



Nazwa: Test biegu na 1 milę

Test wchodzi w skład baterii pięciu testów sprawności fizycznej dzieci i młodzieży YMCA (Young Men's Christian Associations, USA). Opis testu w oparciu o polskie wydanie podręcznika (Franks 1994).

 **Rok: 1989**

 **Autor: B. Don Franks** – obecnie (2009) profesor i kierownik Department of Kinesiology, University of Maryland w Luizjanie (USA).

 **Co mierzy test:** Szacuje wytrzymałość krążeniowo-oddechową.

 **Dla kogo:** Dla dzieci i młodzieży w wieku 6-17 lat, zdrowych, bez medycznych przeciwwskazań do intensywnego wysiłku fizycznego.

 **Zadanie testowe:** Przebiegnięcie dystansu 1609 m w jak najkrótszym czasie.

 **Interpretacja wyniku:** Według tabel uwzględniających płeć i wiek.

 **Miejsce:** Najlepiej stadion lekkoatletyczny (bieżnia 400 m), ale także inne dowolne boisko lub teren z wyznaczoną pętlą o znanej długości. Wymagana równa, płaska i utwardzona nawierzchnia.

 **Potrzebny sprzęt:** Dwa stopery (1 zapasowy), gwizdek lub klapka startowa, protokół testowy oraz dodatkowa kartka dla każdego dziecka, długopisy, tabele do interpretacji wyników. Jeśli potrzebne, chorągiewki do oznakowania trasy.

 **Liczba osób:** Z reguły kilkanaście osób jednocześnie, ulega modyfikacji w zależności od miejsca i liczby osób asystujących.

 **Przygotowanie do testu:** *Zanim dojdzie do testu, dzieci muszą odbyć cykl przynajmniej kilku zajęć biegowych. Na kilka dni przed testem należy wyjaśnić jego cel. Należy powiedzieć, że test określa, jak szybko potrafią przebiec jedną milę (1609m) i że odzwierciedla to wytrzymałość ich serca oraz wydolność układu krążenia. Kilka dni przed testem dzieci powinny wykonać także biegi próbne z wyznaczeniem odpowiedniego tempa, zaczynając od jednego okrążenia, potem zwiększając do dwóch, trzech i czterech. Należy pomóc dziecku wybrać i przećwiczyć takie tempo biegu, które jest w stanie utrzymać na całym dystansie.*

 **Przebieg:** Należy oznakować teren do biegania. Następnie przeprowadzamy rozgrzewkę: marsz, wolny bieg i ćwiczenia rozciągające. Dzieci dobieramy parami, ustawiamy i wyjaśniamy przebieg testu. „Należy przebiec 1 milę w jak najkrótszym czasie. Marsz jest dozwolony, ale celem jest pokonanie dystansu tak szybko, jak to możliwe. Kiedy biegniecie, wasi partnerzy liczą okrążenia i informują, ile okrążeń jeszcze zostało. Na mecie będzie podawany głośno czas biegu w minutach i sekundach. Każdy partner notuje czas z dokładnością do 1 sekundy na swojej kartce, a następnie wpisuje go do protokołu. Biegący też powinien zapamiętać swój czas, na wypadek gdyby partner nie usłyszał

wyniku.” Po ustawieniu grupy dzieci na linii startu pada komenda „Na miejsca!”, a bezpośrednio po nim startowy sygnał dźwiękowy (gwizdek lub klapska startowa). Jednocześnie należy uruchomić 2 stopery (główny i zapasowy). Test odbywa się zgodnie z powyższymi instrukcjami. Po zakończeniu biegu polecamy dzieciom, a by dla uspokojenia organizmu kontynuowały marsz przez kilka minut (lub jedno okrążenie stadionu lekkoatletycznego).

Uwagi:

- Należy konsekwentnie przestrzegać tej samej procedury testowania, aby wyniki w kolejnych testach były porównywalne, a porównania pomiędzy osobami/grupami wiarygodne.
- Dziecko może być testowane, jeśli: (1) rozumie procedurę testowania, (2) zapoznało się z testem i nie obawia się go, (3) zapoznało się z instrukcją testu, (4) nie jest chore lub kontuzjowane oraz (5) wykonało właściwą rozgrzewkę.
- Osoba testująca przed rozpoczęciem testu musi upewnić się, że: (1) sprzęt jest sprawny i gotowy do użycia, (2) gotowy jest protokół testowy i in. przybory, (3) przygotowane są osoby asystujące, (4) wyznaczony jest czas i kolejność udziału w teście, (5) zasady testu są jasne dla dzieci i są one gotowe udziału w nim, (6) określono zadania do wykonania po zakończeniu testu, (7) boisko nadaje się do biegu i jest oznakowane oraz (8) została przeprowadzona rozgrzewka.

 **Interpretacja wyników:** Testowanie jest tylko częścią programu kształtowania sprawności i dbałości o zdrowie. Dlatego najważniejszy jest sposób podania i objaśnienia wyników testu dzieciom. Test nie jest celem samym w sobie, lecz służy ocenie poziomu zdrowia oraz uczy, jak poprawiać sprawność w perspektywie całego życia. Dlatego normy testu nie kładą nacisku na to, kto przebiegł szybciej, kto jest „lepszy”, ale pokazują dzieciom, czy osiągają normy ważne dla zdrowia. W interpretacji testu nie stosuje się negatywnych określeń uzyskanych wyników (np. „źle”, „słabo”), lecz stosuje się tylko sformułowania motywujące pozytywnie („dobrze”, „zadowolająco”), nawet jeśli test wypadł niepomyślnie („potrzeba pracy”).

Normy do oceny wytrzymałości krążeniowo-oddechowej mierzonej testem YMCA – bieg na 1 milę (1609m) w minutach (Franks 1994)

Wiek [lata]	Dobrze		Zadowolająco		Potrzeba pracy	
6	15		16-17		≥18	
7	14		15-16		≥17	
8	13		14-15		≥16	
9	12		13-14		≥15	
10	11		12-13		≥14	
11	10		11-12		≥13	
	Dziewczęta	Chłopcy	Dziewczęta	Chłopcy	Dziewczęta	Chłopcy
12	12	10	13-14	11-12	≥15	≥13
13	12	9	13-14	10-11	≥15	≥12
14	11:30	9	12:30-14	10-11	≥14:30	≥12
15	11:30	8:30	12:30-14	9:30-11	≥14:30	≥11:30
16	11	8:30	12-13	9:30-11	≥14	≥11:30
17	11	8:30	12-13	9:30-11	≥14	≥11:30

✚ **Zalety:** Proste zasady, możliwa duża liczba uczestników jednocześnie, łatwa ocena wydolności za pomocą tabel, wysoka korelacja wyniku z wydolnością tlenową, pozytywny miernik zdrowia fizycznego i funkcjonowania układu krążeniowo-oddechowego. Motywuje do dbałości o swoją sprawność i zdrowie.

✚ **Wady:** Wpływ na wynik mogą mieć warunki atmosferyczne.

✚ **Literatura:**

- Franks BD, 1989. *YMCA youth test manual*. National Council of Young Men's Christian Association of the United States of America. Human Kinetics Publishers, Inc.
- Franks BD, 1994. *Test sprawności fizycznej dzieci i młodzieży YMCA*. (przekład z j. angielskiego: W. Osiński i E. Wachowski). AWF Poznań.