

METODIKA TESTŮ

1500m

Zaměření:

Test aerobní kapacity organismu.

Pomůcky:

Stopky, atletický ovál

Pokyny:

S ohledem na fyzické nároky je žádoucí přibližně 2 hodiny před testem nejíst, neprovádět test po fyzicky náročné činnosti, v extrémních teplotních či jiných podmínkách. Předpokladem pro absolvování testu je dobrý zdravotní stav především s ohledem na kardiovaskulární systém a eventuální poruchy hybnosti dolních končetin. V případě, že se v průběhu testu objeví určité obtíže (závrať, bolest na prsou, silná únava, slabost apod.), je žádoucí test ihned přerušit.

Provedení:

Na startovní povel testovaná osoba vyběhne a snaží se bez přerušení co nejdříve překonat stanovený úsek 1500 m. V průběhu testu je dovoleno střídat chůzi a běh, není ovšem dovoleno zastavit.

Konec testu:

Překonání stanovené vzdálenosti nebo v případě, že se proband zastaví.

Hodnocení:

Zaznamenáváme čas doběhu s přesností na 1 s.

KLIKY

Zaměření:

Test svalové síly a vytrvalosti horní části trupu.

Pomůcky:

Tenisový míček, [zvuková stopa](#).

Pokyny:

Test se provádí jen jednou, je určen pro chlapce i dívky. Po výkladu a ukázce si testovaná osoba vyzkouší správné provedení. Pohyb je třeba provádět plynule.

Provedení:

Na reprodukováná zvuková znamení testovaná osoba provádí opakované střídání dvou poloh:

Výchozí poloha: vzpor ležmo, opora paží je na šířku ramen nebo o trochu širší, prsty směřují vpřed, hlava je v prodloužení trupu.

Krajní poloha: na zvukové znamení se trup sníží tak, že se hrudník dotkne tenisového míčku nacházejícího se pod tělem na zemi, lokty směřují od těla. Návrat do výchozí polohy je opět proveden na zvukový pokyn.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=OsKk2PIelkw>

Konec testu:

- neschopnost dále pokračovat v testu,
- nedodržení zvukových znamení,
- trup se v krajní poloze nedotýká tenisového míčku,
- nedodržení správné polohy trupu (prohýbání se nebo vysazování pánve),
- nepropínání paží při návratu do výchozí polohy

Hodnocení:

Výsledkem testu je počet kliků (s návratem do výchozí polohy) provedených do únavy, kdy jedinec není schopen v testu pokračovat. Hodnotí se počet opakování kliků s dotykem tenisového míčku. Maximální skóre není omezeno.

LEH – SED OPAKOVANĚ 1 minut

Charakteristika:

Test dynamické, vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlostehenních flexorů.

Zařízení:

Plstěný pás, koberec nebo tuhá gymnastická žíněnka, stopky.

Provedení:

TO (testovaná osoba) zaujme základní polohu leh na zádech pokrčmo, paže skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, sepnout prsty, lokty se dotýkají podložky. Nohy jsou pokrčeny v kolenou v úhlu 90 stupňů, chodidla od sebe ve vzdálenosti 20-30 cm, u země je fixuje pomocník. Na povel provádí TO co nejrychleji opakovaně sed (oběma lokty se dotkne souhlasných kolen) a leh (záda a hřbet rukou se dotknou podložky) s cílem dosáhnout max. počet cyklů za dobu 60 s.

Pokyny a pravidla:

- Test se provádí jen jednou. Po výkladu a ukázce si TO vyzkouší správné provedení (v pomalém tempu provede dva komponentní cviky).
- Po celou dobu cvičení je třeba dodržet úhel pokrčení v kolenou 90 stupňů, paty na podložce, ruce v týl, prsty sepnuté, v základní poloze hlava, prsty a lokty na podložce, v sedu dotek kolen lokty (kontroluje pomocník).
- Není dovoleno odražení pomocí loktů, hrudní části páteře a zad od podložky.
- Pohyb je třeba provádět plynule a bez přestávek po celou dobu jedné minuty, pauza (jedna i více) v důsledku únavy je však možná.
- Skupinovým testováním ve dvojicích lze současně testovat několik osob, počet správně provedených cviků počítá necvičící. Testujícímu se doporučuje hlásit průběžně čas po 15 sekundách.

Hodnocení a záznam:

Hodnotí a zaznamenává se počet úplných a správně provedených cyklů (cviků) za dobu 1 minuty (jeden cyklus = přechod z lehu do sedu a zpět do lehu). Pokud TO nevydrží cvičit celou jednu minutu, zaznamená se počet cviků za dobu, po kterou cvičit vydržela (přerušeni cvičení je přípustné).

SKOK DALEKÝ Z MÍSTA

Charakteristika:

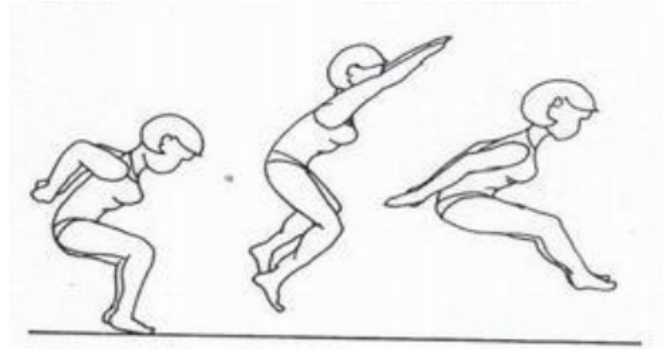
Test dynamické, výbušně (explozivně) silové schopnosti dolních končetin.

Zařízení:

Rovná, pevná plocha (žíněnka, plstěný nebo gumový pás, doskočiště na hřišti), měřící pásmo.

Provedení:

Ze stoje mírně rozkročeného těsně před odrazovou čarou (chodidla rovnoběžně, přibližně v šíři ramen) provede testovaná osoba (dále jen TO) podřep a předklon, zapaží a odrazem snožmo se současným švihem paží vpřed skočí co nejdále. Přípravné pohyby paží a trupu jsou dovoleny, není však povoleno poskočení před odrazem. Provádějí se tři pokusy.



Pokyny a pravidla:

- Pohybový úkol vysvětlíme a předvedeme.
- Odraz se provádí z rovné, pevné a neklouzavé plochy, není dovolena opora (např. o pevný okraj doskočiště) ani použití treter. Doskok je do pískoviště, na žíněnku nebo plstěný pás, které je třeba zajistit před posouváním. Je nutné dbát na to, aby odrazová i dopadová plocha byla zhruba na stejné úrovni.
- Měří se vzdálenost od čáry odrazu k zadnímu okraji poslední stopy dopadu (týká se i dotyku podložky jinou částí těla než chodidlem).

Hodnocení a záznam: Hodnotí se délka skoku v centimetrech (cm), zaznamenává se nejlepší ze tří pokusů. Přesnost záznamu 1 cm.

ČLUNKOVÝ BĚH 4 x 10 metrů

Charakteristika:

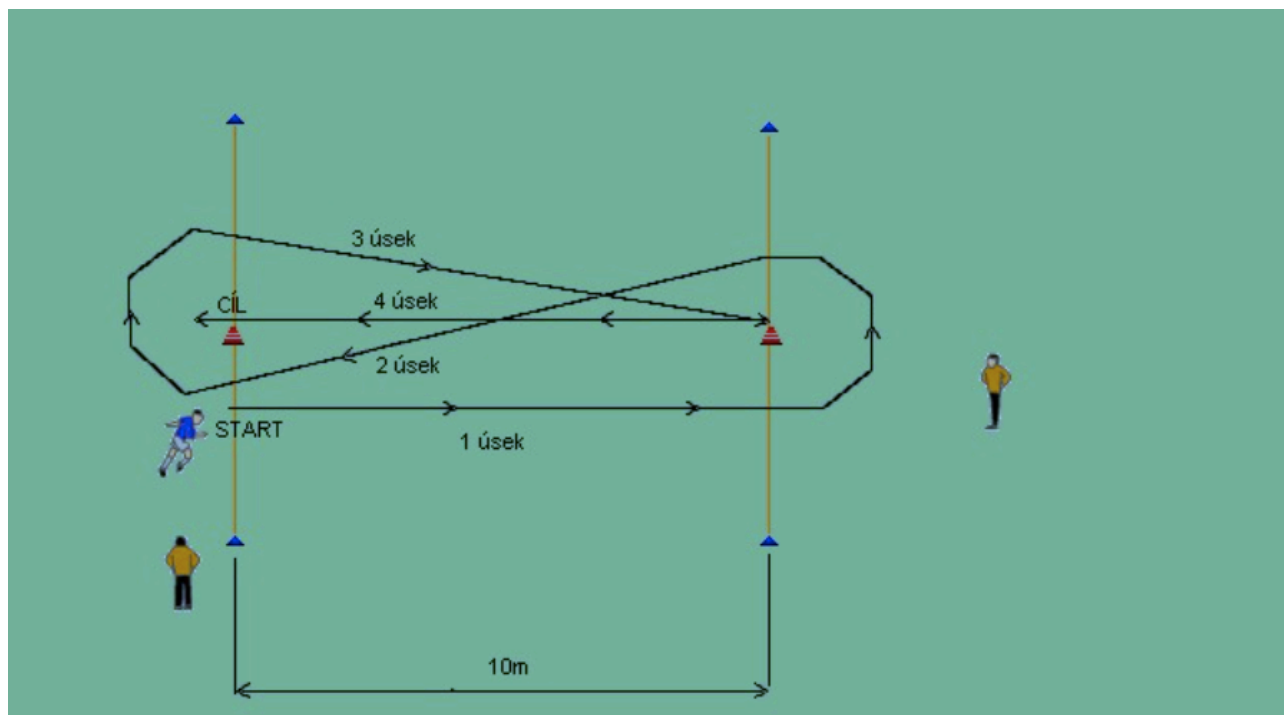
Test běžecké rychlostní schopnosti se změnou směru, z části také obratnostních dispozic.

Zařízení:

Rovný terén. Dvě mety vysoké nejvýše 20 cm umístěné ve vzdálenosti 10 m od sebe – jsou součástí desetimetrové vzdálenosti. První meta je umístěna na startovní čáře dlouhé nejméně 1 m. Pásmo, stopky, pomůcka k vyznačení startovní čáry (křída, lajnovačka).

Provedení:

Testovaná osoba (TO) zaujme postavení těsně před startovní čarou. Po povelch „Připravte se – pozor – vpřed“ vyběhne k metě vzdálené 10 m. Tuto metu oběhne a vrátí se k první metě, kterou oběhne tak, aby proběhnutá dráha mezi druhým a třetím úsekem tvořila osmičku. Na konci třetího úseku již metu neobíhá, pouze se jí dotkne rukou a nejkratší cestou se vrací do cíle. Cílové mety se TO opět dotkne rukou.



Pokyny a pravidla:

- Každá TO si proběhne volně celou dráhu na zkoušku.
- Povinně se provádějí dva pokusy (zaznamenává se lepší výsledek z nich). Odpočinek mezi pokusy musí být nejméně 5 min.
- Startuje se z polovysokého startu, tretry jsou povoleny.
- Při provádění venku je podmínkou příznivé počasí (přiměřená teplota, nesmí být velký vítr) a rovný a suchý terén.
- Pro jednoho běžce je třeba jednoho časoměřiče, zkušený časoměřič může měřit současně dva běžce na průběžných stopkách.

Hodnocení a záznam:

Hodnotí se celkový čas čtyř přeběhů v sekundách (s) a zaznamenává se čas lepšího ze dvou pokusů. Stopky se zastavují, jakmile se TO dotkne rukou mety v cíli. Přesnost záznamu 0,1 s.

ODHOD MEDICINBALU

Charakteristika: Testuje dynamickou sílu horních končetin a pletence svalstva ramenního kloubu.

Zařízení: Dostatečný prostor o délce 15-20 m, dva míče 2 kg (mladší a starší žactvo) nebo 3 kg (mladší a starší dorost, junioři a juniorky), měřící pásma.

Provedení: Postavte se mírně rozkročmo (v šíři ramen) za odhodovou čáru, čelem do směru hodu a s medicinbalem nad hlavou, pak proveďte nápřah spojený se záklonem trupu a odhoďte míč co nejdále. Při odhodu nesmí TO vyskočit (alespoň špičky nohou zůstávají na podložce) a po odhodu nesmí TO přešlápnout. Doporučuje se zařadit dva cvičné hody bez měření a potom tři pokusy, z nichž se vybere ten nejdelší.

Chyby:

- nesouměrná práce paží při odhodu
- odskok při odhodu (neudržení alespoň špiček nohou na podložce)
- přešlap po odhodu

Hodnocení a záznam: Hodnotí se délka hodu v centimetrech (cm), zaznamenává se nejlepší ze tří pokusů. Přesnost záznamu na 0,1m.

V – PŘEDKLON

Zaměření:

Test pohyblivosti v oblasti bederní páteře a zadní strany stehen.

Pomůcky:

Unifikovaná měřicí plošina, případně metr.

Pokyny:

Testovaná osoba (TO) je bosa. Chodidla se vždy opírají o podložku nebo o přední stěnu měřicího zařízení. Výkon převyšující hodnotu 60 cm již není příliš žádoucí, protože signalizuje zdravotně problematickou hypermobilitu páteře. Samotný cvik provádíme po lehkém strečinku.

Provedení:

Testovaná osoba naboso zaujme polohu v sedu, dolní končetiny jsou v koleni napnuté, mezi chodidly je vzdálenost 30 cm. Jedinec předpaží a postupně se plynule předklání tak, že napnuté prsty (prostřední prsty drží nad sebou) posune po dálkovém měřítku co nejdále. V koncové poloze je 2 sekundová výdrž. Test se provádí 2x po sobě s krátkou přestávkou.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=8eTj-sJZRP0>

Chyby:

- pokrčená kolena,
- prsty se nepřekrývají,
- švihové pohyby,
- v krajní poloze není dodržena 2 sekundová výdrž.

Hodnocení:

Hodnotí se délka dosahu prostředních prstů na měřicím zařízení. Na úrovni chodidel je bod označující 30 cm. Maximální skóre je 60 cm. Započítává se lepší pokus s přesností na centimetry.



DOTYK PRSTŮ ZA ZÁDY

Zaměření:

Test pohyblivosti v oblasti horních končetin, zejména ramenních kloubů.

Provedení:

Zvedněte pravou ruku a dejte ji za hlavou dlaní za záda a levou spodem za záda hřbetem ruky. V této poloze se snažte dotknout konečky prstů obou rukou. Následně test proveďte na druhou stranu.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v= Phq6LLo98I>

Hodnocení:

Při dostačující pohyblivosti se prostřední prsty dotýkají nebo málo překrývají. Hodnocení pro obě strany: ano (splněn dotyk)/ne (bez dotyku).

KLIDOVÁ SRDEČNÍ FREKVENCE

Zaměření:

Orientační individuální hodnocení aerobní kapacity.

Pomůcky:

Snímač srdeční frekvence (sporttester); popř. stopky.

Provedení:

Nejlépe je provádět toto měření ráno po probuzení. V případě nemožnosti využít snímač srdeční frekvence je doporučeným místem pro měření tepové frekvence tepna nad zápěstím pravé ruky (arteria radialis). Tři prsty levé ruky přiložíme na arterii a lehce přitlačíme tak, abychom cítili puls (opakující se změny průchodu různého množství krve cévou). Zároveň natočíme levou ruku tak, abychom mohli sledovat hodinky upevněné na ruce (pokud takto sledujeme čas).

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=IzfpCDwsP9U>

Hodnocení:

V případě nevyužití snímače srdeční frekvence počítáme počet tepů za 15 s a převedeme výsledek vynásobením čtyřmi na počet tepů za jednu minutu. Pro přesnější určení se doporučuje opakovat měření ve třech následujících dnech, kdy pro záznam použijeme střední naměřenou hodnotu za jednu minutu.

Poznámka:

Ve výukové a tréninkové praxi je možné měřit minimální hodnotu srdeční frekvence na začátku vyučovací (tréninkové) jednotky po 5-10 minut setrvání v klidové poloze.

Upozornění:

Tento test slouží pouze jako doplněk k hodnocení aerobní zdatnosti! Hodnoty klidové srdeční frekvence klesají se zvyšující se aerobní kapacitou daného jedince.

SHYBY

Zaměření:

Test dynamické, vytrvalostně silové schopnosti (perzistence) horních končetin a pletence ramenního.

Provedení:

Ze svisu nadhmatem na doskočné hrazdě (úchop v šíři ramen) se TO opakovaně přitahuje do shybu (brada nad žerdí) a spouští zpět do základní polohy (paže zcela napnuty). Cílem je provést maxmaximální počet shybů.

Pokyny a pravidla:

- Test se provádí plynule a bez přerušení, není povoleno využívat pohyby (kmih, přírhy apod.).
- Nedokonale provedený shyb se nezapočítává, test končí jestliže TO přeruší plynulý pohyb na dvě a více sekund, popřípadě dvakrát za sebou se nepřitáhne do požadované polohy.

Hodnocení a záznam:

Zaznamená se počet ukončených a správně provedených shybů

Přesnost záznamu 1 shyb.

VÝDRŽ V PODPORU LEŽMO NA PŘEDLOKTÍ

Zaměření:

Test vytrvalostně silové schopnosti středu těla, horních končetin a pletence ramenního.

Provedení:

Výdrž v podporu ležmo na předloktích, kontrakcí břicha vytváříme oporou bederní páteři.

Výchozí polohou pro tento cvik je podpora na předloktí (prsty směřují dopředu), hlava je v prodloužení trupu. TO se snaží o co nejdelší výdrž ve statické poloze. TO se snaží udržet celé tělo v jedné rovině maximálně zpevněné, aniž by docházelo např. k prohýbání v bedrech, vysazení hýždí a ohnutí v zádech atd.

Pokyny a pravidla:

Test se provádí do vyčerpání. Končí v okamžiku, kdy TO není schopna nadále setrvat ve výchozí poloze (prohne se v bedrech, vysadí hýždě, propadne se v ramenou).

Hodnocení a záznam:

Naměřený čas s přesností na 1s.

DŮVODY K INOVACI TESTŮ MOTORICKÉ VÝKONNOSTI V BĚŽECKÉM LYŽOVÁNÍ

Níže uvedené inovace jsou důsledkem následujících snah:

- systematizovat testování motorické výkonnosti za účelem komplexnějších statistických analýz jednotlivců i skupin
- zredukovat položky, které hodnotí stejnou komponentu VOZ (zejména pohyblivost)
- stanovit kritéria pro výběr talentované mládeže, do které má smysl investovat větší finanční a časové prostředky
- vytvořit jednoduchý objektivní systém testování motorické výkonnosti nenáročný na pomůcky a provedení
- vytvořit systém testování motorické výkonnosti použitelný ve věkovém rozsahu 7-18 let
- vytvořit stabilní systém testování motorické výkonnosti, který nebude nutné v dlouhodobém časovém horizontu měnit

Za tímto účelem byly testy rozděleny do dvou kategorií

A) ZÁKLADNÍ MOTORICKÁ VÝKONNOST

- testy zahrnuté v této sestavě lze v rámci ČR vyhodnotit vzhledem k **normativně** vztaženým standardům
 - o lze tedy sestavit **okamžité** sumární hodnocení (testový profil)
- testy jsou svým provedením nenáročné na použité pomůcky a vyhodnocení – **objektivita**
- testy se vyznačují vysokou **validitou** (platností), **reliabilitou** (spolehlivostí, hodnověrností)
 - o v rámci statistické analýzy lze provádět individuální, skupinové i meziskupinové hodnocení - **stanovení kritérií pro výběr talentů do SCM**
 - o v rámci statistické analýzy lze provádět výzkum vztahu schopností a dovedností v daném sportovním odvětví - **vztah motorické a závodní výkonnosti**
- je zde vysoká pravděpodobnost, že tyto testy nebude nutné v rámci dlouhodobých trendů vývoje běžeckého lyžování měnit - **stabilita**

B) SPECIÁLNÍ MOTORICKÁ VÝKONNOST

- testy zahrnuté v této sestavě **by měly** vypovídat o rozvoji specifických schopností jednotlivce důležitých v běžeckém lyžování
 - o o konečné skladbě musí rozhodnout trenérská komise úseku běžeckého lyžování
 - o není nutné je provádět plošně
 - o jsou vhodnější pro starší věkové kategorie
 - o ve vztahu k běžeckému lyžování mají blíže neznámou vypovídající hodnotu, kterou je nutné nejprve prozkoumat - **bude trvat řádově roky, než se potvrdí jejich validita**
 - o lze předpokládat, že **v průběhu let se bude tato sestava měnit a modifikovat.**
- testy reflektují předcházející testovou baterii, kterou však modifikují z hlediska provedení některých cviků
- testy jsou roztříděny podle komponent VOZ, aby bylo možné **učinít finální rozhodnutí o jejich skladbě**
 - o **preferované testy jsou označeny hvězdičkou** a představují hodnocení, které dle dostupných studií mají vztah ke specifickým schopnostem v běžeckém lyžování

