

TESTOVACÍ BATERIE ČBaS

Kondiční testování U7 – U15
zejména pro Sportovní střediska

*Trenérsko-metodická komise
Českého badmintonového svazu*



OBSAH

1. Úvodní slovo
2. Proč kondiční testování?
3. Obecné pokyny a doporučení
4. Výběr testů
5. Zaznamenávání a vyhodnocení testů
6. Základní informace dle kategorií
7. Přístup trenéra ke kondičnímu testování
8. Metodika jednotlivých testů
9. Zdroje



ÚVODNÍ SLOVO

Vážené trenérky, vážení trenéři,

v této metodické příručce naleznete návod pro realizaci kondičního testování hráček a hráčů **pro kategorie U7 – U15**.

Před zahájením testování si přečtěte **obecné pokyny**.

Testy jsou rozděleny na základě **vývojových specifik kondiční přípravy** pro jednotlivé věkové kategorie. K testům jsou vytvořeny **metodické popisky a postupy**.

Zároveň v dokumentu naleznete **záznamový arch a normativní tabulky**, který Vám poslouží pro přehlednější zápis výkonů a jejich následné vyhodnocení.

V případě dotazů se neváhejte obrátit na e-mail: **tmk@czechbadminton.cz**

Děkujeme Vám za spolupráci!

Mgr. Kateřina Hejdrychová a Mgr. Markéta Osičková

Trenérsko-metodické komise ČBaS



PROČ KONDIČNÍ TESTOVÁNÍ DĚLAT?

- Kondiční pohybové schopnosti jsou základním předpokladem pro výkonnostní růst sportovce.
- Kontrola **efektivitu** tréninkového plánu
- **Zpětná vazba** pro trenéra i hráče/hráčky
- **Motivace i zábava** pro hráče a hráčky



OBECNÉ POKYNY A DOPORUČENÍ

- **ODPOČINEK**

- sportovci musí být před dnem testování odpočatí, tzn. minimálně den před testováním omezíme trénink

- **ZDRAVÍ**

- absolvovat testování je dovoleno pouze zdravým sportovcům

- **POŘADÍ**

- pořadí jednotlivých testů musí být dodrženo

- **NAČASOVÁNÍ**

- testování by mělo být prováděno optimálně na začátku a na konci přípravného období, dále pak opakovaně v průběhu roku
 - testování je třeba rozdělit do více dnů za předpokladu dodržení pořadí testů

- **VYSVĚTLENÍ**

- popis provedení testu musí být ze strany trenéra vysvětlen a ukázán před jeho zahájením

- **ZKUŠEBNÍ POKUS**

- před zahájením měření je hráči dovoleno provést zkušební pokus

- **ZÁZNAMOVÝ ARCH**

- naměřené hodnoty testů trenéři zaznamenají do předem připraveného záznamového archu



VÝBĚR TESTŮ PODLÉHAL NĚKOLIKA KRITÉRIÍM:

- **adekvátnost** testů k věkové kategorii
- nízká náročnost pro potřebné **vybavení** k provedení testů
- provázanost na [testovací baterii ČBaS](#) pro hráče starších 15 let

Testy ČBaS <u>do 15 let</u>	Hlavní přínos a provázání	Testy ČBaS <u>nad 15 let</u>
Skok z místa	motoricky jednodušší test	příprava a test: Vertikální výskok, Šestiskok
Člunkový běh	motoricky jednodušší test	příprava na test: Illinois
Sed – leh 60 s	x	obdobu testu: Sed – leh (30 s)
Švihadlo – OVOV	x	příprava a test: Vertikální výskok, Šestiskok
Hod míčkem (150g)	x	příprava na test: Hod medicinbalem (3 kg)
Zkrácený vějíř	fyzicky méně náročnější test	příprava na test: Vějíř
Hod medicinbalem (mířem)	fyzicky méně náročnější test	příprava na test: Hod medicinbalem (3 kg)
Desetiskok (odpichy)	x	příprava na test: Šestiskok
Běh na 1 km	fyzicky méně náročnější test	příprava na test: Beep test



ZAZNAMENÁNÍ A VYHODNOCENÍ TESTŮ

- pro zaznamenání testů využijte XPS či **záznamový arch**
- pro **vyhodnocení testů** využijte následující:
 1. Normativní tabulky – pokud pro daný test existují
 2. Porovnání výsledků mezi sportovci stejné věkové kategorie v daném SpS/klubu
 3. Porovnání výsledků mezi sportovci stejné věkové kategorie mezi SpS/kluby
 4. Porovnání výsledků sportovce mezi jednotlivými termíny kondičního testování
 5. Zadání do soutěže Českého olympijského výboru – Olympijský odznak všestrannosti



ZAZNAMENÁNÍ A VYHODNOCENÍ TESTŮ

Testy ČBaS do 15 let	Normativní hodnocení (dle tabulek)	Jiný typ hodnocení
Skok z místa	ano	-
Člunkový běh	ano	-
Sed - leh 60 s	ano	-
Švihadlo - OVOV	ne	zadání do soutěže Olympijský odznak všestrannosti interní -> porovnání mezi jednotlivci nebo porovnání mezi jednotlivými daty testování externí -> porovnání mezi jednotlivci z jiných SpS
Hod míčkem (150g)	ne	zadání do soutěže Olympijský odznak všestrannosti interní -> porovnání mezi jednotlivci nebo porovnání mezi jednotlivými daty testování externí -> porovnání mezi jednotlivci z jiných SpS
Zkrácený vějíř	ne	interní -> porovnání mezi jednotlivci nebo porovnání mezi jednotlivými daty testování externí -> porovnání mezi jednotlivci z jiných SpS
Hod medicinbalem (míčem)	ne	interní -> porovnání mezi jednotlivci nebo porovnání mezi jednotlivými daty testování externí -> porovnání mezi jednotlivci z jiných SpS
Desetiskok (odpichy)	ne	interní -> porovnání mezi jednotlivci nebo porovnání mezi jednotlivými daty testování externí -> porovnání mezi jednotlivci z jiných SpS
Běh na 1 km	ne	zadání do soutěže Olympijský odznak všestrannosti interní -> porovnání mezi jednotlivci nebo porovnání mezi jednotlivými daty testování externí -> porovnání mezi jednotlivci z jiných SpS



ZÁKLADNÍ INFORMACE K TESTOVÁNÍ DLE KATEGORIÍ

KATEGORIE U11 A MLADŠÍ

- Sportovec** => sportovec se **učí technicky** správně provést testovací cvik
- => začíná rozumět potřebě testování, kdy jej bere jako **součást tréninkové přípravy**
- => testování ho **baví a motivuje** do dalších tréninků

TEST

- | | | |
|----------------------|---|---|
| 1. skok z místa | → | dynamická (výbušná) síla dolních končetin |
| 2. člunkový běh | → | akční rychlost a obratnost |
| 3. sed – leh 60 s | → | síla břišního svalstva a bedro–kyčlo–stehenních flexorů |
| 4. švihadlo – OVOV | → | frekvenční rychlost a koordinace |
| 5. hod míčkem (150g) | → | síla horních končetin a koordinace |
| 6. zkrácený vějíř | → | specifická rychlost |

POHYBOVÁ SCHOPNOST

UČENÍ

MOTIVACE

ZÁBAVA



ZÁKLADNÍ INFORMACE K TESTOVÁNÍ DLE KATEGORIÍ

KATEGORIE U13

- Sportovec** => **umí technicky správně provést testovací cviky (1.– 6.), současně se učí nové cviky (7.–9.)**
- => **nové cviky chápe jako přípravu pro další testování**
- => **projevuje vlastní zájem se (nejen) v testech zlepšovat, poměřuje se s ostatními**

TEST

1. skok z místa
2. člunkový běh
3. sed – leh 60 s
4. švihadlo – OVOV
5. hod míčkem (150g)
6. zkrácený vějíř
7. hod míčem
8. desetiskok
9. běh na 1 km

POHYBOVÁ SCHOPNOST

- dynamická (výbušná) síla dolních končetin
- akční rychlost a obratnost
- síla břišního svalstva a bedro–kyčlo–stehenních flexorů
- frekvenční rychlost a koordinace
- dynamická (výbušná) síla horních končetin a koordinace
- specifická rychlost
- síla horních končetin a koordinace
- síla dolních končetin a koordinace
- vytrvalost

ROZVOJ

SOUPEŘENÍ

TECHNIKA



ZÁKLADNÍ INFORMACE K TESTOVÁNÍ DLE KATEGORIÍ

KATEGORIE U15

- Sportovec** => **umí technicky správně** provést **všechny** testovací cviky, zaměřuje se na **výkon**
- => plně si uvědomuje **potřebu** kondičního testování pro svou cestu profesionálního sportovce
- => poměřuje se s **vlastními výkony** v průběhu jednotlivých testování
- => **reaguje** na zlepšení a zhoršení výkonů

TEST

1. skok z místa
2. člunkový běh
3. sed – leh 60 s
4. švihadlo – OVOV
5. hod míčkem (150g)
6. zkrácený vějíř
7. hod medicinbalem
8. desetiskok
9. běh na 1 km

POHYBOVÁ SCHOPNOST

- dynamická (výbušná) síla dolních končetin
- akční rychlost a obratnost
- síla břišního svalstva a bedro–kyčlo–stehenních flexorů
- frekvenční rychlost a koordinace
- dynamická (výbušná) síla horních končetin a koordinace
- specifická rychlost
- síla horních končetin a koordinace
- síla dolních končetin a koordinace
- vytrvalost

VÝKON

MOTIVACE

PROFESIONÁLNÍ
PŘÍSTUP



PŘÍSTUP TRENÉRA KE KONDIČNÍMU TESTOVÁNÍ

KATEGORIE U11 A MLADŠÍ

UČENÍ

MOTIVACE

ZÁBAVA

1. **vysvětlit proč** je testování důležité → tím ho motivovat
2. **naučit** sportovce **technicky** provádět příslušné cviky
3. **vytvořit** vhodné **podmínky** pro realizaci testování (prostředí, pomůcky, vedení aj.)

KATEGORIE U13

ROZVOJ

SOUPEŘENÍ

TECHNIKA

1. zahrnout testování **jako běžnou složku** sportovní přípravy
2. **kontrolovat techniku** již naučených cviků, **naučit** sportovce nové cviky technicky správně
3. **vytvořit** vhodné **podmínky** pro realizaci testování (prostředí, pomůcky, vedení aj.)

KATEGORIE U15

VÝKON

MOTIVACE

PROFESIONÁLNÍ
PŘÍSTUP

1. zahrnout testování **jako běžnou složku a hodnotící faktor kvality** sportovní přípravy
2. **kontrolovat a zdokonalovat techniku** již naučených cviků
3. **vytvořit** vhodné **podmínky** pro realizaci testování (prostředí, pomůcky, vedení aj.)



METODIKA JEDNOTLIVÝCH TESTŮ

- na dalších stránkách naleznete přesné popisy provedení jednotlivých testů
- současně pod kliknutím na slovo **VIDEO** naleznete odkaz na ilustrační provedení testu
- **UPOZORŇUJEME**, že videa jsou pouze ilustrační, zásadní pro správné splnění testu je dodržení postupu uvedeného **v POPISU**



SKOK DALEKÝ Z MÍSTA

Test dynamické (výbušné) síly dolních končetin

1.

MĚŘENÍ A POKUSY:

- **počet pokusů:** max. 3
- změřena je vzdálenost mezi odrazovou čarou (nesmí být TO přešlápnuta) a poslední stopou TO při dopadu (vztahuje se i na dotyk dopadové plochy jinou částí těla)
- hodnota je měřena s přesností na 1 cm

POMŮCKY A PROSTŘEDÍ:

neklouzávý povrch

pevná, rovná plocha

měřicí pásmo, záznamový arch

POPIS PROVEDENÍ:



[VIDEO](#)

- po vyznačení místa, od kterého bude pokus měřen, se TO (testovaná osoba) postaví do **mírného stoje rozkročného**. Pomocí přechodu **do podřepu, mírného předklonu se současným zapažením** TO provede přípravné provedení (max. 3x), poté se **se současným pohybem paží snožmo odráží směrem vpřed**.



ČLUNKOVÝ BĚH

Test akční rychlosti a obratnosti

2.

MĚŘENÍ A POKUSY:

- **počet pokusů:** max. 2
- čas je spuštěn po startovacích povelích: PŘIPRAVTE SE → START (či jiný signál)
- čas je ukončen v momentu dotyku TO konečného kloboučku
- čas je měřen s přesností na 0,1 s

POMŮCKY A PROSTŘEDÍ:

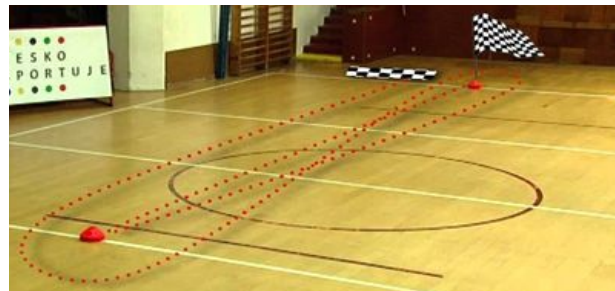
- 2 x kužel
- pevná, rovná plocha
- měřič času, záznamový arch

POPIS PROVEDENÍ:



[VIDEO](#)

- Kužele jsou od sebe vzdáleny **10 m**. Testovaná osoba (TO) se postaví **vpravo 1. kužele**. Na pokyn startéra vybíhá směrem **ke 2. kuželi**, který obíhá a má jej po **levé ruce**. TO se vrací zpět k **1. kuželi**, který obíhá a má jej po **pravé ruce**. TO opět běží ke **2. kuželi**, kterého se **dotkne**. Následně se TO obrací a vrací se **k 1. kuželi**, kterého se také **dotkne**. V momentě **dotyku je zastaven čas**.



SED – LEH

3.

Test síly břišního svalstva a bedro-kyčlo-stehenních flexorů

MĚŘENÍ A POKUSY:

- **počet pokusů:** max. 1
- po zaznění povelu měřiče se stopuje čas 60 s
- za neplatný pokus se považuje:
 - nedokončení sedu s finálním dotykem loktů kolen
 - nedokončení lehu s finálním dotykem zad a prstů podložky
 - pokus zahájený odrazem zad od podložky

POMŮCKY A PROSTŘEDÍ:

- podložka či zíněnka
- měřič času,
- záznamový arch

POPIS PROVEDENÍ:



[VIDEO](#)

- TO (testovaná osoba) je v poloze **leh na zádech** s dolními končetinami pokrčenými v kolenech s úhlem 90°. Ruce má **v týl a lokty** se opírají **o podložku**. Druhá osoba drží TO v **oblasti nártů**. Na povel měřiče TO zahájí sed, při kterém se **oběma lokty dotkne kolen**. Po té se navrací do lehu tak, aby se **záda i prsty rukou** dotkly **podložky**. V časovém intervalu se TO snaží o co **největší počet opakovaných leh-sedů**.



ŠVIHADLO – KOMBINACE (OVOV)

Test frekvenční rychlosti a koordinace

4.

MĚŘENÍ A POKUSY:

- **počet pokusů:** max. 2
- měřič na počátku testu velí povel START → na 30, 60 a 90 s ZMĚNA, na 120 s STOP

POMŮCKY A PROSTŘEDÍ:

- švihadlo
- pevná, rovná plocha
- měřič času, záznamový arch



POPIS PROVEDENÍ:



[VIDEO](#)

- Testovaná osoba (TO) skáče **4 způsoby po dobu 2 minut**. Tyto způsoby se po **30 s mění**. TO se snaží **o co nejvyšší počet přeskoků v celkovém součtu**.
 - **1. způsob:** 30 s = přeskoky snožmo vzad
 - **2. způsob:** 30 s = přeskoky snožmo vpřed
 - **3. způsob:** 30 s = přeskoky se švihadlem zkřížmo tzv. „ve vajíčku“
 - **4. způsob:** 30 s = přeskoky střídnonož vpřed „běh přes švihadlo“ (1 protočení švihadla = 1 krok)



ŠVIHADLO – KOMBINACE (OVOV)

Test frekvenční rychlosti a koordinace

4.

POPIS PROVEDENÍ:



[VIDEO](#)

- TO mění způsob přeskoků na pokyn **časoměřiče („změna“)**. **Přeruší-li** přeskoky, přemístí švihadlo do výchozí polohy a **může pokračovat dál**. Přechody mezi jednotlivými způsoby mohou být učiněny plynule – bez přerušení přeskoků – nebo po zastavení a opětovném startu. U **3. způsobu** – přeskoků s kroužením zkřížmo vpřed – lze skákat **bud' stále „ve vajíčku“** (počítá se každý přeskok ve vajíčku) nebo **střídat prostý přeskok vpřed s přeskokem ve vajíčku** (počítají se všechny přeskoky za předpokladu, že se pravidelně střídá prostý přeskok s přeskokem ve vajíčku). Pokud se při tomto způsobu vyskytnou **dva nebo více prostých přeskoků** za sebou, započítá se vždy **jen jeden**.



HOD MÍČKEM (150g)

Test dynamické (výbušné) síly horních končetin a koordinace

5.

MĚŘENÍ A POKUSY:

- **počet pokusů:** max. 3
- změřena je vzdálenost od určené linie po dopad míčku
- za neplatný pokus se považuje:
 - přešlápnutí odhodové linie
- hodnota měřena s přesností na 0,5 m

POMŮCKY A PROSTŘEDÍ:

- míček (150 g)
- pevná, rovná plocha
- měřič vzdálenosti, záznamový arch

POPIS PROVEDENÍ:



[VIDEO](#)

- Testovaná osoba (TO) hází z libovolně dlouhého rozběhu. Před určenou linií odhodu vypouští horním odhodovým obloukem míček směrem dopředu, přičemž nesmí danou linii přešlápnout.



ZKRÁCENÝ VĚJÍŘ

Test specifické rychlosti

6.

MĚŘENÍ A POKUSY:

- **počet pokusů:** max. 2 pokusy
- čas je spuštěn po startovacích povelch:
PŘIPRAVTE SE → START (či jiný signál)
- čas je ukončen v momentu návratu TO na střed kurtu
- čas je měřen s přesností na 0,1 s

POMŮCKY A PROSTŘEDÍ:

→ badmintonový kurt

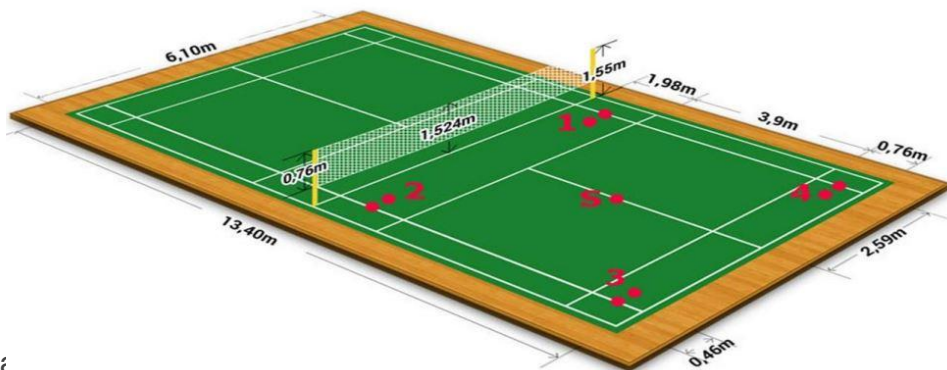
→ 8 badmintonových míčků, raketa

→ měřič času, pásmo, lepicí páska, záznamový arch

→ středový čtverec o straně 40 cm (střed čtverce = 164 cm od přední podávací čáry)

→ značky pro postavení míčů – 1. míč = polovina daného území, 2. míč = 30 cm od 1. míče dovnitř hřiště

NÁKRES PROVEDENÍ:



ZKRÁCENÝ VĚJÍŘ

Test specifické rychlosti

6.

POPIS PROVEDENÍ:



[VIDEO](#)

S – 1 – S – 2 – S – 3 – S – 4 – S – 1 – diagonála 3 – S – 2 diagonála 4 – S (popis trasy pro praváka)

- a. S – 1 – S → TO (testovaná osoba) provede split-step, doběhne do rohu 1 (forhendový přední roh), raketou (forhendovou stranou výpletu) posune míček a zacouvá zpět na střed
- b. S – 2 – S → TO provede split-step, doběhne do rohu 2, posune míček (bekhendovou stranou výpletu) a zacouvá zpět na střed
- c. S – 3 – S → TO provede split-step, zacouvá do rohu 3, posune míček (bekhendovou stranou výpletu) a doběhne zpět na střed
- d. S – 4 – S → TO provede split-step, zacouvá do rohu 4, posune míček (forhendovou stranou výpletu) a doběhne zpět na střed
- e. S – 1 – 3 – S → TO provede split-step, doběhne do rohu 1, posune druhý míček (forhendovou stranou výpletu), otočí se a přes střed doběhne do 3, posune druhý míček (bekhendovou stranou výpletu) a doběhne zpět na střed
- f. S – 2 – 4 – S → TO provede split-step, doběhne do rohu 2, posune druhý míček (bekhendovou stranou výpletu), otočí se a přes střed doběhne do 4, posune druhý míček (forhendovou stranou výpletu) a doběhne zpět na střed

MĚŘENÍ A POKUSY:

- za neplatný pokus se považuje:
 - nedodržení pořadí trasy
 - nevrácení se na střed (tolerance cca 30 cm)
 - shoení více míčků naráz



HOD MÍČEM (MEDICINBALEM)

Test síly horních končetin a koordinace

7.

MĚŘENÍ A POKUSY:

- **počet pokusů:** max. 3 pokusy
- změřena je vzdálenost od určené linie po dopad medicinbalu
- za neplatný pokus se považuje:
 - přešlápnutí linie
 - zvednutí nohou z podložky
- hodnota měřena s přesností na 0,1 m

POMŮCKY A PROSTŘEDÍ:

- míč (basketbalový), medicinbal (2 kg)
- pevná, rovná plocha
- měřicí pásmo, záznamový arch

POPIS PROVEDENÍ:



[VIDEO](#)

- Testovaná osoba (TO) zahajuje pokus **v mírném stoji rozkročném** (nohy vedle sebe na šíři boků), špičky **u vyznačené linie, míč (medicinbal) drží obouřuč nad hlavou**. Cvik je zahájen napřažením paží, záklonem trupu a pokrčením kolen. TO musí **odhodit míč obouřuč rovnoměrně a co nejdále**, současně zůstat oběma nohama na zemi (alespoň špičky zůstávají na podložce). TO nesmí vyskočit po pokusu vyskočit.



DESETISKOK (JELENÍ SKOKY)

Test koordinace a dynamické (výbušné) síly dolních končetin

8.

MĚŘENÍ A POKUSY:

- **počet pokusů:** max 3
- změřena vzdálenost od určené linie po nejbližší část hráčova těla, která se dotkla povrchu po 9. odrazu jednož
- za neplatný pokus se považuje:
 - přešlápnutí odrazové linie
 - odraz/dotyk snožmo v průběhu skoků sdřínonož
- hodnota měřena s přesností na 0,1 m

POMŮCKY A PROSTŘEDÍ:

- neklouzavý povrch
- pevná, rovná plocha
- měřicí pásmo, záznamový arch

POPIS PROVEDENÍ:



[VIDEO](#)

- Testovaná osoba (TO) se postaví k určené odrazové linii. Je povolen nárok vzad, avšak odrazová noha se nesmí odlepit patou z podložky. TO se dále odráží střídnonož v celkovém počtu 10 skoků, kdy za 1. skok je považován úvodní odraz z linie a za 10. skok je považován dopad snožmo (příp. jednož) po 9. odrazu.



BĚH NA 1 KM

Test vytrvalosti

9.

MĚŘENÍ A POKUSY:

- **počet pokusů:** max 1
- čas je spuštěn po startovacích povelích:
PŘIPRAVTE SE → START (či jiný signál)
- čas je ukončen v momentu návratu TO do cíle trasy
- čas je měřen s přesností na 1 s

POMŮCKY A PROSTŘEDÍ:

→ neklouzavý povrch

→ rovná plocha (ideálně atletický ovál)

→ měřič času, záznamový arch

POPIS PROVEDENÍ:



[VIDEO](#)

- Testovaná osoba (TO) z **polovysokého startu** vybíhá na signál startéra. Stanovenou trasu, která **činí 1000 m**, se TO snaží uběhnout **co nejrychleji**.



ZDROJE

- NEUMAN, Jan; ĎOUBALÍK, Petr. Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly. vyd. 1. Praha: Portál, 2003. 157 s.
- MĚKOTA, K., KOVÁŘ, R. (1995). *UNIFITTEST (6-60)*, 1.vyd., Olomouc: Universita Palackého, 104s. ISBN 80-7067-581-0.
- Tomáš Perič, 2004; Sportovní příprava dětí –Senzitivní období pro ideální rozvoj jednotlivých schopností;
- B. J. Sharkeya S.E. Gaskill, 2006; Fyziologie sportu pro trenéry
- Sazka Olympijský víceboj. *Sazka Olympijský víceboj* [online]. Copyright © 2018 eSports.cz, ČOV 2018 [cit. 20.10.2020]. Dostupné z: <https://www.sazkaolympijskyviceboj.cz/odznak-vsestrannosti/discipliny>
- https://www.sazkaolympijskyviceboj.cz/data/redactor/Manual_disciplin_odznaku_vsetrannosti.pdf

