

# Testová baterie

úterý 20. srpna 2019

## Pořadí testů

1. Výška, hmotnost, držení hole, délka hole
2. Jacíkův motorický test
3. 20 m sprint
4. Skok z místa
5. 5 x 10 m sprint
6. Manipulace s míčkem - osmičky na čas
7. Illinois Agility Test bez hokejky
8. Illinois Agility Test s hokejkou

### 1) Výška, váha

#### Pomůcky

- Váha
- metr
- lepicí páska
- deska na měření
  
- Bez bot
- Přesnost na 0,5 cm, respektive 0,5 kg
- Zaokrouhlování nahoru

### 2) Jacíkův motorický test

#### Pomůcky

- rovná měkká podložka
- stopky

#### Účel testu

- Test prověří obratnost, sílu i vytrvalost
- Jedná se o rychlé změny poloh: leh na zádech >>> stoj >>> leh na břiše >>> stoj

#### Provedení

- Probíhá 2 minuty, čas stále běží
  
- Položte se na záda (lopatky a paty se dotýkají země).
- Přejděte do stoje spatného, potom do lehu na břiše (hrudník se musí dotýkat podložky) a znovu do stoje spatného.
- Způsob přechodu z jedné polohy do druhé je libovolný.
- Dbejte na to, aby každá poloha byla provedena přesně, stoj musí být vzpřímený atd.
- Sestavu opakujte co nejrychleji

#### Hodnocení

- Za každou provedenou polohu si započítejte jeden bod.

Posouzení výkonnosti podle měření KTV (Plzeň, 2000)

Body	Výkon	12-15 let / počet poloh	16-19 let / počet poloh
1	slabý	55 a méně	56 a méně
2	podprůměrný	56-64	57-65
3	průměrný	65-71	66-73
4	nadprůměrný	72-79	74-81
5	výborný	80 a více	82 a více

### 3) 20 m sprint

## SPRINT 20 METRŮ

### Účel testu

- Jedná se o test akcelerace, sprinterské výbušnosti a techniky sprintu a běžeckého kroku.

### Pomůcky

- Měřicí pásmo, kuzele, fotobuňky, izolepa.

### Organizace

- Test realizujeme v hale.

### Provedení

- Cílem je zaběhnout vzdálenost v co nejkratším čase.
- Hráči běží 20 metrů.
- Výchozí pozice je v polovysokém startu, přední noha nesmí překračovat startovní čáru, zadní noha je za první. Prvním krokem musí hráč překročit startovní čáru.



### Hodnocení

- Čas měříme za pomoci fotobuněk.
- Zaznamenává se čas doběhu hráče s přesností na setiny sekundy. Zaokrouhlujeme atleticky, tj. „nahoru“ (např. naměřený čas 4,223 zaokrouhlíme na 4,23).
- Každý z hráčů má dva pokusy. Zaznamenává se pouze lepší výsledek.
- Celý běh je snímán kamerami z bočního a čelního pohledu. Ze záznamu bude hodnocena kvalita provedení, dle předem nastavených parametrů.

#### 4) Skok z místa

## SKOK Z MISTA

### Účel testu

- Jedná se o test dynamické explozivní silové schopnosti dolních končetin.

### Pomůcky

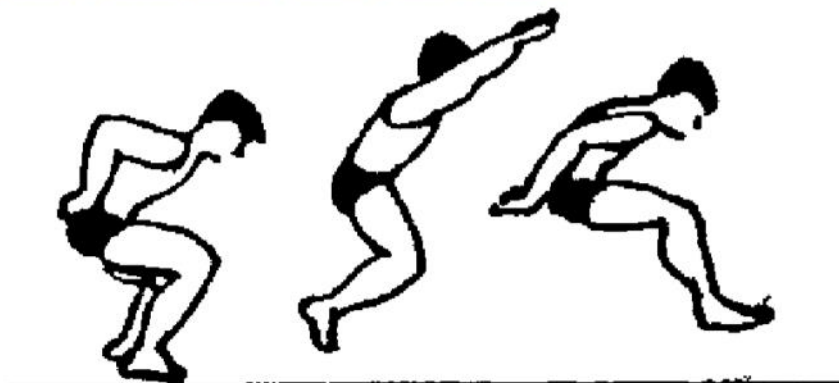
- Měřicí pásmo, kužele.

### Organizace

- Test realizujeme v hale.

### Provedení

- Hráč skáče z místa s cílem doskočit co nejdále od odrazové čáry.
- Základní postavení je mírný stoj rozkročný (na šíři ramen), špičky nohou těsně u odrazové čáry, nohy rovnoběžně vedle sebe. Nohy se vzájemně nedotýkají.
- Odraz musí být proveden snožmo – povolen je podřep a švih paží.



Obrázek byl přejet z knihy Unifittest (6-60), kterou v roce 2002 vydala Univerzita Karlova v Praze

### Hodnocení

- Délku skoku měříme v centimetrech od odrazové čáry k místu dotyku bližší paty (nebo jiné části těla), vzdálenost se měří na kolmici.
- Každý z hráčů má dva pokusy. Zaznamenává se pouze ten lepší výsledek ze dvou pokusů.
- Celý skok je snímán kamerou z bočního pohledu. Ze záznamu bude hodnocena kvalita provedení, dle předem nastavených parametrů.

#### 5) 5 x 10 m sprint

### Účel testu

- Jedná se o test akcelerace, sprinterské výbušnosti a techniky sprintu a běžeckého kroku.
- Simulace běžného zápasového zatížení hráče - "dám pár sprintů naplno a jdu střídát"

### Pomůcky

- Měřicí pásmo
- Kužele
- Fotobuňky
- izolepa.

### Provedení

- Cílem je zaběhnout měřené úseky v co nejkratším čase, jednotlivé časy se sčítají
- Při návratu z cíle na start hráč odpočívá dle vlastního uvážení, čas se neměří, startuje znovu dle svého uvážení
- Výchozí pozice je v polovysokém startu, přední noha nesmí překračovat startovní čáru, zadní noha je za první. Prvním krokem musí hráč překročit startovní čáru.

### Hodnocení

- Čas měříme za pomoci fotobuněk.
- Zaznamenává se čas doběhu hráče s přesností na setiny sekundy. Zaokrouhlujeme atleticky, tj. „nahoru“ (např. naměřený čas 4,223 zaokrouhlíme na 4,23).
- Jednotlivé časy měřených úseků se sčítají do celkového času.
- Každý z hráčů má dva pokusy. Zaznamenává se pouze lepší výsledek.
- Celý běh je snímán kamerami z bočního a čelního pohledu. Ze záznamu bude hodnocena kvalita provedení, dle předem nastavených parametrů.



## MANIPULACE S MÍČKEM

### Účel testu

- Jedná se o test kvality manipulace hráče s míčkem.

### Pomůcky

- Měřicí pásmo, stopky, izolepa, kužele, míček.

### Organizace

- Test realizujeme v hale.
- Vzdálenost 0,6 metru je brána od vnitřních hran kuželu. Doporučujeme kužele přilepit.

### Provedení

- Cílem je realizovat během 45 sekund co nejvíce osmiček s míčkem mezi kužely.
- Hráč si může vybrat, na kterou stranu bude osmičky realizovat.
- Výchozí pozice hráče je s holí a míčkem uprostřed kuželů.
- Hráč začíná na signál a končí po uběhnutí časového limitu.



### Hodnocení

- Čas je měřen na stopkách.
- Zaznamenává se počet celých realizovaných osmiček.
- Každý z hráčů má jeden pokus.
- Celý test je snímán kamerou z předního pohledu. Ze záznamu bude hodnocena kvalita provedení, dle předem nastavených parametrů.

### Účel testu

- Jedná se o test agility (hbitosti) a běžecké rychlosti (laterální pohyby a změny směru).

### Pomůcky

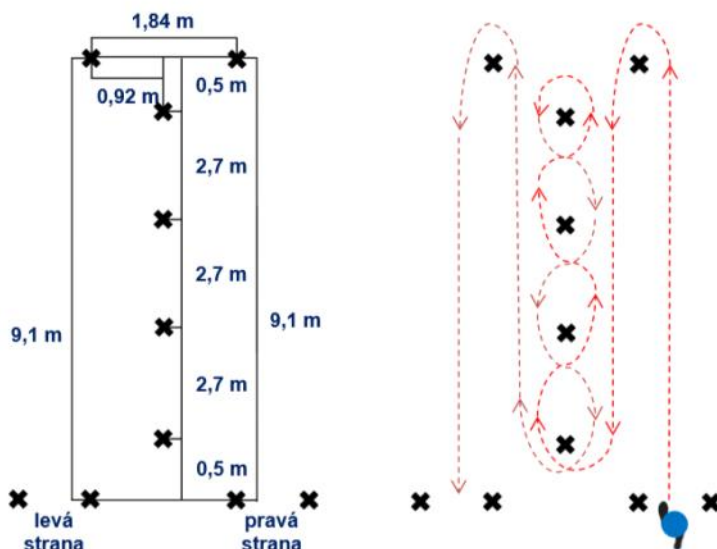
- Měřicí pásmo, stopky, kužele (kužele musí mít výšku minimálně 15 cm a maximálně 30 cm, nelze využít kloboučky).

### Organizace

- Test realizujeme v hale.

### Provedení

- Hráč obíhá kužele v určeném pořadí s cílem zaběhnout stanovenou cestu v co nejkratším čase.
- Výchozí pozice je v polovysokém startu, přední noha nesmí překračovat startovní čáru, zadní noha je za první. Prvním krokem hráč musí překročit startovní čáru.
- Praváci (ti co hrají doprava) startují z pravé strany, leváci (ti co hrají doleva) z levé.
- Konec je po oběhnutí všech kuželů v daném pořadí a proběhnutí pomyslnou cílovou čarou.



### Hodnocení

- Čas je měřen pomocí fotobuněk anebo na stopkách dvěma hodnotiteli současně. Výsledný čas při měření na stopkách je tvořen průměrem těchto dvou časů s přesností na setiny sekundy. Zaokrouhlujeme atleticky, tj. „nahoru“ (např. naměřený čas 14,221 zaokrouhlíme na 14,23).
- Každý z hráčů má dva pokusy. Mezi první a druhým pokusem musí být minimálně 5 minut pauza. Zaznamenává se pouze ten lepší výsledek ze dvou pokusů.
- Celý běh je snímán kamerami z bočního a čelního pohledu. Ze záznamu bude hodnocena kvalita provedení, dle předem nastavených parametrů.

## 8) Illinois Agility Test s hokejkou

### Účel testu

- Jedná se o test agility (hbitosti), běžecké rychlosti (laterální pohyby a změny směru) a speciální florbalové lokomoce.

### Pomůcky

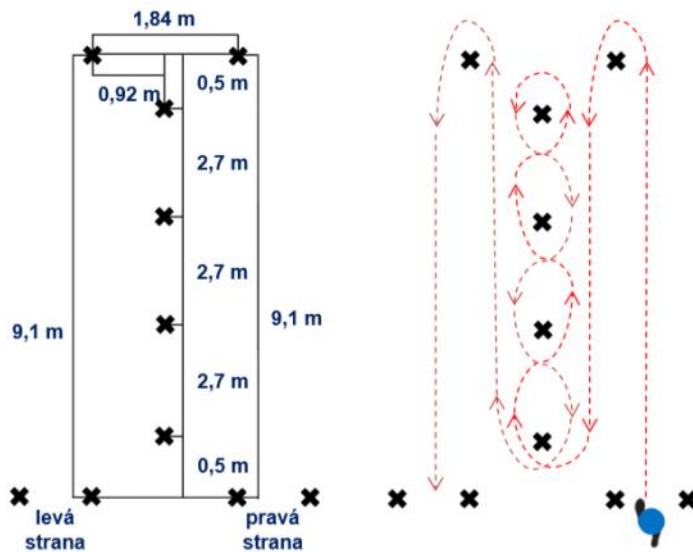
- Měřicí pásmo, stopky, kužele (kužele musí mít výšku minimálně 15 cm a maximálně 30 cm, nelze využít kloboučky).

### Organizace

- Test realizujeme v hale.

### Provedení

- Hráč obíhá kužele s florbalovou hokejkou a míčkem v určeném pořadí s cílem zaběhnout stanovenou cestu v co nejkratším čase.
- Výchozí pozice je v polovysokém startu, přední noha nesmí překračovat startovní čáru, zadní noha je za první. Prvním krokem hráč musí překročit startovní čáru.
- Praváci (ti co hrají doprava) startují z pravé strany, leváci (ti co hrají doleva) z levé.
- Konec je po oběhnutí všech kuželů v daném pořadí a proběhnutí pomyslnou cílovou čarou.



### Hodnocení

- Čas je měřen pomocí fotobuněk anebo na stopkách dvěma hodnotiteli současně. Výsledný čas je tvořen průměrem těchto dvou časů s přesností na setiny sekundy. Zaokrouhlujeme atleticky, tj. „nahoru“ (např. naměřený čas 14,221 zaokrouhlíme na 14,23).
- Každý z hráčů má dva pokusy. Mezi první a druhým pokusem musí být minimálně 5 minut.
- Zaznamenává se pouze ten lepší výsledek ze dvou pokusů.
- Celý běh je snímán kamerami z bočního a čelního pohledu. Ze záznamu bude hodnocena kvalita provedení, dle předem nastavených parametrů.