

# Testování

Nedílnou součástí našich táborů je i zjišťování úrovně pohybových schopností dětí, jako je rychlost, síla, vytrvalost, obratnost s využitím odborně sestavené testové baterie. Tyto parametry nám jsou schopny vytvořit představu o pohybových předpokladech, tzn. jaké sporty jsou pro dítě vhodné, nebo pro ně má přímo nadání či talent a bylo by dobré v nich do budoucna pokračovat.

Děti v polovině týdne absolvují dopolední program, kdy zábavnou, soutěžní formou provedeme tyto 4 disciplíny:

- Skok z místa vpřed - explozivní silová schopnost
- Člunkový běh 4 x 10 m - rychlostně vytrvalostní schopnost
- Sed lehy za minutu - silová schopnost
- 6 minutový běh - vytrvalostní schopnost

Vzhledem k tomu, že jsou děti po celý týden pod vedením zkušených instruktorů, absolventů oborů tělesné výchovy, je závěrečné hodnocení obohaceno o důležitou informaci, týkající se sociálního chování dítěte ve sportovním prostředí. V podstatě jsme za týden schopni odpozorovat, jak se dítě chová ve skupině, kterým aktivitám se strání a při kterých se naopak cítí jako ryba ve vodě. Zda je raději samo anebo týmový hráč a tím získáme neopomenutelnou součást pro výsledné určení skupiny vhodných sportů a neodkážeme se pouze na hrubá data z testování.

Příklad výsledného hodnocení za rok 2017:



## Josef Novotný

věk	místo	datum
7	sportovní areál Strahov	25.8.2017

TEST	SCHOPNOST	VÝKON	HODNOCENÍ <small>dle tabulek UNIFITTEST 6-60</small>
sed/leh	silová vytrvalost	20 x	průměr
4x10m	rychlost, obratnost	11 s	nadprůměr
Cooper test 6 min.	vytrvalost	1181 m	nadprůměr
hluboký předklon	flexibilita	-5 cm	podprůměr
skok z místa	silová explozivita	159 cm	nadprůměr

### SLOVNÍ HODNOCENÍ

Josef je akční a neposedné dítě, které žije sportem a pohybem. Pokud najde uspokojení v pro něho zajímavé činnosti, dělá ji zodpovědně a se záplem. Pepík nemá problém najít si tu kamarády stejného ražení, je společenský, komunikativní a do nových věcí se vrhá po hlavě. Při kolektivních aktivitách byl platnou součástí týmu, kde bral ohledy na slabší spoluhráče a přirozeně se pasoval do funkce vůdce, který je zodpovědný za svůj tým. Při testování jsme byli překvapeni jeho vytrvalostí, kdy doběhl mezi nejlepšími 5ti. Pokud tedy najde aktivitu, která by uspokojila jeho náročné požadavky, mohl by v ní být dobrý.

**DOPORUČENÍ SPORTU** kolektivní sportovní hry-rugby, florbal