

MUNI
SPORT

Testování v KT

Mgr. Tomáš Kalina, Ph.D.

Důvody testování

- Deskripce výchozí stavu → stanovení cílů
- Identifikace talentů
- Identifikace limitujících faktorů sportovního výkonu, které mohou být skrz sportovní (kondiční) trénink pozitivně ovlivněny

- „Kolotoč“ KT:
 - Plánování → Realizace → evidence → evaluace ...

Hodnocení kvality testování

Validita (konstrukční, obsahová,
...)

Reliabilita

Výběr testů

Metabolická specifická

Biomechanická specifická pohybových vzorů

Zkušenosti a tréninkový věk

Věk, pohlaví

Enviromentální faktory

Standardizovaný VS

nestandardizovaný test (baterie)

Co?

které schopnosti (věk, RTC, struktura výkonu...)

Kdy?

Vstupní

Průběžné

Výstupní

PRAVIDLA!!!! – NE V ÚNAVĚ...

Proč?

co je cílem – viz výše

Test pro test?)

Kde?

laboratoř, terén – výhody, nevýhody)

Administrace testů

- Zdravotní stav, bezpečnost
- Výběr a zaučení testerů
- Záznam testů
- Testovací baterie a opakované testy
 - Sekvence:
 - Nevyčerpávající (výška, hmotnost, složení těla)
 - Agilita
 - Explozivně-silové, maximálně-silové
 - Rychlostní
 - Lokální vytrvalost
 - Anaerobní kapacita
 - Aerobní kapacita
- Příprava sportovců na test

Maximálně-silové testování

- AKA pomalá síla
- Přímá = 1RM vs nepřímá (5RM → výpočet 1RM)
- SQT
- BP

Explozivně-silové testování

AKA rychlá síla

$$P=(gmh)/t$$

Přemístění do polodřepu (power clean)

Skok z místa

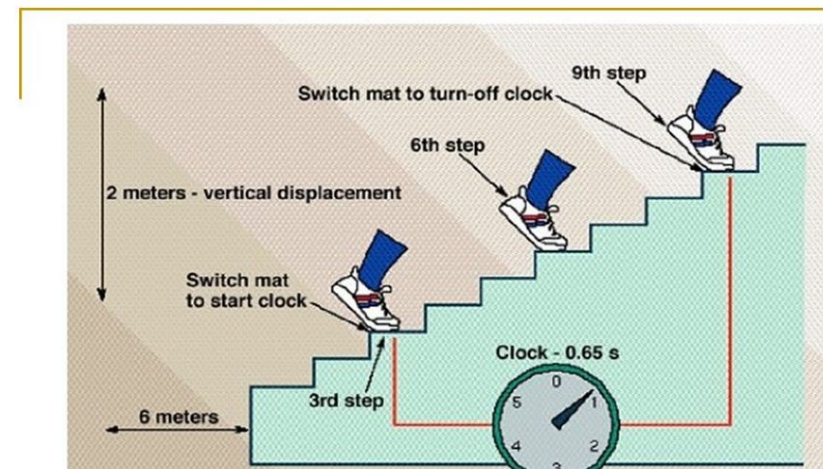
Vertikální výkok

Margaria-Kalamen test

Wingate

Chapter 20

Margaria Power Test

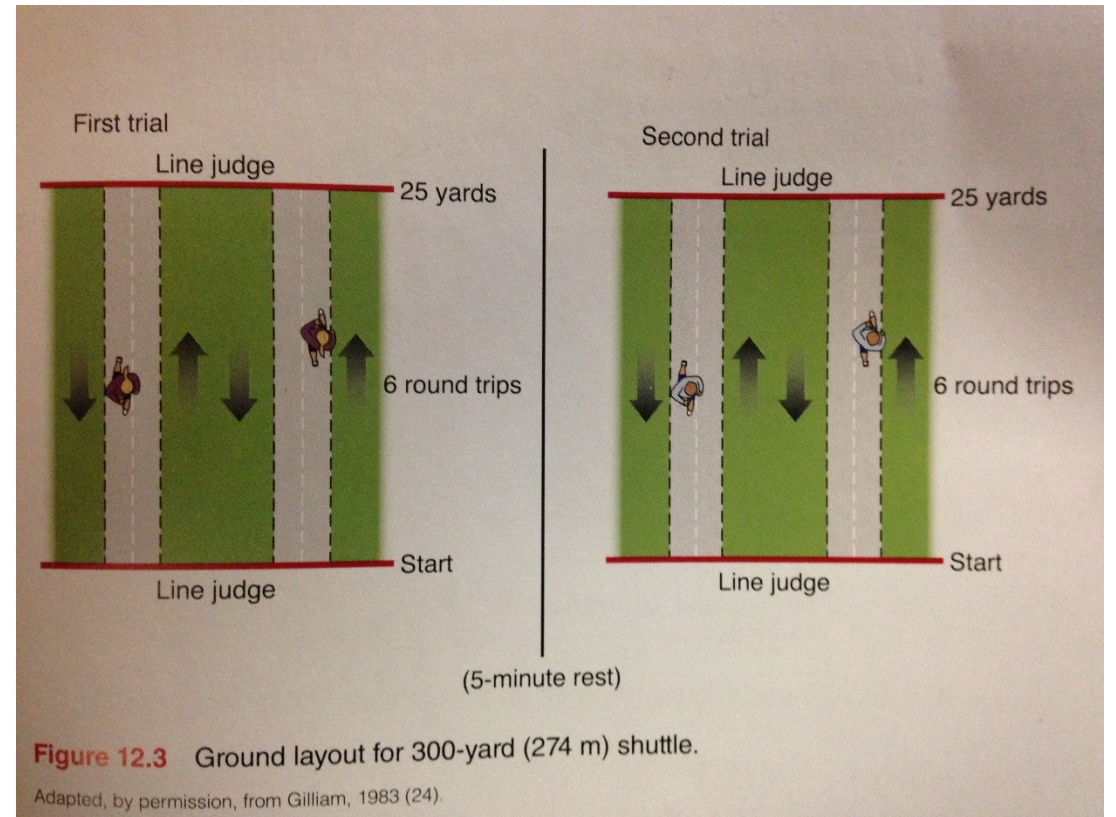


Anaerobní kapacita

300 y člunkový běh

$6 \times (25 + 25)y + 5'$ odpočinek + $6 \times 50y$

$t = t_1 + t_2$



Lokální vytrvalost

- Částečné sedy-lehy (12 cm, 20/minuta)
- Kliky
- YMCA BP (36 kg muži, 16 ženy, 30/minuta)

Aerobní kapacita

2,4 km běh

Cooperův test

20m Multistage Fitness Test
(Beep Test)

Testování LT

	men	women
excellent	> 13	> 12
very good	11 - 13	10 - 12
good	9 - 11	8 - 10
average	7 - 9	6 - 8
poor	5 - 7	4 - 6
very poor	< 5	< 4

**Běh mezi dvěma čarami 20m od sebe
na pípnutí – kontinuální charakter**

Každou minutu se zvedá rychlost pípání
Jakmile TO nestíhá, může se pokusit na
2n kuželech dohnat manko, jakmile
nestihne, končí

Tempo – začátek 8,5 km/h

Každou minutu se zrychluje o 0,5 km/h

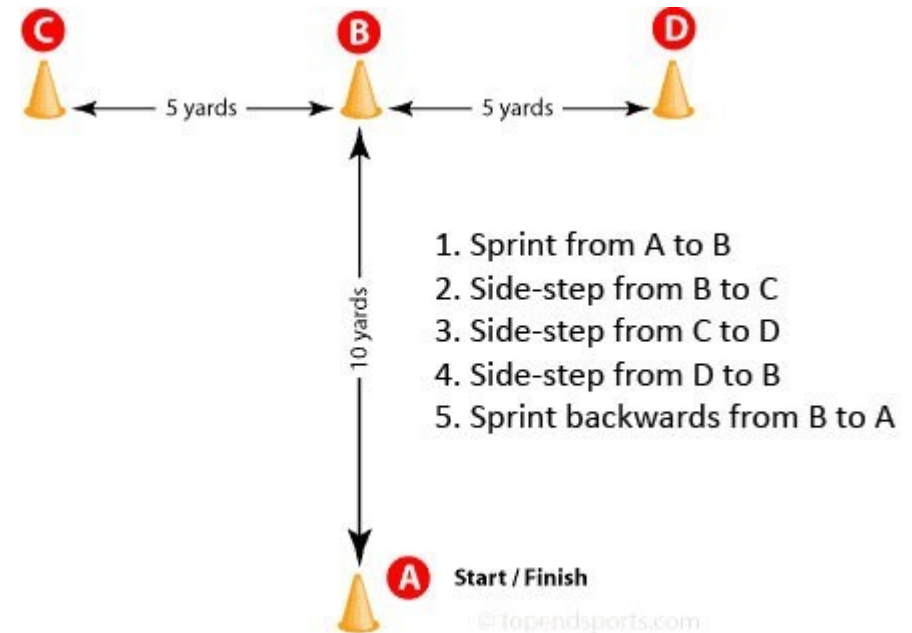
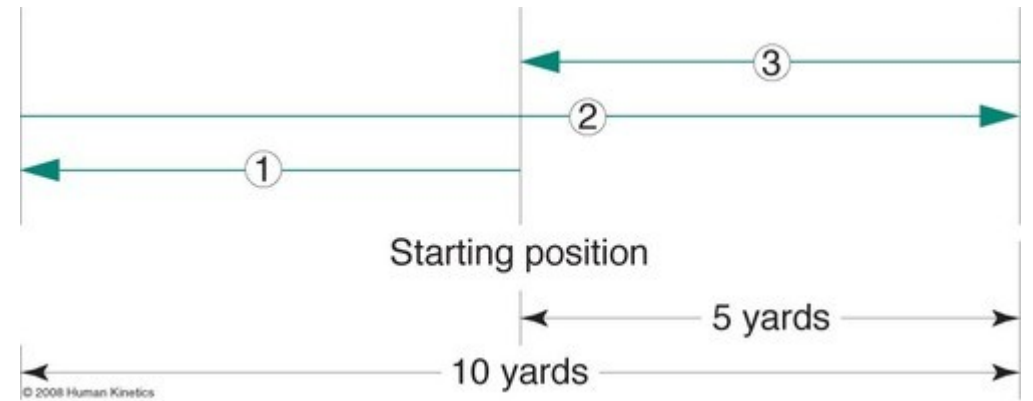
Pokud doběhnu k čáře před pípnutím,
musím na něj počkat

Agilita

T-test (10-5-10-5-10y)

Hexagon (3x dokola)

Pro-agility (5-10-5)



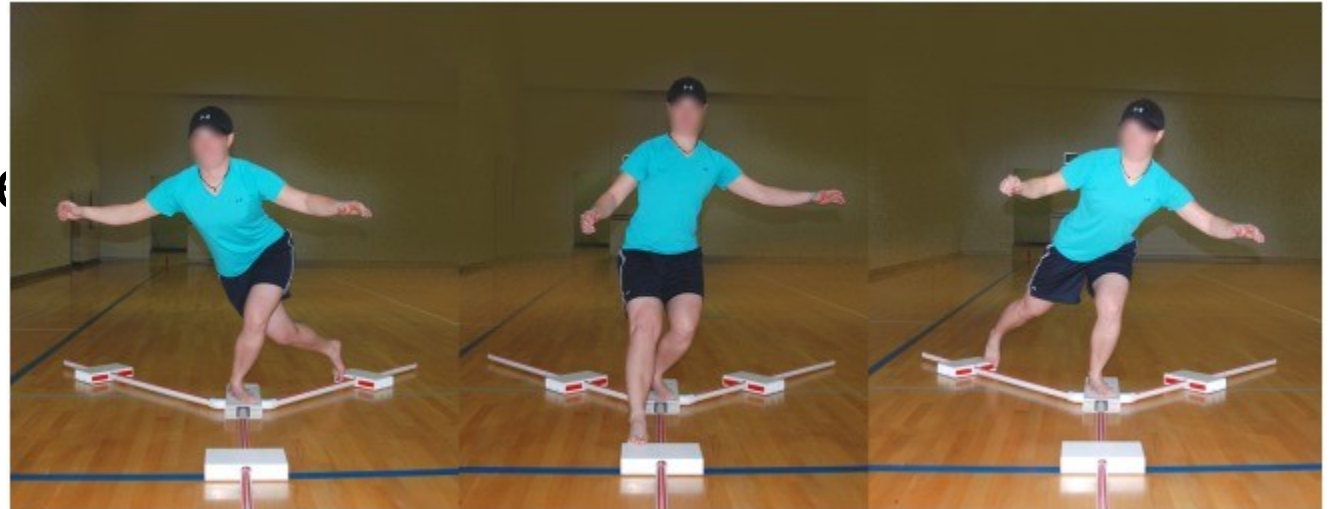
Flexibilita/mobilita

Dosah v sedu

Aktivní ROM vs pasivní ROM
Viz ZTV (Janda, Thomas-Mayo
...)
Pohybové vzorce - FMS

Stabilita/rovnováha

Hvězdicový rovnovážný test



Složení těla

Kaliper vs bioimpedance