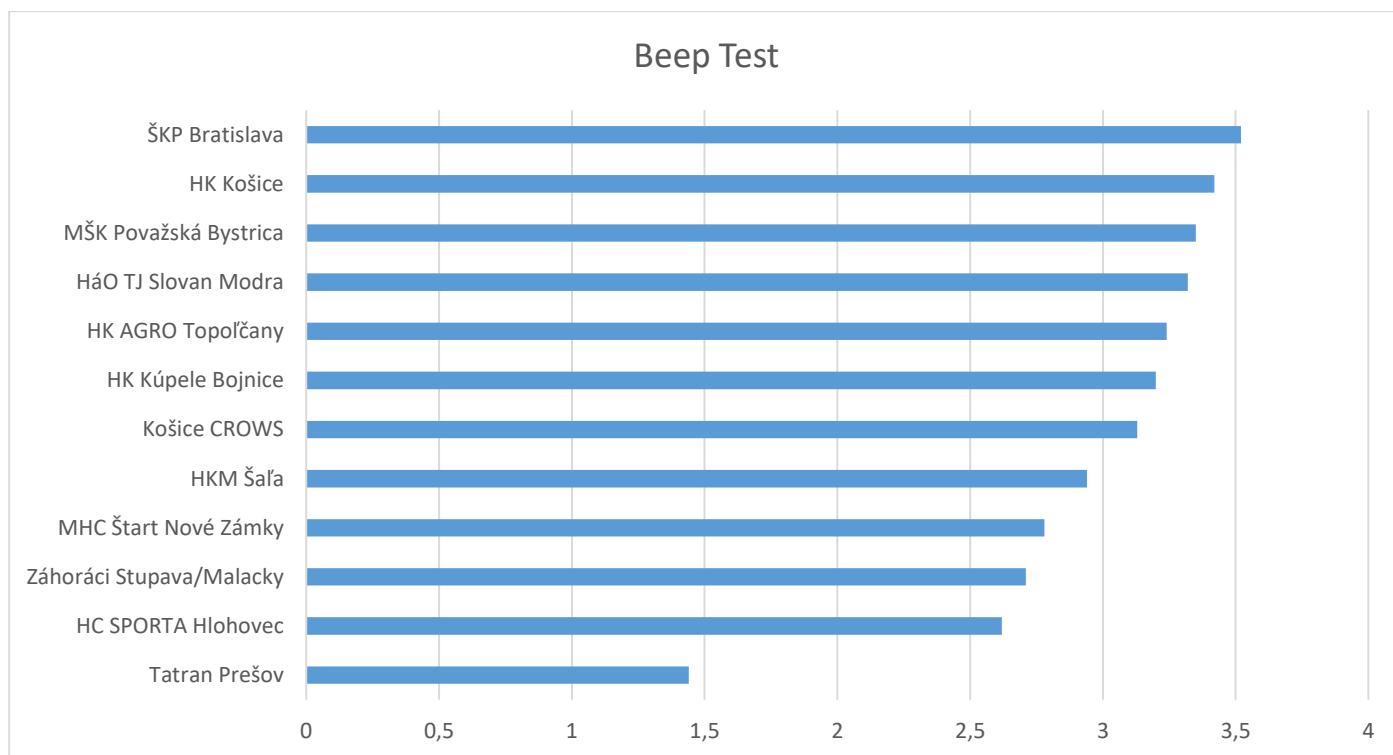


Zhodnotenie výsledkov jednotlivých testov s ohľadom, že stanovená hodnotiacia stupnica od 1-5 nebola veľmi prísna:

1. Test – Beep test

Celkové priemerné výsledky všetkých klubov pri vykonávaní beep testu boli na dobrej úrovni, avšak niektoré mohli byť ovplyvnené prístupom hráčov a ich nasadením, nakoľko beep test bol zaradený v testovej batérii ako posledná testovacia položka. Tým pádom hráči vedeli koľko bodov im chýba do stanoveného cieľa.

Grafické zobrazenie poradia klubov na základe dosiahnutých výsledkov z prvého testu – Beep test:



IČO: 307 74 772
DIČ: 202 09 023 45
IČ DPH: SK2020902345

Bankové spojenie: UniCredit Bank Czech Republic and Slovakia, a.s.
Číslo účtu: 1055067012/1111
IBAN: SK79 1111 0000 0010 5506 7012
BIC: UNCRSKBX

Tel.: 00421 02 49 114 520, -523, -524
szh@slovakhandball.sk
www.slovakhandball.sk



SLOVENSKÝ
ZVÄZ
HÁDZANEJ

Slovenský zväz hádzanej

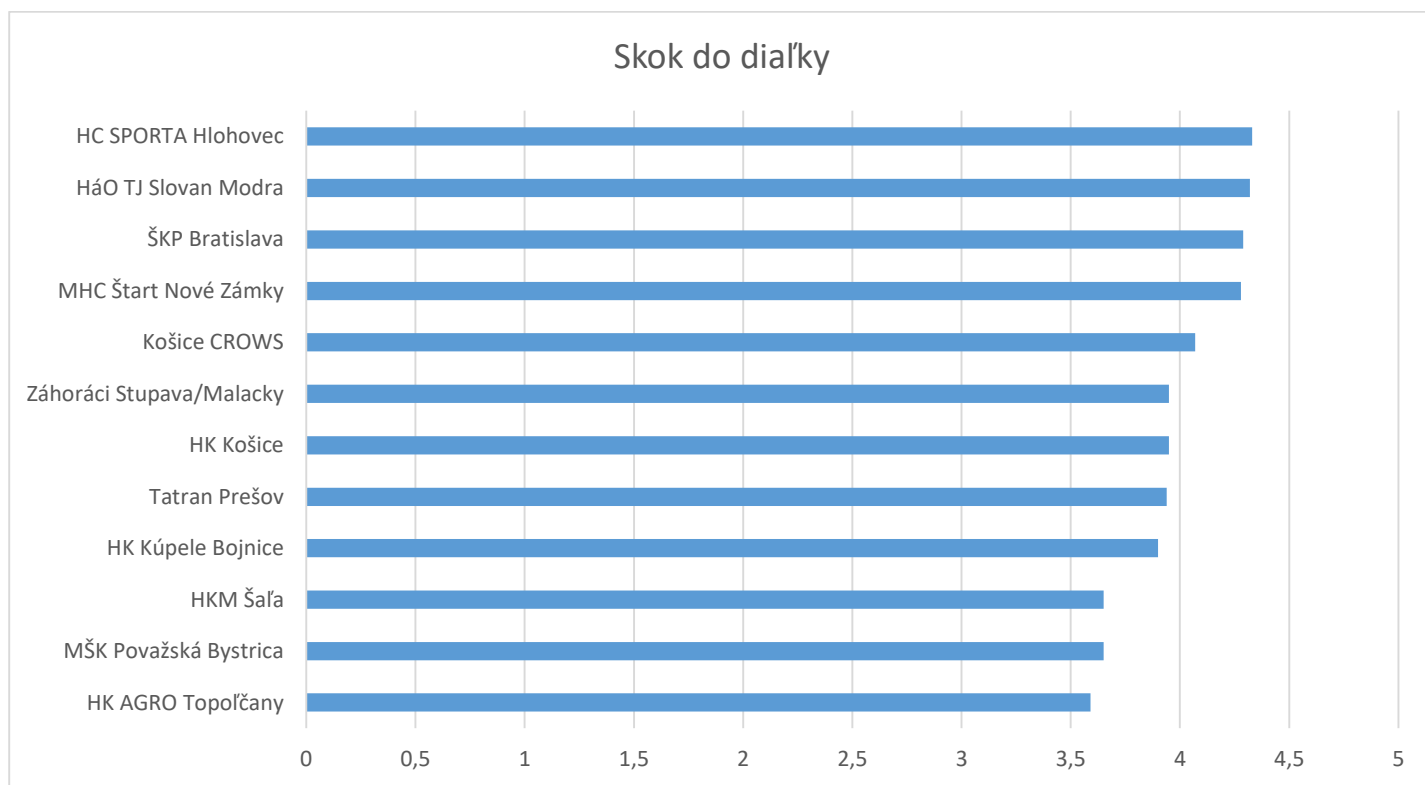
Trnavská cesta 37

831 04 Bratislava

2. Test – skok do diaľky z miesta

Celkové priemerné výsledky všetkých klubov pri vykonávaní testu skok do diaľky z miesta sú na veľmi dobrej úrovni. Výbušná sila dolných končatín testovaných hráčov je veľmi dobrá.

Grafické zobrazenie poradia klubov na základe dosiahnutých výsledkov z druhého testu – skok do diaľky z miesta:



IČO: 307 74 772
DIČ: 202 09 023 45
IČ DPH: SK2020902345

Bankové spojenie: UniCredit Bank Czech Republic and Slovakia, a.s.
Číslo účtu: 1055067012/1111
IBAN: SK79 1111 0000 0010 5506 7012
BIC: UNCRSKBX

Tel.: 00421 02 49 114 520, -523, -524
szh@slovakhandball.sk
www.slovakhandball.sk

niké | je tipovanie



DS-CAR

Slovnaft
MEMBER OF MOL GROUP

MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



SPP



molten
For the real game



SLOVENSKÝ
ZVÁZ
HÁDZANEJ

Slovenský zväz hádzanej

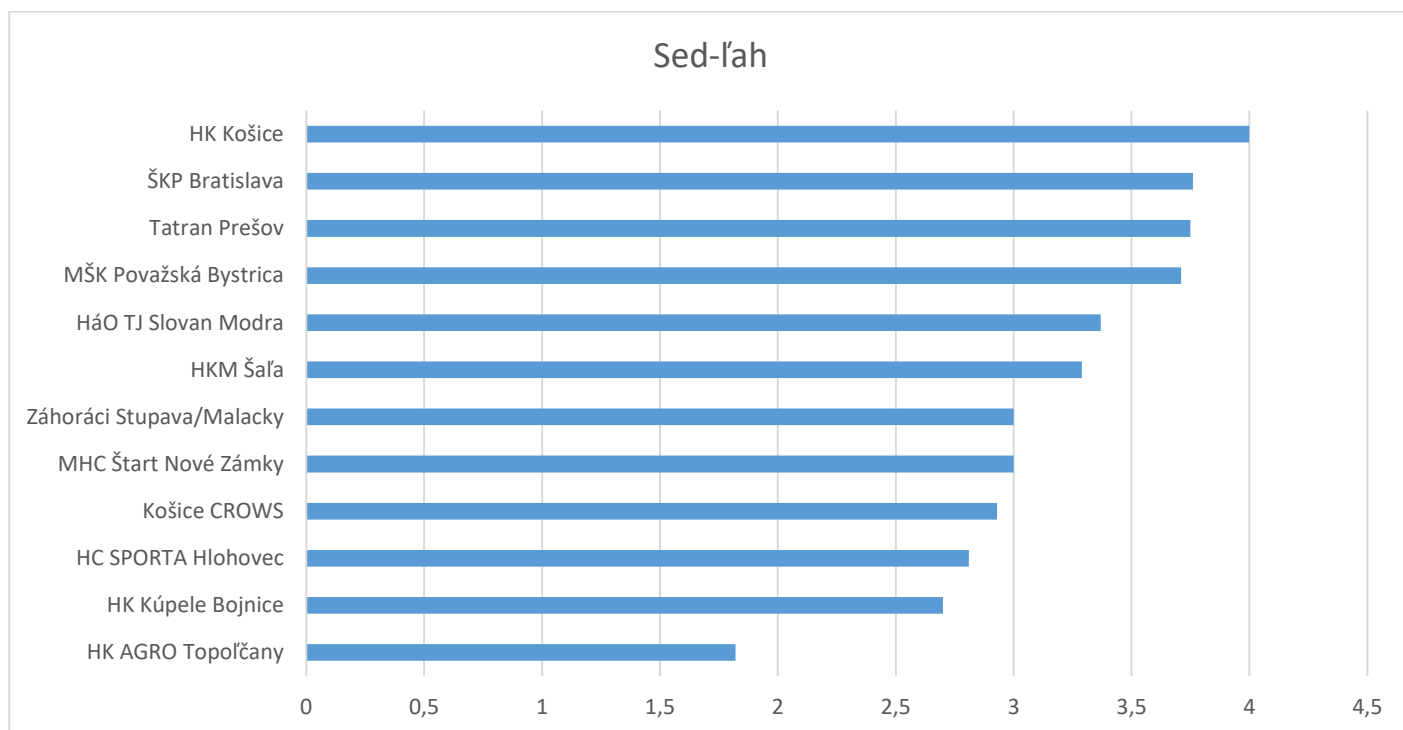
Trnavská cesta 37

831 04 Bratislava

3. Test – sed ľah

Celkové priemerné výsledky všetkých klubov pri vykonávaní sed ľahu sú tiež na dobrej úrovni. Pri týchto výsledkoch bolo dôležité správne dodržiavanie techniky a navrhujem tento test prerobiť do novej podoby, aby nevznikali komplikácie, prípadne nezhody. Preto by som navrhoval test sed ľah v trvaní 30 sek.

Grafické zobrazenie poradia klubov na základe dosiahnutých výsledkov z tretieho testu – sed ľah:



IČO: 307 74 772
DIČ: 202 09 023 45
IČ DPH: SK2020902345

Bankové spojenie: UniCredit Bank Czech Republic and Slovakia, a.s.
Číslo účtu: 1055067012/1111
IBAN: SK79 1111 0000 0010 5506 7012
BIC: UNCRSKBX

Tel.: 00421 02 49 114 520, -523, -524
szh@slovakhandball.sk
www.slovakhandball.sk

niké | je tipovanie



DS-CAR

Slovnaft
MEMBER OF MOL GROUP

MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



SPP



molten
For the real game



SLOVENSKÝ
ZVÄZ
HÁDZANEJ

Slovenský zväz hádzanej

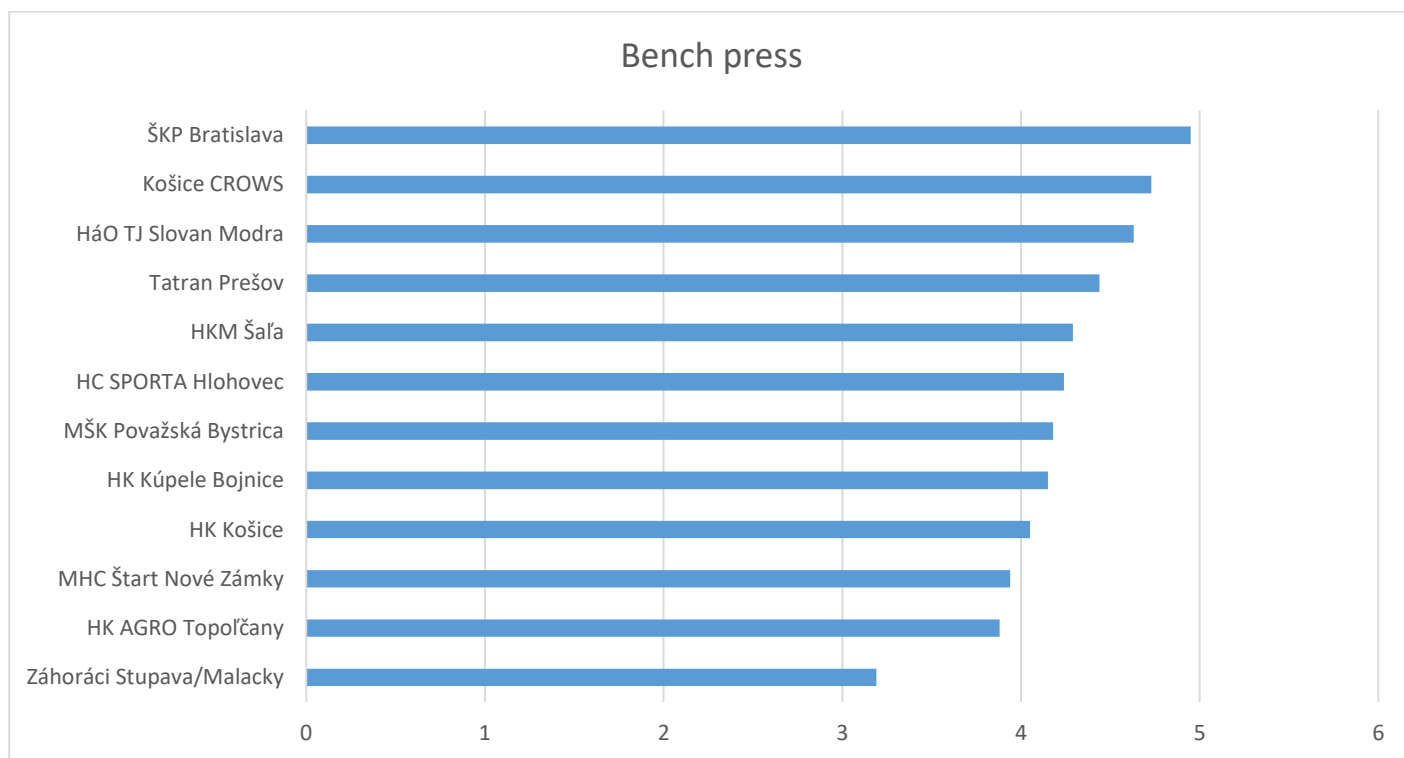
Trnavská cesta 37

831 04 Bratislava

4. Test – bench press

Celkové priemerné výsledky všetkých klubov sú na veľmi dobrej úrovni. Z celkového priemeru nám vyplýva, že sila horných končatín je na veľmi dobrej úrovni a hráči, čo sa týka rozvoja sily horných končatín na sebe v klube pracujú.

Grafické zobrazenie poradia klubov na základe dosiahnutých výsledkov zo štvrtého testu – bench press:



IČO: 307 74 772
DIČ: 202 09 023 45
IČ DPH: SK2020902345

Bankové spojenie: UniCredit Bank Czech Republic and Slovakia, a.s.
Číslo účtu: 1055067012/1111
IBAN: SK79 1111 0000 0010 5506 7012
BIC: UNCRSKBX

Tel.: 00421 02 49 114 520, -523, -524
szh@slovakhandball.sk
www.slovakhandball.sk



SLOVENSKÝ
ZVÁZ
HÁDZANEJ

Slovenský zväz hádzanej

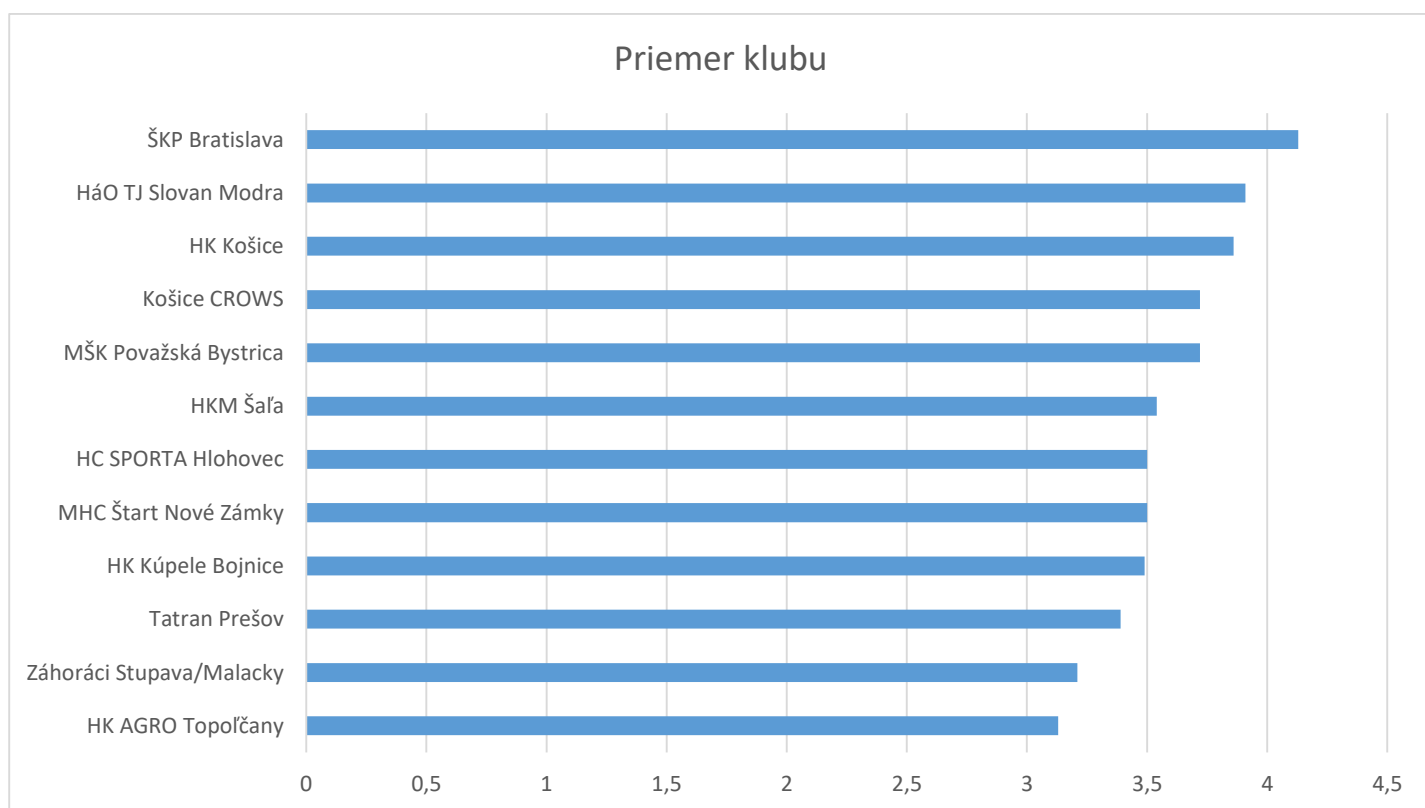
Trnavská cesta 37

831 04 Bratislava

Priemer kluby:

Z celkového priemeru klubov a ich výsledkov nám vyplýva, že kluby sú na dobrej úrovni (s ohľadom, že stanovená hodnotiacia stupnica nebola veľmi prísna). Z hľadiska hodnotenia sa všetky kluby dostali nad úroveň 3 bodov, čo je pozitívny výsledok, nakoľko sa hodnotili na stupnici od 1 (slabé) po 5 (výborné).

Grafické zobrazenie poradia klubov na základe dosiahnutých výsledkov z testov v priemere:



IČO: 307 74 772
DIČ: 202 09 023 45
IČ DPH: SK2020902345

Bankové spojenie: UniCredit Bank Czech Republic and Slovakia, a.s.
Číslo účtu: 1055067012/1111
IBAN: SK79 1111 0000 0010 5506 7012
BIC: UNCRSKBX

Tel.: 00421 02 49 114 520, -523, -524
szh@slovakhandball.sk
www.slovakhandball.sk



SLOVENSKÝ
ZVÁZ
HÁDZANEJ

Slovenský zväz hádzanej

Trnavská cesta 37

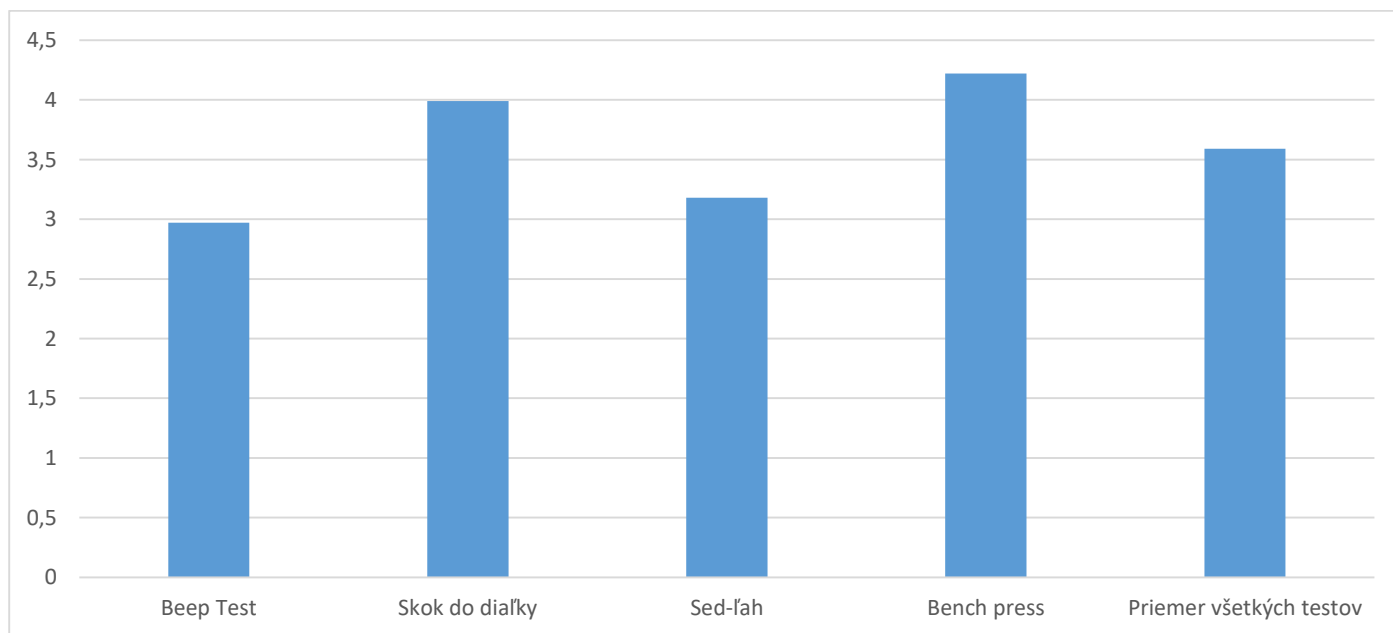
831 04 Bratislava

Testy celkovo:

Z celkového hľadiska hodnotím testy pozitívne, avšak pracujem na zmene, aby testy oveľa viac pomohli trénerom, ako aj hráčom pri ich rozvoji výkonnosti a aby nedochádzalo k nezhodám v oblasti techniky prevedenia daného cvičenia.

Testovanie by malo byť predovšetkým pre hráčov a trénerov, aby vedeli hráčov primerane zaťažiť a rozvíjať ich slabé, ako aj silné stránky. Testovanie nemožno brať ako trest, ale ako pohľad na hráča, s čím pracovať viac a s čím menej.

V grafe zobrazujeme priemerné hodnoty jednotlivých testov pri zohľadnení výsledkov všetkých testovaných hráčov:



IČO: 307 74 772
DIČ: 202 09 023 45
IČ DPH: SK2020902345

Bankové spojenie: UniCredit Bank Czech Republic and Slovakia, a.s.
Číslo účtu: 1055067012/1111
IBAN: SK79 1111 0000 0010 5506 7012
BIC: UNCRSKBX

Tel.: 00421 02 49 114 520, -523, -524
szh@slovakhandball.sk
www.slovakhandball.sk

niké | je tipovanie



DS-CAR

Slovnaft
MEMBER OF MOL GROUP

MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



molten
For the real game

Zmeny, ktoré po konzultácií s vedením SZH chcem zmeniť:

- 1. Bench press** – test maximálnej sily zostane, ale budú sa môcť použiť 2 metódy.
- 2. Skok do diaľky z miesta** – tento test zachováme, ale vytvoríme viac kategórií na vyhodnotenie podľa veku športovca.
- 3. Sed ľah** – tento test zmeníme na sed ľah v trvaní 30 sek s pravidlami ako boli pri teste sed ľah v trvaní 2 min.
- 4. Beep test** – tento test zachováme, ale vytvoríme viac kategórií na vyhodnotenie testov podľa veku športovca.

Hráči z dorastu, ktorí sa zúčastňujú zápasov mužov budú hodnotení podľa testovej batérií dorastu.

IČO: 307 74 772 DIČ: 202 09 023 45 IČ DPH: SK2020902345	Bankové spojenie: UniCredit Bank Czech Republic and Slovakia, a.s. Číslo účtu: 1055067012/1111 IBAN: SK79 1111 0000 0010 5506 7012 BIC: UNCRSKBX	Tel.: 00421 02 49 114 520, -523, -524 szh@slovakhandball.sk www.slovakhandball.sk
---	---	--