

Kondiční testy

pro členy STM

Sada kondičních testů je určena pro ověřování kondice členů ČSTS zařazených do projektu Podpora sportovních center mládeže (STM). Výběr testů byl podřízen věku a genderu členů STM a potřebám rozvoje složek kondice důležitých pro taneční sport.

Testy je možno také používat pro vlastní trénink. Pro toto použití je nutno upravit jejich dávkování a řešit jejich zařazení do tréninkové jednotky, tzn. rychlostní testy na začátku a vytrvalostní testy na konci.

Testy se provádějí v tělocvičně a používá se vhodná sportovní obuv. Při hromadném nasazení je možno použít formu kruhového tréninku s celkovou dobou cca 90 minut při 40 účastnících. Je však třeba věnovat pozornost bezpečnosti, zvláště u disciplín 1 a 5.

Doporučená periodizace a pořadí provádění (při postupném provádění):

Perioda	Pořadí provádění	Název	Testovaná schopnost
1 týden	1	Test rychlých nohou (Žebřík)	rychlost a hbitost (frekvence) dolních končetin
1 týden	2	Hexagon	agilita (rychlost, hbitost, udržení rovnováhy)
1 měsíc	3	Y balance test horní a dolní části těla	mobilita, vnitřní stabilita (HSS)
1 měsíc	4	Opakovaná sestava s tyčí (Brace)	obratnost a kloubní pohyblivost
1 měsíc	5	Hod medicimbalem přes hlavu hlavu vzad	dynamická síla trupu a paží
1 měsíc	6	Trojskok souňož z místa	dynamická síla dolních končetin
1 týden	7	Test soutěžní vytrvalosti (Stíhačka)	2 minutová vytrvalost

Samostatně se provádějí testy:

- Test rychlých paží (Tapping) – pro doplnění testu rychlých nohou v počátcích testování, kdy se určuje podíl rychlých a pomalých svalových vláken
- Stupňovaný člunkový běh 20m (Beep test) – jako částečná náhrada laboratorních zátěžových testů s periodou 3 měsíce
- Laboratorní zátěžový test – 1 x ročně jako součást povinné roční sportovní prohlídky

Na kontrolních srazech se provádějí tyto testy:

- při zahájení: testy 1-7 během 90 minut (možno rozdělit do skupin 1-2, 3-6, 7 s cca hodinovými přestávkami)
- na konci 1. dne (ale před večerí): Stupňovaný člunkový běh 20m (Beep test)

Tabulky pro vyhodnocování testů a záznamové formuláře (včetně potřebných výpočtů) jsou v samostatném souboru (.xlsx).

1. Test rychlých nohou (Žebřík)

Testovaná schopnost:	<ul style="list-style-type: none">▪ rychlost a hbitost (frekvence) dolních končetin
Popis testu:	<ul style="list-style-type: none">▪ cílem je proběhnout co nejrychleji trať (vyznačený žebřík na zemi) s došlapem mezi všechny příčky, aniž došlápnete na příčky žebříku;▪ je nutno zkoordinovat svoji rychlost běhu s frekvencí kroků;▪ výsledek je závislý na dědičných vlastnostech (rychlá/pomalá svalová vlákna, délka končetin, ...), dá se však tréninkem výrazně zlepšit;▪ samotný test se může používat jako tréninkový prvek pro zvýšení rychlosti.
Počet provedení:	<ul style="list-style-type: none">▪ 2 pokusy;▪ přestávka mezi pokusy alespoň 3 minuty.
Pomůcky:	<ul style="list-style-type: none">▪ na zemi vyznačený žebřík šířky 60 cm, celkem 20 příček po 45 cm;▪ stopky.
Měřená hodnota:	<ul style="list-style-type: none">▪ čas od došlapu do prvního okna po došlap za žebříkem;▪ přesnost měření: 1/10 sec.
Vyhodnocení:	<ul style="list-style-type: none">▪ vyhodnocuje se lepší pokus.
Zdroj:	<ul style="list-style-type: none">▪ www.sportvital.cz

2. Hexagon

Testovaná schopnost:	▪ Agilita (hbitost a rychlost s důrazem na udržení rovnováhy)
Popis testu:	▪ cílem je co nejrychleji provést tuto sérii skoků: - 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 dvakrát; ▪ po celou dobu jste čelem do směru, ve kterém začínáte; ▪ pomůže vám, když se budete naklánět proti směru skoků (hlava zůstává uvnitř šestiúhelníku, ven se dostávají jen nohy).
Počet provedení:	▪ provádí se ve směru vlevo (proti hodinovým ručičkám) a vpravo, pořadí si rozhoduje každý sám; ▪ přestávka min 3 min.
Pomůcky:	▪ na zemi vyznačený pravidelný šestiúhelník o hraně 60 cm (pro výšku nad 150 cm) ev. 50 (pro výšku pod 150cm); ▪ stopky.
Měřená hodnota:	▪ čas 2 okruhů v jednom směru; ▪ přesnost měření: sec.
Vyhodnocení:	▪ průměr ze směru do L a do P.
Zdroj:	▪ www.sportvital.cz – modifikováno.

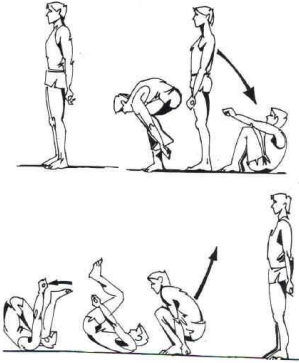
Poznámky:

3. Y balance test

Testovaná schopnost:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ mobilita a vnitřní stabilita (HSS)
Popis testu:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Y-Balance Test (YBT) je součástí Functional movement systems (FMS) a je zdokonaleným dynamickým testem funkčního pohybu, který analyzuje mobilitu, stabilitu a zjišťuje funkční asymetrie; ▪ testuje se spodní polovina těla YBT ve vzpřímené poloze pohybu na jedné noze, což je dynamický test, který vyžaduje stabilitu, pevnost, pružnost a propriocepci dolní části těla a core stabilitu; ▪ testování horní části těla je analýza schopnosti člověka dosáhnout s volnou horní končetinou při zachování druhé horní končetiny na zemi ve vzporu do požadovaných stupňů. Toto dynamické testování YBT prověřuje sílu a stabilitu celého trupu; ▪ volnou nohou/rukou se nesmí dotknout země, dokud nedodělá všechny 3 směry a nevrátí se do základní polohy. <div data-bbox="994 465 1453 958" style="text-align: center;"> <p>Starting Position YBT-UQ Medial YBT-UQ reach</p> <p>Inferolateral YBT-UQ reach Superolateral YBT-UQ reach</p> </div>
Počet provedení:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ve stoje Ln, Pn – vždy 3 směry; ▪ v podporu ležmo za rukama- Lp, Pp – vždy 3 směry.
Pomůcky:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ na zemi vyznačené osy svírající 135-90-135 stupňů opatřené stupnicí v cm (od středu) nebo originální měřicí souprava.
Měřená hodnota:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ dosažená vzdálenost na každé ose (možno posunovat např. krabičku); ▪ přesnost měření: 0,5cm.
Vyhodnocení:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ průměr měřených hodnot pro každou končetinu vztažený (dělení) k výšce ▪ celkový průměr vztažený k výšce;
Zdroj:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ www.coretraining.cz

Poznámky:

4. Opakovaná sestava s tyčí (Braceho test)

Testovaná schopnost:	<ul style="list-style-type: none">celková úroveň obratnosti a kloubní pohyblivosti.
Popis testu:	<ul style="list-style-type: none">test se provádí na žíněnce nebo koberci naboso;cílem je provést opakovaně tuto sekvenci cviků:<ul style="list-style-type: none">- základní postoj - postavte se naboso do stoje mírně rozkročného;- držte gymnastickou tyč nadhmatem za zády (úchop asi o 20 cm širší, než je šíře ramen), v poloze vzadu rovně;- tyč držte stále oběma rukama a překročte ji jednou i druhou nohou;- potom se vzpřimte s tyčí vodorovně před sebou, proveďte rychle sed a leh na zádech a přitom provlečte obě nohy nad tyčí a vstaňte;- tím se opět dostanete do základního postoje;sestavu opakujte 5x co nejrychleji a bez přerušení;test se používá jako součást testové baterie pro prověřování kondice ve složkách MV, ve skautu, ...před měřením si v pomalém tempu 5x zkuste celou sestavu. Během testu musíte dodržovat jednotlivé předepsané polohy, zvláště základní postavení s tyčí vzadu dole;tyč se nesmí po celou dobu upustit. 
Počet provedení:	<ul style="list-style-type: none">5 cyklů;2 pokusy.
Pomůcky:	<ul style="list-style-type: none">gymnastická tyč, délka 95 cm;žíněnka (koberec).
Měřená hodnota:	<ul style="list-style-type: none">čas provedení 5 cyklů;přesnost měření: 1/10 sec.
Vyhodnocení:	<ul style="list-style-type: none">započítává se lepší pokus.
Zdroj:	<ul style="list-style-type: none">www.sportvital.czhttp://vstvs.palestra.cz/data/test.pdf - UNIFITTEST

Poznámky:

5. Hod medicimbalem obouruč přes hlavu vzad

Testovaná schopnost:	<ul style="list-style-type: none">dynamická síla trupu a paží.
Popis testu:	<ul style="list-style-type: none">postavte se za odhodovou čáru zády do směru hodů;mírně se rozkročte (v šíři ramen), míč držte oběma rukama, mírně se předkloňte a potom napjatými pažemi hodte míč přes hlavu;asistent sleduje dopad míče.
Počet provedení:	<ul style="list-style-type: none">3 pokusy;přestávka mezi pokusy alespoň 1 minuta.
Pomůcky:	<ul style="list-style-type: none">medicimbal 2 kg (F, M do 150 cm);medicimbal 3 kg (M nad 150 cm);pásmo 10 m;na zemi vyznačená odhodová čára;zabezpečený prostor (nebezpečí úrazu).
Měřená hodnota:	<ul style="list-style-type: none">vzdálenost dopadu od čáry odhodu;přesnost měření: 10 cm.
Vyhodnocení:	<ul style="list-style-type: none">započítává se nejlepší pokus.
Zdroj:	<ul style="list-style-type: none">Sazka Olympijský víceboj;www.sportvital.cz – modifikováno.

Poznámky:

6. Trojskok sounož z místa.

Testovaná schopnost:	<ul style="list-style-type: none">dynamická síla dolních končetin
Popis testu:	<ul style="list-style-type: none">provádí se série tří skoků navazujících dynamicky na sebe1. skok se provádí z místa (bez rozběhu), z mírného snížení a s pomocí švihů paží.
Počet provedení:	<ul style="list-style-type: none">3 pokusy;přestávka mezi pokusy alespoň 1 min.
Pomůcky:	<ul style="list-style-type: none">pásmo 10 m;na zemi vyznačená odrazová čára.
Měřená hodnota:	<ul style="list-style-type: none">vzdálenost nejbližšího doteku od odrazové čáry;přesnost měření > 10 cm.
Vyhodnocení:	<ul style="list-style-type: none">nejlepší pokus.
Zdroj:	<ul style="list-style-type: none">Sazka Olympijský víceboj

Poznámky:

7. Test soutěžní vytrvalosti (Stíhačka)

Testovaná schopnost:	vytrvalost v soutěžním tanci (2 min)
Popis testu:	<ul style="list-style-type: none">▪ cílem je uběhnout co největší vzdálenost na čtvercové trati vyznačené rohovými kužely se střídáním způsobu běhu tak, že:<ul style="list-style-type: none">- se obíhají kužele proti směru hodinových ručiček (ST);- první strana čtverce se běží vpřed, druhá cvaalem vlevo, třetí vzad a čtvrtá cvaalem vpravo, tj. běžec je stále obrácen do stejného směru jako při startu;▪ mohou běžet současně 2 běžci startující z protilehlých rohů, každý ale musí mít svého rozhodčího, který počítá kola. Při případném předbíhání musí uhnout předbíhaný;▪ časoměřič nahlas oznamuje zbývající čas v čase 1:00 (1 minuta), 1:30 (30 sec.), 1:45 (15 sec.), 1:50 (10 sec. a pak každou vteřinu (9, 8, ..., 2, 1, STOP);▪ pro trénink možno modifikovat na stíhací soutěž, např. na 5 kol.
Počet provedení:	<ul style="list-style-type: none">▪ 1 pokus.
Pomůcky:	<ul style="list-style-type: none">▪ 4 kužely vyznačující čtverec o hraně 10 m;▪ stopky (2 minuty).
Měřená hodnota:	<ul style="list-style-type: none">▪ počet kol a dokončených stran v posledním nedokončeném kole;▪ přesnost měření: 10 m.
Vyhodnocení:	<ul style="list-style-type: none">▪ přepočítání kol na vzdálenost v m.
Zdroj:	<ul style="list-style-type: none">▪ vytvořeno pro potřeby tanečního sportu

Poznámky:

Test rychlých paží (Tapping)

Testovaná schopnost:	<ul style="list-style-type: none">▪ rychlost pohybu (frevence) horních končetin
Popis testu:	<ul style="list-style-type: none">▪ postavte se asi 30 cm od stolu;▪ položte svou nedominantní ruku dlaní na destičku a dominantní ruku na terč ležící na opačné straně (paže jsou překřížené);▪ na znamení přemíst'ujte dominantní ruku co nejrychleji z jednoho terče na druhý. Dotkněte se dlaní!▪ měří se čas, během něhož provedete 25 cyklů, kdy dominantní ruka se dotkne 25x druhého i prvního terče, přičemž dotyk mimo terč se nepočítá.▪ po dobu tappingu je druhá ruka položena stále na prostřední destičce.▪ doporučuje se, aby testování zajišťovali dva rozhodčí, jeden měří čas a druhý počítá cykly pohybů paže.
Počet provedení:	<ul style="list-style-type: none">▪ 2 pokusy;▪ přestávka mezi pokusy alespoň 2 min.;▪ možno testovat obě ruce pro srovnání a určení dominance.
Pomůcky:	<ul style="list-style-type: none">▪ stůl nebo rovná podložka ve výšce pasu, na kterých se upevní:<ul style="list-style-type: none">- dvě gumová kolečka (terče) o průměru 20 cm jsou připevněna na stole tak, aby byl jejich střed vzdálen 80 cm. Terče jsou barevně odlišeny od podložky;- mezi terče umístěte obdélníkovou destičku o rozměrech 10x20 cm;▪ stopky.
Měřená hodnota:	<ul style="list-style-type: none">▪ čas 25 cyklů;▪ přesnost měření: 1/10 sec.
Vyhodnocení:	<ul style="list-style-type: none">▪ počítá se lepší čas ze dvou pokusů.
Zdroj:	<ul style="list-style-type: none">▪ www.sportvital.cz▪ testy Eurofit

Poznámky:

Stupňovaný člunkový běh 20 m (Beep test)

Testovaná schopnost:	<ul style="list-style-type: none">▪ dlouhodobé vytrvalostní schopnosti – kardio-respirační vytrvalost;▪ z fyziologického hlediska indikuje maximální aerobní možnosti organismu;▪ zhruba nahrazuje měření VO₂max, které se měří v laboratoři pomocí submaximálního aerobního výkonu, tzv. PWC 170, např. na bicyklovém ergometru.
Popis testu:	<ul style="list-style-type: none">▪ testovaný běhá na trati 20 metrů od jedné čáry ke druhé, té se dotkne jednou nohou a běží zpět. Rychlost běhu je kontrolována zvukovými signály vysílanými v pravidelných intervalech. Na každý zvukový signál musí běžec dosáhnout na jednu z koncových čar. Testovaný reguluje rychlost svého běhu vždy po skončení každého úseku (tolerance jsou 1-2 metry);▪ rychlost běhu je zpočátku pomalá (8 km/hod.), ale narůstá každou minutu (ve 20. minutě se běhá rychlostí 18km/hod.). Například první 20 metrový úsek se běží za 9 sekund, desátý úsek už za 5,5 sekundy;▪ cílem testovaného je udržet na dráze 20 metrů postupně se zvyšující rychlost běhu po dobu co nejdelší, přičemž na každý zvukový signál je nutné dosáhnout čáru v daném časovém limitu;▪ povolen je maximální rozdíl dvou kroků. Zvukový doprovod obsahuje mimo signál pro dosažení čáry také průběžnou informaci o době trvání testu. Platí poslední číslo, které bylo oznámeno v intervalu, kdy byla ještě dodržena požadovaná rychlost běhu;▪ délka testu tedy závisí na zdatnosti každého jednotlivce. Čím je kdo zdatnější, tím déle test trvá, málokdo vydrží do konce 20minutové nahrávky;▪ Test končí, jestliže testovaný není schopen dvakrát po sobě dosáhnout čáru v okamžiku reprodukováného signálu.
Počet provedení:	<ul style="list-style-type: none">▪ pokud je třeba test opakovat, přestávka musí být alespoň 30 min.
Pomůcky:	<ul style="list-style-type: none">▪ na zemi vyznačená startovací a cílová čára ve vzdálenosti 20 m. Možno vytvořit více drah, minimální vzdálenost je cca 1,5 m. Ke každé dráze musí být 1 rozhodčí, který kontroluje dodržování požadované rychlosti;▪ nahrávka beeptest.mp3;▪ ozvučovací souprava.
Měřená hodnota:	<ul style="list-style-type: none">▪ výsledkem je poslední ohlášené číslo ze zvukového záznamu, které označuje čas trvání běhu v minutách;▪ přesnost záznamu 0,5 minuty.
Vyhodnocení:	<ul style="list-style-type: none">▪ dosažené zatížení se přepočítává na VO₂max.
Varování:	<ul style="list-style-type: none">▪ test je určen pro zdravé osoby. Aspoň dvě hodiny před testem by neměly nic jíst. Pít je možné nejpozději 15 minut před během.▪ doporučuje se běhat v kvalitní obuvi a v dobře větrané místnosti.▪ běžci se po skončení uklidňují za chůze. Neměli by si ihned sednout nebo lehnout.
Zdroj:	<ul style="list-style-type: none">▪ www.sportvital.cz▪ http://vstvs.palestra.cz/data/test.pdf - UNIFITTEST

Poznámky:

Záznam individuální – vzor vyplnění:

Příjmení: Odstrčil		Datum: 14.3.2017			
Jméno: Petr		Město: Kroměříž			
Datum narození: 14.04.1948		Zadání úkolů:			
Kategorie: S-IV					
Body Mass Index					
Výška	Váha	skóre	BM		
1,80 m	85 kg	25,2	14 bodů		
1. Žebřík					
1. pokus	2. pokus	skóre	hod		
9,5 sek.	9,0 sek.	9,0	14 bodů		
2. Hexagon					
čas	skóre	skóre	hod		
10,3 sek.	15,0 sek.	12,7	15 bodů		
3. Y balance test					
	úhel	úhel strany	úhel třetí strany	skóre	norm. procent
LP	72°	100°	110°		52,2 %
PP	78°	98°	105°		52,6 %
průměr	75°	99°	108°		52,4 %
úh	1°	1°	1°		2,4 %
	strana	úhel	úhel	skóre	norm. procent
LP	105°	80°	91°		51,2 %
PP	110°	75°	100°		52,6 %
průměr	108°	78°	96°		51,9 %
úh	1°	1°	1°		2,4 %
průměr				52,0 %	20 bodů
4. Brace (tyč)					
1. pokus	2. pokus	skóre	hod		
14,0 sek.	15,5 sek.	14,0	8 bodů		
5. Medicimbal					
1. pokus	2. pokus	3. pokus	skóre	skóre	hod
7,6 sek.	8,6 sek.	9,0 sek.	9,0	9,0	12 bodů
6. Trojskok					
1. pokus	2. pokus	3. pokus	skóre	skóre	hod
14,6 m	12,0 m	15,0 m	15,0	15,0	19 bodů
7. Stíhačka					
čas	# úkolů	celkový čas	skóre	skóre	hod
15 sek.	3 úk.	15,75 sek.	630	630	19 bodů
Tapping					
1. pokus	skóre	skóre	hod		
LP	13,0 sek.	14,0	12 bodů		
PP	15,0 sek.				
Beep test					
čas	# Zltná úkolů	celkový čas	skóre	V. úkolů	hod
12 sek.	3	8,5 sek.	27	27	8 bodů
		vyhodnotil			

Záznam individuální – prázdný:

Příjmení:				Datum:			
Jméno:				Město:			
Číslo ročníku:				Zadávající učitel:			
Kategorie:							
Body Mass Index							
Výška:	Váha:	ročník:	IMB:				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1. Žebřík							
1. pokus:	2. pokus:	ročník:	čas:				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2. Hexagon							
čas:	čas:	ročník:	průměr:				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3. Y balance test							
	spíše:	čas: střed:	čas: střed:	ročník:	čas: střed:	průměr:	
LN	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
PN	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
průměr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
LF	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
LP	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
PP	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
průměr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
LF	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
průměr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4. Brace (tyč)							
1. pokus:	2. pokus:	ročník:	čas:				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5. Medicimbal							
1. pokus:	2. pokus:	3. pokus:	ročník:	čas:			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6. Trojskok							
1. pokus:	2. pokus:	3. pokus:	ročník:	čas:			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7. Stíhačka							
čas:	+ stop:	čas: kul:	ročník:	čas: kul:			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tapping							
1. pokus:	ročník:	průměr:					
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
PP	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Beep test							
čas:	+ 20m odpoč:	čas:	ročník:	VCO ₂ max:			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Výsledek: <input type="text"/>							