Motorické testy

Testová baterie pohybových schopností pro
REPUBLIKOVÝ VÝBĚR ŽACTVA

Výběr testů vychází z doporučené baterie motorických testů pro lyžařské oddíly a SPS schválené v roce 2016, pro kritéria do RDV byla mírně upravena v roce 2019.

Přehled testovaných schopností a testů

- **Rychlost (se změnou směru): Člunkový běh**
- **Rychlá/explozivní síla: Skok z místa snožmo**
- **Koordinace/obratnost: Překážková dráha**
- **Síla trupu: Twist (nový test)**
- **Anaerobní vytrvalost: Přeskoky lavičky**
- **Aerobní vytrvalost: Beep test**

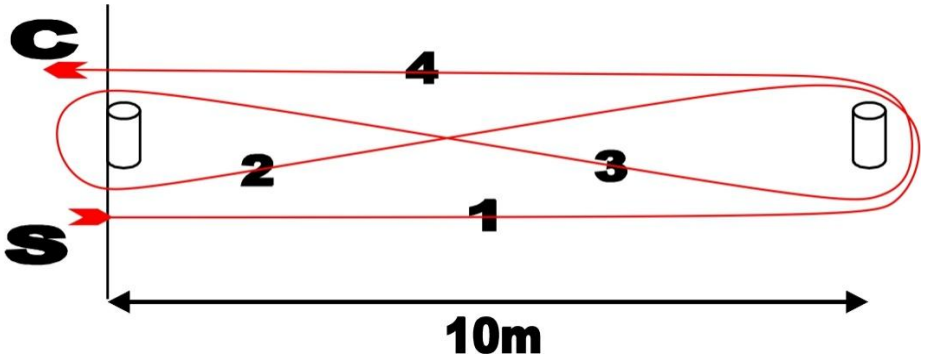
Rychlost (se změnou směru):

1) Člunkový běh:

Pomůcky: **2 kužely – vzdálené 10m od sebe – povrch parkety/tartan.**

Provedení: **Testovaný po startu běží rovně, obíhá vzdálenější kužel, běží křížem ke startovnímu kuželu a obíhá ho, běží křížem ke vzdálenějšímu kuželu a obíhá ho, pak rovně dobíhá do cíle.**

Hodnocení: **Měří se 2 pokusy s přesností na 0,1s, počítá se lepší výsledek.**



Rychlá/explozivní síla:

2) Skok z místa snožmo:

Provedení: měří se 2 pokusy, počítá se lepší výsledek v cm

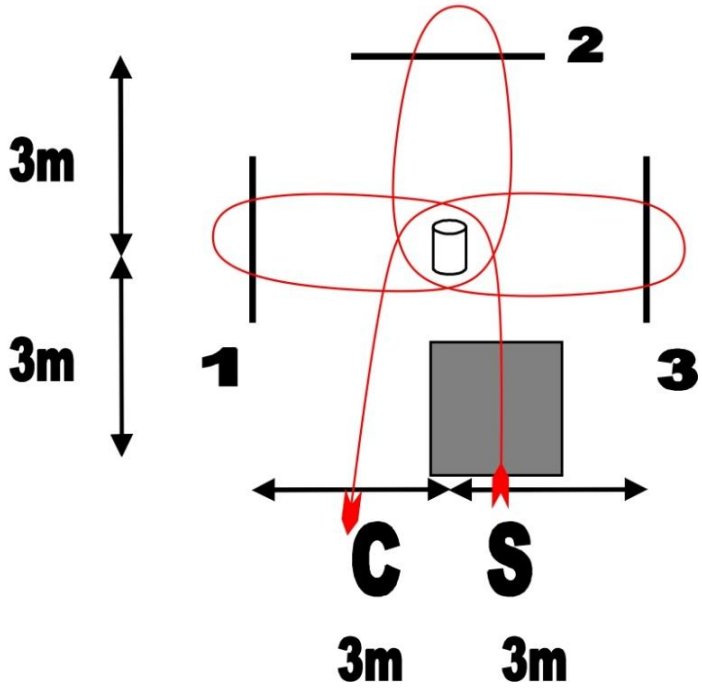
Koordinace/obratnost:

3) Překážková dráha (boomerang test – převzatý z Rakouska)

Pomůcky: **Kužel, žíněnka, 3x překážky individuálně nastavené do výšky poloviny stehna cvičence.**

Provedení: Testovaný začíná z vysokého startu kotoulem vpřed na matraci, běží kolem kuželu k první překážce (točí vlevo), kterou přeskočí a následně zpět podleze, to samé opakuje na 2. a 3. překážce, po poslední překážce obíhá kužel a běží do cíle. Po 1. zkušebním pokusu následují 1 pokus na čas, kdy testovaný obíhá doleva a 2. pokus na čas, kdy testovaný obíhá okolo kuželu doprava.

Hodnocení: Zaznamenají se oba pokusy s přesností na 0,1s

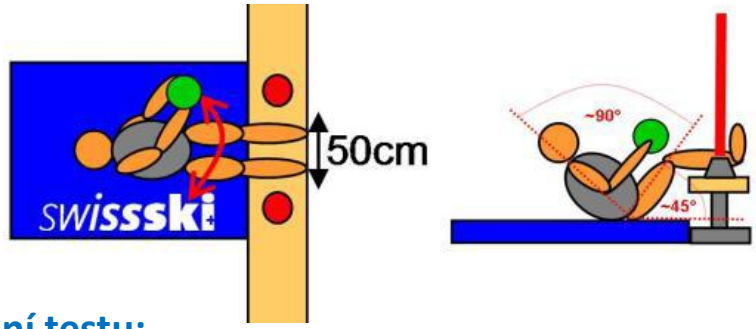


Síla trupu:

4) Twist (nový test převzatý ze Švýcarska)

Příprava startovní pozice:

testovaný sedí na matraci a nohy má položené na lavici. Zároveň jsou nohy v prostoru mezi kužely, které stojí na lavičce ve vzdálenosti 50 cm. V rukách drží medicinbal o váze 3 kg a průměru cca 27 cm, který leží vlevo na matraci



Provedení testu:

Na startovní povel testovaný přemisťuje medicinbal nad břichem ze strany na stranu, medicinbal se musí dotknout matrace, za každý dotek dostane jeden bod. Nohy jsou ve vzduchu, kolena a kyčle pokrčeny tak, že bércová část nohou je nad lavičkou a nedotýká se jí. Test trvá 60 sekund. Během testu se nohy nesmí dotýkat lavičky ani kuželů.

Chyby v provedení, za které se nepočítá bod:

1) chybí dotek matrace medicinbalem, 2) dotek nohou lavičky nebo kuželů 3) nedodržení pozice těla

Anaerobní vytrvalost:

5) Přeskoky lavičky:

Pomůcky: obrácená švédské lavička

Provedení: skáče se snožmo stranou přes lavičku tam a zpět.

Délka testu: přípravka a předžáci 30s., žáci 45s, junioři a dospělí 60s. Počítá se počet přeskoků za uvedený čas.

Aerobní vytrvalost:

6) Beep test (vytrvalostní člunkový běh)

- **Příprava:** kužely a páska vyznačují dvě mety vzdálené od sebe 20 m
- **Provedení:** testovaný stojí za čárou, podle přehrávaného zvukového signálu se rozběhne. Rychlost po startu je malá, po zaznění dalšího signálu se dotýká jednou nohou mety (čáry) a otáčí se. Po cca 1min. nahrávka oznámí zvýšení rychlosti a zkrácení času mezi signály, změna je po každé jedné minutě a vymezuje „level“. Pokud testovaný doběhne k čáře dříve, musí počkat, až zazní signál a pak může pokračovat. Test může provádět více osob současně, jejich počet závisí na prostorových možnostech sportoviště.
- **Chybné provedení - kritéria pro ukončení testu:** Pokud testovaný doběhne k čáře až po zaznění signálu, dostane varování a musí doběhnout k čáře a pokračovat dále, s tím že následující signály musí dohnat ztrátu. Test končí, pokud testovaný po varování 2x po sobě nedoběhne k čáře (do 2m) podle signálu.
- **Vyhodnocení:** zaznamenává se počet uběhnutých úseků mezi metami, podle nahrávky se u závodníka zaznamená např. level 5 úseků 6, podle hodnotící tabulky se vypočte uběhnutá vzdálenost a čas.

Příklad hodnocení Beep testu:

závodník uběhl v 5.levelu 6 úseků, tzn. že uběhl kompletní level 4 – tedy 640m a 4:12min + k tomu 6 úseků v 5.levelu, celkový výsledek je 760m a 4:53min.

Beep test – hodnotící tabulka

Level	počet úseků	celkový počet úseků	rychlost (km/h)	čas úseku (s)	vzdálenost úseku (m)	celková vzdálenost	celkový čas
1	7	7	8,0	9,00	140	140	1:03
2	8	15	9,0	8,00	160	300	2:07
3	8	23	9,5	7,58	160	460	3:08
4	9	32	10,0	7,20	180	640	4:12
5	9	41	10,5	6,86	180	820	5:14
6	10	51	11,0	6,55	200	1020	6:20
7	10	61	11,5	6,26	200	1220	7:22
8	11	72	12,0	6,00	220	1440	8:28
9	11	83	12,5	5,76	220	1660	9:31
10	11	94	13,0	5,54	220	1880	10:32
11	12	106	13,5	5,33	240	2120	11:36
12	12	118	14,0	5,14	240	2360	12:38
13	13	131	14,5	4,97	260	2620	13:43
14	13	144	15,0	4,80	260	2880	14:45
15	13	157	15,5	4,65	260	3140	15:46
16	14	171	16,0	4,50	280	3420	16:49
17	14	185	16,5	4,36	280	3700	17:50
18	15	200	17,0	4,24	300	4000	18:54
19	15	215	17,5	4,11	300	4300	19:56
20	16	231	18,0	4,00	320	4620	21:00
21	16	247	18,5	3,89	320	4940	22:03

Pokyny pro provádění motorických testů:

- **Testy se provádějí na začátku přípravného období I (duben, květen), a na konci přípravného období II (říjen)**
- **Před testy omezíme intenzivní trénink, aby byli závodníci odpočatí**
- **Testy provádějí pouze zdraví závodníci**
- **Důležité je dodržení pořadí jednotlivých testů (začíná se rychlostí, končí vytrvalostí)**
- **Dodržujte dostatečné pauzy mezi jednotlivými testy a pokusy, před posledním testem aerobní vytrvalosti zařaďte pauzu 30 min**
- **Před jednotlivými testy trenér vysvětlí provedení testu a závodník provede zkušební pokus (především, když testy provádí poprvé)**