



MAGYAR
RÖPLABDA
SZÖVETSÉG

ÍGY MÉRJÜNK!

Segédanyag az MRSZ egységes mérési protokoll végrehajtásához



Tartalom

(címre kattintással tudsz közvetlenül az adott diára ugrani)

- [Bevezetés](#)
- [Előkészületek](#)
- [Antropometriai mérési elemek](#)
- [Testtömeg \(Test-T\) mérése](#)
- [Testmagasság \(Test-M\) mérése](#)
- [Ülőmagasság \(Ülő-M\) mérése](#)
- [Felugrásos mérési elemek](#)
- [Érintőmagasság álló helyzetből felugrással \(BJ\) mérése](#)
- [Érintőmagasság lendületszerzésből felugrással \(AJ\)](#)
- [Felugrásos mérési elemek helyes végrehajtása](#)
- [Legyezőfutás \(Legyező\)](#)
- [Legyezőfutás \(Legyező\) mérése](#)
- [Medicinlabda dobás \(Dobás\)](#)
- [Medicinlabda dobás \(Dobás\) mérése](#)
- [Alkartámasz \(Plank\) mérése](#)
- [20 méteres inga futás](#)
- [20 méteres inga futás mérése](#)

Előkészületek

- **Legalább két fős stáb legyen** a méréshez!
- A mérés előtti nap ellenőrizzétek, hogy a **szükséges eszközök** rendelkezésre állnak-e!
- A méréshez kb. **15 fős csapatok**ba osszátok el a sportolókat! Ha többen vannak, célszerű több turnusba osztani őket.
- Lehetőség szerint az **összes tesztet** egyszerre, **egy napon** végezzétek el! Ez kb. 1,5-2 órát igényel egy 15 fős csoport esetén.
- **Rendezzétek be a** tesztekhez a **termet előre!**
- **Nyomtassatok tesztlapot** az adatok rögzítéséhez és **írjátok be a sportolók nevét!**
- Minden tesztet **pontosan ugyanúgy mérjétek** mindenképpen, a leíráshoz leginkább közelítve!
- Lehetőség szerint készítsétek **video felvételt** a mérésekről!

Méréshez szükséges eszközök

- mérési adatrögzítő lap ([adatrögzítő lap 2309.xlsx - Google Táblázatok](#))
- kemény írótabla
- Falra rögzíthető mérőszalag (IKEA-s papír, vagy szabócenti)
- személynémérleg
- mérőszalag (10m-es)
- szigetelőszalag jelöléshez
- ugrásmagasság mérő
- szilikon korong, vagy bója (6 db)
- Lányoknak 1 kg, fiúknak 2 kg medicinlabda
- Állítható támlájú pad, vagy zsámoly és svéd szekrény
- stopperóra
- bluetooth hangszóró
- 20m ingafutás hanganyag ([netfit.eu/public/pb_media.php?media=hang](#))
- Kamera (telefonkamera)

Antropometriai mérési elemek

MÉRÉSI ELEMEEK

- Testmagasság (Test-M)
- Testtömeg (Test-T)
- Ülőmagasság (Ülő-M)
- Álló érintő magasság (Érintő-M)

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- Íróeszköz (toll, ceruza)
- Kinyomtatott adatrögzítő táblázat link: <https://hunvolley.hu/?p=38105>
- Kemény írotábla
- Mérleg
- Testmagasság mérő eszköz – falra szerelhető csúszó mérő, mérőszalag stb.
- Segéd eszköz – könyv, vonalzó – amivel a pontos magasságot meg lehet nézni

Testtömeg (Test-T) mérése

- Helyezd a mérleget **kemény, vízszintes talajfelületre!**
- Készítsd elő az íróeszközt, kemény írotáblát és az adatrögzítő táblázatot!
- A sportolók **vegyék le a cipőjüket!**
- A sportolókat egyesével szólítsd a mérleghez!
- A sportoló felszólításra álljon rá a mérlegre!
- Miután a mérleg pontos adatot mutat, **egy tizedesjegy pontosággal** rögzítse a kolléga az eredményt az adatrögzítő táblázatba!

Testmagasság (Test-M) mérése

- Amennyiben van kifejezetten testmagasságot mérő eszköz akkor azt használd!
- Ha nincs, rögzíts a falhoz pontosan egy mérőszalagot, ügyelve arra, hogy tökéletesen **függőleges legyen és a 0 jelzés pontosan a fal és a padló találkozásán** legyen és érjen fel 260 cm-ig!
- Készítsd elő az íróeszközt, kemény írotáblát és az adatrögzítő táblázatot!
- A sportolók **vegyék le a cipőjüket!**
- A sportolókat egyesével szólítsd a!
- A sportoló felszólításra álljon a **falnak háttal!**
- A sportoló **sarka érjen le** a földre, háttal **támaszkodjon a falhoz!**
- A sportoló **húzza ki magát**, fejének a hátsó része érjen hozzá a falhoz és **vízszintesen nézzen maga elé!**
- **Csúsztasd segédeszközt** (könyv, derékszögű vonalzó) **a sportoló feje tetejére** VÍZSZINTESEN úgy, hogy érjen hozzá a testmagasság mérő eszközhöz!
- A sportoló lépjen el a faltól és ahol a segédeszköz hozzáér a testmagasság mérő eszközhöz, **olvasd le az eredményt** és a kolléga rögzítse az adatrögzítő táblázatba!

Ülőmagasság (Ülő-M) mérése

- Előkészületek, mint a testmagasság mérésénél
- A sportoló felszólításra **üljön a falnak háttal!**
- A sportoló a keresztcsontját és a **derekát támassza** teljes felülettel **a falhoz!**
- A sportoló **húzza ki magát**, fejének a hátsó része érjen a falhoz és vízszintesen nézzen maga elé!
- **Csúsztasd a segédeszközt** (könyv, derékszögű vonalzó) **a sportoló feje tetejére** **VÍZSZINTESEN** úgy, hogy érjen hozzá a testmagasság mérő skálához!
- A sportoló lépjen el a faltól és ahol a segédeszköz hozzáér a testmagasság mérő skálához, **olvasd le az eredményt** és a kolléga rögzítse az adatrögzítő táblázatba!

Álló érintő magasság (Érintő-M) mérése

- Előkészület, mint a testmagasság mérésénél.
- Ezt a tesztet **CIPŐBEN! mérjük.**
- A sportolókat egyesével szólítsd!
- A sportoló felszólításra **álljon** ügyesebb **oldalával merőlegesen** a falhoz!
- Az **ügyesebb kezével nyúljon fel** a mérőskála mellett olyan magasra amennyire csak tud!
- A **sarka** felnyúlás közben **maradjon a talajon!**
- Állj fel egy zsámolyra, vagy székre, hogy könnyebben és pontosan tudd leolvasni az adatot!
- Ahol az **ujjával legmagasabbra ér** a mérőskálán, azt adatod **olvasd le** és rögzítsd az adattáblán!

Bemelegítés

- A mozgásos **tesztek előtt alaposan melegítsd be a játékosokat!**
- Ez nem csak a **sérülések elkerülése**, hanem a **jobb teljesítmény** elérése miatt is fontos
- Ügyelj rá, hogy az egyes tesztek előtt a **gyakorlatnak megfelelő bemelegítő feladatokat** végezzenek!
- Ha **sokat kellett várakozniuk** két gyakorlat között, **újra mozgással készüljenek** a következő feladatra!

Felugrásos mérési elemek

MÉRÉSI ELEMEEK

- Érintőmagasság **álló helyzetből** felugrással (BJ)
- Érintőmagasság **lendületszerzésből** felugrással (AJ)

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- Íróeszköz (toll, ceruza)
- Kinyomtatott adatrögzítő táblázat
- Kemény írotábla
- Érintőmagasság mérő eszköz – hordozható állvány, falra szerelhető, esetleg a testmagasság méréséhez használt mérőszalag

Érintőmagasság álló helyzetből felugrással (BJ) mérése

- Készítsd elő a mérési eszközt, az íróeszközt, kemény írotáblát és az adatrögzítő táblázatot!
- Ha nincs súlypont emelkedés méréséhez céleszközöd, a falra fixen felragasztott mérőskálánál is ugorhatnak sportolód.
- A mérés kezdete előtt minden sportolónak van **egy próbaugrása** az eszköznél!
- A próbaugrások után a sportolókat egyesével szólítsd az eszközhöz!
- A sportoló **ÁLLÓ HELYZETBŐL ugorjon** fel és **EGY KÉZZEL nyúljon fel** olyan magasra amennyire tud!
- A mért eredményt a kolléga rögzítse az adatrögzítő táblázatba!
- Minden sportolónak **3 próbálkozása** van és **a legnagyobb** kell az adattáblába rögzíteni!

Érintőmagasság lendületszerzésből felugrással (AJ) mérése

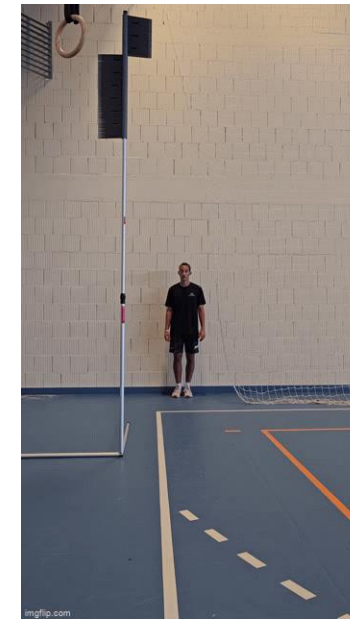
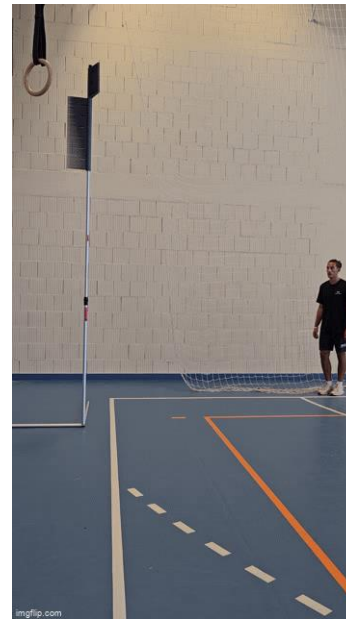
- Készítsd elő a mérési eszközt, az íróeszközt, kemény írotáblát és az adatrögzítő táblázatot!
- Ha nincs súlypont emelkedés méréséhez céleszközöd, a falra fixen felragasztott mérőskálánál is ugorhatnak sportolód.
- A mérés kezdete előtt minden sportolónak van egy próbaugrása az eszköznél!
- A próbaugrások után a sportolókat egyesével szólítsd az eszközhöz!
- A sportoló **2-3 lépés lendületszerzés**ből ugorjon fel és **ÜGYESEBB KÉZZEL** nyúljon fel olyan magasra amennyire tud!
- A mért eredményt a kolléga rögzítse az adatrögzítő táblázatba!
- Minden sportolónak 3 próbálkozása van és a legnagyobbat kell figyelembe venni!

Felugrásos mérési elemek helyes végrehajtása

Érintőmagasság álló helyzetből felugrással (BJ) helyes végrehajtása:



Érintőmagasság lendületszerzésből felugrással (AJ) helyes végrehajtása:



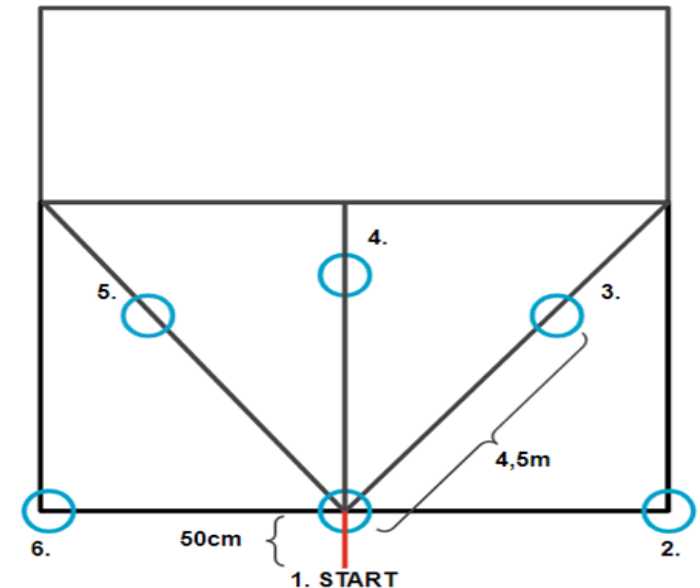
Legyezőfutás (Legyező)

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- Íróeszköz (toll, ceruza)
- Kinyomtatott adatrögzítő táblázat
- Kemény írotábla
- Stopperóra
- 6 db szilikon korog, vagy 6 db kismagasságú bója
- Mérőszalag
- Szigetelő szalag

PÁLYA ELŐKÉSZÍTÉSE

Készítsd el a pályát az alábbi ábra szerint úgy, hogy a bóják helyét szigetelőszalaggal jelöld meg, hogy ha az egyik elcsúszik, pontosan vissza lehessen tenni!



Legyezőfutás (Legyező) mérése

- **Készítsd elő a pályát**, a stopperórát az íróeszközt, kemény írotáblát és az adatrögzítő táblázatot!
- A sportolókat egymás után szólítsd a start helyre. Ha mindenki lefutotta egyszer, kezdődhet a 2. kör.
- **Kiindulóhelyzet:** A játékos **álljon** hajlított **terpeszben a vonal fölé** (jobb láb a piros vonal jobb, bal a bal oldalán), tetszőleges **kézrel érintse az 1-es bóját!** „Rajt!” jelzésre **induljon** a feladat végrehajtása!
- A sportolóknak az **1-es bójától indulva kell kifutniuk a 2-es, 3-as, 4-es, 5-ös és 6-os bójához úgy, hogy érintés után mindig visszatérnek az kiinduló bójához**, amit szintén meg kell érinteni!
- A 2-es és 3-as bójákat JOBB, az 5-ös és 6-os bójákat BAL, a 4-es és 1-es bójákat TETSZŐLEGES kézzel kell megérinteni!
- Ha bármelyik **bója érintése elmarad a futás érvénytelen.**
- A mérés a „RAJT” vezényszóra kezdődik és a 6-os után vissza 1-es bója megérintésével ér véget!
- A **kettő futásból a jobbik eredményt rögzítsd** egy tizedesjegy pontossággal az adatrögzítő táblázatba!
- Célszerű mindkét eredményt lejegyezni, nehogy elfelejtsék a gyerekek.



Medicinlabda dobás (Dobás)

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

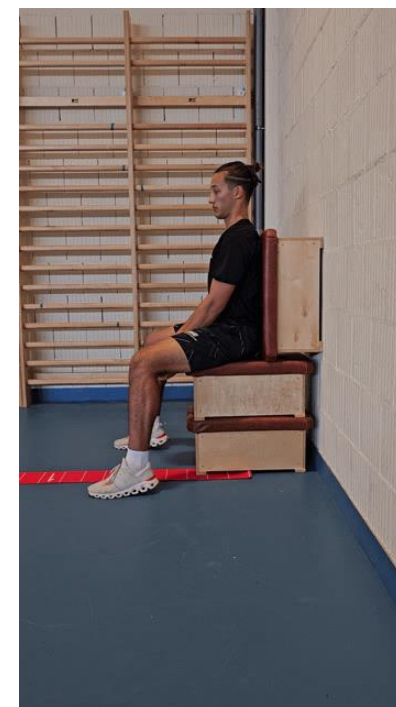
- Íróeszköz (toll, ceruza)
- Kinyomtatott adatrögzítő táblázat
- Kemény írotábla
- Lányoknak 1 kg-os medicinlabda
- Fiúknak 2 kg-os medicinlabda
- Állítható pad vagy svéd szekrény és számoly

PÁLYA ELŐKÉSZÍTÉSE

A padot, vagy a svéd szekrényből és számolyokból kialakított padot helyezd el úgy, hogy előtte nagyjából **15 méter szabad terület** legyen! Feszítsd ki a mérőszalagot úgy, hogy a **0-s jelzés a pad hátat megtámasztó támlájánál legyen!** Ügyelj arra, hogy a mérés során a **mérőszalag végig feszes maradjon!** Igazítsd vissza a padot és mérőszalagot, ha dobás közben elmozdul!

Medicinlabda dobás (Dobás) mérése

- Készítsd elő a pályát, az íróeszközt, kemény írotáblát és az adatrögzítő táblázatot!
- A mérés kezdete előtt minden sportolónak van **egy próbadobása** a padnál!
- A próbadobások után a sportolókat egyesével szólítsd a padhoz!
- Egy sportoló mindig a pálya végében gurítsa vissza a labdákat!
- A sportoló felszólításra dobja el a medicinlabdát!
- **Az első lepattanási** helynél 5 cm-es pontossággal **történjen a mérés!**
- A kolléga rögzítse az eredményt az adatrögzítő táblázatba!
- Minden sportolónak **3 próbálkozás**a van és a legnagyobbat kell figyelembe venni!
- Egy edző csak a dobás végrehajtását ellenőrizze, egy pedig a távolságot!
- A végrehajtásnál figyelni kell:
 - **Csak karral történjen a dobás!**
 - **Ne homorítson dobás közben, lapocka végig hozzáér a pad támlájához!**
 - **Dobás közben és után ne hajoljon előre!**



A helyes végrehajtás:

Alkartámasz (Plank) mérése

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- Íróeszköz (toll, ceruza)
- Kinyomtatott adatrögzítő táblázat
- Kemény írotábla
- Stopperóra

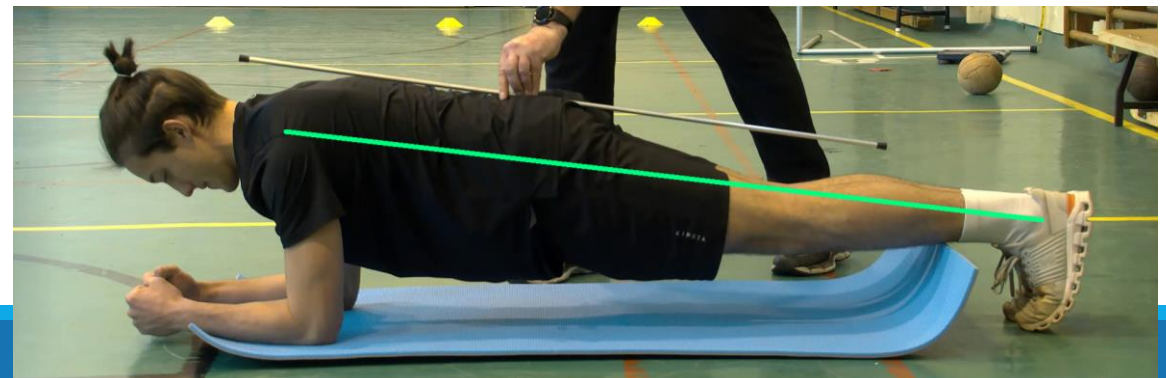
HELYES VÉGREHAJTÁS

- A **nyak-váll-csípő-boka egy vonalban** helyezkedik el!
- A csípőt **nem engedi be és nem tolja ki!**

A helyes végrehajtás:

MÉRÉS VÉGREHAJTÁSA

- A sportolók egymás mellett helyezkedjenek el **hasonfekvésben!**
- **„Felkészülni!”** jelzésre **emeljék meg a csípőjüket** úgy, hogy **a térdük még a talajon marad!**
- **„Plank”!** jelzésre **indítsd el a stopperórát** és a sportolók **vegyék fel az alkartámasz helyzetet!**
- Amikor egy sportoló abbahagyja a plank-et (futó órán részidő) a kolléga rögtön rögzítse az időeredményt az adatrögzítő táblázatba!



20 méteres inga futás

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- Íróeszköz (toll, ceruza)
- Kinyomtatott adatrögzítő táblázat
- Kemény írotábla
- Bluetooth-os hangszóró
- NETFIT Hanganyag
- Bóják
- Mérőszalag

HANGANYAG ELÉRÉSE

https://www.netfit.eu/public/pb_media.php?media=hang

Ez a teszt teljes mértékben megegyezik a NETFIT 20m ingafutás tesztjével. (az MDSZ engedélye alapján használjuk)

Figyelem, csak a 20 m-es verzió használható!

20 méteres inga futás mérése

- Készítsd elő a pályát! – Mérj ki 20 métert úgy, hogy széltében elérjenek a sportolók és jelöld ki a bójákkal! Ügyelj a **20 méter pontos kimérésére!** (szabályos kézilabda pálya szélessége)
- A sportolókat állítsd be egymás mellé ügyelve arra, hogy mindenkinek megfelelő hely jusson!
- Hallgassák meg a sportolók a hanganyagban elhangzó instrukciókat!
- A szabályoknak megfelelően kezdődjön el a mérés!
- Amennyiben egy sportoló **véletlenül nem tudja** teljesíteni a távot, **figyelmeztetést kap!**
- Amennyiben **fáradtság miatt nem tudja** teljesíteni a távot, **vége van a tesztnek!**
- A sportoló a teszt végén **AZONNAL** odamegy a kollégához és **bediktálja** a teljesített hosszok számát! (a hanganyag bemondja minden teljesített hossz után)

A helyes teljesítés módjai:



SOK SIKERT KÍVÁNUNK A MÉRÉSHEZ!

