

Testovací baterie českého badmintonu



Přehled jednotlivých testů

- Vertikální výskok (explozivní síla nohou)
- Šestiskok (dynamika nohou, koordinace, rytmus)
- Hod medicinbalem (síla horní části těla, síla rukou)
- Illinois (rychlost, obratnost v rychlosti)
- Vějíř na badmintonovém kurtu (speciální rychlost)
- Sed – leh 30 sec. (síla břišního svalstva, flexorů kyčle)
- Beep test (speciální vytrvalost)

**Motto: Co nejrychleji, nejdál a nejlépe,
ale zároveň poctivě k sobě i soupeřům.**

Pokyny k provádění testů

- den před testováním omezíme trénink, aby hráči byli odpočatí,
- testování se zúčastní pouze zdraví hráči,
- důležité je dodržet pořadí testů (od úvodní explozivní síly, přes rychlost, po závěrečnou vytrvalost),
- je třeba dodržet rovněž dostatečné pauzy mezi testy a pokusy,
- před každým testem trenér/asistenti vysvětlí provedení a hráči mohou provést zkušební pokus,
- výsledky testů trenér/asistenti zaznamenají do připravených tabulek,
- všechny testy je možné provést v hale,
- testy se provádějí optimálně na začátku a konci přípravného období, opakovaně v průběhu roku.

Vertikální výskok

Zaměření: explozivní síla nohou

Co je potřeba k provedení testu:

- rovný a nekluzký povrch,
- souvislá stěna aspoň 3 m vysoká, centimetrová stupnice,
- křída.

Popis:

- Na stěnu připevníme nebo vyznačíme centimetrovou stupnici (od místa, kam dosáhne nejmenší hráč).
- Testovaný si stoupne ke stěně, vzpaží dominantní paži, na plných chodidlech se vytáhne a označí místo, kam až rukou dosáhne (křídou, páskou,...).
- Poté odstoupí 15-20 cm od stěny a mírným podřepem a zapažením se snaží odrazem snožmo vyskočit, jak nevyšší umí, a v nejvyšším bodu výskoku se prsty dominantní paže dotkne stěny.
- Aby bylo vidět, kam až dosáhl, může si hráč namočit konečky prstů ve vodě nebo nabílit křídou.
- Měříme rozdíl mezi výší dotyku ve stoji a výší dotyku při výskoku (kolmou vzdálenost v cm).
- Každý má 3 pokusy – počítá se nejlepší.
- K testování lze též využít jednoduchého zařízení (sada lehkých tyček umístěných nad sebou v odpovídající výšce), za jehož pomoci se skokan snaží dosáhnout na co nejvyšší tyčku, jíž pohne.

Šestiskok

Zaměření: dynamika, koordinace, rytmus

Co je potřeba k provedení testu:

- rovný a nekluzký povrch,
- změření skočené vzdálenosti (pásmo).

Popis:

- Hráč se postaví před určenou linii (přešlápnutí linie znamená neplatný pokus), odrazí se z obou nohou, střídá v odrazech nohy (každou 3x), dopadne na obě nohy,
- asistent změří vzdálenost od určené linie po nejbližší část hráčova těla, která se dotkla povrchu, a to s přesností na 0,1 m,
- každý hráč má 3 pokusy.

Hod medicinbalem

Zaměření: síla horní části těla, síla rukou

Co je potřeba k provedení testu:

- medicinbal o hmotnosti 3kg,
- změření hozené vzdálenosti.

Popis:

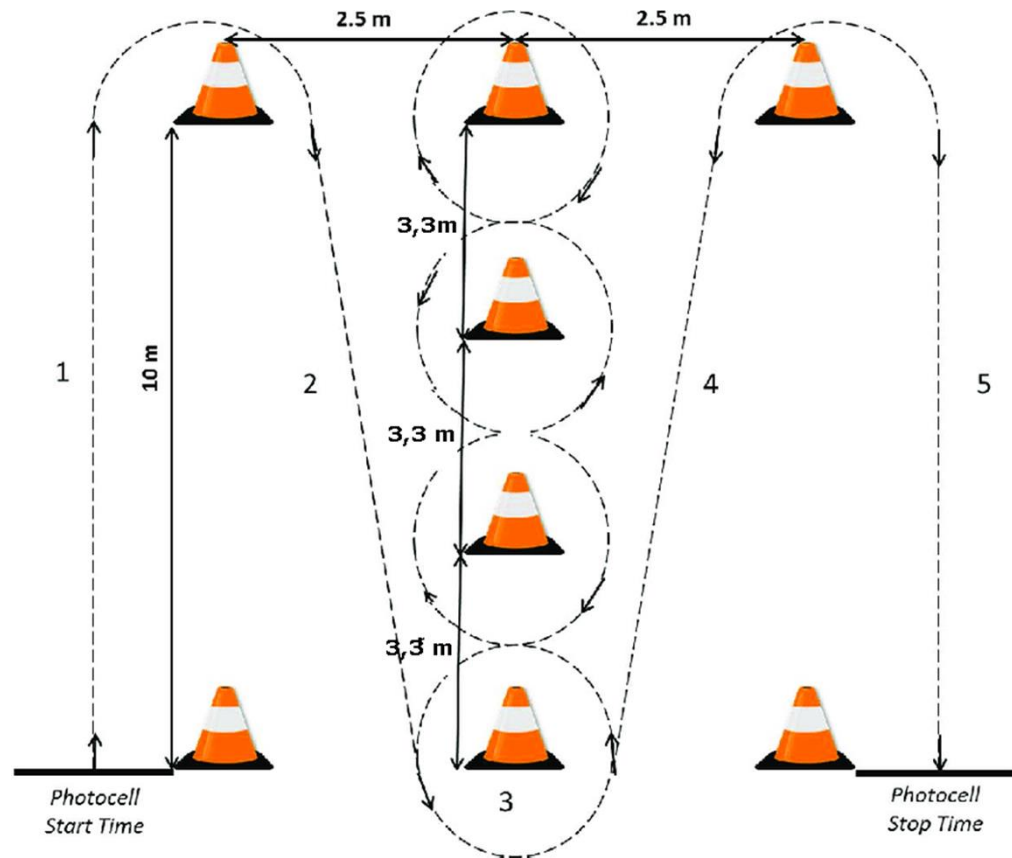
- hráč se postaví před určenou linii (nohy vedle sebe cca na šířku ramen) a v provedení fotbalového autu hodí medicinbal co nejdál; odhod musí být proveden rovnoměrně oběma rukama; přešlápnutí linie znamená neplatný pokus,
- je možné využít pokrčení kolen a prohnutí v zádech (tj. energie pro odhod nevychází pouze z paží, ale z celého těla),
- asistent změří vzdálenost od určené linie po dopad medicinbalu, a to s přesností na 0,1 m,
- každý hráč má tři pokusy, počítá se nejlepší výsledek.

Illinois

**Zaměření: rychlost, obratnost
v rychlosti**

Co je potřeba k provedení testu:

- rovný a nekluzký povrch,
- 8 badmintonových tub/ kuželů,
- vyměření a vyznačení umístění tub/kuželů dle zákresu (pásma),
- stopky; z důvodu přesnosti doporučené měření dvěma asistenty.



Popis:

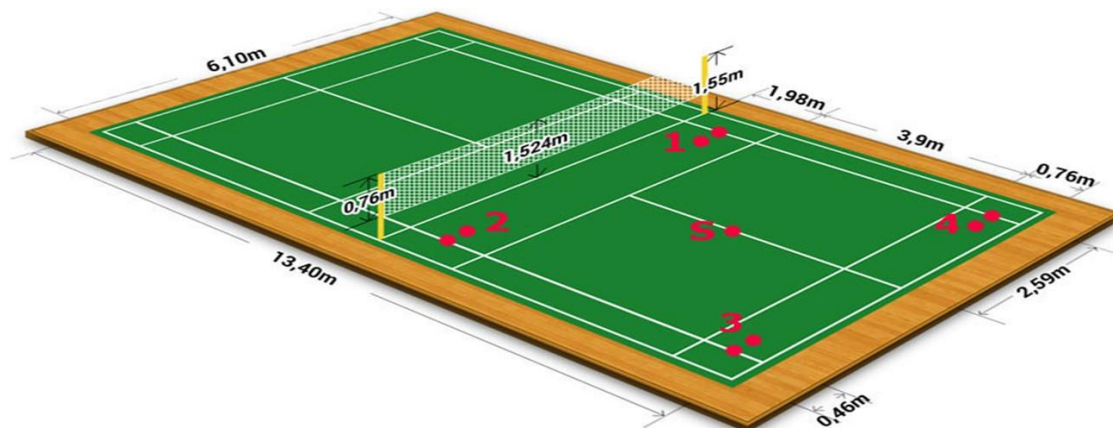
- hráč běží co možná nejrychleji, jak naznačuje trajektorie (hráč oběhne kužel - 1, vrátí se - 2, prokličkuje (slalom) mezi středovými kužely tam a zpět - 3, oběhne kužel - 4, vrátí se zpět - 5),
- hráč startuje z polovysokého startu u prvního kuželu,
- asistent dává povel start a spouští stopky,
- hráč se co nejrychleji zvedá a probíhá trať mezi kuželi do cíle,
- jakmile hráč míjí poslední kužel, asistent zastavuje stopky,
- čas se měří s přesností na 0,1 vteřiny,
- každý hráč má dva pokusy, počítá se lepší výsledek.

Vějíř

Zaměření: speciální rychlost

Co je potřeba k provedení testu:

- badmintonový kurt,
- 16 badmintonových míčků (po 4 v každém rohu, vizte zakres); umístění prvního na čáře vždy v polovině daného území, druhý jednu stopu (ca 30 cm) do hřiště,
- raketa,
- vyměření (pásmo) a vyznačení (lepicí páskou) středového čtverce o straně 40 cm; střed čtverce je umístěn ve vzdálenosti 1,64 m od přední podávací čáry,
- stopky; z důvodu přesnosti doporučené měření dvěma asistenty.



Popis:

- asistent udílí povely 3-2-1-hop a spouští stopky,
- na signál „hop“ hráč zahajuje pohyb split-stepem (aktivačním krokem) a následně vybíhá kurt co možná nejrychleji v badmintonovém pohybu (split-step + výpad; diagonálu přeběhne bez split-stepu), **(NOVĚ – HRÁČ ABSOLVUJE TRASU 2X ZA SEBOU, TEDY VYBÍHÁ 16 ROHŮ V KUSE!)**
- popis trasy pro praváka (postupně: S – 1 – S – 2 – S – 3 – S – 4 – S – 1 – diagonála 3 – S – 2 diagonála 4 – S):
 - hráč provede split-step, doběhne do rohu 1 (forhendový přední roh), raketou (forhendovou stranou výpletu) posune míček a zacouvá zpět na střed,
 - provede split-step, doběhne do rohu 2, posune míček (bekhendovou stranou výpletu) a zacouvá zpět na střed,
 - provede split-step, zacouvá do rohu 3, posune míček (bekhendovou stranou výpletu) a doběhne zpět na střed,
 - hráč provede split-step, zacouvá do rohu 4, posune míček (forhendovou stranou výpletu) a doběhne zpět na střed,
 - hráč 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,
 - hráč 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.
 - Celou trasu hráč absolvuje v kuse dvakrát za sebou.
- hráči se vrací na střed s určitou tolerancí (ca stopa – 30 cm) od správného postavení, **(NOVĚ – VE STŘEDU BUDE VYZNAČEN ČTVEREC, DO KTERÉHO SE HRÁČI MUSÍ VRACET!)**
- pro leváka je pořadí dané umístěním forhendového předního rohu na 2 následující: S – 2 – S – 1 – S – 4 – S – 3 – S – 2 – diagonála 4 – S – 1 diagonála 3 – S,
- jakmile hráč dokončí cvičení (navrácením na střed), asistent zastavuje stopky, čas se měří s přesností na 0,1 s,
- porušení pravidel (zejm. jiné pořadí rohů, nevrácení se na střed, shození více než 1 míčku naráz atd.) znamená neplatný pokus,
- každý hráč má dva pokusy, počítá se lepší výsledek.

Sed - leh

Zaměření: síla břišního svalstva a flexorů kyčle

Co je potřeba k provedení testu:

- stopky, ne příliš měkká žíněnka.

Popis:

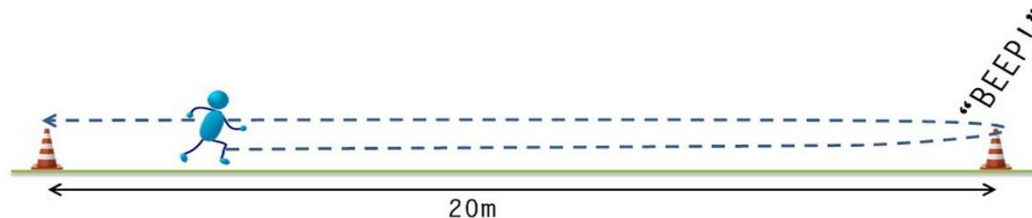
- Hráč zaujme základní polohu: leh na zádech pokrčmo, ruce v týl, prsty sepnuty. Nohy jsou pokrčeny v kolenou v úhlu ca 90°, chodidla na zemi ve vzdálenosti 30 cm od sebe, k zemi je fixuje pomocník.
- Hráč opakuje sed (oběma lokty se dotkne kolen) a leh (záda a hřbety rukou se dotknou podložky). Po celou dobu testování musí nohy zůstat pokrčené, ruce v týl a prsty sepnuté. Hráč si nesmí pomáhat odrazem trupu od podložky. Pohyb je plynulý, opakuje se co nejrychleji **po dobu 30 s**. Test se nepřerušuje, ale není chyba, jestliže si hráč udělá pauzu pro únavu. Provádí se jednou.

Beep test

Zaměření: speciální vytrvalost

Co je potřeba k provedení testu:

- rovný a nekluzký povrch,
- vyměření a vyznačení bodů ve vzdálenosti 20 m (pásmo),
- [zvuková nahrávka testu](#) a zařízení na reprodukci signálů (reproduktory, příp. mobilní telefon, notebook, tablet).



Popis:

- hráč opakovaně překonává vzdálenost 20 m (od jedné vyznačené linie ke druhé); rychlost běhu je zpočátku nižší (8 km/hod.), ale narůstá každou minutu (ve 20. minutě se běhá rychlostí 18 km/hod.),
- na každý zvukový signál je nutné dosáhnout na jednu z hraničních čar; test končí, pokud hráč není schopen dvakrát po sobě dosáhnout úrovně čáry v daném časovém limitu,
- rychlost běhu je nutné přizpůsobit frekvenci signálů (tj. dobíhat k linii vždy zlomek vteřiny před pípnutím, s pípnutím se otočit a ihned běžet zpátky na opačnou stranu; nikoliv doběhnout k linii a několik vteřin čekat, než zazní signál),
- asistent zaznamená doběhnutou úroveň a počet přeběhů na dané úrovni (dle tabulky níže),
- každý hráč má jeden pokus.

Beep test – hodnoticí tabulka

Úroveň	počet přeběhů	celkový počet přeběhů	rychlost (km/h)	čas úseku (s)	vzdálenost úseku (m)	celková vzdálenost	celkový čas
1	7	7	8,0	9,00	140	140	1:03
2	8	15	9,0	8,00	160	300	2:07
3	8	23	9,5	7,58	160	460	3:08
4	9	32	10,0	7,20	180	640	4:12
5	9	41	10,5	6,86	180	820	5:14
6	10	51	11,0	6,55	200	1020	6:20
7	10	61	11,5	6,26	200	1220	7:22
8	11	72	12,0	6,00	220	1440	8:28
9	11	83	12,5	5,76	220	1660	9:31
10	11	94	13,0	5,54	220	1880	10:32
11	12	106	13,5	5,33	240	2120	11:36
12	12	118	14,0	5,14	240	2360	12:38
13	13	131	14,5	4,97	260	2620	13:43
14	13	144	15,0	4,80	260	2880	14:45
15	13	157	15,5	4,65	260	3140	15:46
16	14	171	16,0	4,50	280	3420	16:49
17	14	185	16,5	4,36	280	3700	17:50
18	15	200	17,0	4,24	300	4000	18:54
19	15	215	17,5	4,11	300	4300	19:56
20	16	231	18,0	4,00	320	4620	21:00
21	16	247	18,5	3,89	320	4940	22:03

Držíme vám palce!

