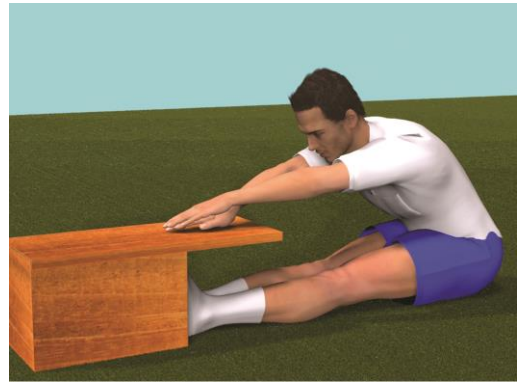


8.

Testovi za procjenu fleksibilnosti¹

- Test „sjed i dohvat“
- Pretklon raznožno
- Raznoženje ležeći
- Iskret palicom
- Test fleksibilnosti trupa i vrata.

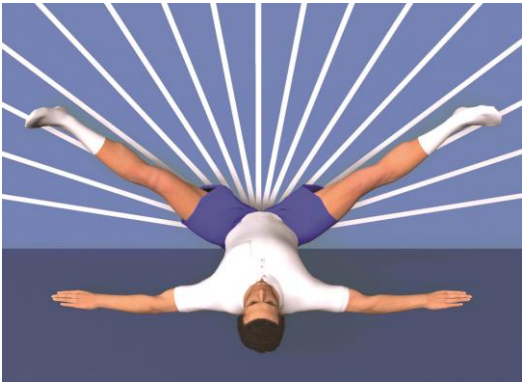
¹*Fleksibilnost* (engl. *flexibility*) predstavlja sposobnost postizanja maksimalne amplitude voljnih kretnji u jednom ili više zglobova (Sekulić i Metikoš, 2007).

Test „sjed i dohvat“

ŠIFRA TESTA	MFLSID
PREDMET MJERENJA	Fleksibilnost
POTREBNA OPREMA	Za izvođenje testa koristimo klupicu dimenzija 40 x 40 x 75. Klupica je označena centimetarskom skalom za očitavanje rezultata. Nulta točka nalazi se na klupici iznad oslonca za stopala. Vrijednosti iznad nule su pozitivne (od koljena), dok su vrijednosti ispod ništice (prema koljenima) označene negativnim predznakom.
OPIS IZVEDBE TESTA	Ispitanik sjedne ispruženih i spojenih nogu ispod klupice za test „sjed i dohvat“. Zadatak je da ispitanik izvede maksimalno dubok pretklon s ispruženim rukama i koljenima te zadrži položaj dvije sekunde. Ispitanik mora za vrijeme izvođenja zadatka držati ispružena oba koljena. Radnja se odvija bez zamaha. Zadatak se izvodi tri puta. Ispitanik nema pravo na probni pokušaj.
UPUTA ISPITANIKU	Zadatak se demonstrira i objašnjava: "Ovo je test kojim se procjenjuje fleksibilnost. Zauzmite položaj sjeda na podu postavljajući stopala tako da su vam priljubljena na ravnu stranicu klupice ispod mjerne skale. Noge su skupljene i opružene, a ruke, s lijevom dlanom na desnoj nadlanci, pružene naprijed. Tako opružene ruke spustite na gornju stranu klupice ispred sebe. Vaš je zadatak da klizanjem prstima po centimetarskoj skali dosegnete najdalju moguću točku. Krajnji položaj zadržite jedan trenutak kako bi mjerilac očitao rezultat."
ODREĐIVANJE REZULTATA	Rezultat u testu je maksimalna daljina dohvata od početnog dodira do krajnjeg dodira na centimetarskoj vrpici. Rezultat se očitava u centimetrima, s time da se vrijednost od početnog ruba klupice do ravnine stopala računaju kao negativne vrijednosti i ispred rezultata se stavlja oznaka '-' (minus), a vrijednosti od oznake '0', koja je u visini stopala, pa prema kraju klupice, označava se kao pozitivna vrijednost. Upisuju se sva tri rezultata, a iz njih izračunava aritmetička sredina.

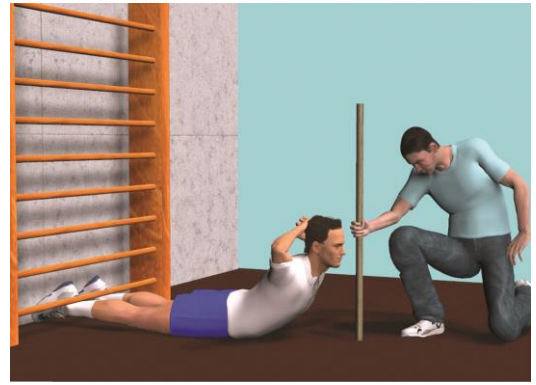
Pretklon raznožno

ŠIFRA TESTA	MFLPRR
PREDMET MJERENJA	Fleksibilnost
POTREBNA OPREMA	Za izvođenje testa potreban je zid, a ispred zida povuku se crte duge dva metra pod kutom od 45° tako da vrh kuta dodiruje zid (kut između dvije crte je 90°). Okomito na zid postavlja se centimetarska vrpca.
OPIS IZVEDBE TESTA	Ispitanik sjedne na tlo oslonjen glavom i leđima na zid, noge raznoži pod kutom od 90° te ih prilikom pretklona ne smije savijati u koljenima. Ruke ispruži i postavi dlan preko dlana tako da se srednji prsti preklapaju; nakon toga dlanove položi na tlo ispred sebe. Mjeritelj postavlja metar s nulom na mjesto gdje ispitanik dodirne tlo vrhovima prstiju. Zadatak je da ispitanik izvede što dublji pretklon, ali tako da vrhovi prstiju bez trzaja klize uz centimetarsku vrpcu na podu. Zadatak se izvodi tri puta. Ispitanik nema pravo na probni pokušaj.
UPUTA ISPITANIKU	Zadatak se demonstrira i objašnjava: "Ovo je zadatak kojim se ispituje fleksibilnost. Zauzmite položaj sjeda uza zid, tako da su vam leđa i ramena priljubljena uza zid, noge raširene i opružene, a ruke, s lijevom dlanom na desnoj nadlanci, pružene naprijed. Tako opružene ruke spustite na pod između svojih nogu. Vaš je zadatak da iz tog položaja prstima kličete po metru najdalje što možete. Krajnji položaj zadržite jedan trenutak kako bi mjerilac očitao rezultat."
ODREĐIVANJE REZULTATA	Rezultat u testu je maksimalna daljina dohvata od početnog do krajnjeg dodira na centimetarskoj vrpici. Rezultat se očitava u centimetrima, upisuju se sva tri rezultata, a iz njih izračunava aritmetička sredina.

Raznoženje ležeći 	
ŠIFRA TESTA	MFLRL
PREDMET MJERENJA	Fleksibilnost
POTREBNA OPREMA	Test se izvodi na strunjačama na kojima je ucrtana skala od 0° do 180° u lijevu i desnu stranu.
OPIS IZVEDBE TESTA	Ispitanik legne leđima na strunjače, tako da su mu noge i zdjelica na strunjači na kojoj je ucrtana skala sa stupnjevima. Položaj tijela mora biti takav da crta koja dijeli strunjaču sa skalom na dva jednaka dijela bude u istoj ravnini s uzdužnom osovinom ispitanika. Ispitanikove ruke su u odručenju, a noge spojene i opružene. Ispitanik iz opisanog položaja raznoži što može više. Zadatak se izvodi tri puta s kratkim pauzama. Ispitanik nema pravo na probni pokušaj.
UPUTA ISPITANIKU	Zadatak se demonstrira i objašnjava: "Ovo je test kojim se procjenjuje fleksibilnost. Zauzmite položaj ležanja tako da su vam noge i zdjelica na strunjači na kojoj je ucrtana skala sa stupnjevima. Središnja linija skale stupnjeva mora biti u ravnini s vašom uzdužnom osi (pokazuje se). S rukama u odručenju, opruženih nogu, raznožite što više možete tako da krajnji položaj zadržite jedan trenutak, kako bi mjerilac očitao rezultat."
ODREĐIVANJE REZULTATA	Rezultat u testu je kut između dviju unutrašnjih strana natkoljenice izražen u stupnjevima koje ispitanik postigne maksimalnim raznoženjem. Upisuju se rezultati sve tri izvedbe, a iz njih izračunava aritmetička sredina.

Iskret palicom 	
ŠIFRA TESTA	MFLISK
PREDMET MJERENJA	Fleksibilnost
POTREBNA OPREMA	Za izvođenje testa koristimo drvenu palicu promjera 2,5 cm, a duljine 165 cm. Na jednom kraju palice, 15 cm od ruba, ucrtana je nulta točka, a od nje do drugog kraja palice nacrtana je centimetarska skala.
OPIS IZVEDBE TESTA	Ispitanik u stojećem stavu drži ispred sebe palicu tako da lijevom šakom obuhvaća dio ispred ucrtane skale, a desnom šakom obuhvaća palicu neposredno do nulte točke. Iz početnog položaja ispitanik lagano podiže palicu rukama pruženim ispred sebe i istovremeno razdvaja ruke klizajući desnom šakom po palici, dok lijeva ostaje fiksirana. Zadatak je da ispitanik napravi iskret ruku iznad glave držeći palicu pruženim rukama, tako da je razmak između ruku najmanji mogući. Ispitanik za vrijeme izvođenja zadatka mora držati palicu punim zahvatom šaka. Ruke trebaju biti opružene, a ramena se moraju istovremeno iskrenuti. Kretnja se mora izvesti lagano i bez zamaha ili uzastopnih zgibova u uzručenju. Zadatak se bez pauze izvodi tri puta zaredom. Ispitanik nema pravo na probni pokušaj.
UPUTA ISPITANIKU	Zadatak se demonstrira i objašnjava: "Ovo je zadatak kojim se ispituje fleksibilnost. Zauzmite položaj držeći palicu tako da su vam šake zajedno, podignite polagano palicu potpuno pruženim rukama iznad glave, razdvajajući postupno šake do onog razmaka na kojem uz najveći napor možete napraviti iskret dovodeći palicu iza leđa. Ruke se razmiču tako da desna šaka klizi po palici, dok je lijeva čvrsto fiksirana na držaču. Pokret se ne smije izvesti zamahom niti se smiju raditi uzastopni zgibovi kada se palica nalazi iznad glave. Kada palicu dovedete iza leđa, šake moraju biti u čvrstom hvatu kako bi mjerilac očitao rezultat."
ODREĐIVANJE REZULTATA	Rezultat je udaljenost između unutarnjih rubova šaka nakon izvedenog iskreta, izražena u centimetrima. Upisuju se rezultati sve tri izvedbe, a iz njih izračunava aritmetička sredina.

Test fleksibilnosti trupa i vrata



ŠIFRA TESTA	MFLTRV
PREDMET MJERENJA	Fleksibilnost
POTREBNA OPREMA	Drveni metar
OPIS IZVEDBE TESTA	Ispitanik leži na trbuhu fiksiranih stopala uz podlogu s rukama iza glave (kao na slici). Potom podigne trup najviše što može zadržavajući kukove na podlozi. Mjeritelj izmjeri udaljenost od podloge do vrha nosa. Zadatak se izvodi 3 puta. Ispitanik nema pravo na probni pokušaj.
UPUTA ISPITANIKU	Zadatak se demonstrira i objašnjava: "Ovo je test kojim se procjenjuje fleksibilnost. Zauzmite položaj ležeći na trbuhu, stopala fiksiranih ispod zadnje pritke švedskih ljestvi, rukama iza glave. Kontinuiranim uvijanjem, bez trzaja, zadržavajući kukove na podlozi, podignite trup najviše što možete. Krajnji položaj zadržite jedan trenutak kako bi mjerilac očitao rezultat."
ODREĐIVANJE REZULTATA	Upisuju se rezultati sve tri izvedbe, a iz njih izračunava aritmetička sredina.