

## A. Agility – vybrané testy

### 1. Illinois Agility Test

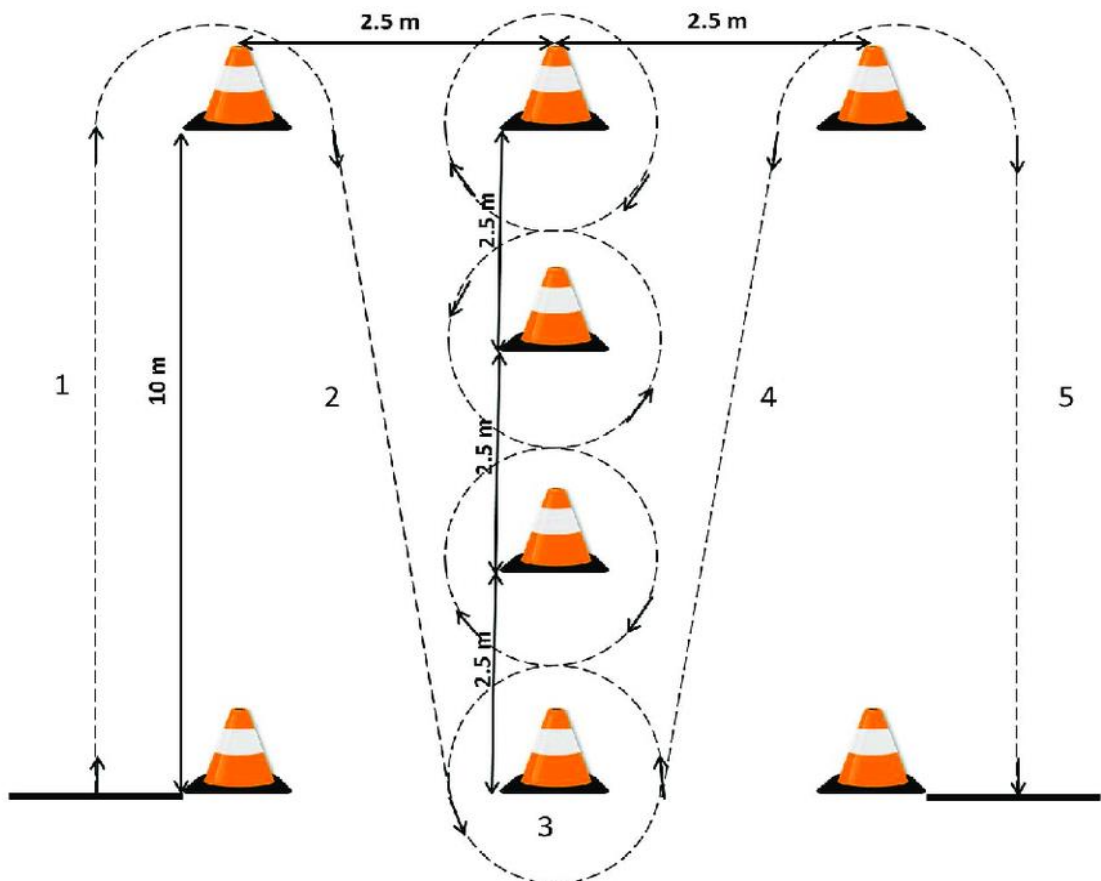
#### **Potřebné vybavení:**

- plochý neklouzavý povrch,
- značkovací kužele,
- stopky,
- měřicí páska

#### **Postup:**

- screening zdravotných rizik
- anamnéza
- vysvětlí probandovi protokol
- získat informovaný souhlas
- rozcvičení
- praktická ukázka testu
- test
- cool-down

#### **Schématické vyjádření testu:**



**Hodnocení:**

	<i><b>Muži (s)</b></i>	<i><b>Ženy (s)</b></i>
<i>Excellent</i>	< 15.2	< 17.0
<i>Above Average</i>	15.2 - 16.1	17.0 - 17.9
<i>Average</i>	16.2 - 18.1	18.0 - 21.7
<i>Below Average</i>	18.2 - 19.3	21.8 - 23.0
<i>Poor</i>	> 19.3	> 23.0

from: Davis B. et al; Physical Education and the Study of Sport; 2000

**Záznam:**

Charakteristika probanda a výzkumné situace

<b>Datum a čas testování</b>	
<b>Jméno výzkumníka</b>	
Jméno probanda	
Tělesná hmotnost	
Tělesná výška	
Krevní tlak před testem	
Sportovní aktivita probanda (sport, tréninkový objem)	
Tělesná výška probanda	
Tělesná hmotnost probanda	
Teplota a vlhkost prostředí během testu	
Zkušenost s podobným testováním	
Současné zdravotní komplikace	
Subjektivní hodnocení náročnosti testu po skončení (dle Borga, 6-20):	

<b>Jméno probanda</b>	<b>Dosažený čas (s)</b>	<b>Hodnocení (%)</b>

## 2. T-test

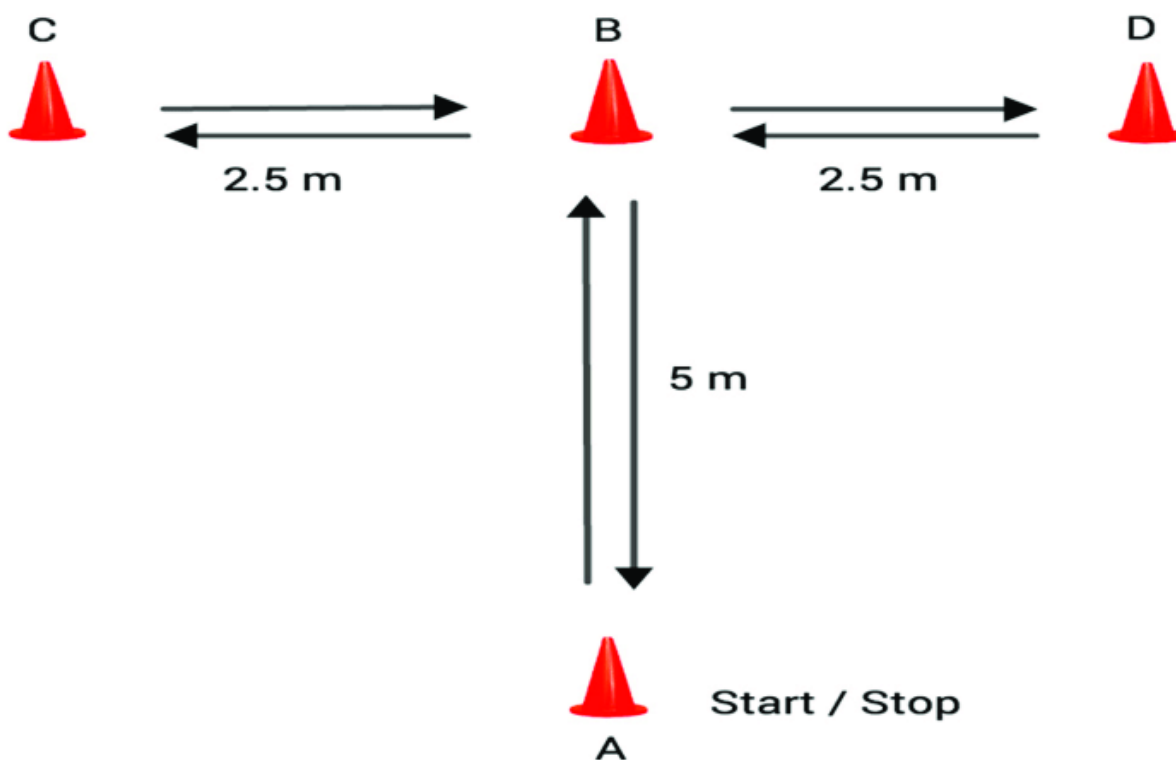
### Potřebné vybavení:

- plochý neklouzavý povrch,
- značkovací kužele,
- stopky,
- měřicí páska

### Postup:

- screening zdravotných rizik
- anamnéza
- vysvětlí probandovi protokol
- získat informovaný souhlas
- rozcvičení
- praktická ukázka testu
- test
- cool-down

### Schématické vyjádření testu:



### Hodnocení:

	<i>Muži (s)</i>	<i>Ženy (s)</i>
<i>Excellent</i>	< 9.5	< 10.5
<i>Good</i>	9.5 to 10.5	10.5 to 11.5
<i>Average</i>	10.5 to 11.5	11.5 to 12.5
<i>Poor</i>	> 11.5	> 12.5

**Záznam:**

Charakteristika probanda a výzkumné situace

<b>Datum a čas testování</b>	
<b>Jméno výzkumníka</b>	
Jméno probanda	
Tělesná hmotnost	
Tělesná výška	
Krevní tlak před testem	
Sportovní aktivita probanda (sport, tréninkový objem)	
Tělesná výška probanda	
Tělesná hmotnost probanda	
Teplota a vlhkost prostředí během testu	
Zkušenost s podobným testováním	
Současné zdravotní komplikace	
Subjektivní hodnocení náročnosti testu po skončení (dle Borga, 6-20):	

<b>Jméno probanda</b>	<b>Dosažený čas (s)</b>	<b>Hodnocení (%)</b>

### 3. Hexagon test

#### Potřebné vybavení:

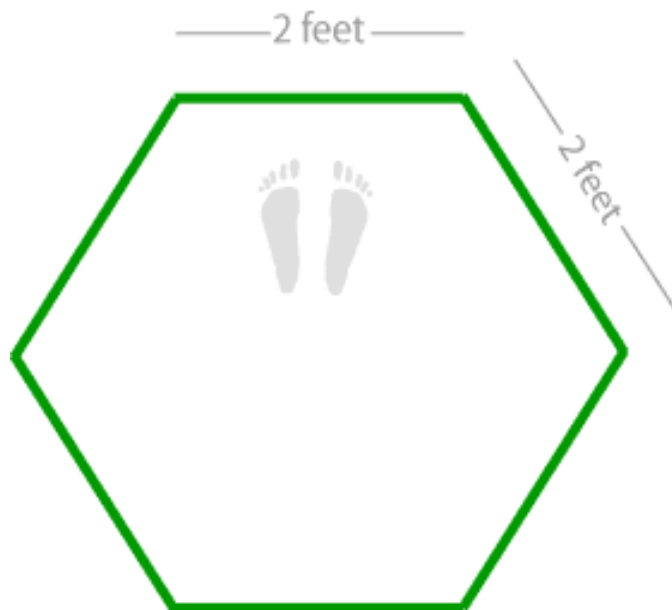
- plochý neklouzavý povrch,
- stopky
- měřicí páska

#### Postup:

- screening zdravotných rizik
- anamnéza
- vysvětlí probandovi protokol
- získat informovaný souhlas
- rozcvičení
- praktická ukázka testu
- test
- cool-down

#### Schématické vyjádření testu:

Vyznačený rovnostranný šestiúhelník o délce strany 61 cm (2 feet), křídou nebo lepicí páskou, neklouzavý povrch, stopky.



- Postavte se doprostřed šestiúhelníku čelem k jedné z jeho stran.
- Na znamení vyskočte snožmo ven za tuto stranu a skočte opět dovnitř.
- Pak pokračujte v jednom směru (směr si můžete vybrat) přeskokováním dalších stran tak dlouho, dokud nepřeskáчете celý šestiúhelník.

**Záznam:**

Charakteristika probanda a výzkumné situace

<b>Datum a čas testování</b>	
<b>Jméno výzkumníka</b>	
Jméno probanda	
Tělesná hmotnost	
Tělesná výška	
Krevní tlak před testem	
Sportovní aktivita probanda (sport, tréninkový objem)	
Tělesná výška probanda	
Tělesná hmotnost probanda	
Teplota a vlhkost prostředí během testu	
Zkušenost s podobným testováním	
Současné zdravotní komplikace	
Subjektivní hodnocení náročnosti testu po skončení (dle Borga, 6-20):	

<b>Jméno probanda</b>	<b>Dosažený čas (s)</b>	<b>Hodnocení (%)</b>

## 4. Box Drill Agility Test

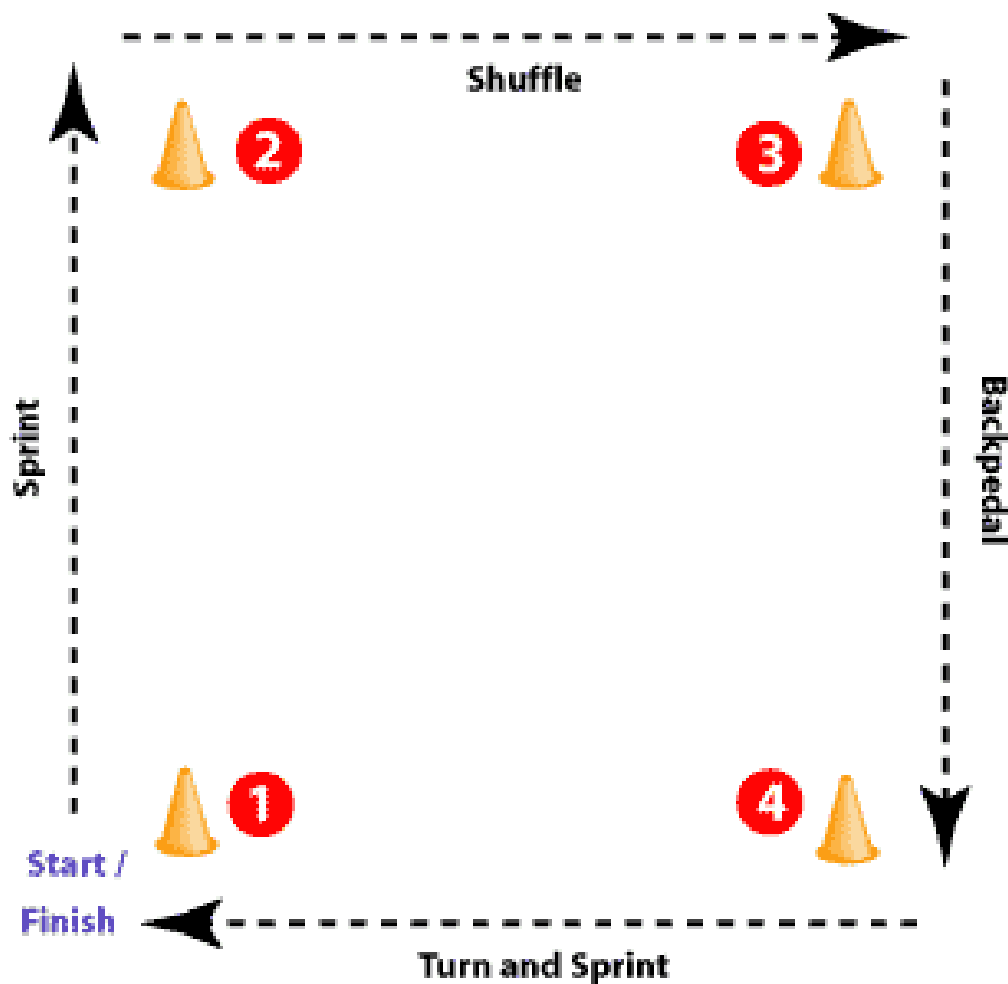
### Potřebné vybavení:

- plochý neklouzavý povrch,
- stopky
- měřicí páska

### Postup:

- screening zdravotných rizik
- anamnéza
- vysvětlí probandovi protokol
- získat informovaný souhlas
- rozvičení
- praktická ukázka testu
- test
- cool-down

### Schématické vyjádření testu:



**Záznam:**

Charakteristika probanda a výzkumné situace

<b>Datum a čas testování</b>	
<b>Jméno výzkumníka</b>	
Jméno probanda	
Tělesná hmotnost	
Tělesná výška	
Krevní tlak před testem	
Sportovní aktivita probanda (sport, tréninkový objem)	
Tělesná výška probanda	
Tělesná hmotnost probanda	
Teplota a vlhkost prostředí během testu	
Zkušenost s podobným testováním	
Současné zdravotní komplikace	
Subjektivní hodnocení náročnosti testu po skončení (dle Borga, 6-20):	

<b>Jméno probanda</b>	<b>Dosažený čas (s)</b>	<b>Hodnocení (%)</b>