# Šķēpa mešanas testi.

## Kādi testi, kādas fizsikās īpašibas, kas var palīdzēt saprast izaugsmi treniņos.

Andis Austrups Treneru Ideju klubiņš

# Kādi mērījumi uzrāda lielāko korelāciju ar rezultātu šķēpa mešanā?

**https://commons.nmu.edu/isbs/vol37/iss1/84/?utm_source=chatgpt.com**

- Lielākā korelācija tika uzrādīta šķēpa izmešanas ātrumam (šķēpa pārvietošanās ātrums izmetiena brīdī. Mērīja ar trīsdimensiju videoanalīzi.)  r=0,85
- Metiena soļa attālums (attālums no metiena pēdas pirkstgala līdz bloka kājas papēdim izmetiena laikā) r=0,69
- Balsta kājas leņķis ceļa locītavā r=0,56
- Atālums starp blasta kāju un šķēpa satvērienu metiena fāzes sākumā (bloka kājas papēdis līdz satvērienam izmetiena fāzē)  r-0,47

# Kādi testi uzrāda lielāko korelāciju ar rezultātu šķēpa mešanā?

**https://commons.nmu.edu/isbs/vol37/iss1/84/?utm_source=chatgpt.com**

- Maksimālā anaerobā jauda veloergometrā maksimālā ātrumā attiecībā pret savu svaru (7''maksimāli ātri minās ar pretestību, kas atbilst sportista 2,5 % noķermeņa masas. 2-3 reizes izmēģināja, atkārtoja testu 5-6 reizes.).
- Maksimālā ātruma korelācija veloergometrā r=0,83;
- Tajā pašā testā maksimālās jaudas r=0,76
- Veloergometru pielāgojot rokām tādā pašā veido izmērot roku maksimālo ātrumu un jaudu secināja, ka roku maksimālā jauda korelē ar rezultātu šķēpa mešanā r=0,71

# Papildus testi.

## TIK

- Spiešana guļus r=0,75
- 60 m sprinta korelācija ar sķēpa mešanu r= - 0,47
- Tāllēkšana no vietas r= 0,45;
- Trīssoļlēkšana no vietas r=0,40
- Lodes metiens no apakšas uz priekšu r=0,40
- Lodes mešana atpakaļ r=0,48
- Saistība auta metienam ar šķēpa mešanas rezultātu pētījumos netika atklāta būtiska korelācija.

# Secinājumi.

## TIK

- Kontroltestus es izmantoju drīzāk katram individuāli pētot, kas labāk katram sportistam strādā, pielāgojot treniņu programmas, pēc tam izpētot, kas strādā, pielāgot atkal treniņu programmu pēc kontroltestiem.
- Kontroltestus veicu gandrīz tādos pašos apstākļos, kā iepriekš ievērojot stingru protokolu
- Izmantojot kameru var izmērīt leņķus, izmetiena ātrumu, ne tik precīzi, kā ar speciālu aprīkojumu, bet man tas ir pietiekoši informatīvi. Izmantoju radaru, lai piefiksētu šķēpa izmešanas ātrumu.
- Neesmu pamēģinājis notestēt maksimālo anaerobo jaudu kājām veloergometrā, būtu interesanti izmērīt arī roku jaudu. Vajadzētu salīdzināt šos mērījumus ar rezultātu šķēpa mešanā.