

2021



**TESTOVÁ
SESTAVA**
KONDIČNÍ ZAMĚŘENÍ

TÝM KOORDINÁTORŮ VZDĚLÁVÁNÍ
ČESKÝ FLORBAL



OBSAH

VÝZNAM TESTOVÁNÍ KONDIČNÍ PŘIPRAVENOSTI

Kontrola stavu trénovanosti má v Českém florbalu cca 5letou tradici. Na základě této několikaleté zkušenosti došlo k přehodnocení výběru testů. Tato testová sestava je zaměřena komplexně na zjištění úrovně všech pohybových schopností.

Kondiční připravenost hráče je základem pro realizaci florbalové techniky a pro vyrovnání se s požadavky tréninkového a soutěžního zatěžování. Bez znalosti přesné úrovně kondiční připravenosti hráčů florbalu hrozí, že trenéři budou pouze odhadovat kondiční připravenost a budou sklouzávat k hodnocení hráče jen na základě jeho výkonu v utkání, ale to je informace, se kterou se nedá dále pracovat a lze z ní dedukovat pouze aktuální výkonnost hráči nikoliv však budoucí.

Z výše uvedených důvodů předkládáme soubor doporučených testů, které mohou být uplatněny při zjišťování a ověřování kondiční připravenosti. Celý soubor je sestaven z prvků, které jsou zaměřeny na konkrétní pohybové schopnosti potřebné pro realizaci herního výkonu. Prvky se vzájemně doplňují a jejich kombinace se snaží zachytit komplexní připravenost jednotlivého hráče.

Při vybírání testů byl kladen důraz hlavně na jednoduchost v organizaci a provedení, ale zároveň i na specifickou, platnou, objektivitu a spolehlivost. Na testové baterii se podílel metodický a reprezentační úsek Českého florbalu, kluboví trenéři a odborníci z vysokých škol.



ZÁKLADNÍ INFORMACE

POŘADÍ REALIZACE TESTŮ

č.	Test	Poznámky
1.	Obecné informace (věk, držení hole)	
2.	Tělesná analýza	Nutná realizace se speciální váhou
3.	Testy flexibility	Nutná realizace bez bot
4.	Sprint 20 metrů	Nutná realizace s fotobuňkami
5.	Skok z místa	
6.	Illinois bez florbalky	Pozor na výšku použitých kuželů
7.	Vznos	
8.	Dřep se zátěží	
9.	Bench press se zátěží	
10.	Yo-Yo test level 1	



OBECNÉ INFORMACE

VĚK

- Uvádí se s přesností na celé roky v den testování.

DRŽENÍ HOLE

- Držení hole hodnotíme levé nebo pravé.
 - Levé držení – hráč má pravou ruku nahoře.
 - Pravé držení – hráč má levou ruku nahoře.



TĚLESNÁ ANALÝZA

TĚLESNÁ VÝŠKA

Pomůcky

- Měřicí pásmo.

Organizace a provedení

- Test realizujeme v hale.
- Základní postavení hráče je u stěny ve vzpřímené poloze ve stoji spatném.
- Test je realizován bez bot.

Hodnocení

- Výška je měřena v centimetrech a udává se s přesností na 0,5 cm.
- Zaokrouhlujeme nahoru (např. naměřenou výšku 170,2 zaokrouhlíme na 170,5 cm).

TĚLESNÁ ANALÝZA Z DIGITÁLNÍ VÁHY

Pomůcky

- Přesná osobní digitální váha TANITA BC-601.

Organizace a provedení

- Test realizujeme v hale.
- Základní postavení je na váze s madly v obou rukách.
- Test je realizován bez bot.

Hodnocení

- Hodnotíme:
 - o Tělesná hmotnost (v kg)
 - o Tělesný tuk (v %)
 - o Svalová hmota (v kg)
 - o Kostní hmota (v kg)
 - o DCI – doporučený denní kalorický příjem (v kcal)
 - o Metabolický věk
 - o Celková tělesná tekutina (v %)
 - o Viscerální tuk s indikátorem zdraví a trend



TESTY FLEXIBILITY

HLUBOKÝ PŘEDKLON

Účel testu

- Jedná se o test zkrácenosti či protaženosti svalů zadní strany stehna.

Pomůcky

- Metr.

Organizace a provedení

- Test realizujeme v hale.
- Hráč provádí test bez bot.
- Výchozí pozice je stoj spojný.
- Hráč provede hluboký předklon s propnutými koleny.
- Odkaz na videoukázku [ZDE](#)

Hodnocení

- Měříme vzdálenost mezi prostředníčkem a podložkou.
- Podle vzdálenosti mezi prsty a podlahou, případně podle míry dotyku hodnotíme:
 - o VELMI ZKRÁCENÝ – nedosáhne na zem o 15 cm a více.
 - o ZKRÁCENÝ – nedosáhne na zem o 14,99 cm a méně.
 - o PROTAŽENÝ – dosáhne na zem konečky prstů.
 - o HYPERMOBILNÍ – dosáhne dlaněmi na zem a hlavou se dotkne kolen.



V TEST

Účel testu

- Jedná se o test zkrácenosti či protaženosti svalů vnitřní strany stehna.

Pomůcky

- Bez pomůcek.

Organizace a provedení

- Test realizujeme v hale.
- Hráč provádí test bez bot.
- Výchozí pozice je sed roznožný.
- Chodidla směřují kolmo ke stropu, kolena jsou propnutá
- Odkaz na videoukázku [ZDE](#)

Hodnocení

- Určujeme úhel, který svírají dolní končetiny a držení trupu.
- Hodnotíme následovně:
 - o ZKRÁCENÝ – menší rozsah než 90°, nenapřímí záda (kulaté držení zad).
 - o PROTAŽENÝ – propnutá kolena, chodidla kolmo ke stropu, napřímí záda a udrží trup kolmo k zemi.
 - o HYPERMOBILNÍ – velký rozsah roznožení, udrží rovná záda, zvládne předklon.



PROTAŽENÍ PŘEDNÍ STRANY STEHNA

Účel testu

- Jedná se o test zkrácenosti či protaženosti svalů přední strany stehna.

Pomůcky

- Bez pomůcek.

Organizace a provedení

- Test realizujeme v hale.
- Hráč provádí test bez bot.
- Výchozí pozice je leh na břicho s koleny u sebe.
- Hráč podsadí pánev a provede pasivní ohnutí jedné dolní končetiny v kolenním kloubu.
- Odkaz na videoukázku [ZDE](#)

Hodnocení

- Určujeme udržení dotyku kolen, postavení pánve a míru bederní lordózy.
- Hodnotíme následovně:
 - o ZKRÁCENÝ – v průběhu pohybu se naklopí pánev a sportovec vystrčí hýždě, prohloubí se bederní lordóza (prohnutí zad), pata se nedotkne svalstva hýždí, kolena se přestanou dotýkat.
 - o PROTAŽENÝ – sportovec udrží kolena u sebe, pata se dostane k hýždím, velmi mírné naklopení pánve v průběhu pohybu. Neprohloubí se bederní lordóza.
 - o HYPERMOBILNÍ – zvládá bez jakéhokoli odporu, pata se dotkne hýžďového svalstva a mohla by pokračovat dál. Kolena drží od sebe, pohyb pánve není patrný.



KONDIČNÍ TESTY

SPRINT 20 METRŮ

Účel testu

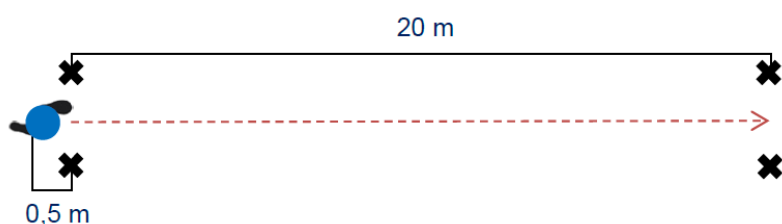
- Jedná se o test akcelerace, sprinterské výbušnosti a techniky sprintu a běžeckého kroku.

Pomůcky

- Měřicí pásmo, kužele, fotobuňky, izolepa.

Organizace a provedení

- Test realizujeme v hale.
- Cílem je zaběhnout vzdálenost v co nejkratším čase.
- Hráči běží 20 metrů.
- Výchozí pozice je v polovysokém startu, přední noha nesmí překračovat startovní čáru, zadní noha je za první. Prvním krokem musí hráč překročit startovní čáru.
- Odkaz na videoukázku [ZDE](#)



Hodnocení

- Čas měříme za pomoci fotobuněk.
- Zaznamenává se čas doběhu hráče s přesností na setiny sekundy. Zaokrouhlujeme atleticky, tj. „nahoru“ (např. naměřený čas 4,223 zaokrouhlíme na 4,23).
- Každý z hráčů má dva pokusy. Zaznamenává se pouze lepší výsledek.

UPOZORNĚNÍ

Bez použití fotobuněk test nerealizujte, protože jeho výsledky nebudou validní.



SKOK Z MÍSTA

Účel testu

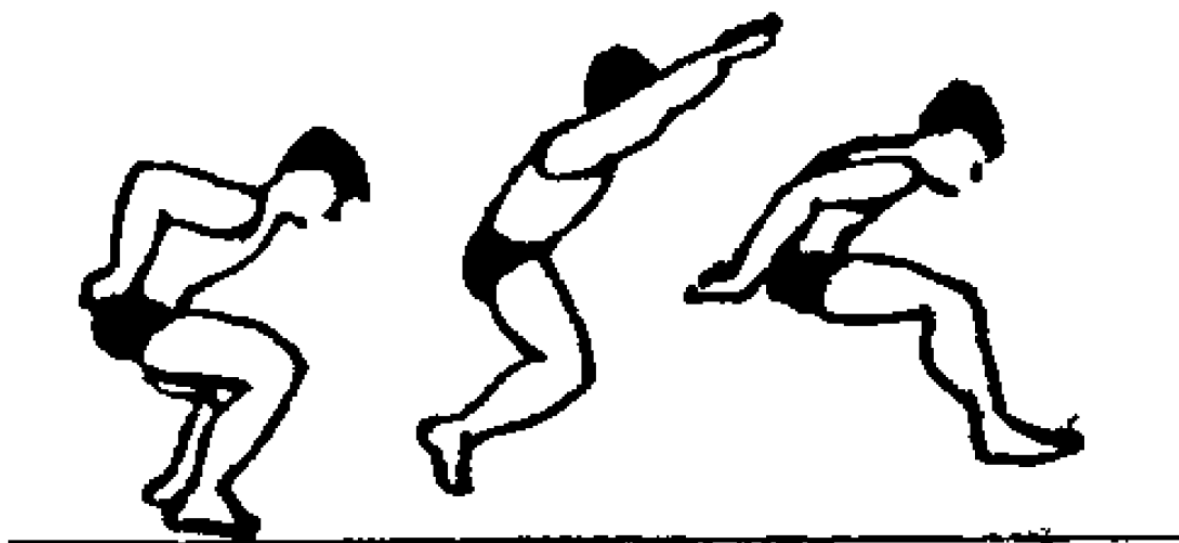
- Jedná se o test dynamické explozivní silové schopnosti dolních končetin.

Pomůcky

- Měřicí pásmo, kužele.

Organizace a provedení

- Test realizujeme v hale
- Hráč skáče z místa s cílem doskočit co nejdále od odrazové čáry.
- Základní postavení je mírný stoj rozkročný (na šíři ramen), špičky nohou těsně u odrazové čáry, nohy rovnoběžně vedle sebe. Nohy se vzájemně nedotýkají.
- Odraz musí být proveden snožmo – povolen je podřep a švih paží.
- Odkaz na videoukázku [ZDE](#)



Obrázek byl přejat z knihy Unifittest (6-60), kterou v roce 2002 vydala Univerzita Karlova v Praze

Hodnocení

- Délku skoku měříme v centimetrech od odrazové čáry k místu dotyku bližší paty (nebo jiné části těla), vzdálenost se měří na kolmici.
- Každý z hráčů má dva pokusy. Zaznamenává se pouze lepší výsledek z obou pokusů.



ILLINOIS AGILITY BEZ FLORBALKY

Účel testu

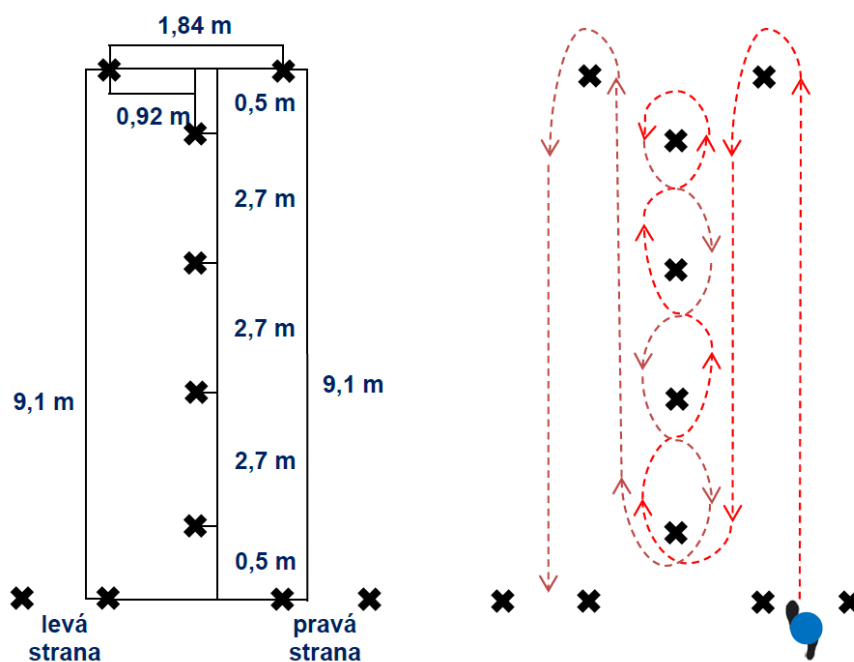
- Jedná se o test agility běžecké rychlosti se změnami směru.

Pomůcky

- Měřicí pásmo, stopky, kužele (kužele musí mít výšku minimálně 15 cm a maximálně 30 cm, nelze využít metičky).

Organizace a provedení

- Test realizujeme v hale.
- Hráč obíhá kužele v určeném pořadí s cílem zaběhnout stanovenou dráhu v co nejkratším čase.
- Výchozí pozice je v polovysokém startu, přední noha nesmí překračovat startovní čáru, zadní noha je za přední. Prvním krokem hráč musí překročit startovní čáru.
- Konec je po oběhnutí všech kuželů v daném pořadí a proběhnutí pomyslnou cílovou čárou.
- Odkaz na videoukázku [ZDE](#)



Hodnocení

- Čas je měřen pomocí fotobuněk anebo na stopkách dvěma hodnotiteli současně. Výsledný čas při měření na stopkách je tvořen průměrem těchto dvou časů s přesností na setiny sekundy. Zaokrouhlujeme atleticky, tj. „nahoru“ (např. naměřený čas 14,221 zaokrouhlíme na 14,23).
- Každý z hráčů má dva pokusy. Mezi prvním a druhým pokusem musí být minimálně 5 minut pauza.



VZNOS

Účel testu

- Jedná se o test dynamické a vytrvalostní síly břišního svalstva a bedrokyčlostehenního svalu.

Pomůcky

- Hrazda.

Organizace a provedení

- Test realizujeme v hale.
- Výchozí pozice je z visu.
- Hráč provádí vznos s propnutými nebo mírně pokrčenými koleny, nohy se musí dotknout rukou za hlavou.
- Vznos je prováděný tahem, bez zhoupnutí nebo švihů.
- Odkaz na videoukázku [ZDE](#)

Hodnocení

- Pokud se hráč nedotkne nohama s propnutými nebo mírně pokrčenými koleny rukou za hlavou, nepočítáme jako úspěšný pokus!
- Zaznamenávání: správně provedený vznos (A – ano, proveden a případný počet opakování), špatně provedený nebo neprovedený vznos (N – neproveden).
- Každý z hráčů má dva pokusy. Zaznamenává se pouze lepší výsledek.



HLUBOKÝ ZADNÍ DŘEP SE ZÁTĚŽÍ

Účel testu

- Maximální dynamická síla dolních končetin.

Pomůcky

- Dřepovací stojany (nebo klec), osa (20 kg), kotouče (2x2,5 kg; 2x5 kg; 2x10 kg; 2x15 kg; 2x20 kg; další dle potřeby.), uzávěry na osu (z důvodu bezpečnosti) tabulka pro zaznamenání 1RM.

Organizace

- Test realizujeme v posilovně.
- V případě, že máme silné jedince, zajistíme přítomnost patřičných dopomáhajících osob (ideálně dopomoc od tří osob).
- Netestujeme, pokud jedinec nemá základní zkušenosti s dřepováním!
- Před samotným testováním provádíme pouze dynamický strečink.
- Pořadí pokusů a hmotnosti činky pro testování se řídí speciální tabulkou pro testování dřepu (přiloženo v příloze).
- Interval odpočinku mezi sériemi – doporučen 3-5 minut, což zabezpečí počet testovaných osob od 5 do 8 osob zároveň.
- Odkaz na videoukázku [ZDE](#)

Provedení

- Testovaným hráčům se nastaví stojany do bezpečné výšky, která zajišťuje komfortní vzetí a následně položení činky zpět do zářezek stojanů.
- Výchozí pozice je ve stoji mírně rozkročném, nohy vytočeny mírně od sebe (špičky nohou směřují od sebe).
- Testovaný hráč přistoupí čelem k čince a vlez pod činku do podřepu s těžištěm přímo pod činkou.
- Činku si hráč položí na zpevněnou oblast trapézového svalu (činka nesmí ležet v kontaktu s páteří na trnech obratlů).
- Následně hráč činku vyzvedne ze stojanů, provede 1-2 kroky zpět a pomocí nádechu se zpevní.



- Dřep je zahájen prvně pohybem kyčlí mírně vzad (nastavení sklonu trupu, které si udržuje po celou dobu dřepu stejné) a poté plynule pokračuje pokrčením kolen. Hráč se snaží dřep provést do co nejnižší bezpečné pozice. Za hranici pro uznání zdařeného pokusu z hlediska hloubky dřepu je tzv. paralelní dřep, kdy je stehenní kost rovnoběžně s podložkou a zároveň se vytvořená kožní řasa mezi trupem a stehnem dostane pod vrchol úrovně kolene. Poté se hráč snaží dostat z hlubokého dřepu zpět do výchozí pozice. V případě že hráč nedosáhne požadované hloubky dřepu, nebo u něj dochází k pohybům v bederní páteři, nebo se mu zvedají paty (pozn. paty lze podložit), nebo mu kolena ve fázi nahoru jdou výrazně dovnitř nebo se enormně předklání, je hráč na tento technický problém upozorněn. V případě opakování problematické techniky je test ihned ukončen a důvod ukončení zaznamenán do testovací tabulky.
- Pořadí pokusů na čince je vždy zachováno, i když daný pokus opakují.

Hodnocení

- Výsledkem testu je maximální počet kilogramů (součet hmotnosti činky, kotoučů a uzávěrů) = absolutní hodnota = 1 RM (repeat maximum, opakovací maximum).
- Pro porovnání ve skupině můžete využít i parametr – relativní hmotnosti vztažené na kilogram tělesné hmotnosti každého hráče individuálně (= 1 RM kg / tělesná hmotnost v kg). Takto mohou hráči výsledky mezi sebou porovnávat.



BENCH PRESS SE ZÁTĚŽÍ

Účel testu

- Maximální dynamická síla horních končetin.

Pomůcky

- Stojany a lavička pro bench (nebo klec), osa (20 kg), kotouče (2x2,5 kg; 2x5 kg; 2x10 kg; 2x15 kg; 2x20 kg; další dle potřeby.), uzávěry na osu (z důvodu bezpečnosti).
- Tabulka pro zaznamenání 1RM.

Organizace

- Test realizujeme v posilovně.
- V případě, že máme silné jedince, zajistíme přítomnost patřičných dopomáhajících osob (ideálně pomoc od tří osob).
- Netestujeme, pokud jedinec nemá základní zkušenosti s dřepováním!
- Před samotným testováním provádíme pouze dynamický strečink.
- Pořadí pokusů a hmotnosti činky pro testování se řídí speciální tabulkou pro testování dřepu (přiloženo v příloze).
- Interval odpočinku mezi sériemi – doporučen 3-5 minut, což zabezpečí počet testovaných osob od 5 do 8 osob zároveň.
- Odkaz na videoukázku [ZDE](#)

Průběh

- Testovaným hráčům se nastaví stojany (zarážky) do bezpečné výšky, která zajišťuje komfortní vzetí a následně položení činky zpět do zarážek stojanů.
- Druhým předpokladem je adekvátní šíře úchopu činky, kterou poznáme tak, že při dotyku činky hrudníku jsou z předního pohledu zápěstí přímo na loketním kloubem. Pozor, aby zápěstí nebyla výrazně zalomená.
- Testovaný hráč si lehce na benchovou lavičku tak, aby měl činky v úrovni očí. Pozice těla na lavičce je pohodlná, ale zpevněná. Tělo se lavičky se po celou dobu testování dotýká v oblasti hlavy, lopatek a hýždí. V kolenou je úhel 90° a obě chodidla se pevně celou svojí plochou dotýkají země.
- Hráč vezme činku v propnutých pažích ze zarážek a posune ji do pozice přímo před střed hrudníku.
- Provede nádech, který využije ke zpevnění těla.



- Následně kontrolovaným pohybem spouští činku ke středu hrudníku až se jej dotkne (činka se neodráží, pouze se hrudníku dotkne). Poté se snaží činku vytlačit do výchozí pozice do propnutých loktů.
- V případě chybného provedení je hráč na konkrétní chybu upozorněn. V případě opakování chyby je test ukončen. Za závažné chyby považujeme: nedotknutí se hrudníku, nestejněměrné paže, a další chyby uvedené v tabulce pro testování bech-pressu.

Hodnocení

- Výsledkem testu je maximální počet kilogramů (součet hmotnosti činky, kotoučů a uzávěrů) = absolutní hodnota = 1 RM.
- Pro porovnání ve skupině můžete využít i parametr – relativní hmotnosti vztažené na kilogram tělesné hmotnosti každého hráče individuálně (= 1 RM kg / tělesná hmotnost v kg). Takto mohou hráči výsledky mezi sebou porovnávat.



YO-YO INTERMITENTNÍ RECOVERY TEST LEVEL 1

Účel testu

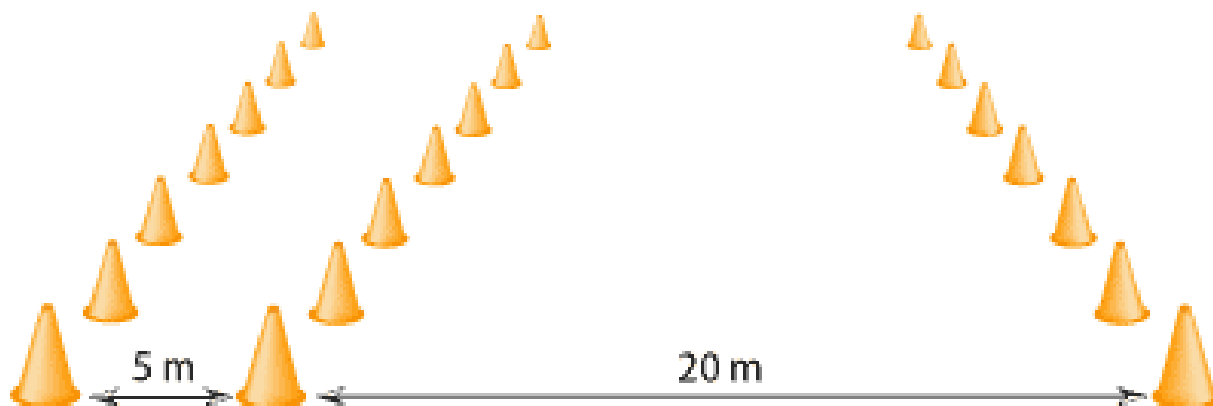
- Jedná se o test úrovně vytrvalostních předpokladů, rychlost zotavení, schopnost rychle opakovat vysoce intenzivní úseky ve sprintu nebo ve vysokých rychlostech.

Pomůcky

- Kužely, reproduktor, aplikace Yo Yo Test (verze 2.38).

Organizace a provedení

- Test realizujeme v hale.
- Hráč běží stanovený 40 metrový úsek (2x 20 metrů) ke kuželu a zpět.
- Cílem je zaběhnout úsek dřív, než zazní zvukový signál. První zvukový signál slouží jako upozornění pro polovinu daného časového intervalu.
- Po každém úseku následuje zotavení výklusem za startovní čáru.
- Po nedoběhnutí finálního úseku (NE meziúseku), dostává hráč žlutou kartu.
- Po druhém nedoběhnutí finálního úseku (kdykoli během testu) hráč v testu končí.
- Odkaz na videoukázku [ZDE](#)



Hodnocení

- Výstupem z tohoto testu je především počet uběhnutých úseků a tím překonaná celková vzdálenost.
- Díky aplikaci lze hráči přesně říci, jakou vzdálenost uběhl a podle toho posoudit jeho vytrvalostní schopnosti. Nejlepší hráči mají průměrné výsledky v rozmezí od 2000 až do 3000 m. Středně trénovaní hráči mají hodnoty pod 2000 m.