

# Obsah

Úvod .....	9
<b>Historie posuzování pohybových dovedností, tělesné výkonnosti i zdatnosti .....</b>	<b>10</b>
<b>Pohybová výkonnost, pohybové schopnosti a dimenze tělesné zdatnosti .....</b>	<b>15</b>
Měření motorických testů .....	17
Využití testů .....	20
Popisy testů .....	21
<b>Posouzení různých oblastí tělesné zdatnosti .....</b>	<b>23</b>
Stavba a složení těla .....	23
Výška těla .....	23
Váha (hmotnost) těla .....	24
Index tělesné hmotnosti – Body Mass Index (BMI) .....	25
Poměr obvodu pasu a boků (Waist Hip Ratio, WHR) .....	28
Somatotyp .....	29
Správné držení těla .....	30
Postojové standardy .....	30
Test pro výdrž ve správném postoji podle Matthiase .....	31
Testy zdravých zad .....	31
Posouzení rizik způsobujících bolestivost zad .....	33
Vytrvalost – oběhové funkce .....	35
Klidová srdeční frekvence .....	35
Ruffierova zkouška .....	36
Step-test (Kasch, 1961) .....	37
Chůze na 2 km .....	39
Cooperův test – dvanáctiminutový běh .....	40
Distanční běhy .....	43
Běh na 1 míli (1609 m) .....	43
Běh na 1,5 míle (2413 m) .....	44
Vytrvalostní člunkový běh .....	45
Skoky přes švihadlo .....	46
Svalová síla – svalová vytrvalost, výbušná síla, statická síla .....	48
Kliky .....	48
Kliky ve vzporu na bradlech .....	49

Shyby	50
Shyby ve svisu ležmo – poloha šikmá	51
Výdrž ve shybu	52
1 RM bench-press – zvedání činky rukama vleže na zádech	53
Opakovaný bench-press	55
Šplh	56
Hod plným míčem ze sedu (3 kg)	57
Hod jednoruč na vzdálenost	57
Hod medicinbalem obouřč	58
Hod medicinbalem obouřč přes hlavu	59
Leh–sed	59
Leh–sed – modifikované provedení	61
Opakované přednořování v lehu na zádech	62
Výdrž v záklonu v sedu	63
Curl-up	64
Síla břišních svalů	66
Izometrická svalová vytrvalost zádoových svalů	67
Zvedání trupu s výdrží	67
Zvedání trupu za 15 s	68
Zvedání a přemířování trupu	69
Vis na žebřinách	70
Skok daleký z místa odrazem snořmo	70
Výskok (vertikální skok) dosařný	71
Vícenásobné skoky	72
Dřepy	73
Dřepy na jedné noze	74
Přeskoky do stran (side-step test)	75
Ohebnost a kloubní pohyblivost, rozsah pohybu	76
Testy normální pohyblivosti	76
Rosah pohybu v kyčelních kloubech	78
Přednořování vleže	78
Pohyblivost v ramenních kloubech	79
Vzpažit vzad v lehu na břiše	80
Ohebnost – předklon ve stoji	81
Ohebnost – předklon vsedě, sed dosařný	82
Pohyblivost trupu	83
Dynamická pohyblivost trupu	83
Výkrut se švihadlem	84
Výkrut s tyčí	85
Úklon trupu ve stoji	86
Bočný a čelný rozřtěp	87
Celková ohebnost	88
Rychlost pohybu – rychlost reakce, frekvenční schopnost, hbitost	89
Běh na 10 m, start z lehu	89
Běh na 30 m s pevným startem	89

Běh na 50 m s pevným startem	90
Člunkový běh	90
Hexagon test	92
Běh k metám se změnami směru	93
Slalomový běh – Dodge run	93
Illinoiský běh hbitosti (člunkový běh s obíháním met)	94
Běh s kotoulem	95
Suchý slalom	96
Chytání tyče	96
Tapping na podlořce	97
Rovnováha, funkce vestibulárního aparátu	99
Test rovnováhy podle Romberga – se zavřenými očima	99
Rovnováha na laviče	100
Flamingo	100
Rovnováha na jedné noze na kladince	101
Rovnováha pozpátku	102
Rola – rovnováha	102
Chůze na válci	103
Chůze poslepu	104
Stoj na jedné noze po otáčení	105
Test s rotací podle Jarockého	105
Dynamická rovnováha	105
Bassův test dynamické rovnováhy	106
Koordinace – obratnost – zručnost	107
Bumerangový běh	107
Test obecné pohybové dovednosti	108
Celostní motorický test (leh záda – stoj – leh břicho – stoj)	109
Burpee-test (stoj – dřep – vzpor leřmo)	110
Celková obratnost na překážkové dráze	112
Opakovaná sestava s tyčí	113
Přeskoky snořmo přes složené švihadlo	114
Přechod skokem z kleku do podřepu	114
Převal ze sedu	115
Skok jednořož s proskočením	115
Skok daleký vzad	115
Asynchronní a asymetrické pohyby pažemi	116
Balancování s předměty	116
Tyčkový test koordinace	118
Žonglování se třemi míčky	119
Motorická vyspělost	120
Ozereckého testy motorické vyspělosti	120
Iowa-Brace Test	120
Test Kraus-Weber	121
Test obratnosti (Johnson-Metheny)	122

Přehled významných testových baterií a měření různých oblastí tělesné zdatnosti .....	124
Přehledné tabulky významných testů a měření .....	135
Testové baterie a normy specifického zaměření .....	141
Illinoiský test motorické zdatnosti .....	141
Test zdatnosti N. Y. (asi 1957) .....	141
Všeobecný kondiční test (Nordrhein-Westfalen) .....	143
Fitnessdiagnostika .....	145
Výkonnostní normy povolanců .....	146
Gdaňský test tělesné zdatnosti předškolních dětí (Drabik, 1997) ...	147
<b>Slova na závěr .....</b>	<b>148</b>
<b>Literatura .....</b>	<b>149</b>