

Přílohy

Příloha 1 - Popis testu na 5, 10, 20 a 50 m (Tambe, 2016)

Účel: Stanovit startovní, akcelerační a maximální rychlost.

Potřebné vybavení: Fotobuňky, vyznačená dráha.

Provedení: Měření všech úseků proběhlo hromadně v jednom sprintu. Hráč zaujme na startu atletický polovysoký start a po zklidnění na své uvážení vybíhá. Hráč se snaží dráhu překonat maximální intenzitou v co nejkratším čase. Fotobuňky jsou umístěny na startu a poté na vzdálenosti 5, 10, 20 a 50 m.

Výsledky: Každý hráč provede vždy 2 pokusy s potřebnou dobou odpočinku, která činí minimálně 3 minuty. Čas se začne měřit automaticky při průběhu prvního páru fotobuněk na startu a přestane měřit při průběhu posledního páru fotobuněk. Zaznamenáme lepší čas z obou provedených na přesnost dvou desetín.

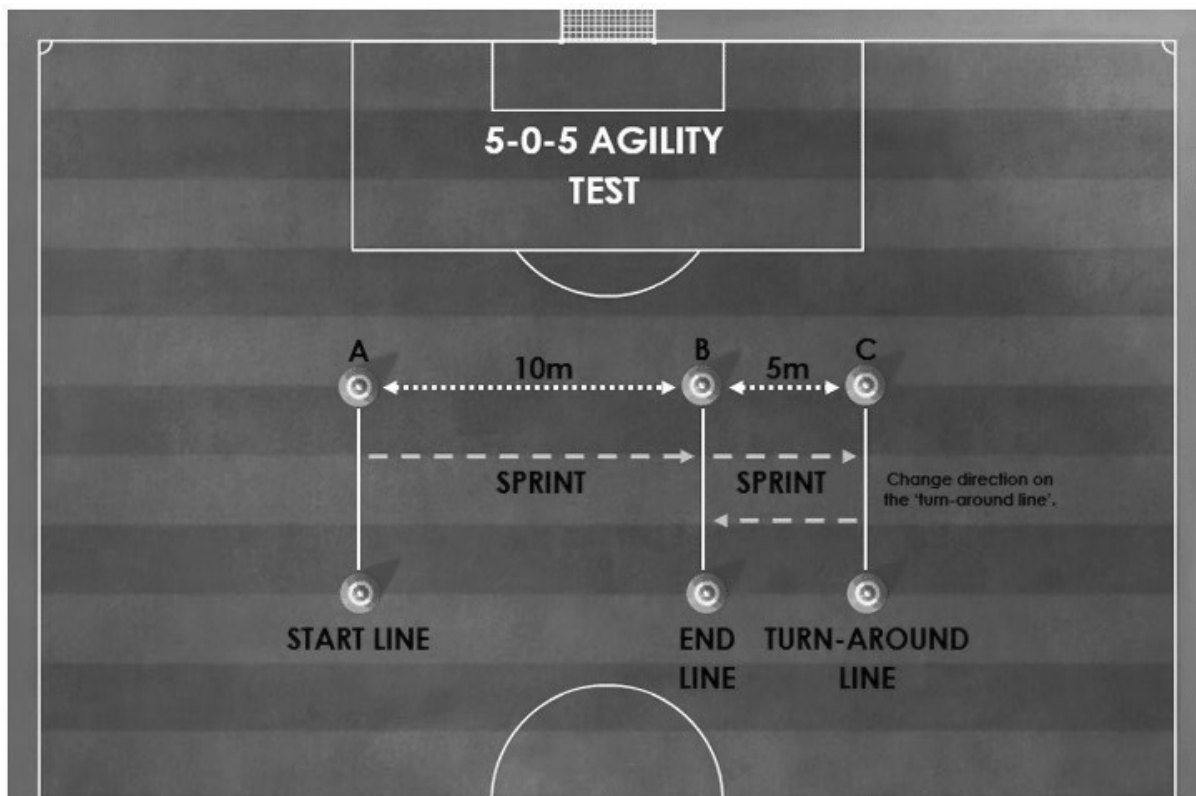
Příloha 2 - Popis 505 agility testu (URL₁)

Účel: Stanovit rychlost změny směru dominantní a nedominantní dolní končetiny.

Potřebné vybavení: Fotobuňky, vyznačená dráha.

Provedení: Hráč zaujme na začátku dráhy postavení polovysokého startu a po zklidnění na své uvážení vybíhá k 10 m vzdáleným fotobuňkám. Po jejich proběhnutí pokračuje maximální intenzitou dalších 5 m k vyznačené obrátkové čáře, došlápne jednou nohou za čáru a otočí se o 180°. Test končí po opětovném proběhnutí fotobuněk maximální intenzitou. Přesné schéma testu najdeme na obrázku 10.

Výsledky: Hráči provádí dva pokusy na každou obrátkovou nohu, tedy čtyři pokusy celkem. Před provedením dalšího pokusu je stanoven čas odpočinku minimálně 2 minuty. Čas se měří automaticky od proběhnutí fotobuněk a přestává se měřit po jejich opětovném proběhnutí po provedené obrátce. Zaznamenáme lepší čas pro obě nohy s přesností na dvě desetiny.



Obrázek 1 - Schéma 505 agility testu (<https://www.scienceforsport.com/5-0-5-agility-test/>)

Příloha 3 - Popis Yo-Yo intermitentního vytrvalostního testu (Wood, 2008)

Účel: Zjistit schopnost podávat dlouhodobý střídavý výkon (intermitentní) (Psotta a kol., 2006).

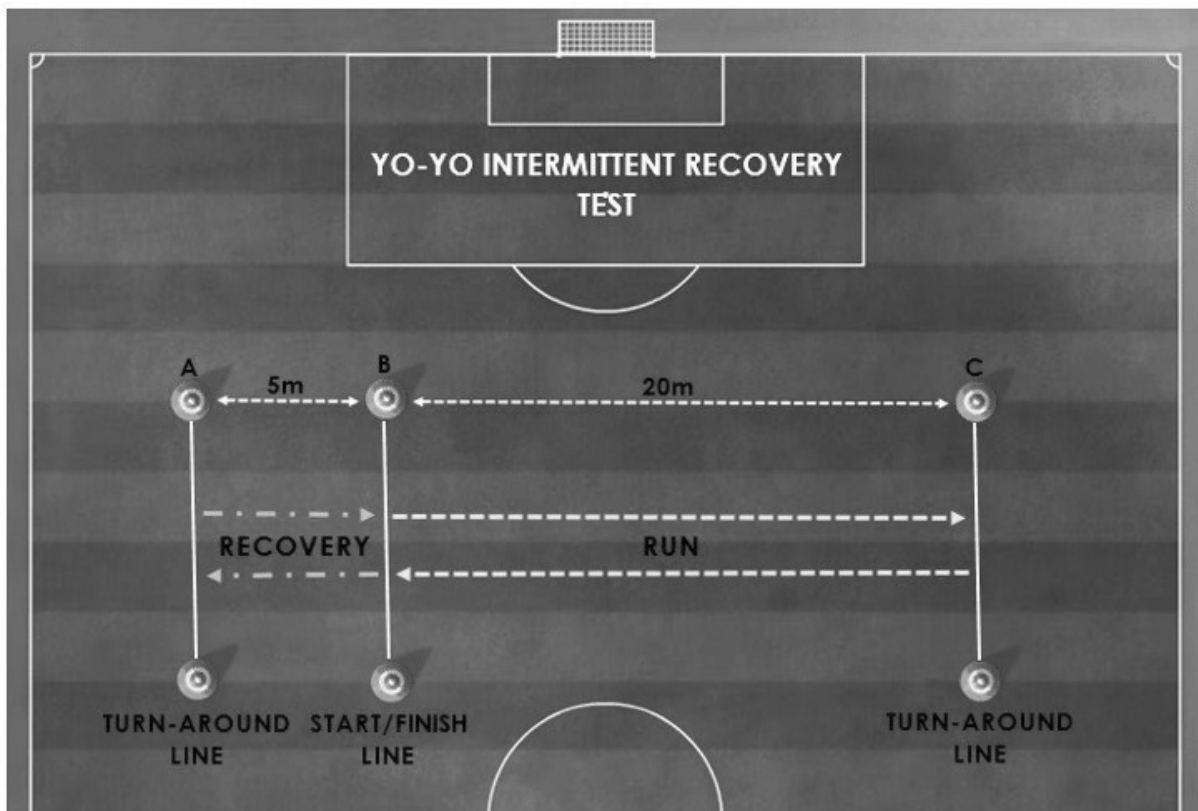
Potřebné vybavení: Stopky, vyznačená trať, audionahrávka, reproduktor.

Provedení: Test prováděli všichni přítomní hráči společně. Hráči se postaví na startovní čáru a po zklidnění vyrážejí. Musjí překonat vzdálenost 20 m, otočit se došlapem za čáru a poté překonat stejných 20 m zpět, kde mají přesně 10 s, v 5 m vymezeném území, na zotavení. Rychlost běhu hráči přizpůsobují zvukovým pokynům z nahrávky, která se postupně po určitém zaběhlém úseku zrychluje. Test pro hráče končí, jestliže nedokáže 2x překonat vzdálenost 40 m (2x20 m) před zazněním signálu. Přesné schéma testu můžeme vidět na obrázku 11 na straně 57.

Výsledky: Zaznamenává se počet uběhlých 40 m (2x20 m) úseků dokud hráč nedokáže podruhé dodržet stanovený limit.

Yo-Yo test můžeme provést ve dvou typech. U prvního typu s označením Yo-Yo intermitentní zotavovací test má hráč na zotavení po 40 m úseku 10 s, zato u Yo-Yo intermitentního

vytrvalostního testu jen 5 s. Každý typ má ještě dvě úrovně testu s rozdílnou startovací rychlostí. Použití může být tedy uzpůsobeno trénovanosti testovaných jedinců (Wood, 2008). Mezi odporníky panuje názor, že Yo-Yo testy poskytují více platné informace o specifické aerobní kapacitě a fyziologické způsobilosti pro pohybový výkon v utkání než přímá hodnocení maximální spotřeby kyslíku v aerobních testech se souvislým stupňovaným zatížením (Krustrup a kol., 2003; Mohr a kol., 2003; Psotta a kol., 2006)



Obrázek 2 - Schéma Yo-Yo intermitentního vytrvalostního testu. (<https://www.scienceforsport.com/yo-yo-intermittent-recovery-test-level-1/>)

Příloha 4 - Popis testu skok daleký z místa snožmo (Wood, 2008)

Účel: Stanovit explozivní sílu dolních končetin.

Potřebné vybavení: Měřicí pásma

Provedení: Hráč zaujme postavení na začátku pásma a na své uvážení provede skok snožmo z místa. Hráč se snaží dosáhnout tímto způsobem co nejdelší vzdálenosti. Po doskoku se doskočená vzdálenost měří od nejbližší částí těla k začátku pásma.

Výsledky: Každý hráč provede vždy 3 pokusy a zaznamená se nejlepší z nich s přesností na centimetry. Před každým dalším pokusem je požadována minimální doba odpočinku 2 minuty.

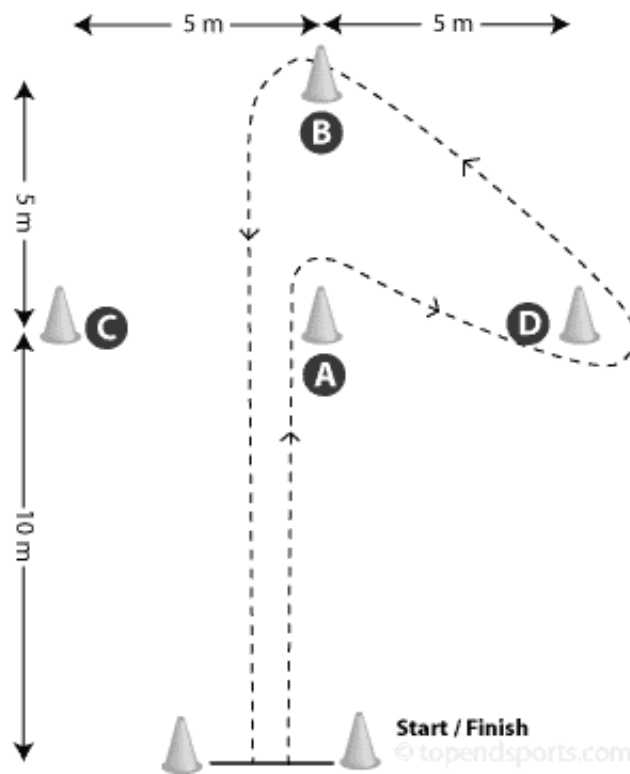
Příloha 5 - Popis Arrowhead agility testu (Wood, 2008)

Účel: Zjistit úroveň rychlosti, explozivitu, kontroly těla a schopnosti měnit směr běhu v různých úhlech a směrech.

Potřebné vybavení: Fotobuňky nebo stopky, vyznačená trať

Provedení: Hráč zaujme startovní postavení a po zklidnění vybíhá k prvnímu kuželu A, okolo něj obíhá a míří k druhému kuželu D nebo C, poté běží ke kuželu B a okolo něj se vrací zpět na start. Schéma testu můžeme vidět na obrázku 10.

Výsledky: Každý hráč provede čtyři pokusy, tedy dva na každou stranu. Zaznamenává se nejlepší čas pro obě strany s přesností na dvě desetiny (Wood, 2008).



Obrázek 3 - Schéma Arrowhead agility testu (<https://www.topendsports.com/testing/tests/arrowhead-agility-drill.htm>)

Příloha 6 - Popis testu vertikální skok snožmo (URL1)

Účel: Zjistit úroveň explozivní síly dolních končetin. Hodnota skoku vysokého má přímou souvislost s akcelerační rychlostí.

Potřebné vybavení: Měřidlo pro skok do výšky nebo zed'.

Provedení: Hráč se postaví do místa odrazu blízko měřidla nebo zdi. Je nutné, aby se hráč snažil skočit co možná nejvýše a zároveň dopadl na stejné místo odrazu. V nejvyšším místě výskoku se hráč jednou rukou dotkne měřidla a označí tak výšku svého výskoku.

Výsledky: Hráč se před samotným výskokem postaví na místo odrazu, vzpaží a zaznamená se výška dosahu. Po výskoku se od hodnoty získané při výskoku odečte výška dosahu v klidu, to nám udává výšku skoku. Každý hráč provede tři pokusy a nejlepší z nich se zaznamená s přesností na centimetry. Před každým dalším pokusem je nutné dodržet minimální dobu odpočinku 2 minuty (URL1).

Příloha 7 – Popis intermitentního běžeckého testu (IBT) (Psotta a kol., 2006)

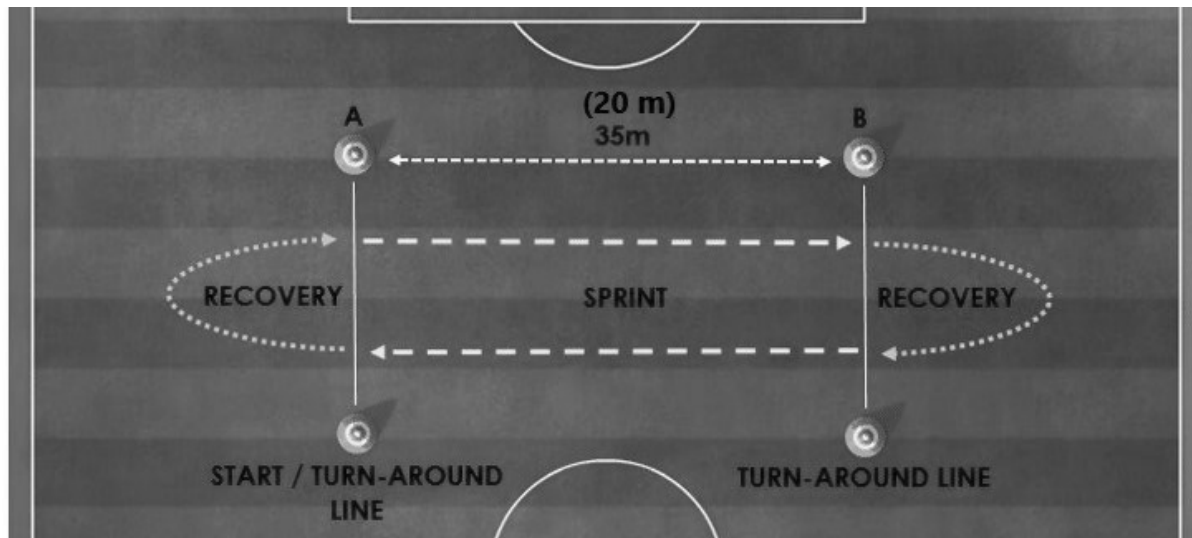
Účel: Zjistit maximální anaerobní výkon podle nejvyšší rychlosti běhu, zjistit kapacitu pro střídavý krátkodobý výkon podle průměrné rychlosti a zjistit schopnost udržet maximální krátkodobý výkon ve střídavém zatížení. Tento test tak můžeme nazvat jako dvoudimenzionální.

Potřebné vybavení: Fotobuňky a stopky, vyznačená dráha.

Provedení: Test může být proveden ve dvou verzích: 10x 20 m a 10x 35 m s intervaly odpočinku 1:1, tedy 20 s a 35 s. Hráč zaujme místo na startu a na vlastní uvážení vybíhá. Čas se spouští při protnutí prvních fotobuněk vzdálených 30 cm od startovní čáry, zastavuje po proběhnutí druhých fotobuněk na konci dráhy. Po doběhnutí měříme čas odpočinku a ihned po jeho ukončení hráč běží další sprint opačným směrem. Úkolem testu je dosáhnout v každém sprintu co možná nejkratšího času. Schéma testu je k vidění na obrázku 11.

Výsledky: Zaznamenávají se všechny časy sprinterských úseků. Z naměřených hodnot pak můžeme zjistit hodnotu maximálního výkonu na počátku testu. Také fyziologickou kapacitu

pro střídavý výkon zahrnující v sobě zotavovací schopnosti po akutním zatížení anaerobního typu a nárazníkovou kapacitu (Psotta a kol., 2006).



Obrázek 4 - Schéma Intermitentního běžeckého testu (<https://www.scienceforsport.com/running-based-anaerobic-sprint-test-rast/>)

Příloha 8 - Výsledky jednotlivých testů

hráč	kategorie	ročník	věk	post	doba tréninku
hráč 30	U15	2000	14.59	Ú	9
hráč 31	U15	2000	15.05	O	9
hráč 32	U15	2000	15.34	Z	
hráč 33	U15	2000	14.79	Z	
hráč 35	U15	2000	15.38	O	9
hráč 36	U15	2000	14.47	Z	7
hráč 38	U15	2000	14.60	O	9
hráč 39	U15	2000	15.30	Ú	9
hráč 40	U15	2000	15	Ú	
hráč 41	U15	2000	14.81	Z	9
hráč 42	U15	2000	14.64	Z	9
hráč 43	U15	2000	14.68	Z	
hráč 44	U15	2000	14.53	O	
hráč 45	U15	2000	14.47	Z	
hráč 46	U15	2000	15.08	Z	9
hráč 51	U15	2000	14.71	Ú	9
hráč 34	U14	2001	13.47	O	8
hráč 34	U15	2001	14.47	O	9
hráč 37	U14	2001	13.85	O	8
hráč 37	U15	2001	14.85	O	9
hráč 47	U14	2001	13.93	B	9
hráč 47	U15	2001	14.94	B	9
hráč 48	U14	2001	13.93	O	7
hráč 49	U14	2001	13.88	O	8
hráč 50	U14	2001	13.55	Z	8
hráč 50	U15	2001	14.55	Z	9
hráč 52	U14	2001	13.79	B	8
hráč 53	U14	2001	14.19	O	8
hráč 53	U15	2001	15.19	O	9
hráč 54	U14	2001	14.20	O	8
hráč 55	U14	2001	13.64	O	8
hráč 56	U14	2001	14.24	Ú	
hráč 56	U15	2001	15.25	Ú	
hráč 57	U14	2001	14.20	Z	
hráč 57	U15	2001	15.20	Z	
hráč 58	U14	2001	13.90	Z	8
hráč 58	U15	2001	14.90	Z	9
hráč 59	U14	2001	13.68	O	8
hráč 60	U14	2001	14.24	Z	8
hráč 60	U15	2001	15.24	Z	9

hráč 61	U14	2001	13.68	Z	8
hráč 62	U14	2001	14.13	Z	8
hráč 62	U15	2001	15.13	Z	9
hráč 63	U14	2001	14.10	Z	8
hráč 64	U14	2001	13.89	Ú	8
hráč 64	U15	2001	14.89	Ú	9
hráč 65	U14	2001	14.30	Ú	
hráč 1	U13	2002	12.56	Z	8
hráč 1	U14	2002	13.56	Z	9
hráč 10	U13	2002	12.60	Z	
hráč 10	U14	2002	13.60	Z	
hráč 11	U13	2002	13.30	Z	7
hráč 11	U14	2002	14.30	Z	7
hráč 12	U13	2002	12.98	B	
hráč 12	U14	2002	13.98	B	
hráč 13	U13	2002	12.50	O	
hráč 13	U14	2002	13.50	O	
hráč 14	U13	2002	12.96	Z	
hráč 14	U14	2002	13.96	Z	
hráč 2	U13	2002	12.92	O	
hráč 2	U14	2002	13.93	O	
hráč 3	U13	2002	13.11	Z	
hráč 3	U14	2002	14.11	Z	
hráč 4	U13	2002	12.65	O	7
hráč 4	U14	2002	13.65	O	8
hráč 5	U13	2002	12.89	O	7
hráč 5	U14	2002	13.89	O	8
hráč 6	U13	2002	13.21	Z	5
hráč 6	U14	2002	14.21	Z	5
hráč 7	U13	2002	12.78	O	4
hráč 7	U14	2002	13.65	O	5
hráč 72	U13	2002	13.21		8
hráč 73	U13	2002	13.23	Ú	
hráč 8	U13	2002	13.42	O	8
hráč 8	U14	2002	14.42	O	9
hráč 9	U14	2002	14.25	Ú	9
hráč 15	U12	2003	11.80	Z	5
hráč 15	U13	2003	12.80	Z	6
hráč 16	U12	2003	11.71	B	7
hráč 16	U13	2003	12.71	B	8
hráč 17	U12	2003	12.29	Z	7
hráč 17	U13	2003	13.29	Z	8
hráč 18	U13	2003	13.42	O	8
hráč 19	U13	2003	12.36	Ú	6
hráč 20	U12	2003	12.36	O	6

hráč 20	U13	2003	13.36	O	7
hráč 21	U12	2003	11.91	Z	7
hráč 21	U13	2003	12.91	Z	8
hráč 22	U12	2003	11.91	Z	
hráč 22	U13	2003	12.91	Z	
hráč 23	U12	2003	11.82	O	7
hráč 23	U13	2003	12.82	O	8
hráč 24	U12	2003	11.64	Z	6
hráč 24	U13	2003	12.64	Z	7
hráč 27	U12	2003	11.99	O	5
hráč 27	U13	2003	13.00	O	6
hráč 28	U12	2003	12.33	B	6
hráč 28	U13	2003	13.33	B	7
hráč 29	U12	2003	12.30	Ú	6
hráč 29	U13	2003	13.30	Ú	7
hráč 66	U12	2003	11.46	Z	5
hráč 67	U12	2003	12.00		6
hráč 68	U12	2003	12.33	Z	
hráč 69	U12	2003	11.52	O	5
hráč 70	U12	2003	12.06	Z	
hráč 71	U12	2003	12.33	O	6
hráč 25	U12	2004	11.09	O	5
hráč 25	U13	2004	12.09	O	6
hráč 26	U12	2004	11.00	Ú	4
hráč 26	U13	2004	12.00	Ú	5
hráč 74	U12	2004	12.28	B	5
hráč 75	U12	2004	11.66	Z	5
hráč 76	U12	2004	11.97		
hráč 77	U12	2004	11.96	Z	6
hráč 79	U12	2004	12.07	Z	6
hráč 80	U12	2004	11.77	Ú	6
hráč 81	U12	2004	11.83	O	6
hráč 82	U12	2004	11.46	O	6
hráč 83	U12	2004	12.21	Ú	6
hráč 84	U12	2004	11.55	Z	6
hráč 85	U12	2004	12.27	Z	6
hráč 86	U12	2004	11.67	B	6
hráč 87	U12	2004	11.48	O	6
hráč 78	U12	2005	11.41	Z	

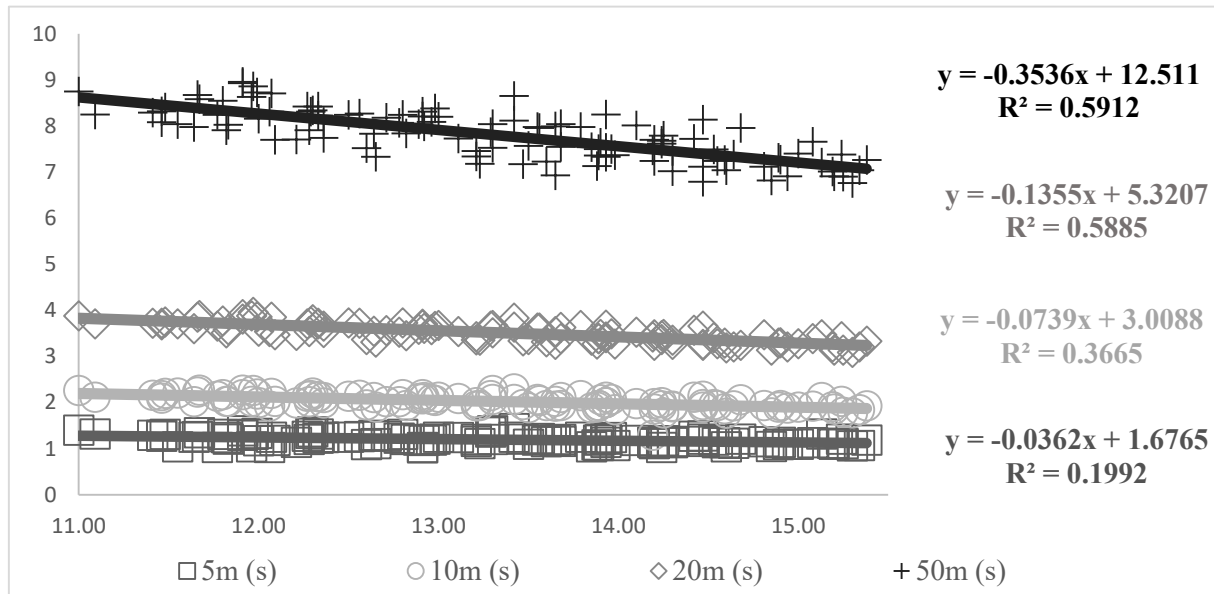
B = brankáři O = obránci Z = záložníci Ú = útočníci

hráč	5m (s)	10m (s)	20m (s)	50m (s)	505 agility L (s)	505 agility p (s)	Yo-Yo (m)	skok z místa (cm)
hráč 30	1.13	1.87	3.29	7.26	2.67	2.86	1800	203
hráč 31					2.96	3.07	880	174
hráč 32	1.07	1.85	3.21	7.04			1800	204
hráč 33							1840	208
hráč 35	1.19	1.93	3.33	7.26			1400	234
hráč 36	1.28	2.14	3.66	8.14			400	192
hráč 38	1.04	1.77	3.19	7.04	2.89	2.78	1720	
hráč 39	1.06	1.78	3.09	6.76	2.71	2.82	1120	226
hráč 40	1.1	1.9	3.28	7.4	2.91	2.7	920	202
hráč 41	1.15	1.94	3.47	7.12	2.73	2.7	1480	196
hráč 42	1.12	1.93	3.21	7.38			1680	196
hráč 43	1.21	2.06	3.24	7.96	2.79	2.9	920	199
hráč 44	1.19	1.96	3.41	7.49	2.83	2.89	2000	207
hráč 45	1.16	1.9	3.24	7.12	2.71	2.67	2040	194
hráč 46	1.13	1.92	3.39	7.66	2.79	2.77	1440	207
hráč 51					2.66	2.77	1480	
hráč 34	1.21	1.96	3.34	7.17	2.68	2.72	1320	203
hráč 34	1.21	1.96	3.26	6.79	2.46	2.33		
hráč 37	1.04	1.89	3.35	7.54	2.79	2.78		
hráč 37	1.05	1.78	3.14	6.82	2.41	2.48		
hráč 47	1.22	2.12	3.68	8.25			920	
hráč 47	1.1	1.88	3.21	6.91	2.54	2.47		220
hráč 48	1.14	2	3.42	7.53	2.94	2.87		
hráč 49	1.08	1.9	3.27	7.13	2.77	2.95	1240	193
hráč 50	1.19	2.07	3.62	7.98	2.92	3	1440	
hráč 50	1.13	1.94	3.28	7.24	2.49	2.4		221
hráč 52	1.25	2.15	3.67	7.98	3.27	3.08	1240	
hráč 53	1.14	1.29	3.42	7.47	2.69	2.9	1640	
hráč 53	1.12	1.91	3.21	7.01	2.44	2.36		172
hráč 54	1.12	1.98	3.47	7.7	2.74	2.81	1640	210
hráč 55							1440	215
hráč 56	1.14	1.93	3.37	7.62	3.17	2.82	1400	
hráč 56	1.11	1.79	3.14	6.9	2.37	2.52		220
hráč 57	1.11	1.86	3.24	7.24	2.79	2.77	1800	
hráč 57	1.1	1.86	3.14	6.91				200
hráč 58	1.2	2.06	3.48	7.64	2.81	2.78	1560	
hráč 58	1.14	1.94	3.3	7.27	2.61	2.37		
hráč 59	1.16	1.94	3.39	7.55	2.89	2.83		
hráč 60	1.03	2	3.45	7.68	3.09	3.1	1520	
hráč 60	1.21	2.03	3.43	7.38	2.54	2.4		180
hráč 61	1.2	2.11	3.63	8.04	2.9	2.89	1640	180

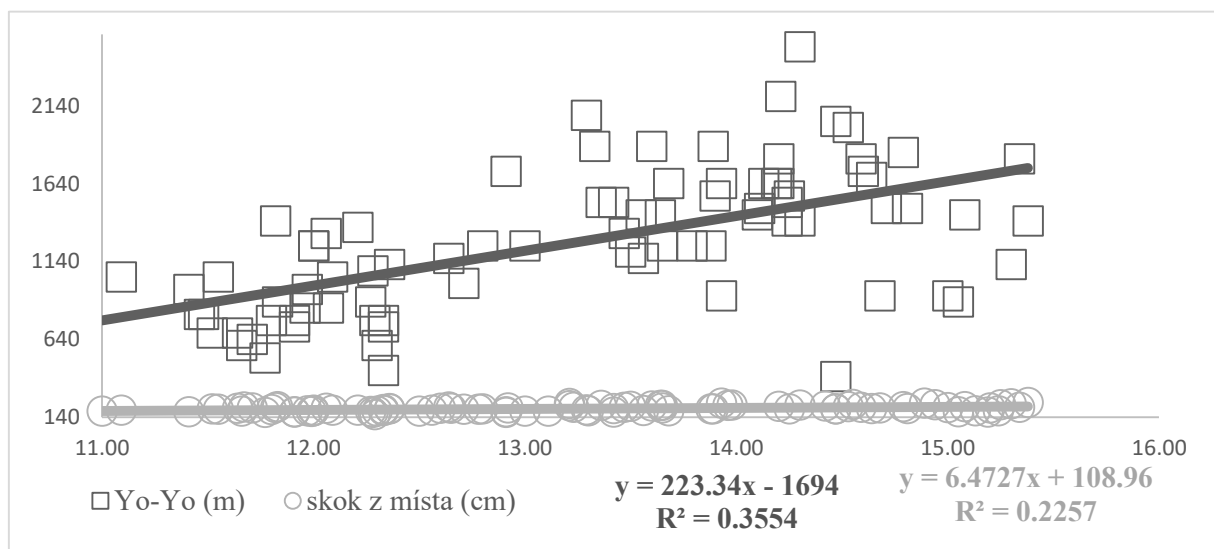
hráč 21	1.29	2.17	3.81	8.93	3	3.1	720	175
hráč 21	1.02	2.08	3.68	8.31	2.65	2.57		174
hráč 22	1.39	2.27	3.91	8.96	2.9	2.99	760	172
hráč 22	1.03	2.17	3.7	8.21	2.64	2.66	1720	171
hráč 23	1.24	2.03	3.51	7.91	2.92	2.85	1400	201
hráč 23	1.2	1.94	3.45	7.84	2.61	2.49		
hráč 24	1.25	2.02	3.6	7.98	3.16	2.98	680	197
hráč 24	1.29	2.11	3.55	7.83	2.56	2.52	1160	205
hráč 27	1.33	2.19	3.86	8.73	3.01	3.07		176
hráč 27	1.25	2.12	3.67	8.2	2.62	2.61	1240	179
hráč 28							720	188
hráč 28							1880	
hráč 29	1.37	2.21	3.8	8.34	3	2.96	600	178
hráč 29	1.39	2.26	3.67	8.04	2.56	2.66		180
hráč 66	1.27	2.1	3.69	8.32			800	
hráč 67					3.04	3.05	1240	180
hráč 68	1.23	2.13	3.72	8.42	3.05	3.09	760	184
hráč 69					2.89	2.96	680	194
hráč 70	1.03	1.92	3.54	8.31	2.85	2.78	1320	198
hráč 71	1.32	2.13	3.71	8.23			440	183
hráč 25	1.32	2.12	3.71	8.25			1040	184
hráč 25	1.18	2.03	3.47	7.7	2.7	2.65	1040	184
hráč 26	1.4	2.26	3.88	8.75	3.02	2.92		178
hráč 26	1.17	2	3.55	8.16	2.67	2.77	1240	184
hráč 74	1.2	2.02	3.54	7.91	2.65	2.54	1080	171
hráč 75	1.26	2.23	3.85	8.67	2.71	2.7	600	179
hráč 76	1.31	2.26	3.96	8.86	2.82	2.9	960	180
hráč 77	1.04	2.03	3.88	8.63	2.68	2.65	840	
hráč 79	1.25	2.2	3.85	8.71	2.75	2.68	840	
hráč 80	1.03	2.14	3.66	8.24	2.89	2.78	520	170
hráč 81	1.21	2.03	3.58	8.03	2.81	2.65	880	207
hráč 82	1.29	2.15	3.72	8.08	2.7	2.74		
hráč 83	1.14	1.99	3.46	7.71	2.54	2.54	1360	184
hráč 84	1.04	2.21	3.71	8.04	2.7	2.73	1040	190
hráč 85	1.27	2.14	3.71	8.42	2.81	2.67	880	177
hráč 86	1.35	2.27	3.89	8.58	2.77	2.86		205
hráč 87	1.31	2.2	3.75	8.4	2.74	2.73	800	
hráč 78	1.29	2.16	3.72	8.29	2.55	2.56	960	175

Příloha 9 – Závislost výsledků testů na chronologickém věku lineární regresí

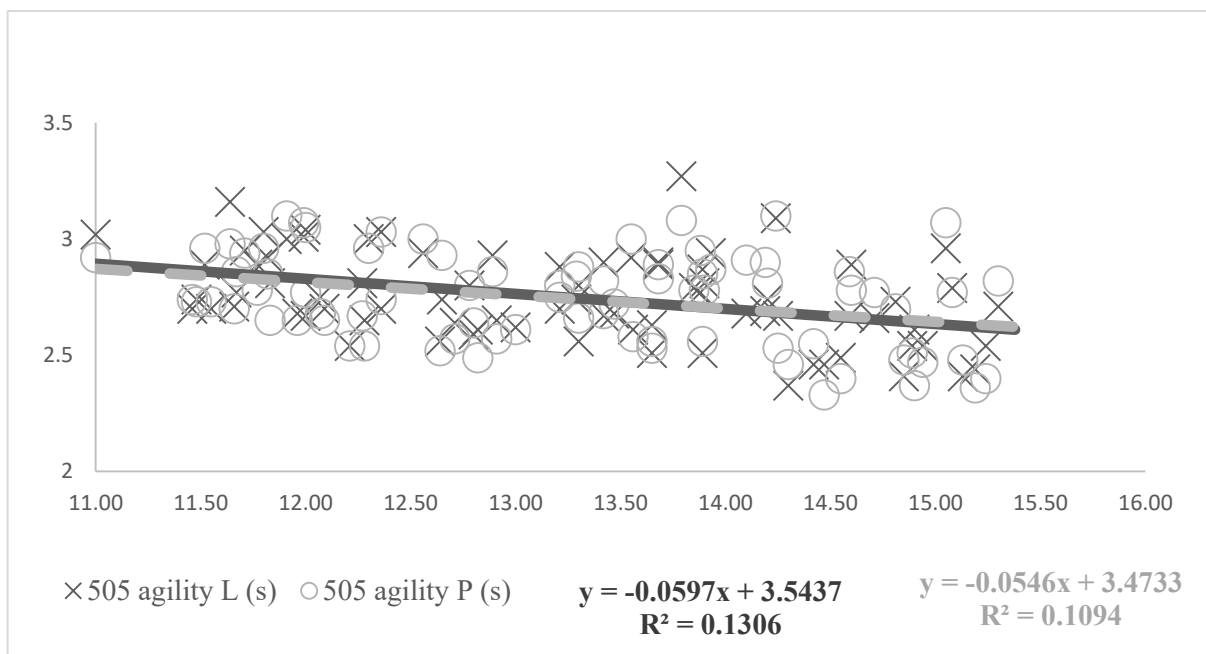
Graf 1 – Závislost výsledků testů na chronologickém věku pomocí lineární regrese



Graf 2 - Závislost výsledků testů na chronologickém věku pomocí lineární regrese

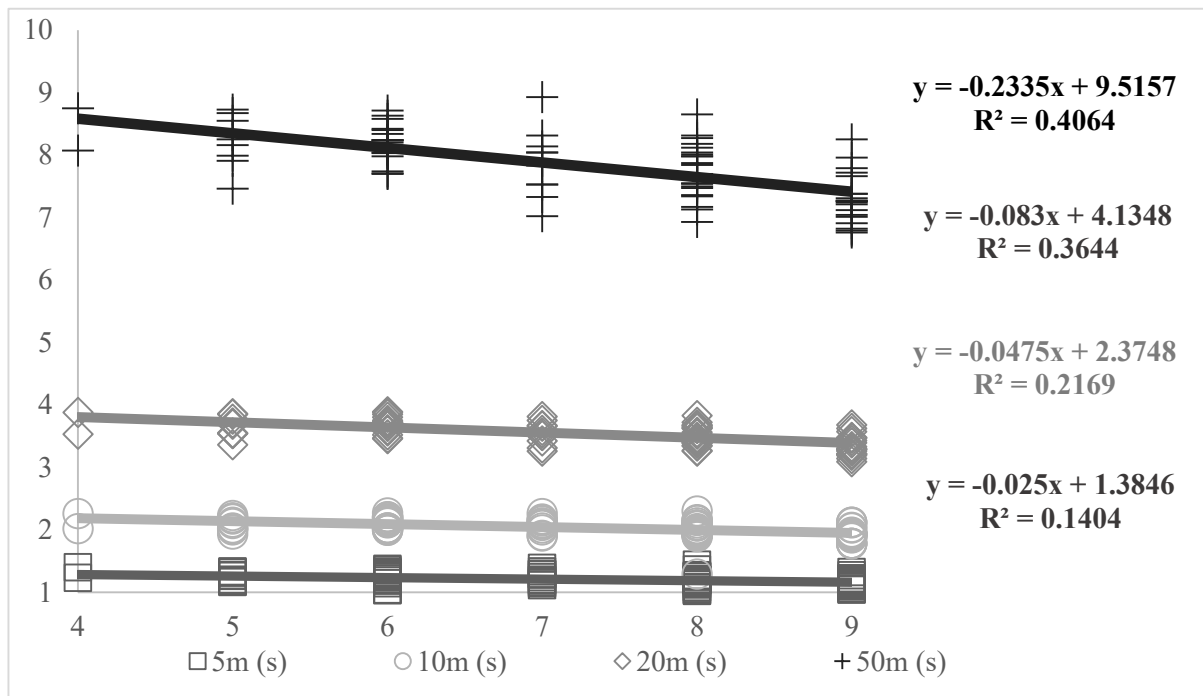


Graf 3 - Závislost výsledků testů na chronologickém věku pomocí lineární regrese

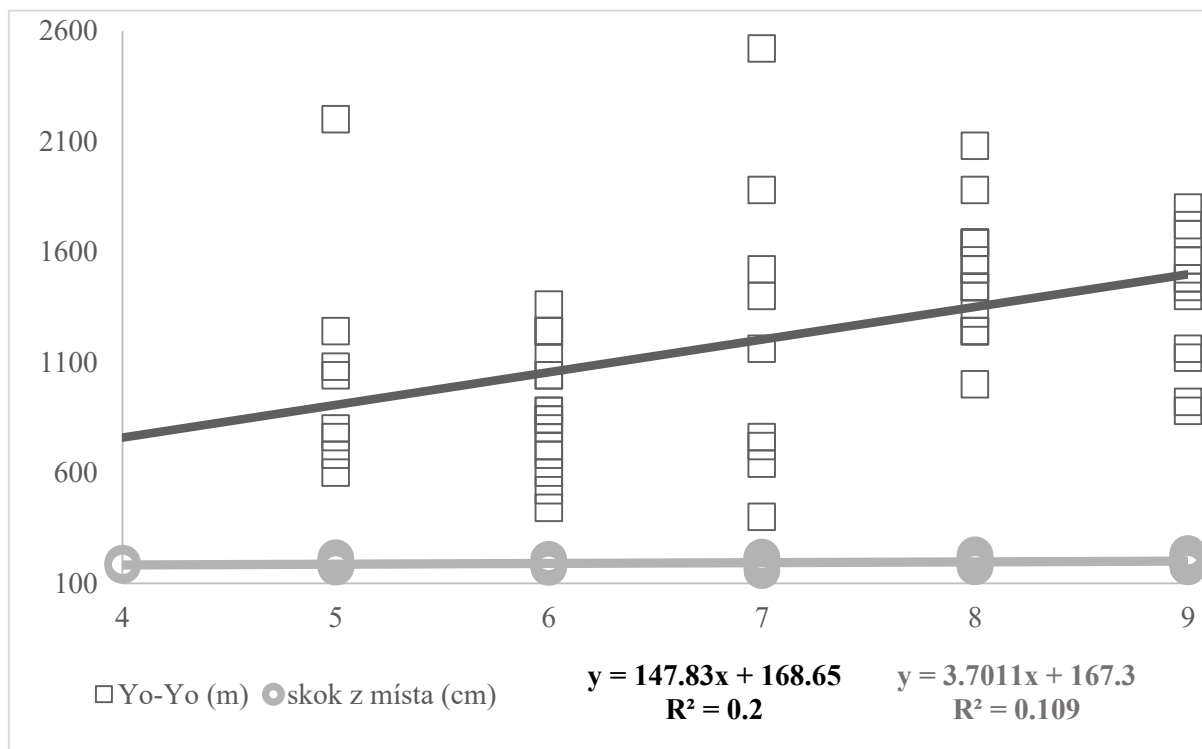


Příloha 10 - Závislost výsledků testů na době sportovního tréninku regresní analýzou

Graf 4 - Závislost výsledků testů na době sportovního tréninku pomocí lineární regrese



Graf 5 - Závislost výsledků testů na době sportovního tréninku pomocí lineární regrese



Graf 6 – Závislost výsledků testů na době sportovního tréninku pomocí lineární regrese

