

## Pohybové schopnosti - podmíněny vrozenými dispozicemi

**Dělení** : silové, rychlostní, vytrvalostní, esteticko-koordinační....

### **Vybrané motorické testy a jejich standardizace**

#### **1. Testy silových schopností**

- a) ruční dynamometrie
  - pomůcky – mechanický , nebo elektronický dynamometr
  - standardizace – stisk ruky se provádí opakovaně 2x levou a 2x pravou, přičemž započítáváme lepší pokus
  - účel - zjišťuje (měří) krátkodobou staticko-silovou schopnost flexorů ruky
- b) zádová dynamometrie
  - pomůcky – zádový dynamometr
  - standardizace - TO drží hrazdičku dynam. ve výši kolen a provádí vzpřim trupu, tento vzpřim opakuje po krátké přestávce ještě jednou, započítává se lepší pokus
  - účel - zjišťuje (měří) krátkodobou staticko-silovou schopnost vzpřimovačů trupu
- c) výdrž ve shybu
  - pomůcky – dosažná hrazda, stopky
  - standardizace – TO provádí maximální výdrž ve shybu nadhmatem, brada nad žerdí, do základní pozice je možné TO vysadit , nebo začíná ze židle. Měříme s přesností na 0,1 sec.
  - účel - zjišťuje (měří) vytrvalostní ( dlouhodobou) staticko-silovou schopnost paží a pletence ramenního
- d) výdrž v záklonu v sedu pokrčmo
  - pomůcky – pevná podložka, pomocník, stopky
  - standardizace – TO provádí maximální výdrž v sedu pokrčmo, v záklonu 45°, chodidla cca 30 cm od sebe, pomocník přidržuje chodidla TO na podložce
  - účel - zjišťuje (měří) vytrvalostní ( dlouhodobou) staticko-silovou schopnost flexorů kyčelního kloubu a břišního svalstva
- e) přednožování v lehu na zádech
  - pomůcky – měkká podložka, stopky, pomocník
  - standardizace – TO provádí v leže na zádech s rukama v týl opakovaně následující cyklus - přednožení napnutými dolními končetinami do úhlu 90° a spuštění zpět, v co nejvyšším počtu opakování po dobu 30 sec. Pomocník přidržuje TO lokty na podložce.
  - účel - zjišťuje (měří) rychlostně-silovou schopnost flexorů kyčelního kloubu a břišních svalů

- f) shyby ve svisu
- pomůcky – doskočná hrazda, stopky
  - standardizace – TO provádí maximální počet opakování shybů nadhmatem ze svisu, přičemž musí dodržovat krajní polohy ( v horní poloze brada nad žerď, v dolní poloze propnout lokty), dále nesmí pro dosažení horní polohy používat „přikopnutí“ a časový interval ( přestávka) mezi jednotlivými shyby nesmí být delší než 3 sec.
  - účel - zjišťuje (měří) dynamicky-silovou schopnost flexorů paže a pletence ramenního
- g) modifikované shyby ( pro ženské složky)
- pomůcky – nízká hrazda ( 1m nad podložkou), stopky
  - standardizace – TO provádí maximální počet opakování shybů nadhmatem ze svisu ležmo, přičemž musí dodržovat krajní polohy ( v horní poloze brada nad žerď, v dolní poloze propnout lokty), toporné držení těla a časový interval ( přestávka) mezi jednotlivými shyby nesmí být delší než 3 sec.
  - účel - zjišťuje (měří) dynamicky-silovou schopnost flexorů paže a pletence ramenního
- h) kliky ve vzporu ležmo
- pomůcky – pevná podložka
  - standardizace – TO provádí maximální počet opakování kliků s dodržováním krajních poloh, tzn. propínat paže v horní poloze a hrudníkem těsně k podložce v dolní poloze
  - účel - zjišťuje (měří) dynamicky vytrvalostní -silovou schopnost extenzorů paží a pletence ramenního
- i) modifikované kliky ve vzporu klečmo ( pro ženské složky)
- pomůcky – pevná podložka
  - - standardizace – TO provádí maximální počet opakování kliků s dodržováním krajních poloh, tzn. propínat paže v horní poloze a hrudníkem těsně k podložce v dolní poloze
  - účel - zjišťuje (měří) dynamicky vytrvalostní -silovou schopnost extenzorů paží a pletence ramenního

j) leh – sed opakovaně

- pomůcky – měkká podložka, stopky, pomocník
- standardizace – TO provádí maximální počet opakování cyklů (sed-lehů) přičemž je možné volit ze dvou variant provedení :
  - z lehu pokrčmo, chodidla cca 30 cm od sebe do rovného předklonu, lokty se dotknou kolen a zpět do lehu
  - z lehu pokrčmo, chodidla cca 30 cm od sebe do sedu s vytočením trupu střídavě na levou a pravou stranu a současně s loktem k opačnému kolenu
  - dále je možné s ohledem na věk probandů volit z naásledujících časových variant
    - 30 sec.
    - 1 min.
    - 2 min.
  - povoleno je i krátká přerušování cvičení, ovšem čas se nezastavuje
- účel - zjišťuje (měří) vytrvalostně -silovou schopnost flexorů kyčelního kloubu a břišního svalstva

k) skok do dálky z místa

- pomůcky – pevná podložka, pásmo
- standardizace – TO provádí skok od čáry, hodnotí se dle atletických pravidel (poslední stopa), započítává se nejlepší ze tří pokusů, v tělocvičně je třeba zajistit neklouzavý povrch
- účel - zjišťuje (měří) explozivní sílu dolních končetin

l) hod plným míčem obouruč ( 2 kg, 3 kg – nutno uvést)

- pomůcky – pevná plocha, pásmo, míč 2, nebo 3 kg
- standardizace – TO provádí hod od čáry, způsobem autového vhazení, započítává se nejlepší ze tří pokusů, měří se s přesností na 10 cm
- účel - zjišťuje (měří) explozivní sílu horních končetin