

Оценка скоростных показателей

Ускорение

Тест «Стартовый разгон: 5 м» : прямая стойка

Общее время преодоления дистанции (Время) можно представить как сумму Времени реакции и Времени разгона. Время разгона служит в качестве одного из скоростных показателей подготовленности – способности к быстрому ускорению. Кроме этого фиксировалась Длительность первого шага – характеристика скорости двигательной реакции.

Средняя скорость разгона – отношение длины преодоленной дистанции (5 м) к времени разгона.



Интерпретация

По сравнению с предыдущим тестированием (декабрь 2018) скорость разгона уменьшилась (время преодоления дистанции 5 м увеличилось на 0,06 с).

Особенности техники стартового разгона обсуждаются в тесте «Видеоанализ».

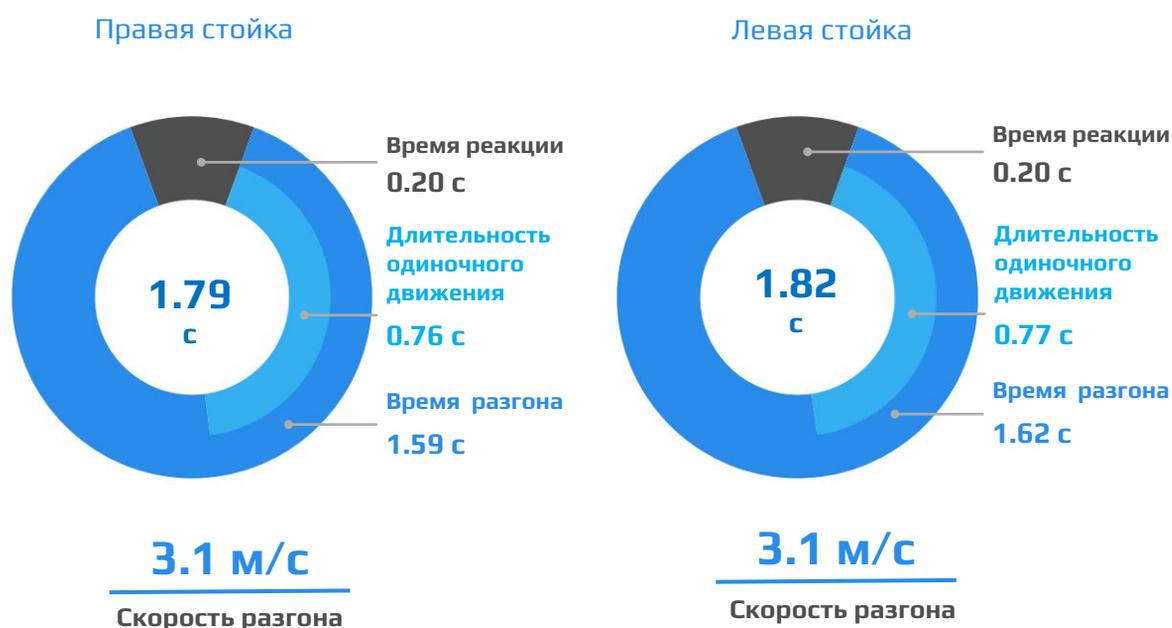
Оценка скоростных показателей

Ускорение

Тест «Стартовый разгон: 5 м»: боковые стойки

Старт из неподвижной стойки в двух вариантах: правая и левая.

Время преодоления дистанции (Длительность разгона) служит в качестве одного из скоростных показателей подготовленности – способности к быстрому ускорению. Кроме этого фиксировалось Длительность первого шага – характеристика скорости двигательной реакции.



Интерпретация

По сравнению с предыдущим тестированием (декабрь 2019) скорость разгона из боковых стоек не изменилась (время преодоления дистанции 5 м увеличилось на 0,06 с).

Обращаем внимание на то, что первое движение при старте правым боком (1й шаг вперед) производится заметно быстрее (на 0,06 с) чем левым.

Особенности техники стартового разгона обсуждаются в тесте «Видеоанализ».