

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



Vytvoření testovací baterie pro výběr talentů
ve sportovní gymnastice žen a její ověření v praxi
(Bakalářská práce)

Autor práce: Jan Zour, tělesná výchova a sport

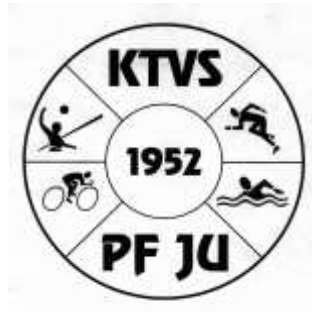
Vedoucí práce: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

České Budějovice, 2013

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA

PEDAGOGICAL FACULTY

DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES



**Talent selection for present conception of women
sports gymnastics and verification of this test battery
practically
(graduation theses)**

Author: Jan Zour, physical education and sports

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

České Budějovice, 2013

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Vytvoření testovací baterie pro výběr talentů ve sportovní gymnastice žen a její ověření v praxi

Jméno a příjmení autora: Jan Zour

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2013

Abstrakt:

Bakalářská práce je zaměřená na vytvoření testovací baterie pro výběr talentů ve sportovní gymnastice žen a její použití v praxi. Jejím účelem je docílení kvalitnějšího výběru talentů a přístupu k mládeži v tomto sportovním odvětví. Tato baterie čerpá ze studia odborných materiálů a skládá se ze tří částí. Tyto části zahrnují vlastnosti talentu somaticko-funkční, funkční, a psychologické.

Tento výběr talentů se opírá o skladbu složek zdravotních, vizuálních, motoricko-funkčních testů, zahrnuje metody pozorování a dotazníku. Testovací baterie byla použita v oddíle Sokol Brno I. a v oddíle SG Pelhřimov na dívky ve věku 5-6 let.

Výsledky byly zapsány do záznamových protokolů a vyhodnoceny. Na základě vyhodnocených výsledků bylo navrženo doporučení pro praxi.

Klíčová slova: výběr talentů, sportovní gymnastika, somatotyp, testování síly, testování rychlosti, vytrvalosti, testování flexibility, psychologický profil gymnastky

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Talent selection for present conception of women sports gymnastics and verification of this test battery practically

Author's first name and surname: Jan Zour

Field of study: Physical education and sports

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

The year of presentation: 2013

Abstract:

The thesis is focused on creation of a test battery for selection of talented individuals in woman gymnastics and application thereof to practice of this discipline. Its purpose is to achieve higher quality in the process of selection of talented individuals and of approaches towards the young participants in this sport. The battery is based on extensive study of miscellaneous scientific and professional materials books and essays and consists of three parts. The three parts of the battery cover somatic-functional, functional, and psychological profile, i.e. characteristic of such a talent. The selection of talented individuals itself is based on health condition and visual aspects, and motorics-functional tests. It includes mainly methods of observation and use of questionnaire. The test battery was applied 5 and 6 years old girls in sport clubs Sokol Brno division I. and SG Pelhřimov. The results of the above observation and applied tests were recorded in protocols and evaluated. Following evaluation of the test battery application, recommendations towards the practice were outlined.

Keywords: talent selection, sports gymnastics, somatotype, power testing, speed testing, flexibility, psychological profile woman gymnastics

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

.....

Zour Jan

České Budějovice, duben 2013

Poděkování

Děkuji za praktické informace a poskytnutí aplikace této testovací baterie oddílu SG Pelhřimov a jeho členům, kteří se zapojili do testování a jejich rodičům při vyplňování dotazníků. Dále pak Akademické knihovně JU v českých Budějovicích a v neposlední řadě děkuji vedoucímu bakalářské práce, panu PaedDr. Gustavu Bagovi, Ph.D. za jeho odbornou asistenci a trpělivost při vypracování bakalářské práce.

Obsah

1. Úvod	10
2. Přehled poznatků	11
2.1. Přehled jednotlivých nářadí	11
2.1.1. Přeskok.....	11
2.1.2. Bradla.....	12
2.1.3. Kladina.....	12
2.1.4. Prostná	13
2.2. Základní aspekty teorie výběru sportovních talentů	13
2.2.1. Obsah sportovního talentu	14
2.2.2. Talent ve sportovní gymnastice	14
2.2.3. Model vrcholové gymnastky	16
2.3. Antropometrické a zdravotní parametry (predikce tělesné výšky).....	18
2.3.1. Predikce tělesné výšky.....	18
2.3.2. Typologie sportovních gymnastek.....	19
2.3.3. Vyšetření hybného systému, statická posturální složka.....	20
2.4. Funkční vlastnosti	24
2.4.1. Kondiční schopnosti	25
2.4.1.1. Silové schopnosti	25
2.4.1.2. Rychlostní schopnosti.....	26
2.4.1.3. Vytrvalost – Aerobní zdatnost	26
2.4.1.4. Kloubní pohyblivost (flexibilita)	27
2.5. Psychologické vlastnosti.....	27
2.5.1. Psychický vývoj v mladším školním věku	27
3. Cíle a úkoly	29
3.1. Cíl práce	29
3.2. Úkoly práce.....	29
4. Testovací baterie a metodologie.....	30

4.1. Použité metody	30
4.1.1. Dotazník.....	30
4.1.2. Měření	30
4.1.2.1. Měření a určení somatotypu	32
4.1.3. Testy.....	34
4.1.3.1. Testy silových schopností ve sportovní gymnastice.....	35
4.1.3.2. Testy rychlostních schopností.....	37
4.1.3.3. Test vytrvalosti	38
4.1.3.4. Testy flexibility.....	39
4.1.4. Dodatek k přiloženým tabulkám!	41
4.1.5. Pozorování	41
4.1.5.1. Psychické vlastnosti určující talent sportovní gymnastky	42
4.3.5.2. Ukazatele hodnocení.....	42
4.2. Vyhodnocení testovací baterie	42
4.2.1. Hodnocení antropometrických parametrů	42
4.2.2. Hodnocení kondičních testů.....	43
4.2.3. Hodnocení psychologie.....	43
5. Ověření testovací baterie v praxi.....	44
5.1. Popis zkoumaného souboru	44
5.2. Organizace testování.....	44
5.2.1. Organizace testovací hodiny	44
6. Výsledky.....	46
6.1. Výsledky oddílu Sokol Brno I.	46
6.1.1. Výsledky testované č.1	46
6.1.2. Výsledky testované č.2	50
6.1.2. Výsledky testované č.3	54
6.1.2. Výsledky testované č.4	58
6.1.2. Výsledky testované č.5	62
6.2. Výsledky oddílu SG Pelhřimov	66

6.2.1. Výsledky testované č. 1 (nejlepší výsledky v oddílu)	66
7. Diskuse	70
8. Závěr	72
Referenční seznam	73
Seznam příloh.....	75

1. Úvod

Téma bakalářské práce mě zaujalo, protože objevování talentů a vůbec práce s mládeží mi není cizí a podle mého názoru objevení a péče o talenty je v jakémkoliv sportu u nás nedostatečná.

Objevení talentu by měl každý oddíl věnovat velkou pozornost, neboť včasné nalezení a systematický rozvoj sportovního talentu v sobě skrývá velké úspěchy na sportovní scéně. Oddíl by z tohoto hlediska neměl střídat trenéry mládeže po jednom neúspěšném období, ale kvalifikovaného trenéra nechat systematicky pracovat na objevování a rozvoji.

Vytvoření testovací baterie pro vyhledávání sportovního talentu ve sportovní gymnastice žen není jednoduchou úlohou a zahrnuje v sobě mnoho teoretických vědomostí a i praktických zkušeností.

Funkce trenéra bývá v tomto klíčová, trenér by měl aplikovat baterii minimálně dvakrát v jednom roce a testování by mělo probíhat do 12 let věku dítěte každý rok. Při pravidelné evidenci testovaných se dosahuje významných změn, které mohou ovlivnit náhled na každého jedince a práci s ním.

Rozhodně není možné vyčlenit talent z jednoho měření a pozorování. Oko zkušeného trenéra sice napoví, ale hlavním kritériem pro výběr je vždy souhrn všech psychomotorických komplexů, které se během vývinu mění.

Cílem výběru je najít jedince, který bude vykazovat dlouhodobou vysokou výkonnost v tomto sportovním odvětví. Nároky na takového jedince bývají v tomto směru, jakým je sportovní gymnastika, velice vysoké, ať už z hlediska somatického, fyzického nebo psychického a proto není jednoduché takový talent objevit. Z toho hlediska musíme dbát na propracovaný systém výběru, který nám zajistí pozitivní výsledek.

Touto práci charakterizují sportovní gymnastiku žen a její zvláštnosti zaměřené na výběr talentů a ověřím talentovou baterii v praxi.

2. Přehled poznatků

2.1. Přehled jednotlivých nářadí

Sportovní gymnastika žen je individuálním sportem, kdy závodnice předvádějí silové a švihové gymnastické prvky na koberci (prosná) nebo na nářadích. Sportovní gymnastika vyžaduje vysokou míru kloubní pohyblivosti, obratnosti a síly. Samotná sportovní gymnastika jako disciplína je zařazena do programu letních OH již od r. 1896. Sportovní gymnastika žen od r. 1928.

Závodnice předvádějí sestavy v délce kolem jedné minuty. Za jednotlivé sestavy jsou hodnoceny známkami, o vítěze rozhoduje nejvyšší součet známek.

Soutěže žen jsou rozděleny do 3 základních soutěží (jednotlivá nářadí, víceboj jednotlivkyň a víceboj družstev), dle nářadí do 4 disciplín (přeskok, bradla, kladina a prosná).

2.1.1. Přeskok



Nářadí tvoří přeskokový stůl, odrazový můstek a žíněnka. Přeskokový stůl je dlouhý 120 cm a široký 95 cm a je připevněn na stojanu, který měří 125 cm. Sestava začíná rozběhem, který nesmí překročit délku 25 metrů a pokračuje odrazem z můstku oběma nohama. Následně se závodník odráží rukama od těla stolu a předvádí různé akrobatické prvky, než dopadne na žíněnku za stolem. Hodnotí se zejména rychlost, výška skoku a celková dynamičnost, stejně tak dopad, vychýlení těla od osy apod. (<http://gymnastika.cstv.cz/page/3433/>)

Obr.č.1-Přeskok (<http://www.gymsokolpce.wbs.cz/O-gymnastice.html>)

2.1.2. Bradla



Náradí tvoří dvě tyče spojené ve výšce 155 cm a 235 cm. Gymnastky na nich předvádějí toče a veletoce, letové prvky na jedné tyči i z jedné tyče na druhou. Povinnou součástí je závěrečný seskok, kterým je salto. (<http://gymnastika.cstv.cz/page/3433/>)

Obr.č.2 - Bradla (<http://sport.tiscali.cz/gymnastka-sikulova-vyhrala-na-svetovem-poharu-v-osijeku-54983>)

2.1.3. Kladina

Náradí tvoří břevno dlouhé 500 cm a široké 10 cm, umístěné ve výšce 125 cm nad zemí. Sestavy obsahují skoky, obraty, kotoule, přemety, salta. Náročné je kvůli úzké ploše náčiní udržení rovnováhy. Délka sestavy na kladině nesmí přesáhnout 90 vteřin. (<http://gymnastika.cstv.cz/page/3433/>)



Obr.č.3 - Kladina (http://tv.sms.cz/televize/CT4-Sport/20120806/1510171389-Sportovni-gymnastika?porad_stav=archiv)

2.1.4. Prostná

Cvičí se na odpružené podlaze pokryté gymnastickým kobercem o rozloze 12x12 metrů. Sestavy tvoří kombinace dynamických (např. přemety, salta, salta s několika násobnými obraty) a silových (např. stojka, rovnováha) akrobatických prvků, které jsou předváděny jednotlivě či intenzivně za sebou. Sestavy jsou doprovázeny hudbou, na rozdíl od prostných mužů. Hodnotí se i estetický projev. (<http://gymnastika.cstv.cz/page/3433/>)



Obr.č.4 – Prostná (www.puzzlehry.cz/gymnasta-provádí-prostná-puzzle-7076.html/)

2.2. Základní aspekty teorie výběru sportovních talentů

Stanovení kritérií pro posouzení pohybových talentů v dané oblasti sportovních činností je nedílnou součástí teorie sportovního tréninku. Množství prostředků, které se vydává na přípravu sportovců ve vrcholném sportu vyžaduje, aby osoby, které jsou zařazeny do těchto systémů, měly vysokou pravděpodobnost na dosažení nejvyšší výkonnostní úrovně. Jelikož sportovní příprava je dlouhodobý proces, ve kterém se základy pozdější výkonnosti vytvářejí již ve věku, kdy dítě začne docházet do školy, je vhodné, aby perspektiva (či talentovanost) jednotlivce byla rozpoznána co nejdříve (Perič, 2006).

Jestliže chceme vybrat talentovaného jedince, měli bychom, také znát co talent vlastně zahrnuje a z čeho se skládá.

Talent chápeme jako komplex předpokladů pokrývajících požadavky kladené na sportovce, který má dosáhnout vysokého stupně sportovní výkonnosti. Jednotlivec se k těmto požadavkům více či méně blíží a podle toho hovoříme o míře talentovanosti (Josef Dovalil et al., 2002).

Vznik a původ talentu, charakterizuje také genetická determinovanost (podmíněnost, určenost). Spočívá v tom, že základem talentu jsou vrozené dispozice (vlohy), které jsou určeny dědičným základem, souborem všech vloh (genotypem). Tyto genetické dispozice byly ovlivněny během nitroděložního vývoje a označujeme je jako vrozené předpoklady. Tyto předpoklady se mohou projevit velice brzy, to je typické pro matematicky a muzikálně nadané jedince. Taky se mohou objevit až později nebo se talent nemusí projevit vůbec. To jsou situace kdy jedinec talent pro určitou činnost má, ale nemá možnost ho projevit, popřípadě dítě nemá zájem talent uplatnit a dále rozvíjet (Hošek et al., 1975).

2.2.1. Obsah sportovního talentu

Existuje velmi mnoho definic a termínů, které se v této oblasti vyskytují. Slovníky a různé publikace uvádějí řadu vysvětlení pojmu talent v souvislosti s dalšími pojmy – **nadání a vlohy**, přičemž nadání je často zaměňováno s pojmem talent. (Perič, 2006).

Např. Encyklopedie Diderot(2001) uvádí základní termíny takto :

- **Nadání, talent** – schopnosti, chápané jako možnost, potenciál, vloha, které jedince předurčují k mimořádným výkonům intelektuálním, uměleckým a jiným.
- **Potenciál** – celková schopnost, způsobilost k výkonu nebo k poskytnutí energie.
- **Vloha** – vrozená schopnost nebo skupina schopností umožňující dosáhnout mimořádných a speciálních znalostí a dovedností. Viz. též nadání.
- **Dispozice** – předpoklad, pohotovost k určitým typům chování, sklon k určitým chorobám

Neznamená však, že když objevíme sportovní talent, tak máme zaručený sportovní úspěch. Pečlivý a propracovaný systém nám jen vytrídí jedince s vysokou mírou talentovanosti, kterému by se měly poskytnout optimální podmínky pro jeho rozvoj.

2.2.2. Talent ve sportovní gymnastice

Výběr talentů ve sportovní gymnastice představuje důležitou součást tréninkového procesu tohoto sportu. Stále se zvyšující náročnost obsahu sestav, vysoká obtížnost cvičení i preciznější technika složitých gymnastických výkonů způsobuje

zmenšování základny pohybově a psychicky nadaných jednotlivců, kteří mají přirozené předpoklady pro dosažení požadované výkonnosti. Na základním stupni celého systému přípravy, na správně provedeném výběru talentovaných sportovců, je stále ve větší míře závislý výsledný efekt celého tréninkového a organizačního snažení, tedy kvalitní výkon gymnasty v dospívajícím věku. Je zcela nesporné, že kvalitně provedený výběr talentované mládeže se pozitivně projeví ve všech složkách gymnastického tréninku. Postupný rozvoj pohybového talentu je ovlivněn kvalitou řídicí tréninkové funkce, tedy práci trenéra. Trenéři, kteří od začátku pracují s důkladně vybranými jednotlivci, jsou pozitivně motivováni jejich výkonnostním růstem, jsou intenzivněji podněcováni k odbornému studování a k přemýšlení o své práci. V tomto případě profese přestává být zaměstnáním a postupně začíná být koníčkem (Křištofič et al., 2005).

U výběru talentů pro vrcholovou fázi sportovní gymnastiky je potřeba vycházet nejen ze současného stupně vývoje tohoto sportovního odvětví, ale zároveň i z odborně zdůvodněné prognózy kam až dospěje vývoj sportovní gymnastiky v době, kdy vybraní talentovaní jedinci začnou zúročovat výsledky soustavné tréninkové práce vložené do rozvoje svého talentu. Cílem při výběru talentů ve sportovní gymnastice je nalezení právě těch jedinců, u kterých je možné předpovědět budoucí vysokou výkonnost. Proto se při výběru talentů musíme opírat nejen o zkušenosti ze systému přípravy vrcholových gymnastů získané praxí, ale zároveň i o prognózu sportovního výkonu. Dosud se uplatňují tři normy při výběru talentované mládeže:

a) **Spontánní výběr** vyplývá z přirozeného zájmu dětí o gymnastickou pohybovou činnost. Do sportovního procesu jsou děti zapojovány prostřednictvím svých rodičů. Spontánní výběr probíhá zcela náhodně, avšak bývá dosti úspěšný. Je to však jen doplněk pro zbývající formy výběru talentů.

b) **Empirický výběr** je zajišťován zásadně trenérem, který výběr provádí testováním všech uchazečů, a to za pomoci vybraných pohybových úkolů – jednotlivých motorických testů. Všechny doposud používané testy nejsou zcela standardizovány a nemají žádné vědecké zdůvodnění. Používané testy spíše slouží k vyřazení uchazečů o sportovní gymnastiku. Těmito zkouškami neprojdou ti jedinci, kteří nemají potřebné vlohy a dostatečné schopnosti, než aby projevovali talent pro budoucí vrcholový sportovní výkon.

c) **Odborný výběr** se řídí snahou o zasažení všech rozhodujících faktorů talentů, to znamená morfologických a psychologických. Jeho hlavním cílem je co nejdříve nalézt předpoklady pro pozdější výkon (držení těla, zdravotní hledisko, rychlost motorického učení apod.). Odborný výběr je nutné chápat tak, jako více úrovně hodnocení, které startuje základní etapu tréninku a časově do ní zapadá.

Zahájení intenzivní sportovní činnosti patří do široké problematiky výběru talentů a prvotní části výcviku. Především jde o odpovědi na otázky kdy začít s výběrem, ve kterém dětském věku začít výběr realizovat a kdy na něj logicky navázat systematickým sportovním tréninkem. V dnešní době je známo, že příprava na vrcholový výkon začíná v ženské gymnastice mezi 10-11 rokem. Gymnastky ve věku od 14 do 18 let jsou schopny podávat vrcholové výkony. Z těchto praxí ověřených poznatků lze za pomoci dedukce odvodit i věk začátečníků, který se jeví jako nejvýhodnější pro zahájení systematické tréninkové činnosti. Pro malé gymnastky je tedy doba pro zahájení tréninku nejvhodnější okolo věk 5 – 6 let, a to nejen z těchto zmíněných důvodů. Ve věku 5 - 6 let jsou děti už schopny nejen komunikovat se svými vrstevníky, pobývat určitý čas se ve skupině jiných dětí stejného zájmu, ale také jsou schopny plnit pokyny trenéra a řídit se jimi. Jakákoliv snaha o zahájení sportovní přípravy dětí v dřívějším předškolním věku nemá konkrétní racionální podklad a nevykázala žádný výsledný efekt (Křištofič et al., 2005).

2.2.3. Model vrcholové gymnastky

Sportovní gymnastika je velice náročný sport na komplexní vlastnosti jedince. V těchto podkapitolách se bude zabývat vlastnostmi ideálu, ke kterým by se měl talent už od raného dětství blížit.

a) Somaticko-funkční vlastnosti

Jsou stavebním kamenem, neboť zahrnují vlastnosti a zvláštnosti jedince. Např. těžko se bude prosazovat dívka, i když má určitý stupeň nadání, v tomto sportu pokud její somatotyp a predikce tělesné výšky nespĺňují požadavky pro sportovní gymnastiku.

Optimální vlastnosti sportovní gymnastky podle (Fáčka a Dražice, 1971) jsou :

- 1) Souměrná lehčí postava
- 2) Zdravá a pohyblivá páteř
- 3) Rozsah v kyčelních a ramených kloubech

b) Vlastnosti funkčního rázu

Nazýváme je taky funkční zdatností, bez které se žádná vrcholová sportovkyně neobejde. Tyto vlastnosti mají vliv na pohybový projev a celkovou reprezentaci sebe sama.

Požadavky funkčního rázu na ženu ve sportovní gymnastice:

- 1) Obratná
- 2) Rychlá
- 3) Silná
- 4) S dobrou prostorovou orientací (Fáček a Dráždil, 1971)

c) Vlastnosti psychické

V neposlední řadě budeme nahlížet i na tyto vlastnosti, které tvoří nedílnou složku osobnosti.

Sportovní gymnastika požaduje velice dobré psychické vlastnosti, jako jsou dle Fáčka a Dráždila, 1971 :

- 1) Inteligence
- 2) Psychická vytrvalost, odolnost
- 3) Ukázněnost
- 4) Odvaha
- 5) Koncentrace (soustředěnost)

Vlastnosti somaticko-funkční a funkčního rázu lze při výběru vhodných testů velice dobře identifikovat, zatím co u vlastností psychických je však nutné delší pozorování a posuzování s citem, neboť děti se často projevují s velkými odchylkami chování.

2.3. Antropometrické a zdravotní parametry (predikce tělesné výšky)

2.3.1 Predikce tělesné výšky

Při předpovědi tělesné výšky se dnes může opřít výsledky z řad prací, které navrhly různé způsoby predikce. Každý způsob má však své hranice spolehlivosti, proto považujeme za vhodné tyto způsoby kombinovat podle možností a získání podkladů pro ně (Hošek 1975).

Sportovní gymnastika klade velký důraz na tuto stránku, protože geneticky podmíněná výška u gymnastek se stává určujícím předpokladem pro úspěch na vrcholové úrovni. Na základě mechanických vlastností jsou zvýhodněni děvčata menších postav s větším podílem aktivní tělesné hmoty.

Vypočítání předpokládané výšky děvčete v dospělosti na základě výšky otce a matky za použití speciálních predikčních rovnic. Těch je celá řada, přičemž pro naši práci postačí tato rovnice:

$$\text{Dívky} = ((\text{výška otce} \times 0,923) + \text{výška matky}) / 2 \text{ (Perič, 2006)}$$

Na základě porovnání výšky minulých olympijských vítězek z posledních let (tabulka č.1) jsme vypočítaly, že průměrná výška talentované gymnastky by měla být kolem 154 cm.

Tabulka č.1

Jméno	Podkopajevová	Amanarová	Pattersonová	Liukinová	Douglasová
Vítěz OH	1996	2000	2004	2008	2012
Výška	149 cm	158 cm	152 cm	160 cm	150 cm

2.3.2. Typologie sportovních gymnastek

Somatotyp určujeme z gymnastického hlediska hlavně proto, abychom se dozvěděli, jakou bude mít testovaný jedinec proporcionální stavbu těla a zda se hodí na tento druh sportu.

Typologie je známa již od Hippokrata, kdy definoval dva základní typy – habitus phthisicus – štíhlý, hubený náchylný k souchotinám a habitus apoplecticus – obtloustlý, krátký, náchylný k mrtvici.

Zakladatelem novodobé typologie a zároveň francouzské typologické školy se stal J.N.Hallé, který v roce 1877 publikoval práci, ve které se uvádí 4 základní typy: abdominální, muskulární, torakální a kraniální. Halléovo rozložení se stalo základem celé francouzské školy, která je reprezentována L.Rostanem, C.Sigaudem a L.Mac Auliffem (Riegrová, Přidalová, Ulbrichtová 2006).

V této době také publikovala svoje typologické názory německá typologická škola reprezentována Kretschmerem. Tato škola rozpracovala systém klasifikace typů z hlediska vzájemných vztahů psychiky a tělesné stavby – typ astenický, atletický a pyknický.

Postupem času kdy se zdály být metody pozorovací a porovnávací nedostačující, publikoval v roce 1940 William Sheldon knihu „Varieties of human physique“, ve které popisuje typologickou metodu zcela odlišnou od všech předcházejících a zavádí pojem „somatotyp“, který definuje jako vztah morfologických komponent.

(Riegrová, Přidalová, Ulbrichtová 2006)

Metoda spočívá v určení tří komponent podle tří zárodečných listů. Komponenty endomorfní, mezomorfní a ektomorfní označují trojčíslí (např. 7-1-1), které po zanesení na dvojrozměrný somatograf určí výsledný somatotyp.

V této práci budeme používat však metodu novější a to vzniklou v roce 1967 a popsanou podle Heathové a Cartera. Metoda navazuje na Sheldonův model a jednotlivé komponenty se stanovují takto:

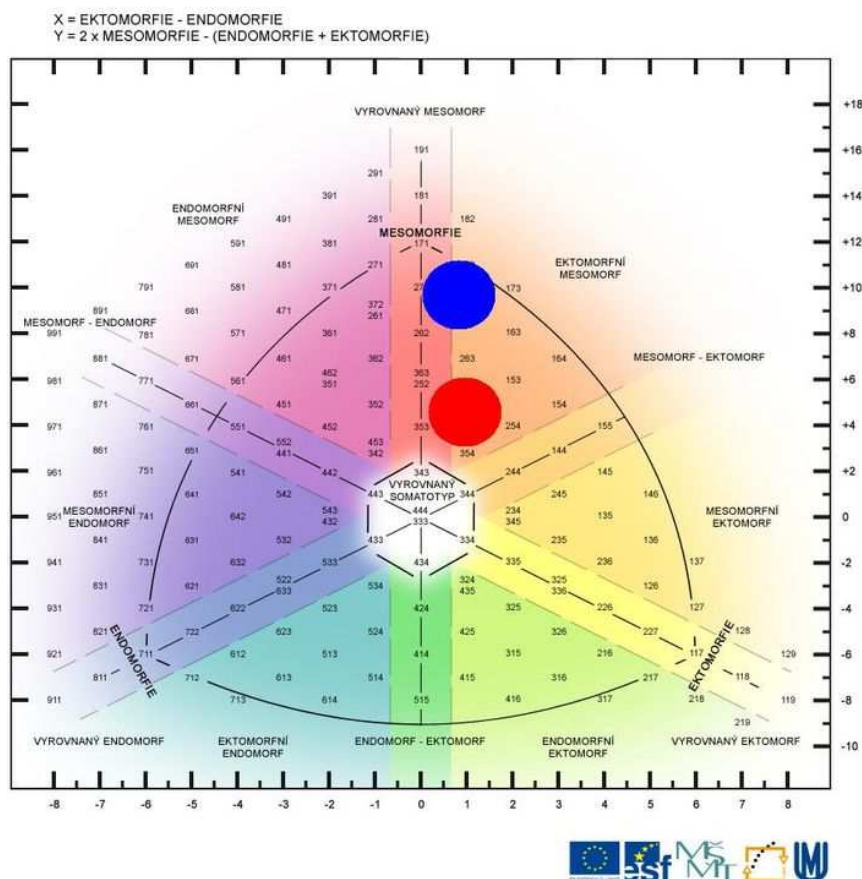
První komponenta - **endomorfie** se vztahuje k relativní tloušťce či relativní hubenosti osoby, hodnotí se množství podkožního tuku a leží nakontinuu od nejnižších hodnot k nejvyšším.

Druhá komponenta – **mezomorfie** se vztahuje k relativnímu svalově kosternímu rozvoji ve vztahu k tělesné výšce, může být považována za hubenou tělesnou hmotu ve vztahu k tělesné výšce.

Třetí komponenta – **ektomorfie** se vztahuje k relativní délce částí těla. Stanovení třetí komponenty je založeno především na indexu podílu výšky ke třetí odmocnině z hmotnosti.

(Riegrová, Přidalová, Ulbrichtová 2006)

Na základě těchto tří komponent se vyznačí do somatografu výsledný somatotyp, podle kterého budeme porovnávat talent.



Obr.č.5 - Somatograf sportovních gymnastek

(ženy červeně, komponenty kolem 2 - 4,8 - 2,8)

(<http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/estet-sportovni.html>)

2.3.3 Vyšetření hybného systému, statická posturální složka

Hybný systém vyšetřujeme při výběru, abychom odhalily zdravotní problémy. Zvláště pak, problémy spojené s deformitou kostí. Jestliže se budeme snažit vychovat jedince, který má tělesné vady již v počátku cvičení, budeme z něj obtížněji vytvářet

vrcholného sportovce, protože takový jedinec ztrácí čas odstraněním vady, namísto toho, aby se věnoval specializovanému tréninku, kterým se může dotáhnout až na sportovní vrchol.

Statickou (posturální) složkou rozumíme vyšetření při vzpřímeném uvolněném postoji.

Sledování začínáme celkovým pohledem zezadu odzdola nahoru:

- Postavení a tvaru nohou a kolen, linie Achillových šlach
- Postavení velkých hrbolů stehenní kosti (velký chocholík) a pánve
- Porovnáváme trojúhelníky, které svírá trup s připaženou horní končetinou na obou stranách a výšky lopatek
- Podle olovnice spuštěné z hrbolku kosti týlní, která směřuje mezi paty, při stoji spatněm stanovíme odchylku páteře od olovnice, zejména při skoliotickém držení, posoudíme i výšku ramen
- Sledujeme trny obratlů
- Sledujeme hýžd'ové svaly, hypotonii
- Všímáme si zvýšeného napětí vzpřimovače trupu, fixaci lopatek
(Matoušková et al.1992)

Při pohledu zepředu posuzujeme:

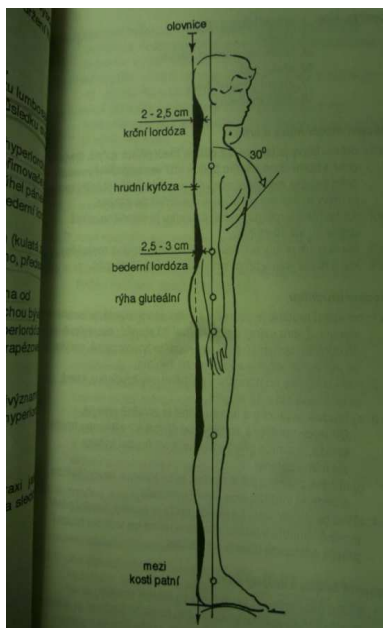
- Obrys sestupných snopců trapézového svalu na krku
- Všímáme si břicha a břišního svalstva (obezita)
- Věnujeme pozornost postavení klíčků a nadklíčkových jamek
(Matoušková et al.1992)

Z bočního pohledu posuzujeme:

- Klenbu chodidel a zakřivení páteře
- Úhel pánevního sklonu
- Hyperlordózu, hyperkyfózu
- Držení ramen (kulatá záda)
(Matoušková et al.1992)

K vyšetřením těchto aspektů nám pomůže obr.č.5 a dále pak klasifikace podle Jaroše a Lomíčka

Hodnocení postavy podle Jaroše a Lomíčka použijeme, abychom mohli vybrat děvčata na základě tvaru jejich postavy.



Obr.č.6 - Boční pohled a rozměry zdravého jedince (Matoušková et al.1992)

Klasifikace vypadá takto:

I. Hodnocení držení hlavy a krku

Známka 1: držení hlavy je takové, že obličej hledí přímo vpřed, štěrbinu oční a horní úpon ušního boltce leží ve vodorovné rovině, dolní čelist je zasunuta, osa krku je svislá, velikost krční lordózy je nejvýše dva cm od těžnice spuštěné ze záhlaví

Známka 2: obličej hledí kupředu, avšak osa krku je skloněná mírně dopředu asi 10 stupňů

Známka 3: hlava a krk jsou v předklonu 20 stupňů, anebo zakloněny.

Známka 4: krk a hlava jsou v předklonu v úhlu přes 30 stupňů

II. Hodnocení hrudníku

Známka 1: normální hrudník je souměrný, jeho osa je svislá, je dobře klenutý, žebra svírají s páteří úhel 30 stupňů, souměrně se při dýchání pohybují, Kyfóza hrudní je fyziologická, dotýká se její vrchol těžnice spuštěné v záhlaví.

Známka 2: malé odchylky od normálu v průběhu osy hrudníku, která je skloněna asi 10 stupňů

Známka 3: a) hrudník je plochý a hrudní páteř je značně ohnutá.

Olovnice spuštěná ze záhlaví se ohýbá o zvětšenou hrudní kyfózu, olovnice přiložená k vrcholu hrudní kyfózy jde mimo záhlaví,

b) hrudník plochý a páteř plochá, krční lordóza, hrudní kyfóza a bederní lordóza jsou téměř vymizelé

Známka 4: těžká odchylka tvaru hrudníku, který je plochý, hrudní páteř je silně vyhnuta v totální oblouk a tečna na vrcholu hrudní páteře odstupuje daleko od záhlaví.

III. Hodnocení břicha a sklonu pánve

Známka 1: břicho nepromínuje, je vtaženo za svislicí spuštěnou od mečovitého výběžku kosti hrudní. Lordóza bederní je malá. U starších dětí je o něco větší. Břicho a pánev a kost křížová jeví odchylky asi 30 stupňů od vertikály.

Známka 2: Malé odchylky od normálu, stěna břišní je např. mírně vyklenutá, lordóza bederní mírně zvětšen, kost křížová má sklon asi 35 stupňů.

Známka 3: stěna břišní silně prominuje, sklon osy břicha a pánve je 40 – 50 stupňů a kosti křížové až 40 stupňů.

Známka 4: velké odchylky v držení pánve a v průběhu osy břicha. Kost křížová je skloněna v úhlu nad 50 stupňů a bederní lordóza je větší než 5cm.

IV. Hodnocení křivky zad

Známka 1: Svislice spuštěná ze záhlaví se dotýká hrudní kyfózy a prochází rýhou mezi hýžděmi. U dětí okolo jedenáctého roku věku je hloubka krční lordózy 2 cm, bederní lordózy 2,5 – 3cm.,

Známka 2: malé odchylky od normálu ve smyslu plus nebo minus,

Známka 3: zjevně vyznačená kulatá záda, totálně kulatá nebo plochá,

Známka 4: těžké odchylky od normálu těžká totální kyfóza a úplně plochá záda.

V. Hodnocení držení těla v čelní rovině

Známka 1: naprostá souměrnost, stejná výše ramen, ramena uvolněná, lopatky neodstávají, jejich vnitřní okraje jsou rovnoběžné, trojúhelníky v pase jsou stejně velké, souměrnost boků,

Známka 2: nepatrná odchylka v jednom bodu, vyjma trvalé nesouměrnosti ramen nebo lopatek.

Známka 3: trvalé vysunování jednoho boku mírného stupně a nesouměrnost postavy v pase, je-li porušeno držení v rovině čelné nebo je-li při předklonu a v hlubokém předklonu odchylka ve výši žeber, patří dítě do LTV.

Známka 4: značné odstávání lopatek, značné vysunování boků, nesouměrnost thorako-abdominálních trojúhelníků.

VI. Hodnocení dolních končetin

Známka 1: osa dolních končetin je správná, tzn., že středy kloubů kyčelních, kolenních a hlezenních jsou ve svislici. Dále klenby nohou jsou dokonalé, jak klenba podélná, tak příčná.

Známka 2: varozita nebo valgozita kolen není větší než 3cm, tzn., že vzdálenost mezi klouby koleními nebo mezi vnitřními kotníky není ve stoji spojném větší než 3cm, nohy jsou nepatrně ploché.

Známka 3: osa DK jako při známce 2 nebo normální, avšak ploché nohy
II. – III.stupně

Známka 4: varozita kolem 5 cm, valgozita kolem 6 cm, současně ploché nohy vyššího stupně. Jiné deformity zařadíme podle vážnosti do stupně 3.- 4.

(Matoušková et al., 1992)

Držení těla hodnotí součet bodů. Není zahrnuta klasifikace DK, kterou píšeme jako index ve formě zlomku (Matoušková et al., 1992).

Klasifikace držení těla dle Jaroše a Lomíčka:

I. Dokonalé držení těla	5 bodů
II. Dobré (téměř dokonalé) držení těla	6-10 bodů
III. Vadné držení	11-15 bodů
IV. Velmi špatné držení těla	16- 20 bodů

2.4. Funkční vlastnosti

Tato složka charakterizující pohybové vlastnosti jedince, zahrnuje schopnosti rytmické, silové, koordinační, rychlostní a vytrvalostní prvky, které tvoří podstatnou část talentu.

Talent se bez těchto vlastností neobejde, nicméně tyto schopnosti se dají stále trénovat a zvyšovat jejich výkony a proto nemají takovou váhu jako v kapitole předešlé, kdy podstatnou část tvoří zdravotní stav a predikce tělesných parametrů, které se mění a vylepšují velice pomalu, a proto by vybraný jedinec měl hlavně splňovat kritéria somaticko-funkčního rázu a až potom by se teprve měl klást důraz na samotné funkční vlastnosti.

Kapitola funkčních popisuje různé vlastnosti a jejich testování, které při vysoké úrovni zvýhodňují jedince ve sportu a tudíž se dá hovořit o talentu.

2.4.1. Kondiční schopnosti

Označením kondiční schopnosti se považuje ty schopnosti, které jsou determinovány energetickými procesy. Komplex těchto schopností je tvořen silovou schopností, schopností vytrvalostní a jen v omezené míře schopností rychlostní (Měkota, Blahuš, 1983).

2.4.1.1. Silové schopnosti

Komplex silových schopností, který se pro zjednodušení zkráceně označuje jako síla, tvoří významnou komponentu fyzické zdatnosti.

Síla jako pohybová schopnost jedince je souhrnem vnitřních předpokladů pro vyvinutí síly ve smyslu fyzikálním, je spjata s činností svalů, kterou jde označit jako svalovou sílu (Měkota, Novosad, 2005).

Dynamická síla

Svalová schopnost projevující se pohybem hybného systému, a nebo jeho částí podstatou je izotonická či excentrická svalová kontrakce (Choutka, 1983).

Ve všech případech se jedná o dosažení určité rychlosti nebo zrychlení pohybu. Působící svalová síla je vždy větší než proti ní působící větší odpor (Měkota, Novosad, 2005).

Výbušná síla

Projevuje se v acyklických pohybových aktech výbušného charakteru, jakými jsou např. vrh, úder, kop, hod na vzdálenost atd. Nejobecnějším projevem výbušné síly dolních končetin jsou různé druhy skoků, kdy se zmíněná schopnost projevuje při odrazu (Měkota, Blahuš, 1983).

2.4.1.2. Rychlostní schopnosti

Rychlost je schopnost uskutečnit pohybový akt v nejkratším čase. Člověk, který je rychlý (v daném ohledu schopný), by podle definice měl být schopen v relativně krátkém čase zahájit pohyb na daný podnět, zvolený pohybový akt uskutečnit a vykonávat pohyby s velkou frekvencí (Měkota, Blahuš, 1983).

Rychlostní schopnosti se dělí na reakční rychlost a akční rychlost. Z hlediska sportovní gymnastiky žen se nejčastěji používá univerzální test rychlosti a to je člunkový běh.

Reakční rychlost

Je to psychofyzická schopnost reagovat v co nejkratším čase na přijaté podráždění nebo informaci. Při hodnocení reakční rychlosti je nezbytné hodnotit dobu reakce a schopnost anticipace (Měkota, Novosad, 2005)

Akční rychlost

Akční rychlost pohybu se výrazně liší od reakční rychlosti. Je výsledkem rychlosti svalové kontrakce a činnosti nervosvalového systému. Pohyb probíhá vždy ve vymezeném prostoru a čase a výsledkem je změna polohy těla nebo jeho jednotlivých částí. Podle průběhu jednotlivých fází pohybu rozlišujeme cyklickou a acyklickou pohybovou činnost a jí odpovídající typ rychlostní schopnosti (Měkota, Novosad, 2005)

2.4.1.3. Vytrvalost – Aerobní zdatnost

Tento složitý komplex dispozic se v literatuře někdy označuje pod pojmem obecná pohybová vytrvalost. Vytrvalost chápeme jako schopnost člověka provádět dlouhotrvající pohybové činnosti.

Aerobní zdatnost se rozvíjí cvičením, kdy převážná část energie pro svalovou práci se získává za přísunu kyslíku. Cílem aerobních pohybových aktivit je vyvolat specifické adaptační změny v organismu (Skopová, Zítko, 2008).

2.4.1.4. Kloubní pohyblivost (flexibilita)

Flexibilita je jednou z pohybových schopností, které ovlivňují funkční kapacitu hybného systému člověka (Skopová, Zítko, 2008).

Schopnost kloubní pohyblivosti zahrnuje rozsah pohybu kloubů a kloubních systémů. Ústřední pojem *pohyblivost* – schopnost vykonávat pohyby v náležitém rozsahu a o plné amplitudě. Biologickým základem jsou zde morfologické a funkční vlastnosti oporně pohybového systému, které určují stupeň pohyblivosti a jeho článků. Rozsah pohybu je závislý především na tvaru kloubních ploch a elasticitě svalstva, vazů a šlach, které kloub obklopují. Důležitá je tzv. „vůle kloubu“, anglicky nazývaná *joint play* (Měkota, Blahuš, 1983).

2.5. Psychologické vlastnosti

2.5.1. Psychický vývoj v mladším školním věku

Lavinovitě přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Při poznávání a myšlení se dítě spíše soustřeďuje na jednotlivosti, souvislosti mu unikají. Zvýšená vnímavost k okolnímu prostředí i faktorům, které odvádějí pozornost, může narušit provedení osvojených dovedností. Schopnost chápat abstraktní pojmy je ještě malá. Hovoří se o období konkrétního (reálného) nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů, abstraktní myšlenkové procesy se objevují až na konci tohoto období. Dítě chápe pouze takové situace a pojmy, na které si „může sáhnout“ a nerozumí (nebo jen velmi málo) tomu, že existují i oblasti, které není možné „uchopit“. Proto některé trenérské proklamace k dětem (např.: „Musíš pořádně trénovat, abys byl jednou výborný“) mají jen minimální účinek, protože malé dítě ještě nechápe termíny, jako je „jednou, v budoucnu, v dospělosti“ apod.

Vlastnosti osobnosti nejsou ještě ustáleny, děti jsou impulzivní a přecházejí rychle z radosti do smutku a naopak. Vůle je ještě slabě vyvinuta, dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl, a to především tehdy, má-li překonávat okamžité nezdary.

Veškerou činnost dítě silně citově prožívá, patrné je také zvětšení vnímavosti k okolnímu prostředí a větší odvážnost. Přetrvává malá sebekritičnost k vlastnímu vystupování a jednání. Velmi důležitá je i krátká doba, po kterou se děti dokážou plně koncentrovat. Ta trvá přibližně 4-5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost (Perič, 2004).

3. Cíle a úkoly

3.1. Cíl práce

Vytvoření testovací baterie pro výběr talentů ve sportovní gymnastice žen a její ověření v praxi

3.2. Úkoly práce

1. Vyhledat a prostudovat odbornou literaturu, která se týká tématu práce.
2. Stanovit obsahové náplně práce na základě studia literatury a konzultací s vedoucím bakalářské práce. Navržení cviků pro testovací baterii na základě uvedeného cíle.
3. Vyhledat oddíl sportovní gymnastiky se skupinou dívek, ve kterém provedeme testování.
4. Seznámit se s přesným technickým provedením cviků.
5. Vytvořit dotazník (Příloha č. 1) a rozdat jej rodičům testovaných dívek.
6. Provést testování – aplikace testovací baterie a záznam do protokolů.
7. Vyhodnocení údajů z dotazníků.
8. Vyhodnotit záznamové protokoly.
9. Vytvořit posudky dívek.
10. Stanovit závěrů pro praxi.

4. Testovací baterie a metodologie

4.1. Použité metody

4.1.1. Dotazník

„Dotazník je hromadná písemná metoda, pomocí které můžeme získat údaje od velkého počtu lidí. Jedná se o listinu s předem připravenými a formulovanými otázkami k danému problému, na které dotazovaný odpovídá“ (Štumbauer, 1989).

Dotazník (Příloha č. 1) byl použit pro zjištění somatických parametrů jedince a jeho rodičů pro výpočet predikce tělesné výšky a určení tělesného typu.

4.1.2. Měření

Exaktnost měření testování, ale i výzkumu většiny dalších problémových okruhů v tělesné kultuře závisí do značné míry na tom, jak byla řešena otázka měření. Je třeba rozhodnout, jak se budou měřit příslušné zkoumané jevy, znaky jevů, jejich kvalita, intenzita množství, účinky atd., jakých měřených jednotek bude použito a jak se pomocí těchto jednotek zachytí struktura popř. vývoj jevu. Zvláště pečlivě je třeba řešit otázky měření složek a prvků společenského vědomí (Štumbauer, 1989).

Měření znamená v nejširším významu přiřazování čísel předmětům nebo jevům podle pravidel. Číslo má kvantitativní význam, pokud mu takový význam dáme (Štumbauer, 1989).

K našemu měření jsme použili sadu pomůcek jako (svinovací metr, osobní váha, stopky, kaliper, posuvné měřítko).



Obr.č. 7 - Svinovací metr (<http://www.zbozi.cz/svinovaci-metr-stanley-5-m/>)



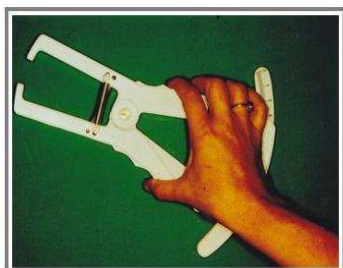
Obr.č. 8 - Stopky (<http://www.nakupka.cz/vyrobek/stopky-spartan/>)



Obr.č. 9 - Posuvné měřítko (<http://www.ges.cz/posuvne-meritko.GES07313165.html>)



Obr.č. 10 - Osobní váha (<http://www.zbozi.cz/vyrobek/sencor-sbs-2507wh/>)






Obr.č.11 – Kaliper (<http://www.kaliper.cz/>)

4.1.2.1. Měření a určení somatotypu

K měření somatotypu budeme používat metodu rovnic vypracovanou Heathovou a Carterem, kdy je nutno získat 10 tělesných dat testované gymnastky :

- 1) **Tělesná výška (cm)** – obr.č.8
- 2) **Hmotnost (kg)** – obr.č.9
- 3) **Řasa tricepsu (mm)** - nad m. triceps brachii v polovině vzdálenosti mezi akromiale a radiale (obr.č.10)
- 4) **Řasa subskapulární (mm)** - pod dolním úhlem lopatky (obr.č.11)
- 5) **Řasa supraspinální (mm)** - nad hřebenem kosti kyčelní v průsečíku s přední axilární čarou (obr.č.12)
- 6) **Řasa lýtku (mm)** - pod fossa poplitea (obr.č.13)
- 7) **Šířka loketního kloubu (mm)** - šířka epikondylu humeru v pravém úhlu (obr.č.14)
- 8) **Šířka kolenního kloubu (mm)** - šířka dolní epifýzy femuru v sedě (obr.č.15)
- 9) **Obvod bicepsu (mm)** - biceps v kontrakci (obr.č.16)
- 10) **Obvod lýtku (mm)** - obr.č.17

		
Obr.č.12 - Tělesná výška	Obr.č.13 - Měření hmotnosti	Obr.č.14 - Řasa tricepsu
Obrázky č.12 - 14 (www.eamos.pf.jcu.cz/amos/kat_tv/antropomotorik/morfologicka_stavba/stranky/tel_rozmary.htm)		

		
<p>Obr.č.15 – Řasa subskapulární</p>	<p>Obr.č.16 – Řasa supraspinální</p>	<p>Obr.č.17 - Řasa lýtky</p>
		
<p>Obr.č.18 - Šířka loketního Kloubu</p>	<p>Obr.č.18 - Šířka kolenního kloubu</p>	<p>Obr.č.20 - Obvod bicepsu</p>
	<p>Obrázky č.15 - 21 : (www.eamos.pf.jcu.cz/amos/kat_tv/antropomotorik/morfologicka_stavba/stranky/tel_rozmary.htm)</p>	
<p>Obr.č.21 Obvod lýtky</p>		

ZJIŠTĚNÍ KOMPONENT PODLE ROVNIC

Endomorfní komponenta

Sečtete řasy na tricepsu, supraspinální a subskapulární (v mm). Vynásobte součet těchto řas číslem, které vznikne po vydělení čísla 170,18 a tělesné výšky v cm.

Rovnice podle Cartera a Heathové:

$$\text{endomorfnie} = - 0,7182 + 0,1451 * (X) - 0,00068 * (X^2) + 0,0000014 * (X^3)$$

kde $X = \text{součet 3 kožních řas} * (170,18 / \text{výška gymnastky})$

Mezomorfní komponenta

Nejprve korigujte obvod bicepsu tím, že odečtete tloušťku řasy tricepsu (v cm). Totéž proveďte u obvodu a řasy lýtka.

Rovnice podle Cartera a Heathové:

$$\text{Mezomorfnie} = 0,858 * \text{šířka lokte} + 0,601 * \text{šířka kolene} + 0,188 * \text{kor.obvod bicepsu} \\ + 0,161 * \text{korigovaný obvod lýtka} - \text{výška} * 0,131 + 4,5$$

Ektomorfní komponenta

Podíl tělesné výšky a třetí odmocnina z tělesné hmotnosti (tzv. index tělesné výšky a hmotnosti, height-weight ratio, HWR)

Rovnice podle Cartera a Heathové:

- 1) Pokud je HWR větší nebo stejné jak 40,75 : $0,732 * HWR - 28,58$
- 2) Pokud je HWR mezi 40,75 – 38,25 : $0,463 * HWR - 17,63$
- 3) Pokud je menší nebo stejné jako 38,25 : *ektomorfnie se rovná 0,1*

4.1.3. Testy

Test je systematický postup, v němž se testovanému jedinci předloží soubor konstruovaných předmětů, na které odpovídá (reaguje), přičemž tyto odpovědi (reakce) umožňují examinátorovi přidělit zkoušenému číslo nebo soubor čísel, z nichž lze dělat dedukce o tom co je testovanému jedinci vlastní z toho, co má test podle předpokladů měřit (Štumbauer, 1989).

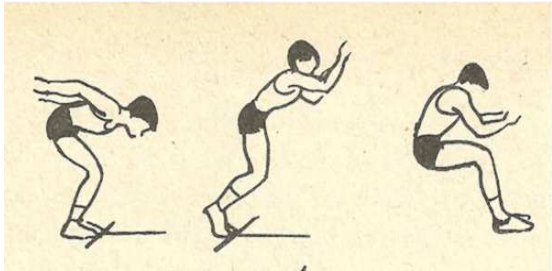
4.1.3.1. Testy silových schopností ve sportovní gymnastice

1) Skok daleký z místa

Postup: Ze stoje mírně rozkročeného, podřep, zapažit, předklon – odrazem snožmo skok daleký vpřed se současným švihem paží vpřed.

Úkol: Skočit co nejdále, skáče se od zřetelně vyznačené odrazové čáry a dosažený výkon se měří v cm.

Cíl: Změření explozivní síly dolních končetin, která je nezbytně nutná při gymnastickém cvičení zejména na nářadí jakým je přeskok, prostná a i kladina.

INDEX	Body	Fáze skoku dalekého
1,3 a větší	5	
1,239-1,299	4	
1,159-1,239	3	
1,079-1,159	2	
0,999-1,079	1	
0,98 a méně	0	

Obr.č.22 - Fáze skoku dalekého z místa (příprava na odraz, odraz, doskok)

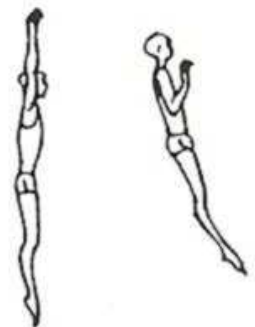
(Měkota, Blahuš, 1983)

2) Výdrž ve shybu

Postup: Testovaný provede vis na hrazdě, následně se přitáhne a provádí výdrž nad žerdí.

Úkol: Dosáhnout co nejdelší výdrže

Cíl: Změření dynamické síly ohybačů paží v loketním kloubu ze svisu, které jsou nezbytně nutné k zvládnutí prvků na bradlech.

Výdrž ve shybu/s	Body	Vis – Přítah - Výdrž
18 a více	5	
15 - 17	4	
11 - 14	3	
8 – 10	2	
6 – 9	1	
5,9 a méně	0	

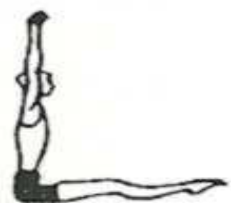
Obr.č.23 - Bodování výdrže ve shybu (vis, přítah a výdrž) (www.sportvital.cz).

2) Výdrž v přednosu

Postup: Testovaný visí na hrazdě a poté provede přednos do pravého úhlu.

Úkol: Vydržet v konečné pozici co možná nejdéle měříme ve vteřinách.

Cíl: Hodnocení statické síly bedro-kyčlo-stehenního svalstva.

Sekundy	Body	Provedení přednosu
10 a více	5	
7-9	4	
4-6	3	
2-3	2	
1	1	
0	0	


Obr.č.24 – Bodování výdrže v přednosu a provedení výdrže v přednosu

3) Opakované leh sedy

Postup: Testovaný provede leh na zádech pokrčmo, paže skrčit vzpažmo zevnitř, ruce do týla sepnout prsty, nohy jsou pokrčeny v kolenou, chodidla od sebe ve vzdálenosti 30 cm, k zemi je fixuje pomocník. Testovaný opakuje sed (dotykem loktů kolen) a leh (Měkota, Blahuš, 1983) .

Úkol: Vykonat co největší počet leh – sedů za 1 minutu.

Cíl: Hodnocení vytrvalostní síly břišního svalstva.

Leh – sed/min	Body	Provedení leh - sed
24 a více	5	
22-23	4	
20-21	3	
17-19	2	
15-18	1	
11-14	0	

Obr.č.25 - bodování leh-sed (Měkota, Novosad 2005) (Měkota, Blahuš, 1983)

4.1.3.2. Testy rychlostních schopností

Ve sportovní gymnastice použijeme člunkový běh, který nám dokáže změřit nejen rychlost, ale i částečně ukazuje na obratnost testovaného jedince.

Člunkový běh

Postup: Ze stoje vyběhne testovaný na signál a běží po trase vyznačené na obr.č.20, kolem kuželů, dráha běhu připomíná tvar čísla osm, následuje dotek kužele a přesun do cíle.

Úkol: Proběhnou trasu v co nejkratším čase, měřeno v sekundách.

Cíl: Vyhodnocení rychlosti a částečně i obratnosti jedince.

Čas (s)	Body	Trasa člunkového běhu
15,99 a méně	5	
16,74 – 15,98	4	
17,74 - 16,73	3	
18,74 -17,73	2	
22,48 -18,73	1	
22,49 a méně	0	

Obr.č.26 - bodování člunkový běh, dráha člunkového běhu

4.1.3.3. Test vytrvalosti

Jacíkův test, autor jej nazval „celostním motorickým testem“ základního pohybového fondu člověka. Test je velice jednoduchý, časově nenáročný, standardizovaný, který jde použít v terénních podmínkách. Měří individuální výkonnostní úroveň funkčního potenciálu (Skopová, Zítko, 2008).

Jacíkův test

Postup: Základní poloha leh na zádech a změny poloh, 1. Stoj spatný, 2. Leh na břiše, 3. Stoj spatný, 4. Leh na zádech

Úkol: Dosažení maximálního počtu provedení v čase 2 minut.

Cíl: Zjištění míry obecné vytrvalosti

Počet poloh za 2min	Body	Jacíkův test - polohy
87 - 96	5	
77 - 86	4	
57 - 76	3	
47 - 56	2	
36 - 46	1	
36 a méně	0	

Obr.č.27 Jacíkův test – body – grafické znázornění (Skopová, Zítko, 2008)

4.1.3.4. Testy flexibility

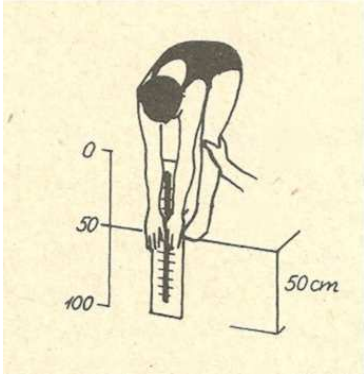
Ve sportovní gymnastice se setkáváme se složitými a obtížnými gymnastickými prvky. Tyto prvky se projevují zvýšenými nároky na kloubní pohyblivost zejména pak v oblasti trupu a dolních končetin, proto je nutné hledat talent i v této oblasti.

1) Hluboký předklon

Postup: Provádí se na lavičce, testovaný provede hluboký předklon s napnutými dolními končetinami

Úkol: Snaha o dosažení napnutými prsty co nejnižší pod úroveň lavičky

Cíl: Změření flexe páteře

Hloubka předklonu v cm	Body	Velikost předklonu
10 a více	5	
5 – 9	4	
3- 4	3	
1 – 2	2	
Dosažení úrovně lavičky	1	
Nedosažení úrovně l.	0	

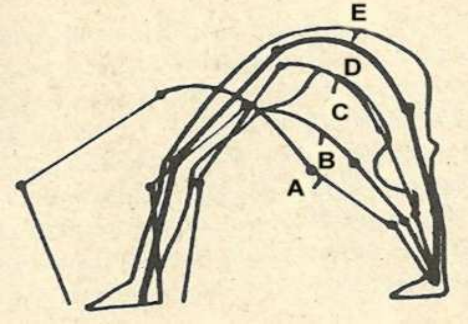
Obr.č.28 - Hloubka předklonu bodování - grafické znázornění hloubky předklonu (hodnoty na obr. nesouvisí s hodnocením!) (Měkota, Balhuš,1983)

2) Most

Postup: Z lehu na zádech provede testovaný vzpor podřepmo vzadu tzv. most.

Úkol: Pohybem paží a nohou se snaží dosáhnout, co největšího prohnutí (extenze).

Cíl: Míra extenze prohnutí

Škálování	Body	Velikost extenze
E	5	
D	4	
C	3	
B	2	
A	1	
Neprovedení mostu	0	

Obr.č.29 - Škálování, vizuální posuzování dle škály (Měkota, Balhuš,1983)

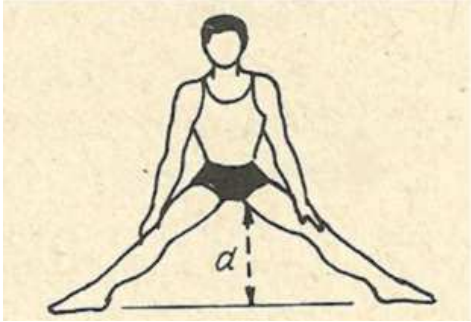
3) Čelný rozštěp

Postup: Ve stoji zády ke stěně provede testovaný nejširší stoj rozkročný, eventuelně sed roznožný, trup vzpřímený opírá se stěny.

Úkol: Dosáhnout co nejnižší krajní polohy.

Cíl: Míra pohyblivosti kyčelních kloubů v čelní rovině

Postup měření: V krajní poloze změříme výšku kosti sedací od země v (cm).

Výška kosti sedací od země (cm)	Body	Provedení čelného rozštěpu
0-5	5	
6-10	4	
11-15	3	
16-20	2	
21-25	1	
26-30	0	

Obr.č.30 - Bodování čelný rozštěp, provedení čelného rozštěpu (Měkota, Balhuš,1983)


4) Boční rozštěp

Postup: Testovaný provede ze stoje stoj rozkročný pravou (levou) vpřed, event. Sed roznožný pravou (levou) vpřed tzv. boční rozštěp. Trup je v předklonu, nohy napnuté.

Úkol: Dosáhnout co nejnižší krajní polohy.

Cíl: Míra pohyblivosti kyčelních kloubů v sagitální rovině

Postup měření: V krajní poloze změříme výšku kosti sedací od země v (cm).

Výška kosti sedací od země (cm)	Body	Provedení bočního rozštěpu
0-5	5	
6-10	4	
11-15	3	
16-20	2	
21-25	1	
26-30	0	

Obr.č.31 - Bodování čelný rozštěp, provedení čelného rozštěpu (Měkota, Balhuš,1983)

4.1.4. Dodatek k přiloženým tabulkám!

Všechny tabulky zvolených testů (není li uvedeno jinak), kritéria, škály a limity v nich obsažené, vyplývají ze zkušeností trenérů jihočeského kraje a vysočiny, upravují se na pravidelných zasedáních trenérů a komise jihočeského gymnastického svazu a vysočiny.

4.1.5. Pozorování

Pozorování a popis jsou vlastně základem veškerého poznání a vědecké práce. Pozorování můžeme charakterizovat jako uvědomělé, cílevědomé vnímání skutečnosti. Vědeckou metodou je pouze tehdy, je-li speciálně organizované a vědomě zaměřené na zkoumání určitých jevů. Metoda pozorování se v tělesné kultuře používá poměrně často. Nenarušuje (alespoň formálně vzato) průběh pedagogických jevů a přitom zachycuje komplexně pedagogický proces a umožňuje zaměřit pozornost na jednotlivé stránky a podrobnosti odpovídající cíli pozorování. Podstatou vědeckého pozorování je snaha o izolování pozorovaného jevu od ostatních. V průběhu pozorování musíme udržet zaměřenost a cíl. Snažíme se organizovat pozorování tak, abychom zjištěná fakta mohli v případě potřeby znovu ověřit (Štumbauer, 1989).

4.1.5.1. Psychické vlastnosti určující talent sportovní gymnastky

Ačkoliv se zdá, že mladší školní věk ukazuje na nestálost mladého jedince v oblasti psychiky, tak i přesto lze říci, že při vyhledávání nové „Věry Čáslavské“, je nutné, aby se vytvořil náhled na tyto vlastnosti.

Psychika hraje velkou roli ve sportu vůbec, a proto se snažíme objevit talent i z této stránky. Ze zkušeností trenérů víme, že i když jsou mladí jedinci v této kategorii psychicky nestálí, tak i v tomto věkovém zařazení se dá nalézt jedince s psychickými vlastnostmi, které vykazují úspěšné gymnastky na vrcholu.

V kapitole 2.1.3 jsme se dozvěděli, jaké vlastnosti z hlediska psychologie by měl mít námi hledaný talent.

4.3.5.2. Ukazatele hodnocení

Tréninkové jednotky této kategorie jsou individuální v každém oddíle, v oddílu Sokol Brno I., trénují přípravky až 4 krát týdně, naproti tomu v malém oddíle jako je SG Pelhřimov trénují přípravky v tomto věku jen 2 krát týdně.

V každé tréninkové jednotce se projevují vlastnosti z kapitoly 2.1.3, jako je ukázněnost, odvaha, píle, soustředěnost. Příložená tabulka č.12 ukazuje příklad hodnocení těchto vlastností v tréninkové jednotce.

Vlastnost	Tréninková jednotka č.1
Koncentrace	ANO/NE
Odvaha	ANO/NE
Píle	ANO/NE
Ukázněnost	ANO/NE

Obr.č.32 - Vlastnosti a hodnocení

4.2. Vyhodnocení testovací baterie

4.2.1. Hodnocení antropometrických parametrů

Talentovaná sportovní gymnastka by měla splňovat kritéria predikované výšky v rozmezí od 149 – 160 cm a zároveň by se měla pohybovat v naměřených komponentách kolem 2 endomorfie - 4,8 mezomorfie - 2,8 ektomorfie. Z hlediska

hodnocení zdravotního stavu by měl být součet bodů maximálně 10 a hraniční hodnota v každé části hodnocení nesmí být vyšší jak známka 2. Pro terénní záznam a vyhodnocení antropometrických parametrů slouží somatograf viz. příloha číslo 2 a záznamový protokol antropometrických parametrů viz. příloha číslo 3.

4.2.2. Hodnocení kondičních testů

Po prozkoumání záznamů některých trenérů z minulých let vyplívá, že žádná budoucí vrcholová gymnastka by neměla v žádném z kondičních testů mít méně jak 3 body a součet bodů z těchto kondičních testů by měl být v rozmezí od 45 – 55 bodů. V terénu se použije záznamový protokol kondičních testů viz. příloha číslo 4.

4.2.3. Hodnocení psychologie

Psychologie, tvoří velmi složitou složku osobnosti. Z hlediska trenéra je nutné, aby si trenér vedl evidenci i těchto záznamů a hodnotil svoje svěřence. Není nějak zvlášť nutné zacházet do podrobnosti u této kategorie, je však nutná pravidelnost. Metoda hodnocení vychází z pozorování trenéra a zaznamenávání po každé tréninkové jednotce.

Při vyhodnocování bychom se měli přiklonit k tomu, že by testovaný měl splňovat kladně alespoň 75% každé vlastnosti v hodnotících hodinách. Funkčně slouží k tomuto posuzování záznamový protokol psychických vlastností viz. příloha č.5, kde se uplatní záznam z pozorování trenéra ve 12 tréninkových jednotkách a celkové vyhodnocení.

5. Ověření testovací baterie v praxi

5.1. Popis zkoumaného souboru

Testovací baterie je tvořena tak, aby objevila talent v momentálním stavu jedince, nezáleží tedy na období testování v roce, ale musí se dodržet věková hranice. Pokud bychom zařadili baterii do tréninkového procesu vícekrát (např. podzim-jaro), tak bychom zjistili i progres, který nebyl cílem této práce.

Pro vyzkoušení testové baterie byl vybrán oddíl sportovní gymnastiky Sokol Brno I. A SG Pelhřimov. Testovaná skupina dívek ročníků 2007, které se zúčastnily náboru v září roku 2012 a od té doby se pravidelně připravují v tomto oddílu.

5.2. Organizace testování

Na základě stanoveného cíle, byl jako první zvolen oddíl Sokol Brno I. Po dohodě s trenérkou přípravek Veronikou Pezlarovou, byla aplikována tato testovací baterie na pět děvčat, která jsou podle trenérky nejtalentovanější. Navržená testovací baterie pro výběr talentů byla vytvořena na základě prostudování potřebných odborných pramenů týkající se této problematiky a po konzultacích s vedoucím práce.

Před vlastním testováním byla uskutečněna příprava, která zahrnovala shromáždění všech pomůcek a měřidel, a zhotovení záznamových protokolů a somatografů, viz. přílohy.

Testování proběhlo v únoru 2013, tohoto měření se zúčastnilo pět dívek pod dohledem trenérky Pezlarové .

Organizace testování v oddílu SG Pelhřimov proběhla obdobně akorát v období Leden – Únor 2013 za asistence trenérky Štěpánky Jiříkové.

5.2.1. Organizace testovací hodiny

V prvních fázích hodiny byli děvčata pod vedením svého trenéra. Absolvovali zahřátí a rozcvičení. Následně byli stručně seznámeni s obsahem testu a bylo zahájeno měření a testování.

Prvním měřením bylo zjištění somaticko-funkčních vlastností všech 5 dívek. Postupně jsme změřili výšku, váhu, velikost kožních řas a rozměry určených částí těla a zaznamenali do protokolu č.1, poté jsme zhotovili fotografie testovaných z čelní roviny a z profilu, abychom držení postavy mohli vyhodnotit mimo testovací hodinu.

Po vykonání prvního měření jsme se zaměřili na druhou část testování. Testování funkčních (kondičních) vlastností, proběhlo v pořadí, v jakém byl vytvořen protokol č.2.

Část poslední a to zjišťování psychologických faktorů, probíhala v měsíci únoru a březnu. Ve 12 tréninkových jednotkách zaznamenávala trenérka Veronika Pezlarová na základě pozorování některé psychologické rysy dívek a zapisovala je do protokolu č.3.

Organizace testovací hodiny proběhla téměř totožně jako v brněnském oddílu, tím rozdílem, že jsme požádali trenérku Jiříkovou, aby zaznamenávala chování dívek na tréninku po dobu 12 tréninkových jednotek.

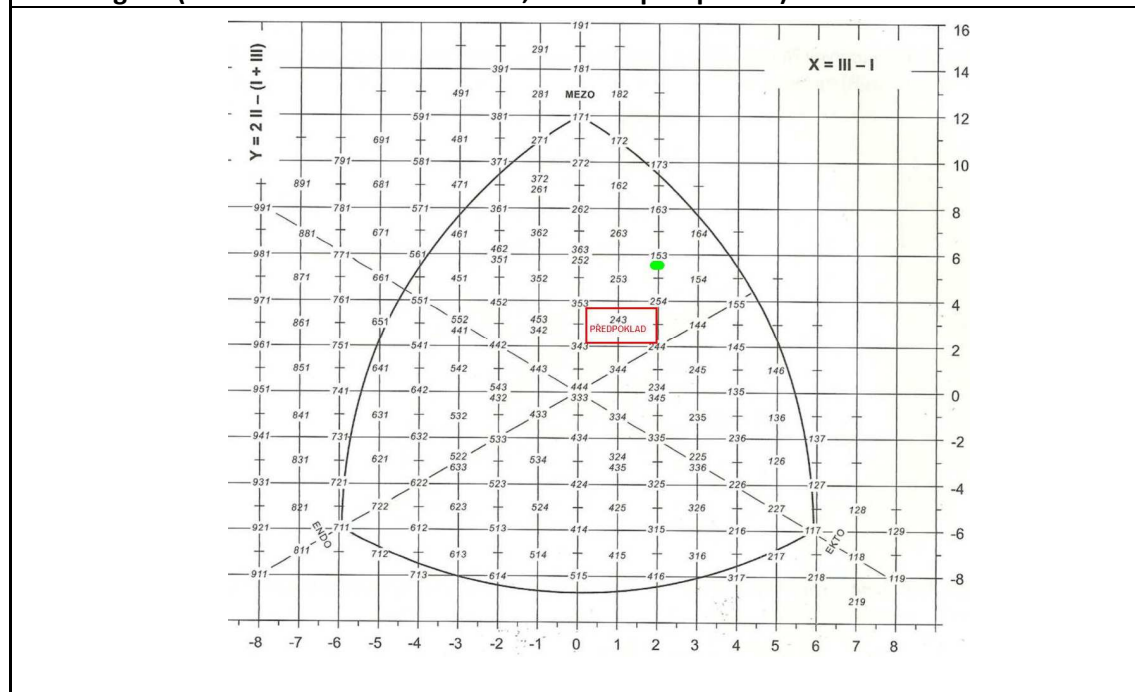
6. Výsledky


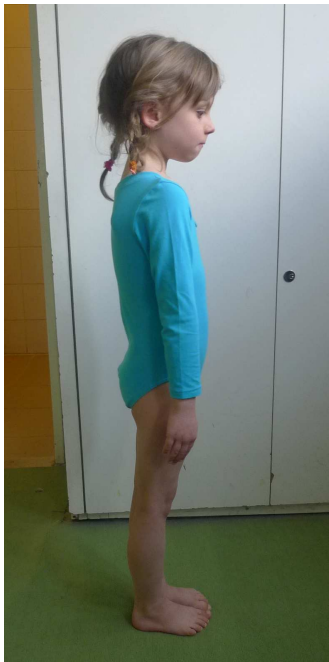
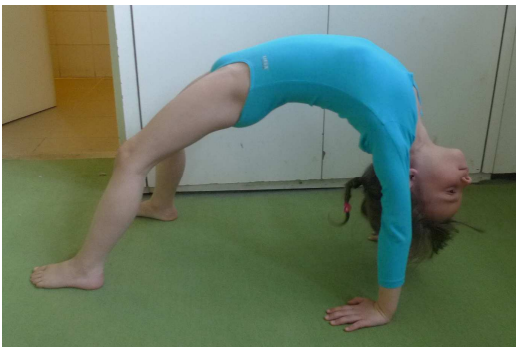
6.1. Výsledky oddílu Sokol Brno I.

6.1.1. Výsledky testované č.1

Datum	12.2.2013	Testoval	Zour Jan		
SOMATICKO FUNKČNÍ VLASTNOSTI					
Jméno	Adéla	Výška (cm)	107,5	Váha (kg)	18,2
Příjmení	L.	Kategorie	Přípravka	Ročník nar.	2007
	Výška (cm)	Průměr ideálu		splňuje/nespĺňuje	
Predikce tělesné.výšky	159 cm	149 - 160cm		ANO	
Somatotyp talentu			1.komp.	2.komp.	3.komp.
mezomorf.-ektomorf.			1,8 - 2.0	3,7 - 4,8	2,8 - 3,1
Somatotyp testovaného			1.komp.	2.komp.	3.komp.
mezomorf.-ektomorf.			1,33	5,18	3,23
Splňuje	Nespĺňuje		Blíží se k ideální hodnotě		
			Částečně		

Somatograf: (zeleně záznam testovaného, červeně předpoklad)



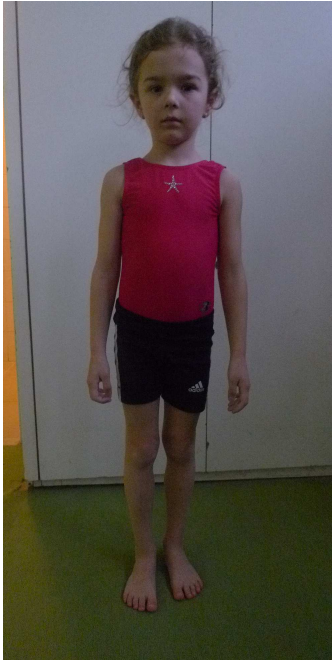

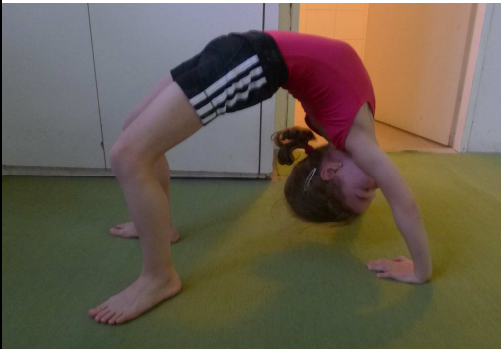
Datum testu	12.2.2013	Testoval	Zour Jan
SOMATICKO-FUNKČNÍ VLASTNOSTI			
Jméno	Adéla	Ročník nar.	2007
Příjmení	L.	Kategorie	Přípravky
Foto čelní pohled		Foto boční pohled	
			
Foto provedení mostu			
			
Hodnocení zdravotního stavu	Body	Splnila	
Držení hlavy a krku	2	Ano	
Hrudník	1	Ano	
Břicho a pánev	1	Ano	
Křivka zad	1	Ano	
Držení těla v čelní rovině	2	Ano	
Hodnocení dolních končetin	1	Ano	
Celkem	8	S nepatrnými odchylkami	

Datum testu	12.2.2013	Testoval	Zour Jan
FUNKČNÍ VLASTNOSTI			
Jméno	Adéla	Ročník nar.	2007
Příjmení	L.	Kategorie	Přípravka
Váha(kg)	18,2	Výška(cm)	107,5
Silové schopnosti			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Skok daleký z místa	104 cm	0	NE
Výdrž ve shybu	13,82 s	3	ANO
Výdrž v přednosu	8,49 s	4	ANO
Opakované leh-sedy	32	5	ANO
Silové schopnosti celkem bodů		12	
Rychlostní schopnosti			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Člunkový běh	20,39 s	1	NE
Vytrvalostní schopnosti			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Jacíkův test	68	3	ANO
Flexibilita (pohyblivost)			
Název testu	Výkon	Body	Splnil >3 body
Hluboký předklon	10 cm	5	ANO
Most	E	5	ANO
Čelný rozštěp	13 cm	3	ANO
Boční rozštěp	P 6 cm, L 12 cm	P 4, L3	ANO
Flexibilita celkem bodů		19	
			Celkově splnila
Celkem Bodů		36	NE

Datum testu	12.2 – 5.3.2013	Testoval	Zour Jan	
PSYCHOLOGICKÉ VLASTNOSTI				
Jméno	Adéla		Ročník nar.	2007
Příjmení	L.		Kategorie	Přípravka
Váha(kg)	18,2		Výška(cm)	107,5
Tréninková jednotka číslo	Píle	Koncentrac e	Odvaha	Ukázněnost
TJ č.1	ANO	ANO	NE	ANO
TJ č.2	NE	NE	NE	NE
TJ č.3	ANO	ANO	NE	ANO
TJ č.4	ANO	ANO	ANO	ANO
TJ č.5	NE	NE	ANO	ANO
TJ č.6	ANO	NE	NE	NE
TJ č.7	ANO	ANO	NE	ANO
TJ č.8	ANO	ANO	ANO	ANO
TJ č.9	NE	NE	NE	NE
TJ č.10	NE	NE	NE	NE
TJ č.11	NE	ANO	ANO	ANO
TJ č.12	ANO	NE	ANO	NE
Počet kladných TJ	6	6	5	7
Procento vlastnosti	50%	50%	42%	59%
Splnil	NE	NE	NE	NE

6.1.2. Výsledky testované č.2

Datum	12.2.2013	Testoval	Zour Jan		
SOMATICKO FUNKČNÍ VLASTNOSTI					
Jméno	Linda	Výška (cm)	109	Váha (kg)	19,7
Příjmení	K.	Kategorie	Přípravka	Ročník nar.	2007
	Výška (cm)	Průměr ideálu		splňuje/nespĺňuje	
Predikce tělesné.výšky	156	149 - 160cm		ANO	
Somatotyp talentu			1.komp.	2.komp.	3.komp.
mezomorf.-ektomorf.			1,8 - 2,0	3,7 - 4,8	2,8 - 3,1
Somatotyp testovaného			1.komp.	2.komp.	3.komp.
mezomorf.-ektomorf.			1,05	4,04	2,5
Splňuje	Nespĺňuje		Blíží se k ideální hodnotě		
			Velmi blízká hodnotám		
Somatograf: (zeleně záznam testovaného, červeně předpoklad)					

Datum testu	12.2.2013	Testoval	Zour Jan
SOMATICKO-FUNKČNÍ VLASTNOSTI			
Jméno	Linda	Ročník nar.	2007
Příjmení	K.	Kategorie	Přípravky
Foto čelní pohled		Foto boční pohled	
			
Foto provedení mostu			
			
Hodnocení zdravotního stavu	Body	Splnila	
Držení hlavy a krku	2	Ano	
Hrudník	1	Ano	
Břicho a pánev	1	Ano	
Křivka zad	1	Ano	
Držení těla v čelní rovině	2	Ano	
Hodnocení dolních končetin	2	Ano	
Celkem	9	S nepatrnými odchylkami	

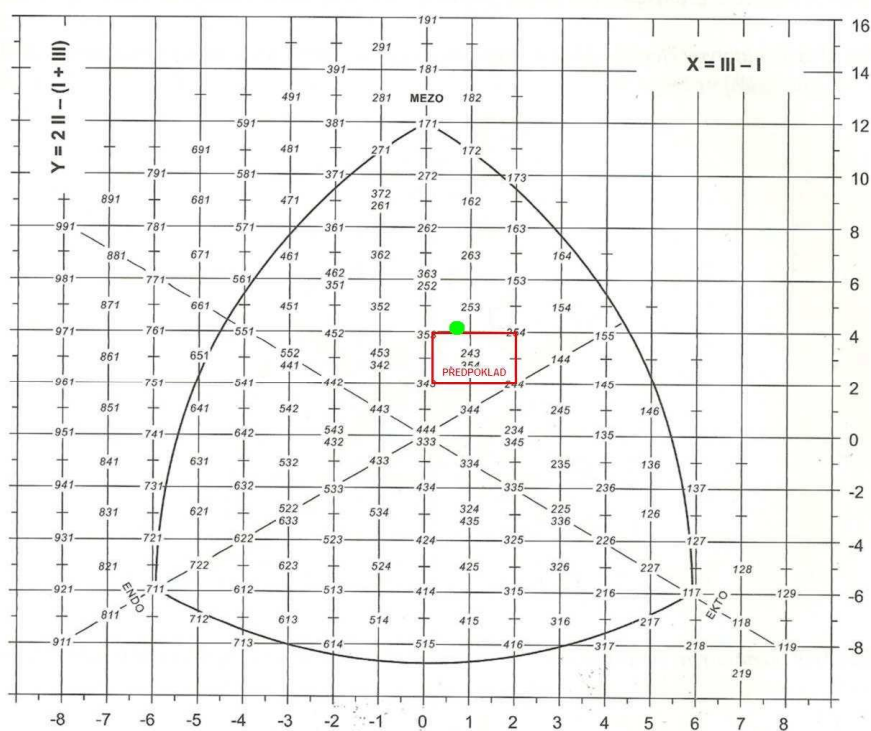
Datum testu	12.2.2013	Testoval	Zour Jan
FUNKČNÍ VLASTNOSTI			
Jméno	Linda	Ročník nar.	2007
Příjmení	K.	Kategorie	Přípravka
Váha(kg)	19,7	Výška(cm)	109
Silové schopnosti			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Skok daleký z místa	122 cm	3	ANO
Výdrž ve shybu	22,9 s	5	ANO
Výdrž v přednosu	25,4 s	5	ANO
Opakované leh-sedy	39	5	ANO
Silové schopnosti celkem bodů		18	
Rychlostní schopnosti			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Člunkový běh	17,3 s	3	ANO
Vytrvalostní schopnosti			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Jacíkův test	80	4	ANO
Flexibilita (pohyblivost)			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Hluboký předklon	10 cm	5	ANO
Most	D	4	ANO
Čelný rozštěp	3 cm	5	ANO
Bočný rozštěp	P 3 cm, L 5 cm	P 5, L5	ANO
Flexibilita celkem bodů		24	
			Celkově splnila
Celkem Bodů		49	ANO




Datum testu	12.2 – 5.3.2013	Testoval	Zour Jan	
PSYCHOLOGICKÉ VLASTNOSTI				
Jméno	Linda		Ročník nar.	2007
Příjmení	K.		Kategorie	Přípravka
Váha(kg)	19,7		Výška(cm)	109
Tréninková jednotka číslo	Píle	Koncentrac e	Odvaha	Ukázněnost
TJ č.1	ANO	ANO	ANO	ANO
TJ č.2	ANO	NE	ANO	ANO
TJ č.3	ANO	ANO	ANO	ANO
TJ č.4	ANO	ANO	ANO	ANO
TJ č.5	NE	ANO	ANO	ANO
TJ č.6	ANO	NE	ANO	NE
TJ č.7	ANO	ANO	NE	ANO
TJ č.8	ANO	ANO	ANO	ANO
TJ č.9	ANO	ANO	NE	NE
TJ č.10	NE	ANO	NE	ANO
TJ č.11	ANO	ANO	ANO	ANO
TJ č.12	ANO	NE	ANO	ANO
Počet kladných TJ	10	9	9	10
Procento vlastnosti	83%	75%	75%	83%
Splnil	ANO	ANO	ANO	ANO

6.1.2. Výsledky testované č.3

Datum	12.2.2013	Testoval	Zour Jan		
SOMATICKO FUNKČNÍ VLASTNOSTI					
Jméno	Michaela	Výška (cm)	110,5	Váha (kg)	19
Příjmení	P.	Kategorie	Přípravka	Ročník nar.	2007
	Výška (cm)	Průměr ideálu		splňuje/nespĺňuje	
Predikce tělesné.výšky	168	149 - 160cm		NE	
Somatotyp talentu			1.komp.	2.komp.	3.komp.
mezomorf.-ektomorf.			1,8 - 2.0	3,7 - 4,8	2,8 - 3,1
Somatotyp testovaného			1.komp.	2.komp.	3.komp.
mezomorf.-ektomorf.			1,73	4,28	2,46
Splňuje	Nespĺňuje		Blíží se k ideální hodnotě		
ANO					

Somatograf: (zeleně záznam testovaného, červeně předpoklad)



Datum testu	12.2.2013	Testoval	Zour Jan
SOMATICKO-FUNKČNÍ VLASTNOSTI			
Jméno	Michaela	Ročník nar.	2007
Příjmení	P.	Kategorie	Přípravky
Foto čelní pohled		Foto boční pohled	
			
Foto provedení mostu			
			
Hodnocení zdravotního stavu	Body	Splnila	
Držení hlavy a krku	2	Ano	
Hrudník	1	Ano	
Břicho a pánev	1	Ano	
Křivka zad	1	Ano	
Držení těla v čelní rovině	2	Ano	
Hodnocení dolních končetin	1	Ano	
Celkem	8	S nepatrnými odchylkami	

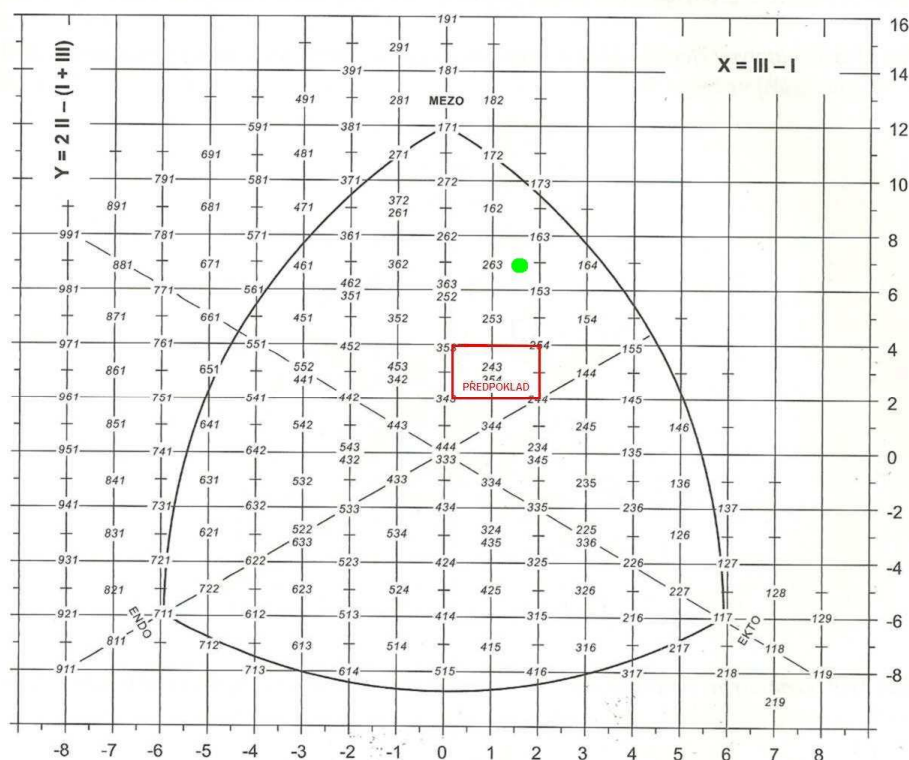
Datum testu	12.2.2013	Testoval	Zour Jan
FUNKČNÍ VLASTNOSTI			
Jméno	Michaela	Ročník nar.	2007
Příjmení	P.	Kategorie	Přípravka
Váha(kg)	19	Výška(cm)	110,5
Silové schopnosti			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Skok daleký z místa	95 cm	0	NE
Výdrž ve shybu	14,66 s	4	ANO
Výdrž v přednosu	17,41 s	5	ANO
Opakované leh-sedy	26	5	ANO
Silové schopnosti celkem bodů		14	
Rychlostní schopnosti			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Člunkový běh	21,97 s	1	NE
Vytrvalostní schopnosti			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Jacíkův test	51	2	NE
Flexibilita (pohyblivost)			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Hluboký předklon	7 cm	4	ANO
Most	D	4	ANO
Čelný rozštěp	0 cm	5	ANO
Bočný rozštěp	P 8,5 cm, L 10 cm	P 4, L4	ANO
Flexibilita celkem bodů		21	
			Celkově splnila
Celkem Bodů		38	NE




Datum testu	12.2 – 5.3.2013	Testoval	Zour Jan	
PSYCHOLOGICKÉ VLASTNOSTI				
Jméno	Michaela		Ročník nar.	2007
Příjmení	P.		Kategorie	Přípravka
Váha(kg)	19		Výška(cm)	110,5
Tréninková jednotka číslo	Píle	Koncentrac e	Odvaha	Ukázněnost
TJ č.1	ANO	ANO	ANO	ANO
TJ č.2	ANO	NE	ANO	ANO
TJ č.3	NE	ANO	ANO	ANO
TJ č.4	ANO	ANO	NE	ANO
TJ č.5	NE	ANO	ANO	ANO
TJ č.6	ANO	NE	ANO	ANO
TJ č.7	ANO	ANO	NE	ANO
TJ č.8	NE	ANO	ANO	ANO
TJ č.9	ANO	ANO	NE	NE
TJ č.10	NE	NE	NE	NE
TJ č.11	ANO	ANO	ANO	ANO
TJ č.12	ANO	NE	ANO	ANO
Počet kladných TJ	8	8	8	10
Procento vlastnosti	67%	67%	67%	83%
Splnil	NE	NE	NE	ANO

6.1.2. Výsledky testované č.4

Datum	12.2.2013	Testoval	Zour Jan		
SOMATICKO FUNKČNÍ VLASTNOSTI					
Jméno	Markéta	Výška (cm)	106,5	Váha (kg)	19,5
Příjmení	L.	Kategorie	Přípravka	Ročník nar.	2007
	Výška (cm)	Průměr ideálu		splňuje/nespĺňuje	
Predikce tělesné.výšky	163	149 - 160cm		NE	
Somatotyp talentu			1.komp.	2.komp.	3.komp.
mezomorf.-ektomorf.			1,8 - 2.0	3,7 - 4,8	2,8 - 3,1
Somatotyp testovaného			1.komp.	2.komp.	3.komp.
mezomorf.-ektomorf.			0,68	4,84	2,38
Splňuje	Nespĺňuje		Blíží se k ideální hodnotě		
	Blížíci se spíše k mezomorf.				

Somatograf: (zeleně záznam testovaného, červeně předpoklad)



Datum testu	12.2.2013	Testoval	Zour Jan
SOMATICKO-FUNKČNÍ VLASTNOSTI			
Jméno	Markéta	Ročník nar.	2007
Příjmení	L.	Kategorie	Přípravky
Foto čelní pohled		Foto boční pohled	
			
Foto provedení mostu			
			
Hodnocení zdravotního stavu	Body	Splnila	
Držení hlavy a krku	2	Ano	
Hrudník	1	Ano	
Břicho a pánev	1	Ano	
Křivka zad	1	Ano	
Držení těla v čelní rovině	1	Ano	
Hodnocení dolních končetin	1	Ano	
Celkem	7	ANO	

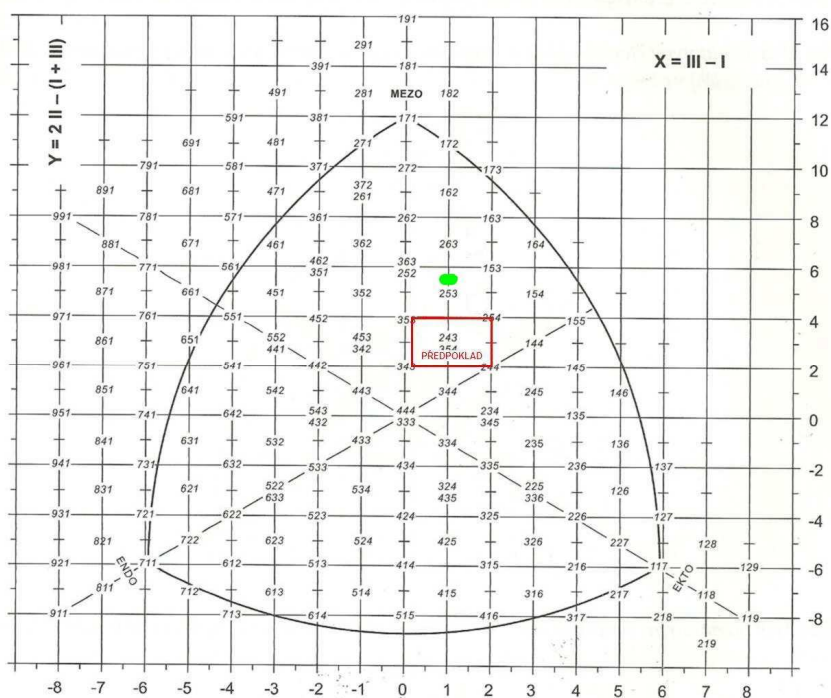
Datum testu	12.2.2013	Testoval	Zour Jan
FUNKČNÍ VLASTNOSTI			
Jméno	Markéta	Ročník nar.	2007
Příjmení	L.	Kategorie	Přípravka
Váha(kg)	19,5	Výška(cm)	106,5
Silové schopnosti			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Skok daleký z místa	99 cm	0	NE
Výdrž ve shybu	10,1 s	2	NE
Výdrž v přednosu	12,5 s	5	ANO
Opakované leh-sedy	30	5	ANO
Silové schopnosti celkem bodů		12	
Rychlostní schopnosti			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Člunkový běh	21,32 s	1	NE
Vytrvalostní schopnosti			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Jacíkův test	55	2	NE
Flexibilita (pohyblivost)			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Hluboký předklon	7,3 cm	4	ANO
Most	C	3	ANO
Čelný rozštěp	16 cm	2	ANO
Bočný rozštěp	P 9 cm, L 7,5 cm	P 4, L4	ANO
Flexibilita celkem bodů		17	
			Celkově splnila
Celkem Bodů		32	NE




Datum testu	12.2 – 5.3.2013	Testoval	Zour Jan	
PSYCHOLOGICKÉ VLASTNOSTI				
Jméno	Markéta		Ročník nar.	2007
Příjmení	L.		Kategorie	Přípravka
Váha(kg)	19,5		Výška(cm)	106,5
Tréninková jednotka číslo	Píle	Koncentrace	Odvaha	Ukázněnost
TJ č.1	ANO	ANO	NE	ANO
TJ č.2	ANO	ANO	NE	ANO
TJ č.3	ANO	ANO	NE	ANO
TJ č.4	ANO	NE	NE	ANO
TJ č.5	ANO	ANO	NE	ANO
TJ č.6	ANO	ANO	NE	ANO
TJ č.7	ANO	ANO	NE	ANO
TJ č.8	ANO	ANO	NE	ANO
TJ č.9	ANO	ANO	NE	ANO
TJ č.10	NE	ANO	NE	NE
TJ č.11	ANO	ANO	NE	ANO
TJ č.12	ANO	NE	NE	ANO
Počet kladných TJ	11	10	0	11
Procento vlastnosti	91%	83%	0%	91%
Splnil	ANO	ANO	NE	ANO

6.1.2. Výsledky testované č.5

Datum	12.2.2013	Testoval	Zour Jan		
SOMATICKO FUNKČNÍ VLASTNOSTI					
Jméno	Alexandra	Výška (cm)	111	Váha (kg)	21
Příjmení	M.	Kategorie	Přípravka	Ročník nar.	2007
	Výška (cm)	Průměr ideálu		splňuje/nespĺňuje	
Predikce tělesné.výšky	171	149 - 160cm		NE	
Somatotyp talentu			1.komp.	2.komp.	3.komp.
mezomorf.-ektomorf.			1,8 - 2,0	3,7 - 4,8	2,8 - 3,1
Somatotyp testovaného			1.komp.	2.komp.	3.komp.
mezomorf.-ektomorf.			0,99	4,37	2,09
Splňuje	Nespĺňuje		Blíží se k ideální hodnotě		
			Relativně možné hodnoty		

Somatograf: (zeleně záznam testovaného, červeně předpoklad)



Datum testu	12.2.2013	Testoval	Zour Jan
SOMATICKO-FUNKČNÍ VLASTNOSTI			
Jméno	Alexandra	Ročník nar.	2007
Příjmení	M.	Kategorie	Přípravky
Foto čelní pohled		Foto boční pohled	
			
Foto provedení mostu			
			
Hodnocení zdravotního stavu	Body	Splnila	
Držení hlavy a krku	1	Ano	
Hrudník	1	Ano	
Břicho a pánev	1	Ano	
Křivka zad	1	Ano	
Držení těla v čelní rovině	1	Ano	
Hodnocení dolních končetin	1	Ano	
Celkem	6	ANO	

Datum testu	12.2.2013	Testoval	Zour Jan
FUNKČNÍ VLASTNOSTI			
Jméno	Alexandra	Ročník nar.	2007
Příjmení	M.	Kategorie	Přípravka
Váha(kg)	21	Výška(cm)	111
Silové schopnosti			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Skok daleký z místa	112 cm	1	NE
Výdrž ve shybu	8,88 s	2	NE
Výdrž v přednosu	14,3 s	5	ANO
Opakované leh-sedy	29	5	ANO
Silové schopnosti celkem bodů		13	
Rychlostní schopnosti			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Člunkový běh	14,8 s	5	ANO
Vytrvalostní schopnosti			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Jacíkův test	58	3	ANO
Flexibilita (pohyblivost)			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Hluboký předklon	16 cm	5	ANO
Most	D	4	ANO
Čelný rozštěp	0 cm	5	ANO
Bočný rozštěp	P3,5 cm, L 7 cm	P 5, L 5	ANO
Flexibilita celkem bodů		24	
			Celkově splnila
Celkem Bodů		45	NE

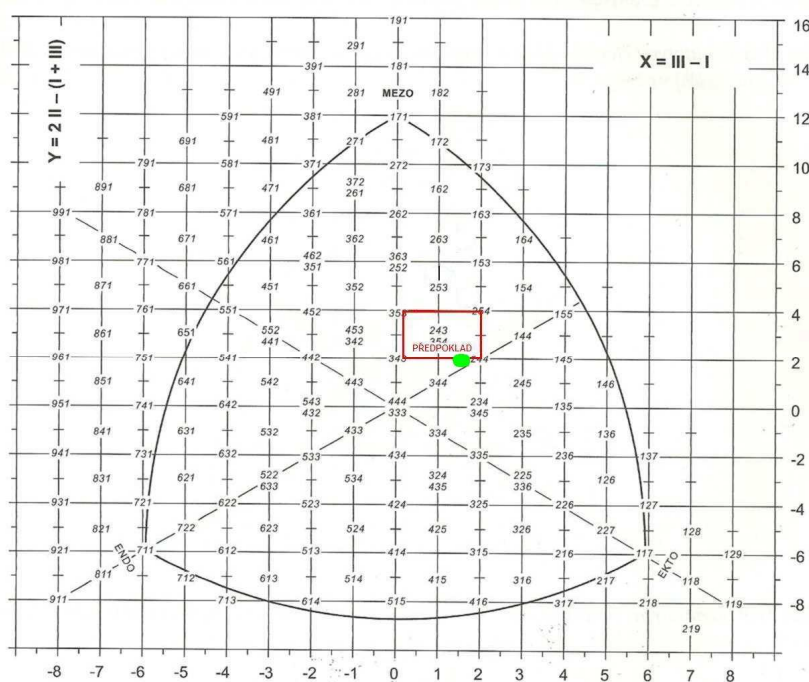
Datum testu	12.2 – 5.3.2013		Testoval	Zour Jan
PSYCHOLOGICKÉ VLASTNOSTI				
Jméno	Alexandra		Ročník nar.	2007
Příjmení	M.		Kategorie	Přípravka
Váha(kg)	21		Výška(cm)	111
Tréninková jednotka číslo	Píle	Koncentrace	Odvaha	Ukázněnost
TJ č.1	ANO	ANO	ANO	ANO
TJ č.2	NE	ANO	NE	NE
TJ č.3	NE	ANO	ANO	ANO
TJ č.4	ANO	NE	ANO	ANO
TJ č.5	ANO	ANO	ANO	ANO
TJ č.6	NE	ANO	ANO	NE
TJ č.7	ANO	ANO	NE	ANO
TJ č.8	ANO	NE	ANO	ANO
TJ č.9	ANO	ANO	ANO	ANO
TJ č.10	NE	ANO	ANO	NE
TJ č.11	ANO	ANO	ANO	ANO
TJ č.12	ANO	NE	NE	ANO
Počet kladných TJ	8	9	9	9
Procento vlastnosti	67%	75%	75%	75%
Splnil	NE	ANO	ANO	ANO



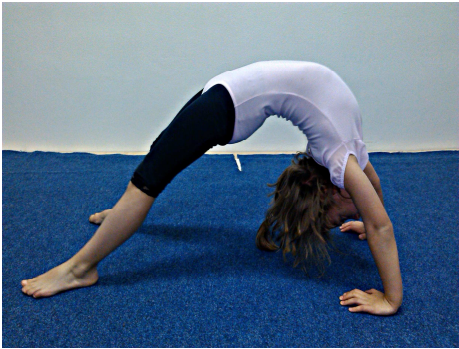
6.2. Výsledky oddílu SG Pelhřimov

6.2.1. Výsledky testované č. 1 (nejlepší výsledky v oddílu)

Datum	12.1.2013	Testoval	Zour Jan		
SOMATICKO FUNKČNÍ VLASTNOSTI					
Jméno	Kristýna	Výška (cm)	116	Váha (kg)	20,3
Příjmení	H.	Kategorie	Přípravka	Ročník nar.	2007
	Výška (cm)	Průměr ideálu		splňuje/nespĺňuje	
Predikce tělesné.výšky	171	149 - 160cm		NE	
Somatotyp talentu			1.komp.	2.komp.	3.komp.
mezomorf.-ektomorf.			1,8 - 2.0	3,7 - 4,8	2,8 - 3,1
Somatotyp testovaného			1.komp.	2.komp.	3.komp.
mezomorf.-ektomorf.			2,54	4,17	3,9
Splňuje	Nespĺňuje		Blíží se k ideální hodnotě		
ANO					

Somatograf: (zeleně záznam testovaného, červeně předpoklad)



Datum testu	12.1.2013	Testoval	Zour Jan
SOMATICKO-FUNKČNÍ VLASTNOSTI			
Jméno	Kristýna	Ročník nar.	2007
Příjmení	H.	Kategorie	Přípravky
Foto čelní pohled		Foto boční pohled	
			
Foto provedení mostu			
			
Hodnocení zdravotního stavu	Body	Splnila	
Držení hlavy a krku	1	Ano	
Hrudník	1	Ano	
Břicho a pánev	1	Ano	
Křivka zad	2	Ano	
Držení těla v čelní rovině	1	Ano	
Hodnocení dolních končetin	1	Ano	
Celkem	7	S nepatrnými odchylkami	

Datum testu	12.1.2013	Testoval	Zour Jan
FUNKČNÍ VLASTNOSTI			
Jméno	Kristýna	Ročník nar.	2007
Příjmení	H.	Kategorie	Přípravka
Váha(kg)	20,3	Výška(cm)	116
Silové schopnosti			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Skok daleký z místa	125 cm	2	NE
Výdrž ve shybu	14 s	3	ANO
Výdrž v přednosu	18,59 s	5	ANO
Opakované leh-sedy	18	2	NE
Silové schopnosti celkem bodů		12	
Rychlostní schopnosti			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Člunkový běh	16,56 s	4	ANO
Vytrvalostní schopnosti			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Jacíkův test	60	3	ANO
Flexibilita (pohyblivost)			
Název testu	Výkon	Body	Splnil >3 body
Hluboký předklon	16 cm	5	ANO
Most	E	5	ANO
Čelný rozštěp	8 cm	4	ANO
Bočný rozštěp	P 7 cm, L 12 cm	P 4, L3	ANO
Flexibilita celkem bodů		21	
			Celkově splnila
Celkem Bodů		40	NE

Datum testu	12.1 – 8.3.2013		Testoval	Zour Jan
PSYCHOLOGICKÉ VLASTNOSTI				
Jméno	Kristýna		Ročník nar.	2007
Příjmení	H.		Kategorie	Přípravka
Váha(kg)	18,2		Výška(cm)	107,5
Tréninková jednotka číslo	Píle	Koncentrace	Odvaha	Ukázňnost
TJ č.1	ANO	ANO	NE	ANO
TJ č.2	ANO	ANO	NE	ANO
TJ č.3	ANO	ANO	NE	ANO
TJ č.4	ANO	ANO	ANO	ANO
TJ č.5	ANO	ANO	ANO	ANO
TJ č.6	ANO	NE	NE	ANO
TJ č.7	ANO	ANO	NE	NE
TJ č.8	ANO	ANO	ANO	ANO
TJ č.9	ANO	NE	NE	NE
TJ č.10	ANO	ANO	ANO	ANO
TJ č.11	ANO	ANO	ANO	ANO
TJ č.12	ANO	NE	ANO	NE
Počet kladných TJ	12	9	6	9
Procento vlastnosti	100%	75%	50%	75%
Splnil	ANO	ANO	NE	ANO

7. Diskuse

Tato rozsáhlá testovací baterie nám umožňuje sledovat svěřence nejen po stránce kondiční, ale i psychické a zdravotní. Baterie se skládá celkem ze čtyř částí.

Tyto části obsahují dotazník, kde se dozvídáme informace o rodičích a predikujeme tělesnou výšku. Z těchto informací se dá odvodit budoucí vztah dítěte ke sportu a částečně se dozvědět predispozici výšky.

V další části jsme se zaměřili na posuzování zdravotního stavu, i když by u takového pozorování měl být přítomen lékař, tak nikdy neuškodí, když trenér bude znát tělesné proporce a predispozice svěřenců. V tomto případě se jedná hlavně o držení těla a určení somatotypu sportovce.

Třetí část obsahuje kondiční testy, které jsou v tomto případě ukazatelem relativním, neboť se tyto vlastnosti v tomto věku dají tréninkem rychle změnit.

Poslední část baterie je věnována psychickým vlastnostem jedince, které bývají často v tomto období nestálé, nicméně když objevíme někoho, kdo splňuje i tato kritéria, dá se předpokládat, že další práce s takovým jedincem bude velice úspěšná.

Tabulky hodnocení a testovací škály jsou pro každý cvik individuální a byly vybrány pro ženské pohlaví a v kategorii (6-7 let). Výzkum byl proveden ve dvou oddílech a to v oddílu Sokol Brno I., který vychovává jedny z nejúspěšnějších gymnastek v ČR a v malém průměrném oddílu SG Pelhřimov, kde tréninkové dávky a přístup není na takové úrovni. Měření, pozorování a hodnocení proběhlo za asistence kvalifikovaných trenérů.

SOKOL BRNO I.

Testovaná č.1 – výškový průměr v dospělosti vyhovující, somatotyp se částečně blíží předpokladu, zdravotní stav dobrý s nepatrnými odchylkami, málá výbušná síla dolních končetin a malé rychlostní schopnosti, jinak výsledky kondičních testů průměrné, bohužel nesplňuje psychologické vlastnosti, často nekoncentrovaná a bojácná, rodiče nejsou sportovně zainteresovaní, predispozice k talentu nemá.

Testovaná č.2 – predikci tělesné výšky splňuje, somatotyp blížící se hodnotám, rodiče sportovně založení, vztah ke sportu s největší pravděpodobností má, zdravotní stav dobrý, Kondiční testy splnila na velmi vysoké úrovni a z psychologického pozorování vyplývá, že je velmi nadaná, podle této testovací baterie se dá označit jako talent.

Testovaná č.3 – vztah ke sporu rodina má, výškový průměr nevyhovující, somatotyp pro sportovní gymnastiku splňuje, zdravotní stav dobrý, funkční vlastnosti spíše podprůměrné až průměrné, psychologické vlastnosti jsou lehce nadprůměrné, testovaná č.3 však nesplňuje více kritérií a proto se nedá říci, že by měla talent.

Testovaná č.4 – predikci tělesné výšky nesplňuje, když jen o 3cm, somatotyp se blíží spíše silovému typu, avšak kondiční testy a celkové bodové o bylo velmi nízké, po psychologické stránce je testovaná č.4 velice koncentrovaná, pilná a ukázněná, ale velice se bojí, dle této testovací baterie vlastnosti talentu nesplňuje.

Testovaná č.5 – Predikce tělesné výšky nevyhovující, somatotyp se blíží spíše svalovému typu, zdravotní stav dobrý, kondiční testy podprůměrné hlavně skok do dálky a výdrž ve shybu, psychologické vlastnosti určující talent téměř splňuje, v celkovém hodnocení však neprokázala, že by měla být výrazný talent.

SG PELHŘIMOV

Oddíl SG Pelhřimov byl otestován stejným způsobem jako oddíl Sokola Brno I., z hlediska výběru talentu, zde uvádíme podle výsledků, jen gymnastku s největšími předpoklady.

Testovaná č.1 – nesplňuje predikci tělesné výšky, nicméně hodnoty somatotypu jsou takřka ideální, zdravotní stav velmi dobrý, kondiční testy průměrné, avšak nesplnila bodové nároky ve skoku dalekém a opakovaných leh-sedech, po psychické stránce na to není špatně, ale občas ukazuje, že se bojí, dle testové baterie nevykazuje výsledky, které by jednou měli reprezentovat nejvyšší úroveň.

V konečném hodnocení dvou oddílů, se projevila jako talent pouze jedna gymnastka a to Linda K., která splnila všechna kritéria a získala 49 bodů v kondičních testech.

V porovnání dvou oddílů vidíme, jak se projeví nejsilnější jedinec ze skupiny a jak se projeví opravdu talent.

Kritéria testovací baterie se nám snaží odhalit nejen nejvhodnějšího jedince ze skupiny, ale především talent s největšími předpoklady, který by se mohl po systematické a důkladné přípravě, stát se úspěšným na vrcholové scéně sportovní gymnastiky.

8. Závěr

V teoretické části práce jsme se seznámili se sportovní gymnastikou žen a jejich nářadí, dále se informovali o složitosti výběru talentů, tělesnými predispozicemi, motorickými vlastnostmi a psychologickými vlastnostmi.

Cílem práce bylo navržení testovací baterie pro výběr talentů ve sportovní gymnastice žen a její ověření v praxi. Po prostudování odborné literatury, byla navržena testovací baterie na základě somatických, funkčních a psychologických vlastností, které by měla každá vrcholová gymnastka splňovat. Baterie kondičních testů a její hodnocení odpovídá věkové kategorii 6-7 let. Funkčnost testovací baterie byla ověřena v praxi, čímž jsme splnili cíl práce.

Pro přehlednost byly do bakalářské práce zahrnuty výsledky pouze nejlepších děvčat z obou oddílů, jinak proběhlo testování v plném rozsahu ročníků 2007 v obou oddílech.

Závěr práce dokládá, že testovací baterie vybrala talentovaného jedince v jediném případě, čímž se ověřila její funkčnost a zároveň poukázala na to, se kterým jedincem by se mělo systematicky pracovat do budoucna, aby se dosáhlo vrcholných výsledků v tomto sportovním odvětví.

Testovací baterie by mohla pomoci trenérům, kteří chtějí svoje zkušenosti a čas věnovat hlavně těm, kteří mají největší předpoklad stát se úspěšnými. Není účelem v případě netaalentovaného jedince jeho vyloučení, ale nemusí se mu věnovat taková pozornost a nároky na cvičení, pouze jej zdokonalovat pro jeho osobní sportovní pocit.

Referenční seznam

- Dovalil, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dražil & Fáček; (1971). *Výběr talentovaných žáků ve sportovní gymnastice*
[Metodický dopis].
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: UP.
- Hošek, V. et al. (1975). *Teoretické základy výběru sportovních talentů*. Praha: Sportpropag.
- Choutka, M. (1983). *Teorie a didaktika sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kasa, J. (2000). *Športová antropomotorika*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport.
- Krištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Krištofič, J. et al. (2005). *Gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Matoušková, M. et al. (1992). *Zdravotní tělesná výchova: metodické testy pro školení cvičenců zdravotní tělesné výchovy*. Praha: Sport pro všechny.
- Měkota, K. & Blahuš, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN.
- Měkota, K. & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: UP.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T. (2006). *Výběr sportovních talentů*. Praha: Grada Publishing.
- Pernicová et al. (1993) *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: Fortuna.
- Riegrová, J. & Přidalová, M. & Ulbrichtová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu*. Olomouc: Hanex.
- Skopová, M. & Zítka, M. (2008). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Ediční středisko PF ČB.
- Vaněk, M. (1984). *Psychologie sportu*, Praha: SPN.

Internet:

<http://gymnastika.cstv.cz>

<http://www.gymsokolpce.wbs.cz>

<http://sport.tiscali.cz>

<http://is.muni.cz>

<http://www.zbozi.cz/>

<http://www.nakupka.cz>

<http://www.kaliper.cz>

<http://www.ges.cz>

<http://www.eamos.pf.jcu.cz>

<http://www.sportvital.cz>

Seznam příloh

Příloha 1: Dotazník

Příloha 2: Somatograf

Příloha 3: Záznamový protokol č.1A

Příloha 4: Záznamový protokol č.1B

Příloha 5: Záznamový protokol č.2

Příloha 6: Záznamový protokol č.3

Příloha 1:

Dotazník

Jméno a Příjmení (dívky):

Datum narození:

Váha (kg):

Výška (cm):

Otec

Datum narození:

Váha (kg):

Výška (cm):

Sport * :

Matka

Datum narození:

Váha (kg):

Výška (cm):

Sport * :

*Pod pojmem sport se rozumí, jaký sport aktivně provozujete nebo jste provozovali.

Vážné zdravotní problémy (úrazy, alergie, dušnost, apod.) vašeho dítěte:

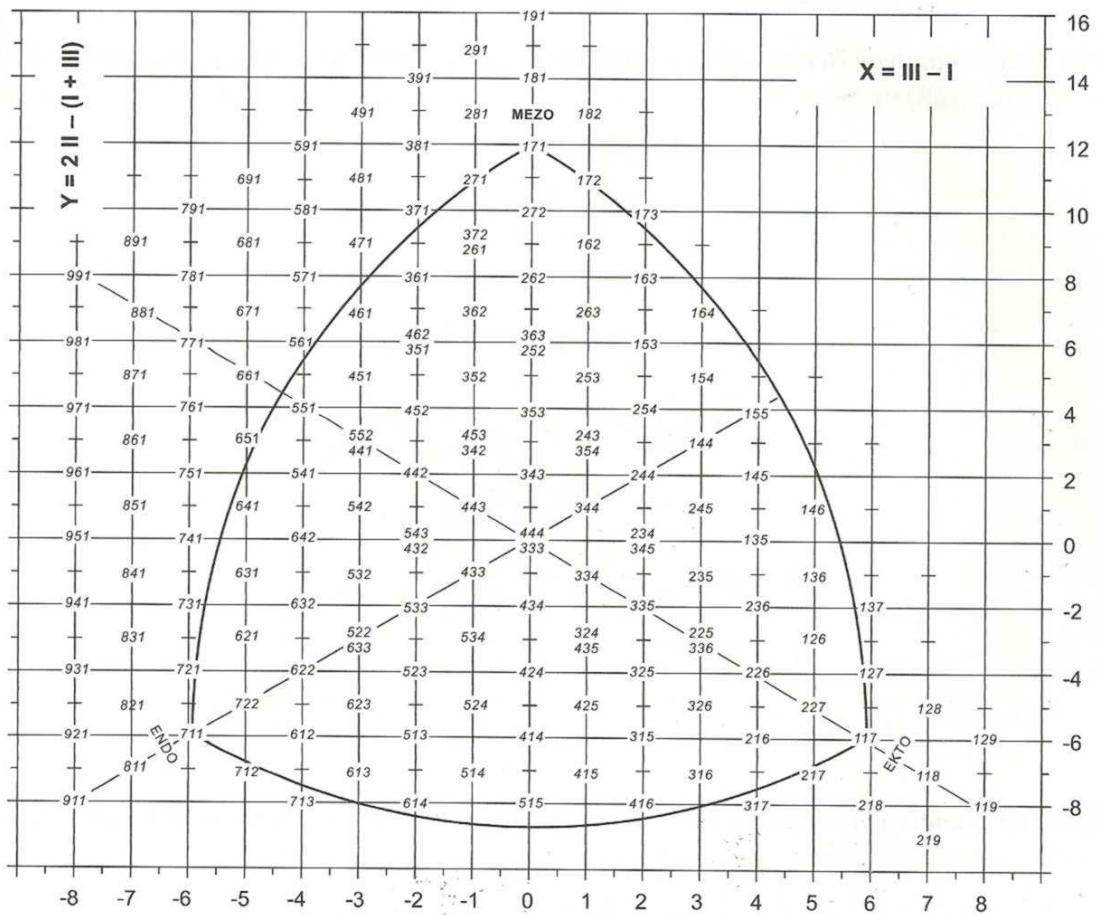
.....

Podpis rodičů

Prohlášení:

Tento dotazník je určen pouze pro výzkum a pro zpracování bakalářské práce, ve které nebude použito příjmení ani datum narození děvčete.

Příloha 2: Somatograf



Příloha 3: Záznamový protokol č.1A

Datum		Testoval			
ZÁZNAMOVÝ PROTOKOL 1 A -SOMATICKO FUNKČNÍ VLASTNOSTI					
Jméno		Výška (cm)		Váha (kg)	
Příjmení		Kategorie		Ročník nar.	
	Výška (cm)	Průměr ideálu		splňuje/nesplňuje	
Predikce tělesné.výšky		149 - 160cm			
Somatotyp talentu					
mezomorf.-ektomorf.			1.komp.	2.komp.	3.komp.
			1,8 - 2,0	3,7 - 4,8	2,8 - 3,1
Somatotyp testovaného					
			1.komp.	2.komp.	3.komp.
Splňuje	Nesplňuje		Blíží se k ideální hodnotě		
Somatograf: (zeleně záznam testovaného, červeně předpoklad)					

Příloha 4: Záznamový protokol č.1B

Datum testu		Testoval	
ZÁZNAMOVÝ PROTOKOL 1 B -SOMATICKO FUNKČNÍ VLASTNOSTI			
Jméno		Ročník nar.	
Příjmení		Kategorie	
Foto čelní pohled		Foto boční pohled	
Foto provedení mostu			
Hodnocení zdravotního stavu	Body	Splnila	
Držení hlavy a krku			
Hrudník			
Břicho a pánev			
Křivka zad			
Držení těla v čelní rovině			
Hodnocení dolních končetin			
Celkem			

Příloha 5: Záznamový protokol č.2

Datum testu		Testoval	
ZÁZNAMOVÝ PROTOKOL Č.2-FUNKČNÍ VLASTNOSTI			
Jméno		Ročník nar.	
Příjmení		Kategorie	
Váha(kg)		Výška(cm)	
Silové schopnosti			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Skok daleký z místa			
Výdrž ve shybu			
Výdrž v přednosu			
Opakované leh-sedy			
Silové schopnosti celkem bodů			
Rychlostní schopnosti			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Člunkový běh			
Vytrvalostní schopnosti			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Jacíkův test			
Flexibilita (pohyblivost)			
Název testu	Výkon	Body	Splnil >3 body
Hluboký předklon			
Most			
Čelný rozštěp			
Boční rozštěp			
Flexibilita celkem bodů			
			Celkově splnila
Celkem Bodů			

Příloha 6: Záznamový protokol č.3

Datum testu		Testoval		
ZÁZNAMOVÝ PROTOKOL Č.3 - PSYCHOLOGICKÉ VLASTNOSTI				
Jméno		Ročník nar.		
Příjmení		Kategorie		
Váha (kg)		Výška (cm)		
Tréninková jednotka číslo	Píle	Koncentrace	Odvaha	Ukázněnost
TJ č.1				
TJ č.2				
TJ č.3				
TJ č.4				
TJ č.5				
TJ č.6				
TJ č.7				
TJ č.8				
TJ č.9				
TJ č.10				
TJ č.11				
TJ č.12				
Počet kladných TJ				
Procento vlastnosti				
Splnil				