

# Testy všeobecné tělesné přípravenosti



Metodický materiál  
Českého krasobruslařského svazu

## **Preamble:**

Důvody, proč tyto testy zavádíme:

1. Vytvořit představu o přirozené šikovnosti krasobruslaře neovlivněnou tréninkovým procesem. Výběr se teď provádí jen na základě výsledků na závodech, které nemusí být vždy dostatečně vypovídající.
2. Nezbytnost tzv. suché přípravy pro krasobruslení a malá ochota ze stran závodníků k tomuto přistupovat zodpovědně.
3. Podpořit systematickou práci závodníka a trenéra a jejich vzájemnou spolupráci v součinnosti se systémem výkonnostního a výhledově vrcholového sportu.
4. Dát trenérům možnost stát se vůdčí silou v systému tréninkového procesu závodníka.
5. Dát trenérům potřebu a motivaci na sobě pracovat.
6. Vytvořit systém pyramidu výběru talentů pro krasobruslení.
7. Dát těm, kteří budou vybráni, sledování a pak začlenění do systému výběru talentů (PRTM, SCM, VSC) a dobrovolně se podvolí nastolenému systému, možnost perspektivy růstů výkonnosti a finanční podpory ze strany ČKS.

## **Praktický manuál pro pořadatele testů – VTP**

---

1. Zajistit tělocvičnu
2. Zajistit pomůcky nezbytné pro provedení testů – stopky, pásmo, karimatky – žíněnký -2, tyč – viz video, magnetofon, testovací protokol, mety pro přenášenou
3. Testovací protokol pořadatel rozdává u prezentace všem zájemcům o testování a dá pokyn, aby s vyplněným závodník přišel do tělocvičny – udá směr a informaci – do 20 minut po skončení testů na ledě
4. Vedoucí testování po skončení testů shromáždí testovací protokoly a odevzdá je pořadateli testů

5. Pořadatel testů předá výsledky VTP panu J. Koudelkovi [jankoudelka@ymail.com](mailto:jankoudelka@ymail.com) , který povede databázi závodníků a jejich výsledků.

#### Praktický manuál pro komisaře „sucha“

---

1. Po příchodu dětí do tělocvičny je vedoucí komisařů seznámí s průběhem testování. A rozdělí je do dvou skupin – jedna jde na měřitelné disciplíny, druhá na baletně-pohybovou část testování, skupiny se pak vymění
2. Dá čas na 5 -7 minutovou rozcvičku
3. Dá pokyn pro začátek testování.
4. Baletně-pohybová část je zcela v kompetenci komisařů-komisaři si připraví svůj hudební doprovod
5. Komisaři zapisují výkony do testovacího protokolu, komisaři pro baletně-pohybovou část ohodnotí výkon body od 1-10, kdy 10 je max. a můžou výkon ohodnotit i slovně, pokud je dítě výjimečně zaujme – necháno totálně na kompetenci odbornosti komisařů
6. Vedoucí komisařů ukončí testování

#### Pro koho je určeno testování VTP

---

1. V instruktážním videu je více testů pro inspiraci pro testování v klubu
2. Testování VTP při testech výkonnosti je určeno pro závodníky, kteří na ledě absolvují test č. 1-3 a odpovídají těmto testům i věkem
3. Testy VTP jsou v této sezóně 2018-19 otevřené i pro závodníky – závodnice kategorie nejmladší žáci – žáčky
4. Testy VTP budou probíhat při podzimních, zimních i jarních testech na ledě, tedy 3x v sezóně
5. Pilotní ročník 2018-2019 budou testy VTP plně na náklady ČKS.
6. Deset nejúspěšnějších dětí bude pozváno na VT PRTM

## Testujeme následující oblasti

---

### A) Testování výbušné síly dolních končetin

- skok daleký z místa - odrazem snožmo
  - trojskok z místa - odrazem snožmo
  - trojskok z místa - odrazem z pravé/levé nohy
- 

### B) Testování flexibility

- hluboký předklon
  - rozštěp - čelní, boční pravou/levou nohou vpřed
- 

### C) Testování obratnosti

- cvičení s tyčí
  - jacíkův test
- 

### D) Testování šikmých břišních svalů

- metronom
- 

### E) Testování vytrvalosti v rychlosti

- postupná přenášená

Pozn. klikem na název jednotlivých prvků se dostanete hypertextovým odkazem na instruktážní videa publikovaná na YouTube kanále ČKS.

## A1) Skok daleký z místa - odrazem snožmo

POMŮCKY: pásmo, tužka, výsledkový protokol

CÍL: snaha o překonání maximální vzdálenosti

POČET POKUSŮ: max. 3

---

### *Správné provedení*

Z podřepu mírně rozkročného, zapažit- odraz snožmo skok daleký vpřed se současným švihem paží vpřed.

Úkolem je skočit co nejdále. Skáče se od zřetelně vyznačené odrazové čáry.

Pohybový úkol vysvětlíme, můžeme i demonstrovat. Předpokládáme, že pohybový prvek byl již předem technicky zvládnut- na testech ho již neučíme.

V základním postoji stojí testovaná osoba špičkami těsně u odrazové čáry. Chodidla jsou rovnoběžně, odraz je z rovné, pevné, neklouzavé plochy.

Není dovolena opora.

Délku skoku měříme od odrazové čáry k místu dotyku pat s podložkou při doskoku - směrodatná je stopa blíží k odrazové čáře.

---

### *Nejčastější chyby*

Poskočení před odrazem a tím tzv. přešlap, přepad vzad.

Neměří se, eventuální sklouznutí při dopadu a tím pádem prodloužení skoku.

Neměří se, pokud přepadne vpřed - skok se může změřit za předpokladu, že nohy zůstanou stát na dopadovém místě.

## A2) Trojskok z místa - odrazem snožmo

POMŮCKY: pásmo, tužka, výsledkový protokol

CÍL: snaha o překonání maximální vzdálenosti

POČET POKUSŮ: max. 3

---

### *Správné provedení*

Z podřepu mírně rozkročného, zapažit- odraz snožmo skok daleký vpřed se současným švihem paží vpřed.

Úkolem je skočit co nejdále. Skáče se od zřetelně vyznačené odrazové čáry.

Důležité je provést tři skoky jedním tahem, nezastavovat se mezi nimi.

Délku skoku měříme od odrazové čáry k místu dotyku pat s podložkou při doskoku - směrodatná je stopa blíží k odrazové čáře.

---

### *Nejčastější chyby*

Poskočení před odrazem a tím tzv. přešlap, přepad vzad.

Neměří se, pokud se preruší kaskáda skoků.

Neměří se, eventuální sklouznutí při dopadu a tím pádem prodloužení skoku.

Neměří se, pokud přepadne vpřed - skok se může změřit za předpokladu, že nohy zůstanou stát na dopadovém místě.

### **A3) Trojskok z místa odrazem z pravé/levé nohy**

POMŮCKY: pásmo, tužka, výsledkový protokol

CÍL: snaha o překonání maximální vzdálenosti

POČET POKUSŮ: max. 3

---

#### *Správné provedení*

Metodické provedení je stejné, jako u trojskoku snožmo, jen se začíná z jedné - levé, nebo pravé nohy, kdy se tělo může rozkmitat a pak být švihem nápomocno k odrazu. První dva dopady jsou na tu samou nohu, třetí dopad - konečný je na nohy obě.

Úkolem je skočit co nejdále. Skáče se od zřetelně vyznačené odrazové čáry.

Důležité je provést tři skoky jedním tahem, nezastavovat se mezi nimi.

Délku skoku měříme od odrazové čáry k místu dotyku pat s podložkou při doskoku - směrodatná je stopa blíže k odrazové čáře.

---

#### *Nejčastější chyby*

Poskočení před odrazem a tím tzv. přešlap, přepad vzad.

Neměří se, pokud se preruší kaskáda skoků.

Neměří se, eventuelní sklouznutí při dopadu a tím pádem prodloužení skoku.

Neměří se, pokud přepadne vpřed - skok se může změřit za předpokladu, že nohy zůstanou stát na dopadovém místě.

## **B1) Hluboký předklon**

POMŮCKY: lavička, nebo jakýkoliv stupínek, pásmo nebo jiná pomůcka pro měření – krejčovský metr

CÍL: dosah obou horních končetin co nejvíce pod lavičku

POČET POKUSŮ: max. 1

---

### *Správné provedení*

Stoj spatný, špičky dolních končetin jsou srovnané s okrajem lavičky, vytáhnout se z pasu a snaha o co nejhlubší předklon s přesahem pod lavičku.

V předklonu výdrž 3 sekundy, kolena se nekrčí.

Hodnotí se vzdálenost prstů od podložky v centimetrech.

Nulová hodnota je na úrovni podložky, centimetry pod úrovní jsou PLUS a nad úrovní MÍNUS.

---

### *Nejčastější chyby*

Pokrčená kolena.

Dosahování jen jednou rukou.

Malá výdrž.



## **B2) Rozštěp - čelní, boční pravou/levou nohou vpřed**

POMŮCKY: pravítko

CÍL: dosednout co nejvíce k zemi

POČET POKUSŮ: max. 1

---

### *Správné provedení*

Všechny rozštěpy se doporučuje provádět na čáře.

Čelní rozštěp se provádí ze stoje rozjížděním pat a cílem je dosednout sedací kosti na zem, resp. na čáru.

Boční rozštěp se provádí z kleku na zadní noze a přední noha klouže po podložce vpřed.

Důležité u bočních rozštěpů je udržet boky rovnoběžné s čárou. Trup je v překlону, testovaná osoba se dotýká rukama o zem.

Výdrž v krajní poloze 3 sekundy.

Měří se vzdálenost sedací kosti od podložky v centimetrech, dosednutí je 0. Vzdálenost od země je MÍNUS

---

### *Nejčastější chyby*

Neudržení boků ve směru linie čáry

Pokrčené dolní končetiny

U čelního rozštěpu vysazení hýžďových svalů za čáru

## C1) Cvičení s tyčí

POMŮCKY: karimatka – žíněnka, tyč – min 1,5m dlouhá, stopky

CÍL: cílem je co nejrychleji provést sestavu s tyčí, čímž se testuje rychlost v obratnosti

POČET POKUSŮ: max. 1

---

### *Správné provedení*

Stoj spatný, tyč je vzadu, nohy překročí tyč a tělo se skulí do lehu na zádech, během návratu do stoje je tyč opět převedena za nohy a je proveden stoj spatný s tyčí vzadu.

Způsob provedení není přesně určen, to je právě otázka „šikovnosti“.

Důležité je dodržet stoj spatný, leh na zádech a znovu stoj spatný.

Provádí se 5x co nejrychleji za sebou, čas se měří od prvního pohybu do pátého stoje spatného s tyčí vzadu.

---

### *Nejčastější chyby*

Nedodržení stoje spatného.

Vypadnutí tyče z rukou- z ruky, v tom případě se začíná znova počítat počet pěti opakování, ale čas pořád pokračuje.

## C2) Jacíkův test

POMŮCKY: karimatka – žíněnka, stopky

CÍL: cílem je co nejrychleji – co nejvíce počet opakování - provést sestavu za předem určený čas, čímž se testuje rychlost v obratnosti

POČET POKUSŮ: max. 1

---

### *Správné provedení*

Začíná se ze stoje spatného, jakýmkoliv způsobem se testovaná osoba dostane do lehu na břicho, jakýmkoliv způsobem se dostane do stoje spatného, jakýmkoliv způsobem se dostane do lehu na zádech.

Počítá se každá poloha.

Do věku 10-ti let se cvik provádí 1 minutu od 10ti let výše se cvik provádí 2 minuty. Počítá se počet opakování za daný čas.

---

### *Nejčastější chyby*

Nedodržení základních určených pozic - stoj spatný, leh na břicho - prsní svaly na zemi, stoj spatný a leh na zádech- lopatky na zemi.

## D1) Metronom

POMŮCKY: karimatka – žíněnka, stopky

CÍL: síla šikmých břišních svalů

POČET POKUSŮ: max. 1

---

### *Správné provedení*

Leh na zádech na karimatce -žíněnce, hýždovými svaly co nejbliže u stěny. Dolní končetiny jsou překřížené v kotnících, nohy mírně pokrčené v kolenou, ruce upažené.

Dolní končetiny se pomocí šikmých břišních svalů přenášejí zleva doprava a nazpátek.

Počítá se každý přenos zleva doprava a zprava doleva.

Do věku do 10ti let se cvik provádí po dobu 1 min, od 10ti let výše se cvičení provádí 2 minuty.

---

### *Nejčastější chyby*

Moc pokrčené dolní končetiny v kolenou.

Rozpojené nohy v kotníkách.

Chytání se horními končetinami za karimatku-žíněnku.

Přenosy s chybou se nepočítají!

## E1) Postupná přenášená

POMŮCKY: 4 nakreslené čáry, 3 puky, stopky

CÍL: co nejrychleji roznést a sebrat 3 puky na určenou vzdálenost, otestovat vytrvalost v rychlosti

POČET POKUSŮ: max. 1

---

### *Správné provedení*

Na první startovní čáře jsou připraveny 3 puky, další tři čáry jsou od sebe vzdáleny 5metrů.

Testovaná osoba vezme do ruky první puk a běží co nejrychleji a odnese puk na jakoukoliv připravenou čáru, vrátí se na startovní čáru pro další puk a ten opět odnese na další čáru, kde ještě puk neleží. Vrací se opět na startovní čáru pro poslední puk a ten odnese na poslední čáru, kde neleží puk a vrátí se zpátky na startovní čáru.

Poté všechny puky opět postupně sebere.

Měří se čas od prvního uchopení puku do posledního položení puku na zem.

---

### *Nejčastější chyby*

Nedoběhnutí zcela na čáru.

Nepoložení puku, ale jeho hození na zem.