

# Vybrané testové baterie



# 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.

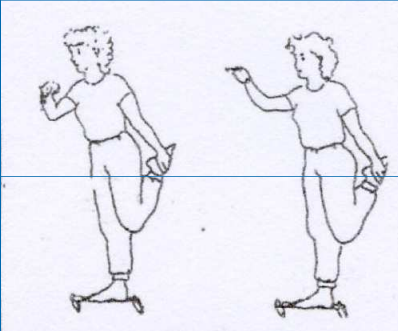
Od roku 1995 se používá i upravená forma testů určená pro dospělé populaci, kterou pro České podmínky upravil Kovář.

## Hodnocení:

Výsledky jednotlivých testů jsou v tabulkách zpracovány pomocí percentilů.

# EUROFIT TEST

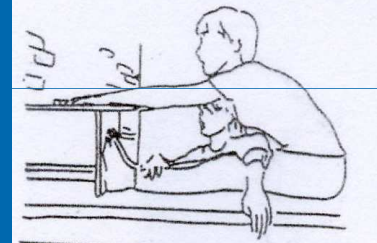
**1. Test rovnováhy „PLAMENIAK“ (obr. 1)**  
**Faktor:** Statická rovnováha.  
**Popis testu:** Balansovanie v stojí na jednej nohe na malej kladine určených rozmerov.  
**Zariadenie:** Kovová malá kladina, dlhá 50 cm, vysoká 4 cm a široká 3 cm.



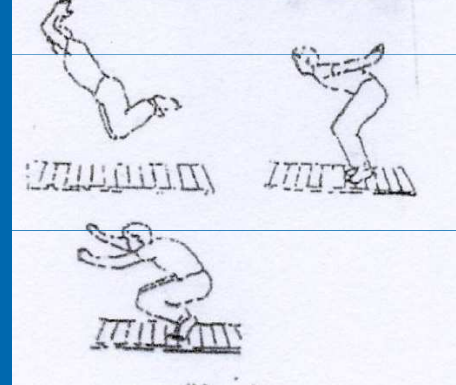
**2. Tanierový tappink (obr. 2)**  
**Faktor:** Frekvenčná rýchlosť ruky.  
**Popis testu:** Rýchle striedavé dotýkanie dvoch kruhov (terčov) dominantnou rukou, celkom 25 útoků.  
 Stredy týchto kruhov sú od seba vzdialené 80 cm (okraje diskov 60 cm).



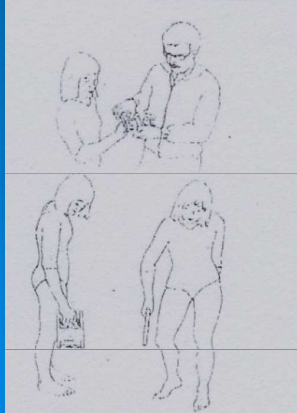
**3. Predklon s dosahovaním v sede (obr. 3)**  
**Faktor:** Kĺbová pohyblivosť trupu.  
**Popis testu:** V predklone v sede predpažiť a čo najďalej dosahovať rukami.  
**Zariadenie:** Testovací stolík alebo lavica s rozmermi: dĺžka 35 cm, šírka 45 cm, výška 32 cm. Rozmery hornej dosky: dĺžka 55 cm, šírka 45 cm. Horná doska presahuje o 15 cm rovinu, o ktorú sa opierajú nohy.



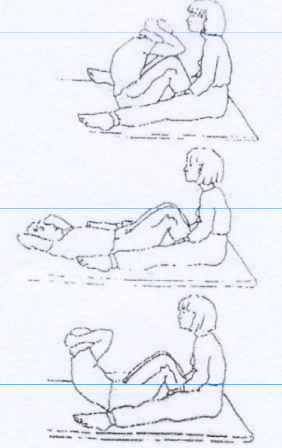
**4. Skok do diaľky z miesta (obr. 4)**  
**Faktor:** Výbušná sila dolných končatín.  
**Popis testu:** Skok do diaľky z miesta odrazom znožmo.



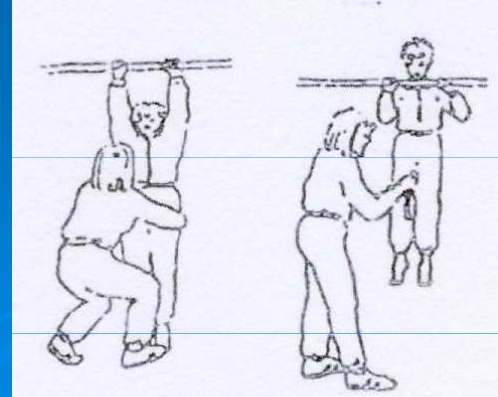
**5. Ručná dynamometria (obr. 5)**  
**Faktor:** Statická sila dominantnej ruky.  
**Zariadenie:** Kalibrovaný ručný dynamometer s nastaviteľou rukočiatou (najlepšie model 78010 firmy Lafayette). Lepší ze 2 pok.



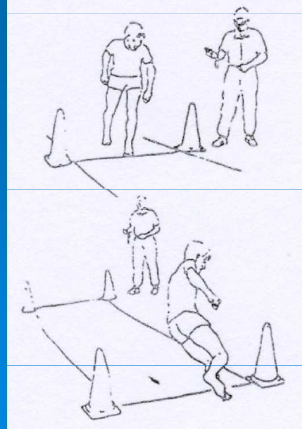
**6. Lah-sed (obr. 6)**  
**Faktor:** Dynamická sila brušného, bedrovo-stehenného svalstva.  
**Popis testu:** Maximálny počet ľahov a sedov dosiahnutý za pol minúty.



**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-

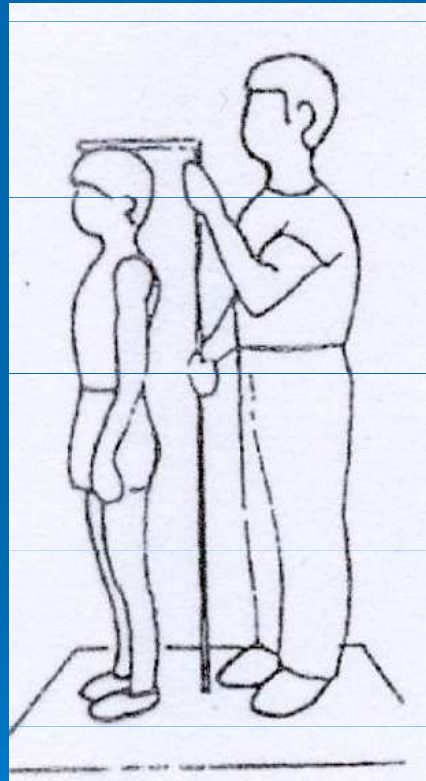
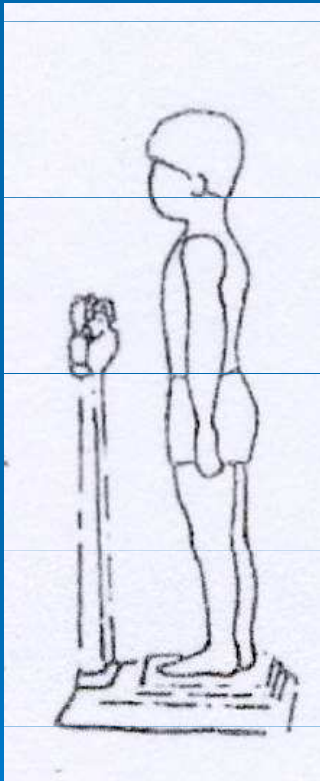


**9. Vytrvalostný člnkový beh**  
**Faktor:** Maximálna aeróbná vytrvalosť (v anglickom originále cardio-respiratory endurance).

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 <sub>2</sub>

## 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)
<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.

# 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.

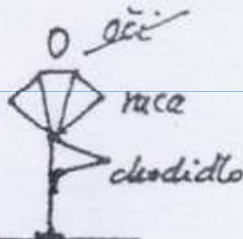
Testovaný má na každý cvik dva pokusy. Pokud je prvek splněn v prvním pokusu, získává testovaný 2 body, v druhém 1 bod a při nesplnění žádný bod.

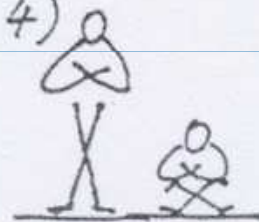
Celkové skóre je součtem všech dosažených bodů.

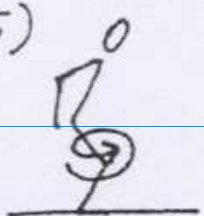
# IOWA – BRACE TEST

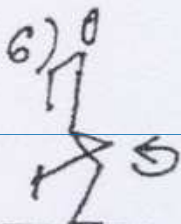
1)  5 sekund

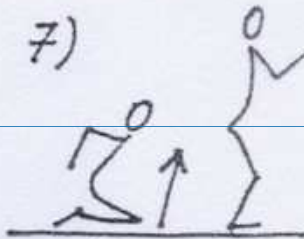
2)  5 sekund

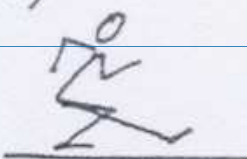
3)  10 sekund


4)  sed-vztyk

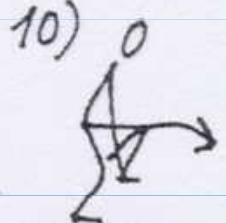
5)  výskok  
s obratem 360°  
a 2 s. výdrž

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

7)  výskok do  
podrápku  
a výdrž

8)  „kozaček“  
2x L, 2x P

9)  převal  
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