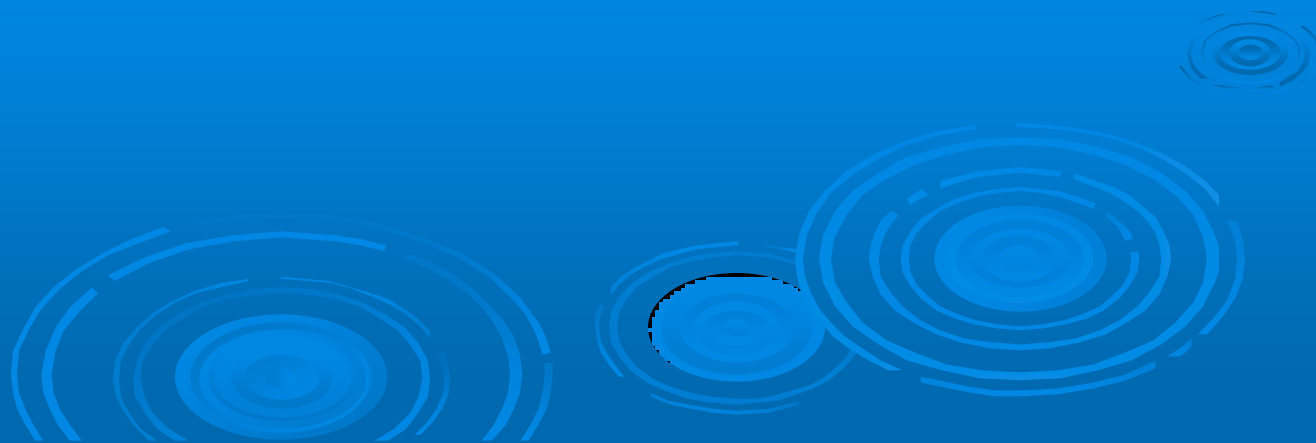


# Vybrané testové baterie



# Testové systémy

Složené z většího počtu (minimálně dvou) samostatných testů, předkládaných při jedné příležitosti.

## TESTOVÁ BATERIE

Všechny testy v ní obsažené jsou standardizovány současně a výsledky jednotlivých testů se kumulují do celkového výsledku (skóre baterie)

- homogenní
- heterogenní

## TESTOVÝ PROFIL

volnější seskupení testů, souhrnný výsledek se neurčuje – např. atletický profil žáka

# Testové baterie

## Homogenní

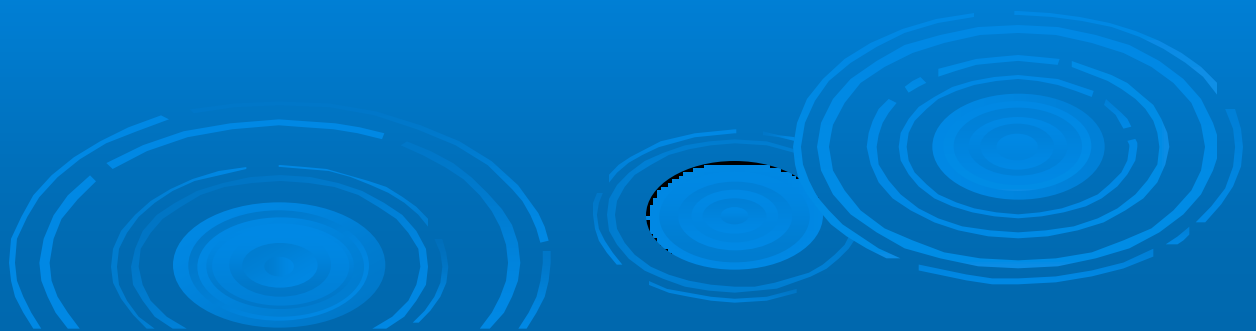
- podobné testy, několik testů postihujících stejnou motorickou schopnost.

Testy spolu významně korelují

## Heterogenní

- testy zjišťují různé stránky výkonnosti, více motorických schopností.

Testy spolu korelují minimálně



# 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 dospělou populaci, kterou pro České podmínky upravil Kovář.

**Hodnocení:**

Výsledky jednotlivých testů jsou v tabulkách zpracovány pomocí **percentilů.**

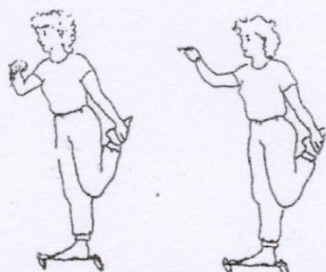
# EUROFIT test

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

**Faktor:** Statická rovnováha.

**Popis testu:** Balansovanie v stoj 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.

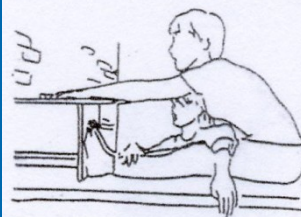
Stredy týchto kruhov sú od seba vzdialené 80 cm (okraje diskov 60 cm).



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

**Faktor:** Kĺbová pohyblivosť trupu.  
**Popis testu:** V predklone v sede predpažiť a čo najďalej dosahovať rukami.

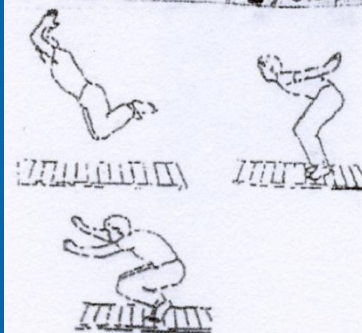
**Zariadenie:** Testovací stolík alebo lavica s rozmermi: dĺžka 35 cm, šírka 45 cm, výška 32 cm. Rozmery hornej dosky: dĺžka 55 cm, šírka 45 cm. Horná doska presahuje o 15 cm rovinu, o ktorú sa opierajú nohy.



## 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.

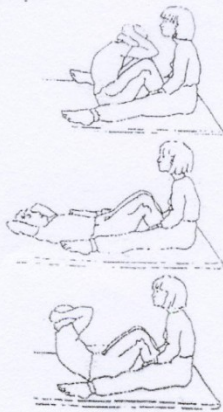
**Zariadenie:** Kalibrovaný ručný dynamometer s nastaviteľnou rukočiatou (najlepšie model 78010 firmy Lafayette). Lepší ze 2 poč.



## 6. Lah-sed (obr. 6)

**Faktor:** Dynamická sila brušného, bedrovo-stehenného svalstva.

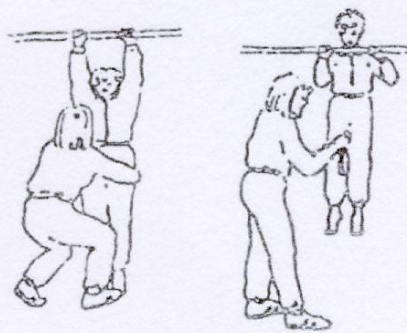
**Popis testu:** Maximálny počet lahov a sedov dosiahnutý za pol minúty.



## 7. Výdrž v zhybe (obr. 7)

**Faktor:** Statická sila svalstva horných končatín.

**Popis testu:** Udržanie polohy v zhybe na hrazde čo najdlhšie.

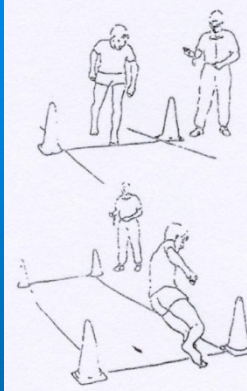


## 8. Cinkový beh 10x5 m (obr. 8)

**Faktor:** Bežecká rýchlosť so zmenami smeru.

**Popis testu:** Opakované prebehnutie vymezenej vzdialenosti v čo najkratšom čase.

**Zariadenie:** Čistá nešmykľavá pod-



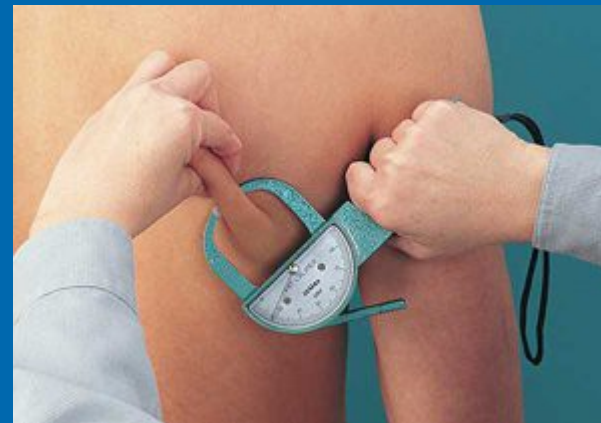
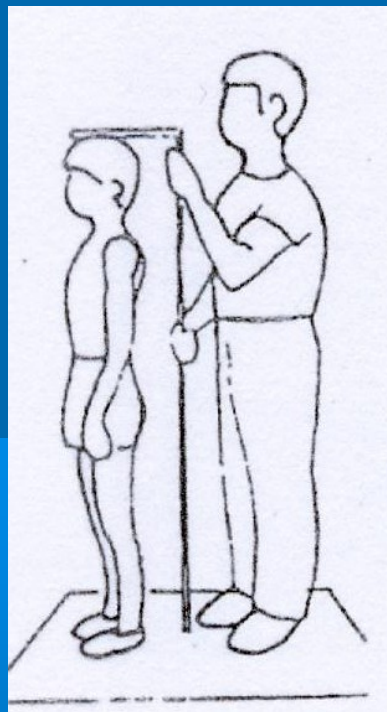
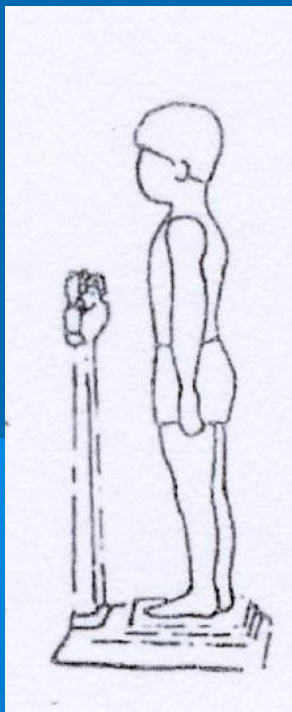
## 9. Vytrvalostný činkový beh

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

Testovaná osoba opakovane 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<sup>-1</sup>. Jeho rýchlosť sa zvyšuje progresívne po každej ďalšej minúte o 0,5 km·h<sup>-1</sup>.

# EUROFIT test

somatometrie

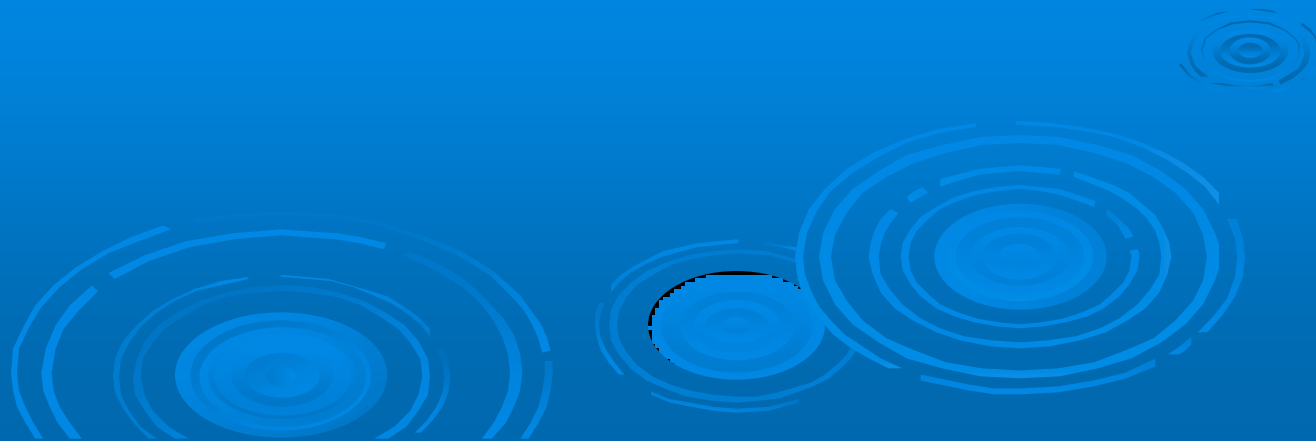


- a) Kožná riasa na ramene (TRICEPS),
- b) Kožná riasa na ramene (BICEPS),
- c) Kožná riasa na chrbte (SUBSCAPULAR)
- d) Kožná riasa na boku (SUPRASPINAL).

# 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)
<b>Motorické testy</b>			
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
<b>Somatická měření</b>			
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.

## Aerobní kapacita

*(volba jednoho testu)*

Vytrvalostní člunkový běh

Běh na 1 míli

Chůze na 1 míli (od 13 let)

## Tělesné složení

*(volba jednoho postupu)*

Měření kožních řas

Index tělesné hmotnosti (BMI)

Bioelektrická impedance

nebo automatizovaný kaliper

## Svalová síla, vytrvalost a flexibilita

**Síla a vytrvalost břišních svalů  
trupu**

Hrudní předklony v lehu pokrčmo

**Síla a flexibilita extenzorů**

Záklon v lehu na břicho

**Síla a vytrvalost horní část trupu**

*(volba jednoho testu)*

90° kliky

Shyby ve svisu ležmo

Shyby

Výdrž ve shybu

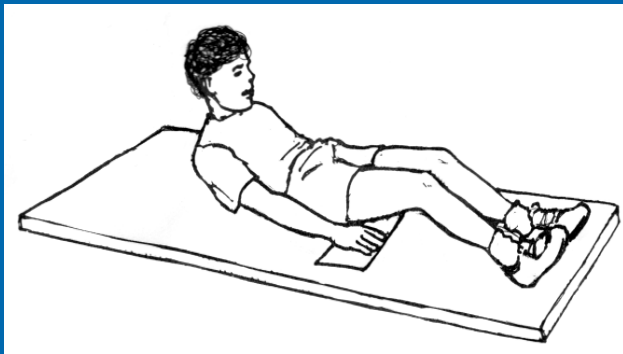
**Flexibilita**

*(volba jednoho testu)*

Předklony v sedu pokrčmo jednož

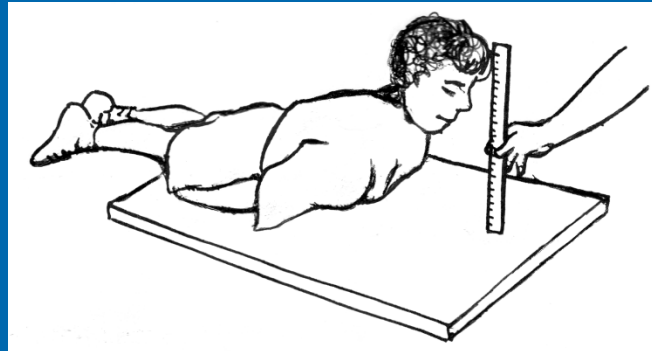
Dotyk prstů za zády („S“)

# FITNESSGRAM

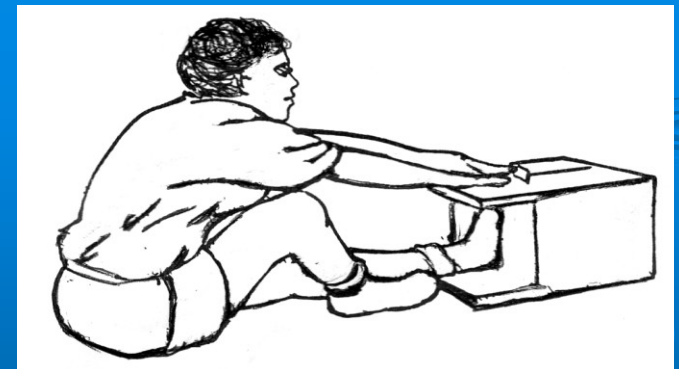


*Hrudní předklony v lehu pokrčmo  
(Curl-up)*

*Záklon v lehu  
na břiše  
(Trunk-up)*



*Předklony v sedu pokrčmo jednonož  
(Back Saver Sit and Reach)*



# IOWA - BRYCE

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 - BRYCE

1)



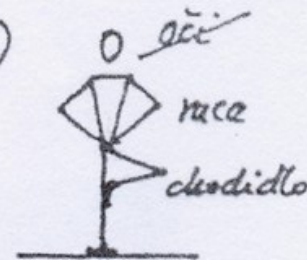
5 sekund

2)



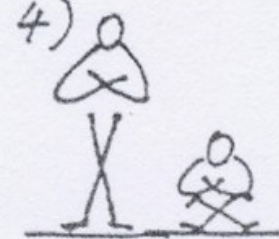
5 sekund

3)



10 sekund

4)

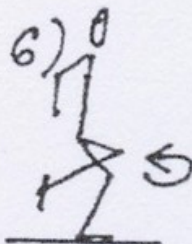


sed-vztyk

5)

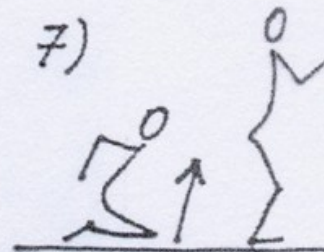


výskok  
s obratem 360°  
a 2 s. výdrž



výskok  
s obratem 180°  
a 2 s. výdrž

7)



výskok do  
podřepu  
a výdrž

8)



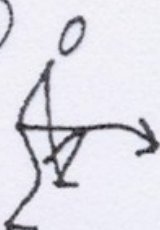
"kozaček"  
2x L, 2x P

9)



převal  
tam a zpět

10)



"proskočit  
okénko"

Hodnocení:

Každý prosek na 1. pokus = 2b.

— u — na 2. pokus = 1b.

druhý pokus špatně = 0

Σ bodů je ukazatelem  
pokrybového nadání

# IOWA - BRYCE

ORIENTAČNÍ VÝSLEDKY			
	výborně	dobře	špatně
<b>Gymnazisté</b>	14 a víc	11 – 13	10 a míň
<b>Děti 14 let</b>	10 a víc	7 – 9	6 a míň
<b>Studenti TV</b>	16 a víc	12 – 15	11 a míň