

1 Přílohy

Příloha 1 - individuální testový profil UNIFITTESTU 6 - 60

INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL										
Jméno a příjmení	Datum testování			Datum narození			Věk			
Test	Body (steny) průměr									
T 1 Skok daleký z místa										
T 2 Leh – sed										
T 3 Běh 12 min										
T 4 Člunkový běh										
	Testový výsledek									
	Výrazně podprůměrný	Podprůměrný	Průměrný	Nadprůměrný	Výrazně nadprůměrný					

Suma bodů (stenů)

$$B = S1 + S2 + S3 + S4$$

B =

Celková výkonnost:

Vyrovnanost:

$$d_{\max} = s_{\max} - s_{\min}$$

$d_{\max} =$

Dílčí výsledky:

Těl. výška: cm

Tělesná výška:

Hmotnost: kg

BMI: indexové body

Relativní hmotnost:

Kožní řasy: mm

Množství tuku:

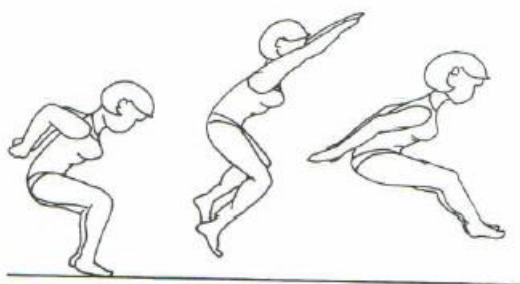
Příloha 2 - skok daleký z místa

Charakteristika: test dynamické, výbušně silové schopnosti dolních končetin

Pomůcky: měřicí pásmo, pevná plocha (žíněnka)

Provedení: metodiku prováděného cviku ukazuje Obrázek 6. Jak ukazuje obrázek, testovaná osoba na odrazové čáře provede podřep a předklon, chodidla na úrovni ramen a snožmo odrazem z místa doskočí co nejdále. Testování provádí cvik třikrát, zapisován je nejlepší výsledek. Pomocí měřicího pásma je měřena vzdálenost mezi odrazovou čarou a zadním okrajem poslední stopy dopadu.

Výsledek je měřen s přesností na centimetry, a testována je výbušně silová schopnost dolních končetin.



Obrázek 1 - skok daleký z místa odrazem snožmo, zdroj UNIFITTEST (6 - 60), str. 11

Příloha 3 - leh - sed opakovaně

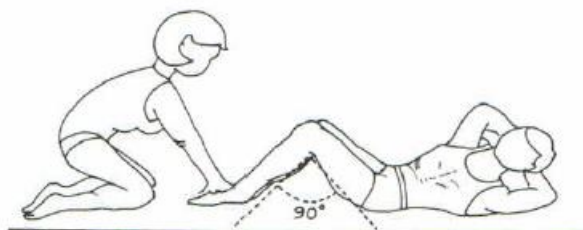
Charakteristika: test dynamické, vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlostehenních flexorů

Pomůcky: gymnastický pás, stopky

Provedení: tento cvik je prováděn po dobu jedné minuty. Vzhledem k nízkému věku testovaných byl cvik prováděn za pomoci spolužáka, který zajistil stálé pokrčení v kolenou v úhlu 90 stupňů (jak ukazuje Obrázek 7).

Startovní pozice byla v poloze lehu na zádech paže vzpažmo zevnitř, lokty se dotýkají podložky. Cílem bylo provést co nejvíce těchto cviků za dobu 60 s. V průběhu testování je přípustné, aby žák cvičení přerušil v rámci testované minuty, počítá se tak počet úplných a správně provedených cviků.

Oproti skoku dalekému z místa se tento cvik provádí pouze jednou. Měkota ve své publikaci upozorňuje na to, aby se toto testování provádělo zřídka a vždy po správném nácviku a s dostatečnou kompenzací.



Obrázek 2 - leh - sed opakovaně, zdroj UNIFITTEST 6 - 60, str.11

První dva testy jsou prováděny u všech testovaných bez ohledu na věk. Následující dva testy potom byly vybrány na základě doporučení Měkoty a jeho strukturování motorických testů. U testů vytrvalostní lokomoce (testy T3) je doporučováno vybrat pouze jednu variantu. Pro naše účely byla vybrána varianta běh po dobu 12 minut.

Příloha 4 - běh po dobu 12 minut

Charakteristika: test dlouhodobé běžecké vytrvalostní schopnosti

Pomůcky: atletická dráha, stopky, píšťalka, měřicí pásma

Provedení: tento test byl prováděn venku za příznivých podmínek – sucho, nevětrno. Také toto testování bylo prováděno pouze jednou. Testování bylo prováděno na tartanovém okruhu 400 m.

Žákům byla rozdána startovní čísla, startovní pozice byla na startovní čáře ve stoje. Vzhledem k vysokému počtu testovaných byli na pomoc přizváni žáci starších ročníků, kteří zaznamenávali počet odběhnutých kol a hlásili průběžný čas.

Vzhledem k nízkému věku žáků docházelo téměř ve všech případech s pravidelnému střídání běhu a chůze, což metodika testu dovoluje. Testování bylo prováděno v odpoledních hodinách, s dostatečným odstupem od posledního jídla (oběda), a po odpočinkové aktivitě ve školní družině.

Vzhledem k vyšší náročnosti byli žáci předem informováni o tom, že v případě, že se nebudou cítit dobře, ucítí bolest na prsou, únavu či je bude něco bolet, okamžitě bude test ukončen.

Po vyhlášení uplynutí 12 minut zůstali žáci stát na místě, kam doběhli. Následně jim byly změřeny uběhnuté metry.

Příloha 5 - člunkový běh 4x10 m

Charakteristika: test běžecké rychlostní schopnosti se změnou směru

Pomůcky: tělocvična (možnost běhu od čáry k čáře ve vzdálenosti 10 m), kužel (mety), stopky, křída

Provedení:

Testy T4 jsou rozděleny podle toho, jaké věkové kategorii je test doporučován a opět metodika ukazuje, že je vhodné zvolit právě jeden test z nabízených třech variant. Pro věkovou kategorii testovaných žáků (8 – 10 let) je doporučován právě člunkový běh 4 x 10 m.

Testovány byly běžecké rychlostní schopnosti se změnou směru. Mety byly postaveny ve vzdálenosti 10 m, přičemž při zaznění povelu „připrav se – pozor – vpřed“, žák vybíhá k metě vzdálené 10 m, obíhá ji a vrací se první metě, a to tak, aby proběhnutá dráha tvořila osmičku. Na konci třetího úseku již metu neobíhá, pouze se jí dotkne a co nejkratší cestou se vrací do cíle, kde vyučující vypíná stopky v momentě, kdy se žák dotkne cílové mety. Záznam výsledků je prováděn s přesností na desetiny sekundy.



Důležité při tomto testování je mezi opakováním běhu musí mít žák dostatek prostoru na to, aby si odpočinul či doplnil tekutiny.

Příloha 6 – záznamový arch

Záznamový arch – testování

	Jméno	Příjmení	T1 (pokus 1)	T1 (pokus 2)	T1 (pokus 3)	T2 (pokus 1)	T2 (pokus 2)	T3	T4	výška	hmotnost	Podkožní řasy
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
...												
...												

Příloha 7 - potvrzení o testování žáků ZŠ Kořenského

Základní škola a mateřská škola Praha 5 – Smíchov, Kořenského 10/760
Kořenského 10/760
150 00 Praha 5

Potvrzení o testování žáků

Potvrzují, že na Základní škole a mateřské škole Praha 5 – Smíchov, Kořenského 10/760 bylo v průběhu května a června 2017 prováděno testování žáků a jejich pohybových schopností za účelem zpracování diplomové práce Úroveň pohybových schopností u basketbalistů mladšího školního věku. Toto testování bylo prováděno se souhlasem zákonných zástupců žáků, pod vedením Věry Lasovské.

V Praze dne 16. 10. 2017

Základní škola a mateřská škola
Praha 5 - Smíchov
Kořenského 10/760
tel.: 257 328 119 - 120
IČO: 70107418, PSČ: 150 00



Mgr. Libuše Daňhelková

ředitelka školy

Příloha 8 - potvrzení o testování žáků TJ Sokol Pražský

TJ Sokol Pražský
basketbalový klub
www.spbasket.cz

Potvrzení o testování žáků

Potvrzuji, že v TJ Sokol pražský bylo v průběhu května a června 2017 prováděno testování žáků a jejich pohybových schopností za účelem zpracování diplomové práce Úroveň pohybových schopností u basketbalistů mladšího školního věku. Toto testování bylo prováděno se souhlasem zákonných zástupců žáků, pod vedením Věry Lasovské.

V Praze dne 16. 10. 2017



Renata Severová
Hlavní trenér U9 + PŠ

Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta

M. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Evidenční list žadatelů o nahlédnutí do listinné podoby práce

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

