

Vybrané testové baterie



EUROFIT TEST

Vytvořen v rámci EU pro testování mládeže 6 – 18 let.

Metodika testování publikována v roce 1988.

Baterie se skládá z 9 testů motorických schopností
a 3 somatických měření.

Od roku 1995 se používá i upravená forma testů určená pro dospělé populaci, kterou pro České podmínky upravil Kovář.

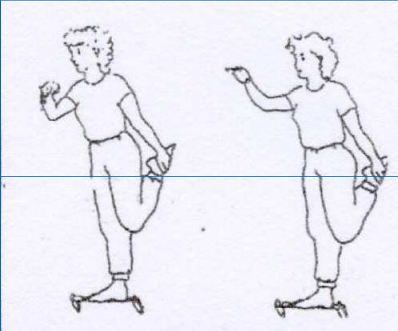
Hodnocení:

Výsledky jednotlivých testů jsou v tabulkách zpracovány pomocí percentilů.

EUROFIT TEST

1. Test rovnováhy „PLAMENIAK“ (obr. 1)

Faktor: Statická rovnováha.
Popis testu: Balansovanie v stojí na jednej nohe na malej kladine určených rozmerov.
Zariadenie: Kovová malá kladina, dlhá 50 cm, vysoká 4 cm a široká 3 cm.



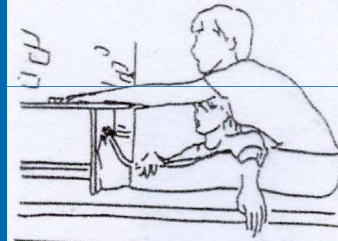
2. Tanierový tappink (obr. 2)

Faktor: Frekvenčná rýchlosť ruky.
Popis testu: Rýchle striedavé dotýkanie dvoch kruhov (terčov) dominantnou rukou, celkom 25 útoků.
 Stredy týchto kruhov sú od seba vzdialené 80 cm (okraje diskov 60 cm).



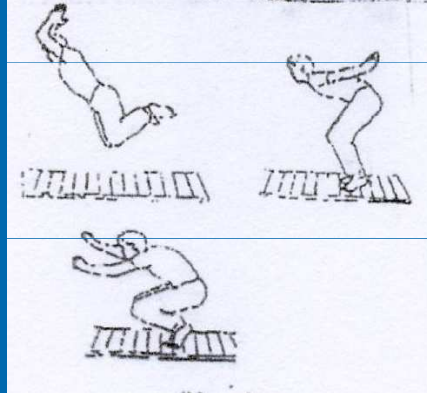
3. Predklon s dosahovaním v sede (obr. 3)

Faktor: Kĺbová pohyblivosť trupu.
Popis testu: V predklone v sede predpažiť a čo najďalej dosahovať rukami.
Zariadenie: Testovací stolík alebo lavica s rozmermi: dĺžka 35 cm, šírka 45 cm, výška 32 cm. Rozmery hornej dosky: dĺžka 55 cm, šírka 45 cm. Horná doska presahuje o 15 cm rovinu, o ktorú sa opierajú nohy.



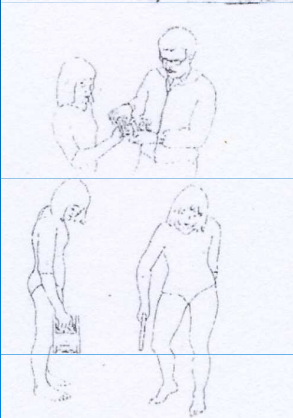
4. Skok do diaľky z miesta (obr. 4)

Faktor: Výbušná sila dolných končatín.
Popis testu: Skok do diaľky z miesta odrazom znožmo.



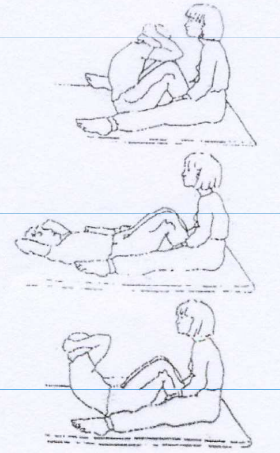
5. Ručná dynamometria (obr. 5)

Faktor: Statická sila dominantnej ruky.
Zariadenie: Kalibrovaný ručný dynamometer s nastaviteľou rukočiatou (najlepšie model 78010 firmy Lafayette). Lepší ze 2 pok.



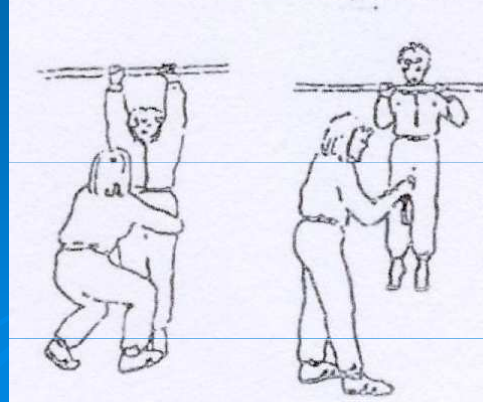
6. Lah-sed (obr. 6)

Faktor: Dynamická sila brušného, bedrovo-stehenného svalstva.
Popis testu: Maximálny počet ľahov a sedov dosiahnutý za pol minúty.



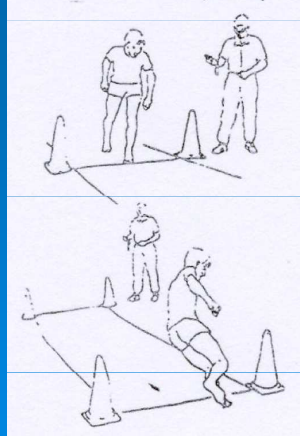
7. Výdrž v zhybe (obr. 7)

Faktor: Statická sila svalstva horných končatín.
Popis testu: Udržanie polohy v zhybe na hrazde čo najdlhšie.



8. Clnkový beh 10x5 m (obr. 8)

Faktor: Bežecká rýchlosť so zmenami smeru.
Popis testu: Opakované prebehnutie vymezenej vzdialenosti v čo najkratšom čase.
Zariadenie: Čistá nešmykľavá pod-



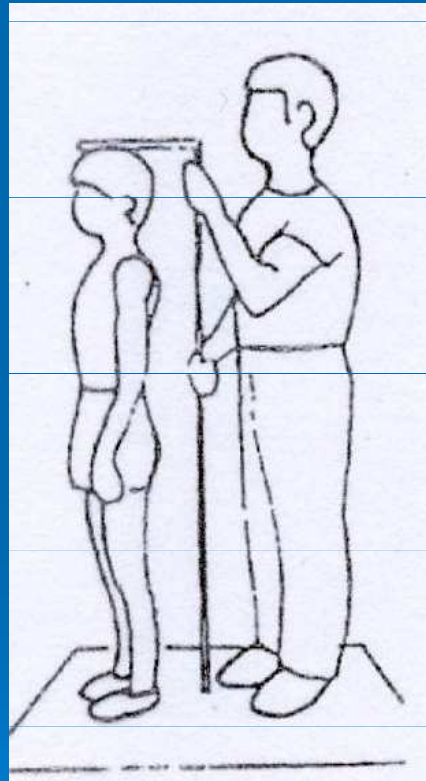
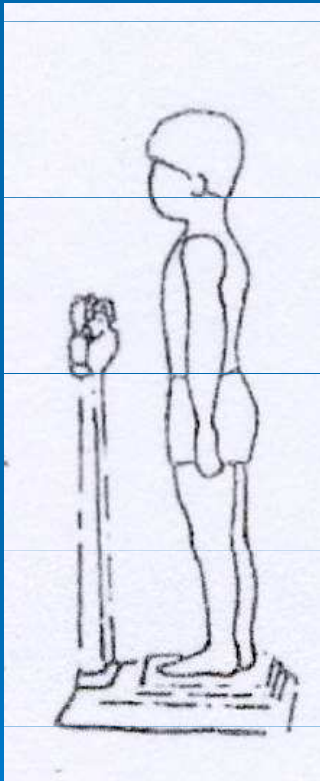
9. Vytrvavosťný člnkový beh

Faktor: Maximálna aeróbná vytrvalosť (v anglickom originále cardio-respiratory endurance).

Testovaná osoba opakovanne prekonáva 20-m vzdialenosť od jednej čiary k druhej podľa časových signálov, ktoré sú reprodukované z magnetofónu. Začína sa rýchlou chôdzou, resp. behom 8,5 km·h⁻¹. Jeho rýchlosť sa zvyšuje progresívne po každej ďalšej minúte o 0,5 km·h⁻¹.

EUROFIT TEST ₂

somatometrie



- a) Kožná riasa na ramene (TRICEPS),
- b) Kožná riasa na ramene (BICEPS),
- c) Kožná riasa na chrbte (SUBSCAPULAR)
- d) Kožná riasa na hoku (SUPRASPINAL).

EUROFIT TEST

Test pro dospělou populaci obsahuje alternativní testy:

- chůze na 2 km
- výskok do výšky
- úklon trupu a abdukce ramenního kloubu

UNIFIT TEST (6 – 60)

V ČR prakticky nepoužívanější testový systém po roce 1989.

Vytvořen R. Kovářem a K. Měkotou.

V roce 2003 publikovány zjištěné výsledky (J. Chytráčková, Unifittest (6-60))

Hodnocení:

Pomocí „stenů“ které jsou testovaným přidělovány dle jednotlivých výsledků podle normových tabulek.

Celkovým výsledkem je pak součet všech dosažených „stenů“.

Na základě výsledků lze testované osobě vytvořit testový profil.

UNIFIT TEST

Test (měření)		Věk v letech	Skóre (jednotky)
Motorické testy			
T1	Skok daleký z místa		cm
T2	Leh–sed opakovaně po dobu 60 s		počet
T3	Vytrvalostní běh nebo chůze (volí se jen jeden z následujících)	6–60	m
	a) běh po dobu 12 min (Cooper)		m
	b) vytrvalostní člunkový běh (Léger, Lambert)		min
	c) chůze na vzdálenost 2 km (Laukkanen, Hynninen)	20–60	min (index)
T4-1	Člunkový běh 4x 10 m	6–14	s
T4-2	Opakované shyby (muži) / výdrž ve shybu (ženy)	15–25/30	počet/s
T4-3	Hluboký předklon v sedu (test pohyblivosti)	25/30–60	cm
Somatická měření			
SM-1	Tělesná výška		cm
SM-2	Tělesná hmotnost	6–60	kg
SM-3	Podkožní tuk; měření 3 kožních řas kaliperem		mm

UNIFIT TEST

- příklady norem

Chlapci – 15 let

Hodnocení	Body	T1 Skok daleký (cm)	T2 Leh-sed (počet)	T3a 12minutový běh (m)	T3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T4-2 Shyby (počet)
výrazně podprůměrný	1	pod 167	pod 26	pod 1756	pod 5,01	0
	2	167–177	26–29	1756–1946	5,01–5,75	0
podprůměrný	3	178–188	30–34	1947–2137	5,76–6,75	1
	4	189–199	35–38	2138–2328	6,76–7,50	2
průměrný	5	200–211	39–43	2329–2520	7,51–8,50	3–4
	6	212–222	44–47	2521–2711	8,51–9,50	5–6
nadprůměrný	7	223–233	48–51	2712–2902	9,51–10,25	7–8
	8	234–244	52–56	1903–3093	10,26–11,25	9–10
výrazně nadprůměrný	9	245–256	57–60	3094–3235	11,26–12,00	11–12
	10	nad 256	nad 60	nad 3235	nad 12,00	nad 12

Dívky – 15 let

Hodnocení	Body	T1 Skok daleký (cm)	T2 Leh-sed (počet)	T3a 12minutový běh (m)	T3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T4-2 Shyby (počet)
výrazně podprůměrný	1	pod 140	pod 20	pod 1431	pod 2,51	0
	2	140–149	20–23	1431–1600	2,25–3,50	0
podprůměrný	3	150–159	24–27	1601–1770	3,51–4,25	1–2
	4	160–169	28–31	1771–1940	4,26–5,00	3–5
průměrný	5	170–180	32–36	1941–2110	5,01–5,75	6–8
	6	181–190	37–41	2111–2280	5,76–6,75	9–14
nadprůměrný	7	191–200	42–44	2281–2450	6,76–7,75	15–22
	8	201–210	45–47	2451–2620	7,76–8,50	23–33
výrazně nadprůměrný	9	211–220	48–52	2621–2790	8,51–9,50	34–48
	10	nad 220	nad 52	nad 2790	nad 9,50	nad 48

UNIFIT TEST

- příklad testového profilu

výrazně podprůměrný	4-8
podprůměrný	9-16
průměrný	17-24
nadprůměrný	25-32
výrazně nadprůměrný	33-40

c) Příklad testového profilu Unifittestu (Měkota, Kovář a kol., 1997)

Jméno:

Datum narození:

Věk:

Datum testování:

Test	Body (steny)									
	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
T1 Skok daleký z místa				171						
T2 Leh-sed		20								
T3 Běh 12 min.								2750		
T4 Člunkový běh						11,3				

Celkem bodů (stenů):

$$B = S1 + S2 + S3 + S4$$

$$B = 4 + 2 + 8 + 6 = 20$$

Celková výkonnost: Průměrná

Diferenční skóre (rozdíl mezi nejvyšším a nejnižším výsledkem); označuje vyrovnanost výsledků, $D = 4$ a větší signalizuje disharmonický motorický rozvoj:

$$D_{\max} = S_{\max} - S_{\min}$$

$$D_{\max} = 8 - 2 = 6$$

Dílčí výsledky: Slabinou motorického rozvoje je výsledek v testu T2.

Tělesná výška: 168 cm

Tělesná výška: Nadprůměrná

Hmotnost: 50 kg

BMI: 18

Relativní hmotnost: Podprůměrná

Kožní řasy: 17 mm

Množství tuku: Průměrné

Doporučení: Posilovat břišní svalstvo.

IOWA – BRACE TEST

Testování motorické docility – učenlivosti.

Počátek má v USA roku 1927.

V Českých podmínkách se používá úprava podle Štěpničky z roku 1975, která obsahuje 10 cviků.


Hodnocení:


Testy se provádí bez tréninku pouze na základě popisu či obrázku.

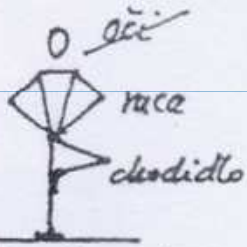
Testovaný má na každý cvik dva pokusy. Pokud je prvek splněn v prvním pokusu, získává testovaný 2 body, v druhém 1 bod a při nesplnění žádný bod.

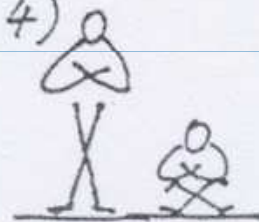
Celkové skóre je součtem všech dosažených bodů.

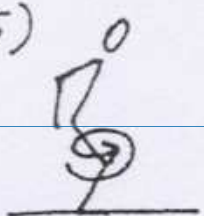
IOWA – BRACE TEST

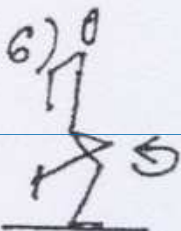
1)  5 sekund

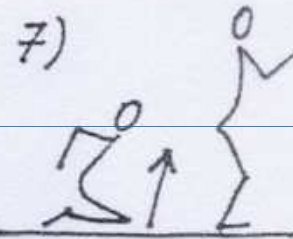
2)  5 sekund

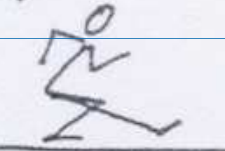
3)  10 sekund


4)  sed-vztyk

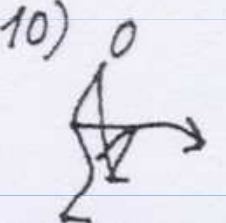
5)  výskok s obratem 360° a 2 s. výdrž

6)  výskok s obratem 180° a 2 s. výdrž

7)  výskok do podrěpu a výdrž

8)  "kozaček" 2x L, 2x P

9)  přešel tam a zpět

10)  "proskočit okénko"

Hodnocení:
 Každý prosek na 1. pokus = 2b.
 — v — na 2. pokus = 1b.
 druhý pokus špatně = 0
 Σ bodů je ukazatelem pohybového nadání

IOWA – BRACE TEST

Orientační normy

	Výborně	Dobře	Špatně
14 letí děti	10 a více	7-9 b.	6 a méně
Studenti TV	16 a více	12-15 b.	11 a méně
10 letí gymnasti	14 a více	11-13 b.	10 a méně