

Fyzické testy žactva v orientačním běhu

Bc. Marcela Kubíčková

1. Úvod

Součástí společné přípravy talentovaného žactva východočeské oblasti jsou každoroční motorické testy, které jsou prováděny za účelem zjištění tělesné připravenosti žáků. Hlavní důraz je kladen na všeobecnou výkonnost. V orientačním běhu současně probíhá výcvik orientačních schopností a trénink fyzické zdatnosti, obratnosti a vytrvalosti. Zejména u žáků ve věku od 10 do 14 let může nadaný jedinec bez větší námahy dosahovat dobrých výsledků. Na základě výsledků opakujících se testů tělesné připravenosti může trenér takového nadaného svěřence vést pomocí tréninkového plánu ke zlepšování fyzické zdatnosti tak, aby při zvyšující se náročnosti podávaných výkonů při závodech v orientačním běhu plnil stanovené cíle.

2. Cíl práce

Cílem práce je zhodnocení vývoje výkonnosti talentovaných orientačních běžců a běžkyň v žákovských kategoriích DH12 a DH14 na základě výsledků dlouhodobého motorického testování v tělocvičně jako ukazatele úrovně připravenosti v oblasti vytrvalostních schopností, jež jsou v úzkém vztahu k soutěžnímu výkonu o-běžce.

3. Úkoly práce

- Výběr výsledků pěti testů v tělocvičně v jednotlivých kategoriích
- Zhodnocení matematicko-statistických dat daného měření
- Vyslovení dílčích závěrů a doporučení do praxe

4. Hypotéza

Předpokládáme, že výkonnost mladších i starších žáků / žákyň bude mít v testech v tělocvičně od roku 1996 do roku 2014 klesající tendenci.

5. Teoretická část práce

Ve východočeské oblasti je tradičně velmi dobrá práce s talentovaným žactvem. Nejnadanější žáci Královéhradeckého a Pardubického kraje jsou na základě výsledků v krajské soutěži „Krajský žebříček východočeské oblasti“ vybíráni do žakovského výběru. Žakovský výběr má za rok 4 až 5 společných akcí. Hned na začátku sezóny, při prvním krajském žebříčku probíhá testování žakovského výběru talentovaného žactva. Žáky vybírá krajský trenér na základě výsledků podzimní části krajského žebříčku, a to zpravidla prvních deset v kategoriích DH12 a DH14. Současně jsou pozváni i dva až tři nejlepší žáci z kategorie DH10. Testování je dvoudenní, probíhá v sobotu a v neděli vždy v Hradci Králové, vždy na stejném místě a vždy stejným způsobem. V sobotu, po ukončení závodu krajského žebříčku, se žáci dopraví (společně nebo individuálně) do tělocvičny v Hradci Králové, kde proběhnou testy všeobecné tělesné připravenosti. Testování se skládá z pěti testů všeobecné tělesné připravenosti:

- Počet opakování cviku leh – sed za jednu minutu
- Přeskok přes lavičku odrazem snožmo za jednu minutu
- Počet shybů (chlapci) / Výdrž ve shybu (dívky)
- Skok daleký z místa
- Hloubka předklonu – žák stojí na lavičce a předkloní se tak, aby prsty dosáhl co nejhlouběji

V neděli probíhá test speciální tělesné připravenosti, kterým je běh v lesním terénu - kros. Dívčata z kategorie D12 a D14 a chlapci z kategorie H12 absolvují běh v lesním terénu o délce tří kilometrů. Chlapci z kategorie H14 absolvují běh v lesním terénu o délce pět kilometrů.

6. Praktická část práce

Tato práce se zabývá testy všeobecné tělesné připravenosti. Před zahájením testů jsou žáci rozděleni do skupin dle kategorií a pohlaví, žákům jsou vydána čísla, která mají na sobě po celou dobu konání testů. Každá skupina pak postupně plní jednotlivé testy. Pro získání hodnot, ukazujících výkonnost žáků, je použita metoda testování a měření. Testování probíhá formou počtu jednotlivých cviků za daný časový úsek v případě lehů sedů, přeskoků laviček a počtu shybů u chlapců. V případě skoku dalekého z místa a hloubky předklonu je výkon měřen pásmem v centimetrech. Výdrž ve shybu u děvčat je měřena ručními stopkami s přesností na vteřiny. Autorka práce má k dispozici výsledky testů za roky 1995 až 2014, testování neproběhlo pouze v roce 2001 (tento rok v souboru testů chybí). Práce bude srovnávat výkony v jednotlivých testech podle pohlaví a kategorií v letech 1996, 2000, 2005, 2010 a 2014.

Dílčí výsledky testování ve vztahu k hypotéze

Následující vybrané výsledky testování jednotlivých testů jsou vyjádřeny v aritmetických průměrech za jednotlivé roky sledování. Výsledek testu je uveden v tabulkách rozdělených podle daných kategorií.

1. Leh – sed

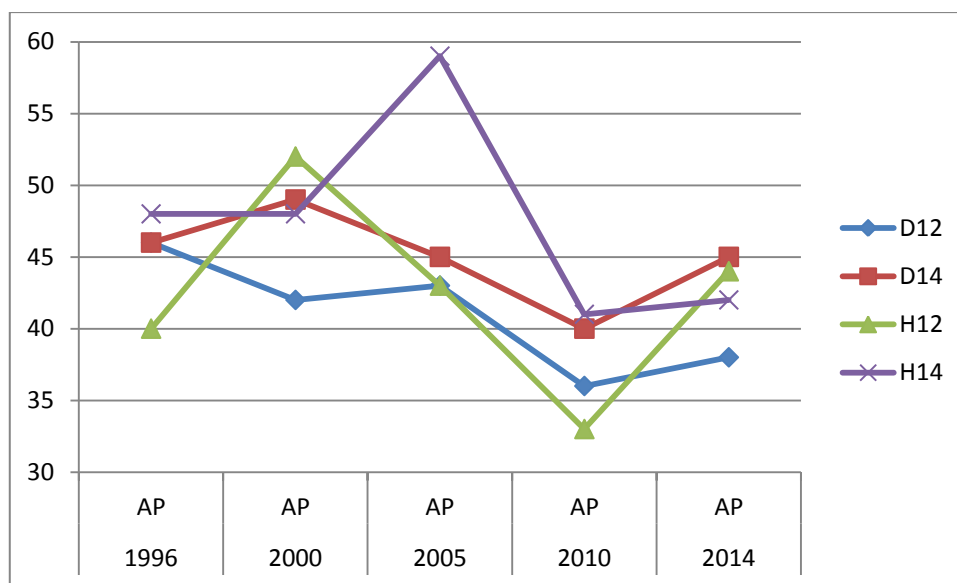
Legenda k tabulce:

D12, D14, H12, H14 – kategorie OB

AP – aritmetický průměr v jednotlivých letech (počet lehů – sedů za časový úsek 1 minuta)

Kategorie	1996	2000	2005	2010	2014
	AP	AP	AP	AP	AP
D12	46	42	43	36	38
D14	46	49	45	40	45
H12	40	52	43	33	44
H14	48	48	59	41	42

Z tabulky a grafu je zřejmé, že výkonnost děvčat D14 v testu leh – sed je v roce 1996 shodný s výsledkem v roce 2014. U děvčat D12 a chlapců H14 je patrný výrazný pokles výkonnosti v roce 2014 oproti roku 1996. U chlapců v kategorii H12 je patrný mírný nárůst výkonnosti. Všechny kategorie vykázaly nejvyšší pokles výkonnosti v roce 2010. Celkově je patrný pokles výkonnosti při vykonávání tohoto cviku.



Graf 1 Výkonnost v testu leh – sed

2. Přeskok přes lavičku odrazem snožmo

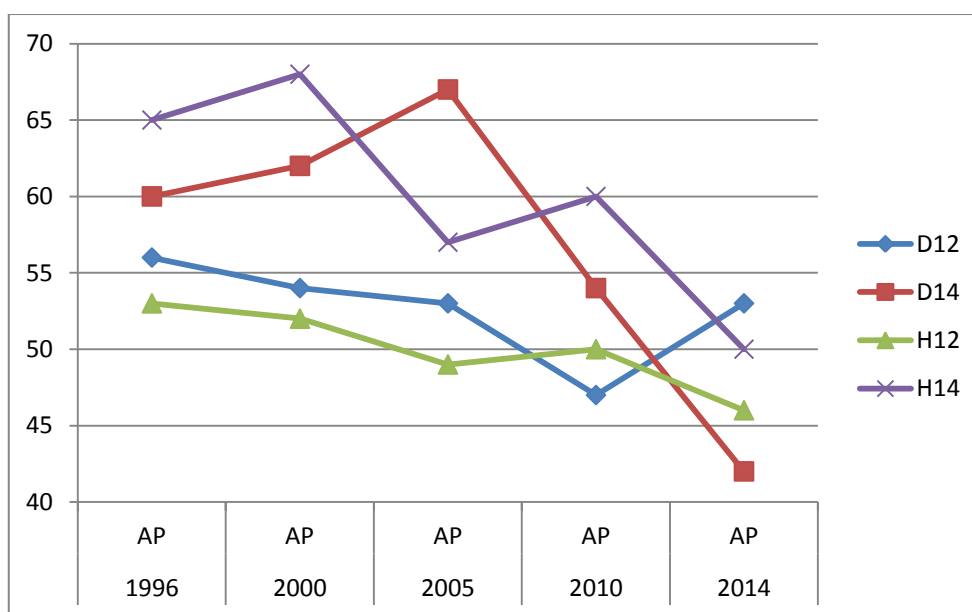
Legenda k tabulce:

D12, D14, H12, H14 – kategorie OB

AP – aritmetický průměr v jednotlivých letech (počet přeskoků za časový úsek 1 minuta)

Kategorie	1996	2000	2005	2010	2014
	AP	AP	AP	AP	AP
D12	56	54	53	47	53
D14	60	62	67	54	42
H12	53	52	49	50	46
H14	65	68	57	60	50

Z tabulky a grafu je zřejmé, že u všech kategorií je v testu přeskok přes lavičku odrazem snožmo patrný pokles výkonnosti v roce 2014 proti roku 1996. Nejvyšší výkonnost v testu přeskok přes lavičku odrazem snožmo vykázaly kategorie D12 v roce 1996, kategorie H14 v roce 2000, kategorie D14 v roce 2005 a kategorie H 12 v letech 1996 a 2000. Celkově je patrný výrazný pokles výkonnosti při vykonávání tohoto cviku.



Graf 2 Výkonnost v testu přeskok přes lavičku odrazem snožmo

3. Shyby/výdrž ve shybu

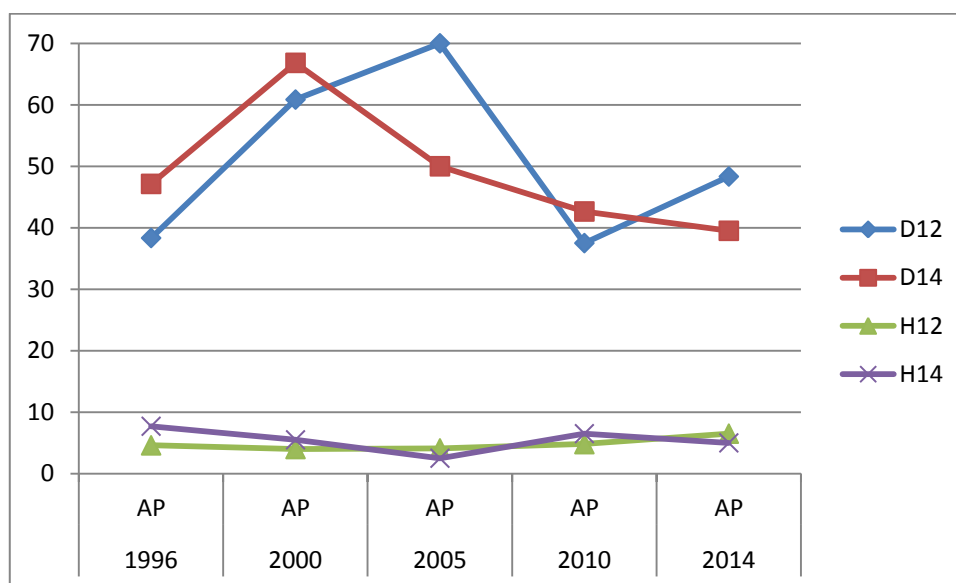
Legenda k tabulce:

D12, D14, H12, H14 – kategorie OB

AP – aritmetický průměr v jednotlivých letech (počet shybů na jedno desetinné místo za časový úsek 1 minuta, výdrž ve shybu v sekundách na dvě desetinná místa)

Kategorie	1996	2000	2005	2010	2014
	AP	AP	AP	AP	AP
D12	38,33	60,85	70,00	37,50	48,33
D14	47,13	66,82	50,00	42,64	39,50
H12	4,6	4	4,1	4,8	6,5
H14	7,7	5,5	2,5	6,5	5

Z tabulky a grafu je zřejmé, že v kategoriích D12 a H12 je patrný nárůst výkonnosti v testu shyby/výdrž ve shybu v roce 2014 oproti roku 1996. V kategorii H14 je patrný pokles, zejména v roce 2005, kdy čtvrtina chlapců neudělala v testu ani jeden shyb. U chlapců H12 je výkonnost od roku 1996 až do roku 2010 konstantní, v roce 2014 je patrný nárůst výkonnosti. U děvčat D14 dochází k výraznému poklesu v letech 2010 a 2014. Nejvyšší výkonost v testu shyby/výdrž ve shybu vykazala kategorie D14 v roce 2000, kategorie D12 v roce 2005, kategorie H14 v roce 1996 a kategorie H 12 v roce 2014. Celkově je patrný růst výkonnosti při vykonávání tohoto cviku u mladších kategorií D12 a H12, naopak u kategorií D14 a H14 je patrný pokles.



Graf 3 Výkonnost v testu shyby/výdrž ve shybu

4. Skok daleký z místa

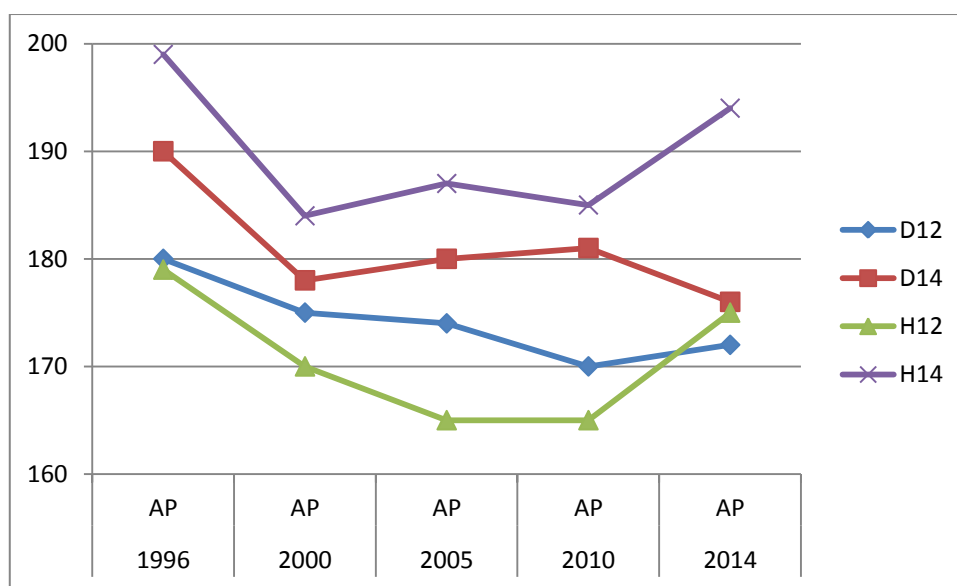
Legenda k tabulce:

D12, D14, H12, H14 – kategorie OB

AP – aritmetický průměr v jednotlivých letech (počet cm)

Kategorie	1996	2000	2005	2010	2014
	AP	AP	AP	AP	AP
D12	180	175	174	170	172
D14	190	178	180	181	176
H12	179	170	165	165	175
H14	199	184	187	185	194

Z tabulky a grafu je zřejmé, že výkonnost mladších dívek D12 a mladších chlapců H12 v testu skok daleký z místa je v roce 2014 nižší oproti výsledku v roce 1996. Snížení výkonnosti je patrné i u kategorií D14 a H14, i když ne tak výrazně. Všechny kategorie dosáhly nejlepšího výsledku v roce 1996. Celkově je patrný pokles výkonnosti při vykonávání tohoto cviku.



Graf 4 Výkonnost v testu skok daleký z místa

5. Hloubka předklonu

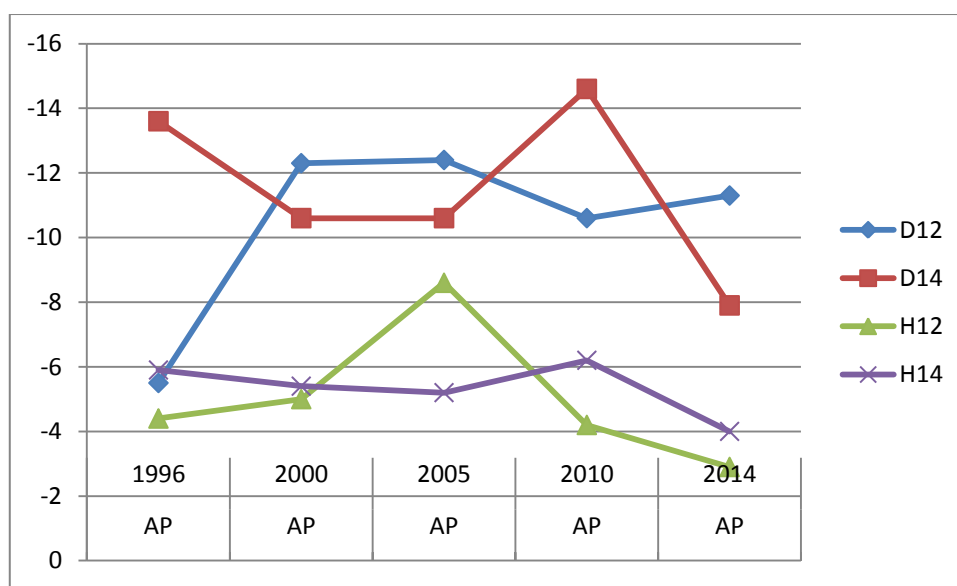
Legenda k tabulce:

D12, D14, H12, H14 – kategorie OB

AP – aritmetický průměr v jednotlivých letech (počet cm + nad lavičku, - pod lavičku)

Kategorie	1996	2000	2005	2010	2014
	AP	AP	AP	AP	AP
D12	- 5,5	- 12,3	- 12,4	- 10,6	- 11,3
D14	- 13,6	- 10,6	- 10,6	- 14,6	- 7,9
H12	- 4,4	- 5,0	- 8,6	- 4,2	- 2,9
H14	- 5,9	- 5,4	- 5,2	- 6,2	- 4,0

Z tabulky a grafu je zřejmé, že pouze výkonnost mladších dívek D12 je v testu hloubka předklonu vyšší v roce 2014 oproti roku 1996. U ostatních kategorií H12, D14 a H14 je patrné snížení výkonnosti. Kategorie D14 a H14 dosáhly nejlepšího výsledku v roce 2010, kategorie D12 a H12 v roce 2005. Celkově je patrný pokles výkonnosti při vykonávání tohoto cviku.



Graf 5 Výkonnost v testu hloubka předklonu

7. Výsledky a diskuse

Bylo předpokládáno, že výkonnost mladších i starších žáků / žákyň bude mít ve fyzických testech v tělocvičně od roku 1996 do roku 2014 klesající tendenci. Námi stanovená hypotéza se potvrdila.

Zpracované výsledky v daném sledovaném období vykazují postupné zhoršování fyzické připravenosti orientačních běžců v kategoriích žáků DH12 a DH14. Dá se důvodně předpokládat, že vliv na snižující se výkonnost má moderní způsob života s používáním moderních technologií, kdy žáci tráví většinu času nad počítačem nebo sledováním televize. Tato věková kategorie je k nevhodnému trávení volného času nejvíce náchylná. Dalším důvodem zhoršující se fyzické zdatnosti žáků může být i fakt, že při současném způsobu života není ve školském systému vyčleněno více hodin, které by byly věnovány pohybu. Dovoluji si vyjádřit názor, že by hodina tělesné výchovy měla být zařazena do rozvrhu vyučovacích hodin každý den. Neméně důležitý je způsob trávení volného času v rodině, kdy rodiče mohou vhodným způsobem rozvíjet pohybové dovednosti dětí, zejména tím, že se budou věnovat společně sportovním aktivitám.

Výsledky práce ukazují, že ani uplatňování moderních poznatků v oblasti trénování mladých sportovců nepřináší stoupající tendenci ve výkonnosti žákyň a žáků, orientačních běžců. Nejdůležitějšími faktory tak zůstávají: správná motivace, pozornost trenéra věnovaná každému jednotlivému žáku, utvoření dobře fungující tréninkové skupiny a správná skladba tréninkových jednotek odpovídající věku a stupni vyspělosti žáka.

Literatura:

RŮŽIČKA, I. (2009) Identifikace talentů a práce s nimi. *Orientační běh*, č.5, s.9-10. ISSN: 1803-7496.

RŮŽIČKA, I., LAMICHOVÁ, K. (2010) Možnosti motorického testování v OB. *Orientační běh*, č.1, s.10-14. ISSN: 1803-7496.