

POROVNÁNÍ VÝSLEDKŮ FYZICKÝCH TESTŮ U KATEGRIE PŘEDŽACTVA

Porovnání s jarními výsledky

Výsledky jsou počítány jako průměr ze stejných dětí, které mají platné jarní i podzimní měření daného testu.

Test	Počet porovnaných dětí	Jaro – průměr	Podzim – průměr	Změna
Člunkový běh	12	11,86 s	12,11 s	Zhoršení
Skok z místa	12	167,3 cm	173,5 cm	Zlepšení
Obratnost	12	15,63 s	15,02 s	Zlepšení
Pětiskok	13	879,9	877,2	Mírné zhoršení
Přeskoky lavičky 8		42,0	39,6	Zhoršení
Beep test	13	—	—	Smíšené výsledky
Sed-lehy za 60 s 10		37,3	39,3	Zlepšení

2. Podrobnější hodnocení jednotlivých testů

Člunkový běh

Zhoršení

Průměrný čas se zvýšil o 0,25 sekundy. Ze 12 porovnaných dětí se 4 zlepšily a 8 zhoršilo. To ukazuje na celkově slabší výsledek v tomto testu.

Skok z místa

Zlepšení

Průměr se zvýšil o 6,25 cm. Z 12 dětí se 8 zlepšilo, 1 dosáhlo stejného výsledku a 3 se zhoršily. Jde o jeden z nejpříznivějších výsledků porovnání.

Obratnost

Zlepšení

Průměrný čas se zkrátil o 0,61 sekundy. Z 12 dětí se zlepšilo 8 a 4 se zhoršily. Při vyhodnocení byl vždy použit rychlejší podzimní pokus. I když se na podzim testovaly obě strany, z výsledku lze hodnotit laterální DK.

Pětiskok

Mírné zhoršení

Průměrná hodnota klesla přibližně o 2,8 jednotky. Ze 13 dětí se 7 zlepšilo a 6 zhoršilo. Výsledky jsou poměrně vyrovnané.

Přeskoky lavičky

Zhoršení

Průměr klesl ze 42 na přibližně 39,6 přeskoků. Ze 8 dětí se 3 zlepšily, 2 zůstaly na stejné hodnotě a 3 se zhoršily. Výsledek je potřeba vnímat s rezervou, protože je k dispozici jen 8 úplných dvojic výsledků.

Beep test

Smíšené výsledky

Z 13 porovnaných dětí se 5 zlepšilo, 6 zhoršilo a 2 dosáhly stejné úrovně. Skupina jako celek tedy nevykazuje jednoznačný posun k lepším výsledkům.

Sed-lehy za 60 sekund

Zlepšení

Průměr se zvýšil o 2 opakování. Z 10 porovnaných dětí se 5 zlepšilo, 2 dosáhly stejného výsledku a 3 se zhoršily.

3. Celkové zhodnocení pro trenéry

V předžactvu se mezi jarním a podzimním testováním ukázalo zlepšení především ve skoku z místa, obratnosti a sed-ležích. U těchto testů byl průměrný výsledek na podzim lepší než na jaře.

Naopak u člunkového běhu, pětiskoku a přeskoků laviček došlo k poklesu průměrných výsledků. U beep testu byly výsledky nejednotné a nelze hovořit o jednoznačném zlepšení celé skupiny.

Při interpretaci je důležité zohlednit, že se počty platných výsledků mezi testy liší. Změny proto nemusí vypovídat pouze o tréninkovém vývoji, ale mohou souviset také s aktuální formou, únavou, motivací a podmínkami testování.