

Testovací baterie českého badmintonu



Přehled jednotlivých testů

- Vějíř na badmintonovém kurtu (zaměření: speciální rychlost)
- Skok snožmo (explozivní síla nohou)
- Hod medicinbalem (síla horní části těla, síla rukou)
- Illinois (rychlost, obratnost v rychlosti)
- Vznosy (síla trupu, core)
- Šestiskok (dynamika nohou, koordinace, rytmus)
- Beep test (speciální vytrvalost)

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

Pokyny k provádění testů

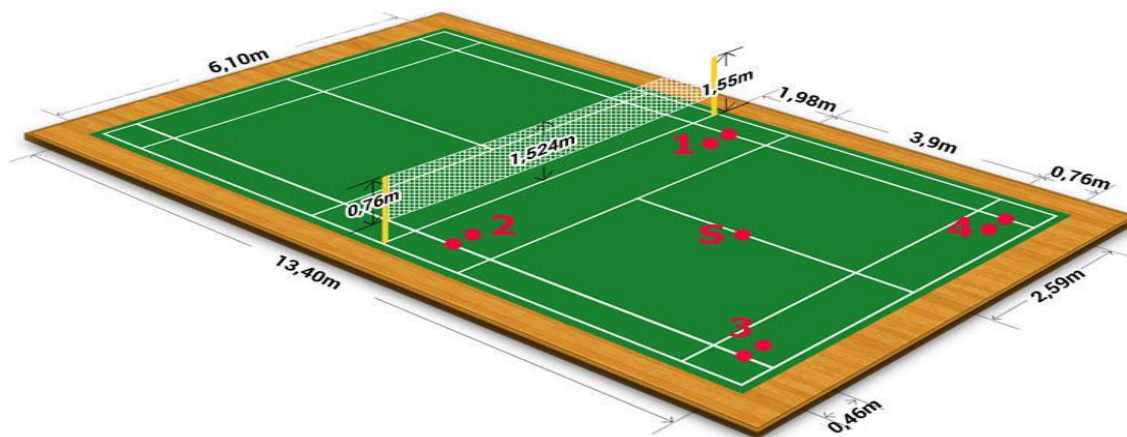
- den před testováním omezíme trénink, aby hráči byli odpočatí,
- testování se zúčastní pouze zdraví hráči,
- důležité je dodržet pořadí testů (od úvodní rychlost po závěrečnou vytrvalost),
- je třeba dodržet rovněž dostatečné pauzy mezi testy a pokusy,
- před každým testem asistenti vysvětlí provedení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

Vějír

Zaměření: speciální rychlost

Co je potřeba k provedení testu:

- badmintonový kurt,
- 8 badmintonových míčků (po 2 v každém rohu, vizte zákres); umístění prvního na čáře vždy v polovině daného území, druhý jednu stopu (ca 30cm) do hřiště,
- raketa,
- vyměření (pásma) a vyznačení (pruhem lepicí pásky o délce 40 cm) středového bodu ve vzdálenosti uprostřed mezi míči; 1,64m 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),
- 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.
- 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 vteřiny,
- každý hráč má dva pokusy, počítá se lepší výsledek.

Skok snožmo z místa

Zaměření: explozivní síla nohou

Co je potřeba k provedení testu:

- rovný a nekluzký povrch,
- změření skočené vzdálenosti.

Popis:

- hráč se postaví před určenou linii a snožmo se odrazí, přešlápnutí linie znamená neplatný pokus,
- asistent změří vzdálenost od určené linie po nejbližší část hráčova těla, která se dotkla povrchu, a to s přesností na 1 cm,
- každý hráč má tři pokusy, počítá se nejlepší výsledek.



Hod medicinbalem

Zaměření: síla horní části těla, síla rukou

Co je potřeba k provedení testu:

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

Popis:

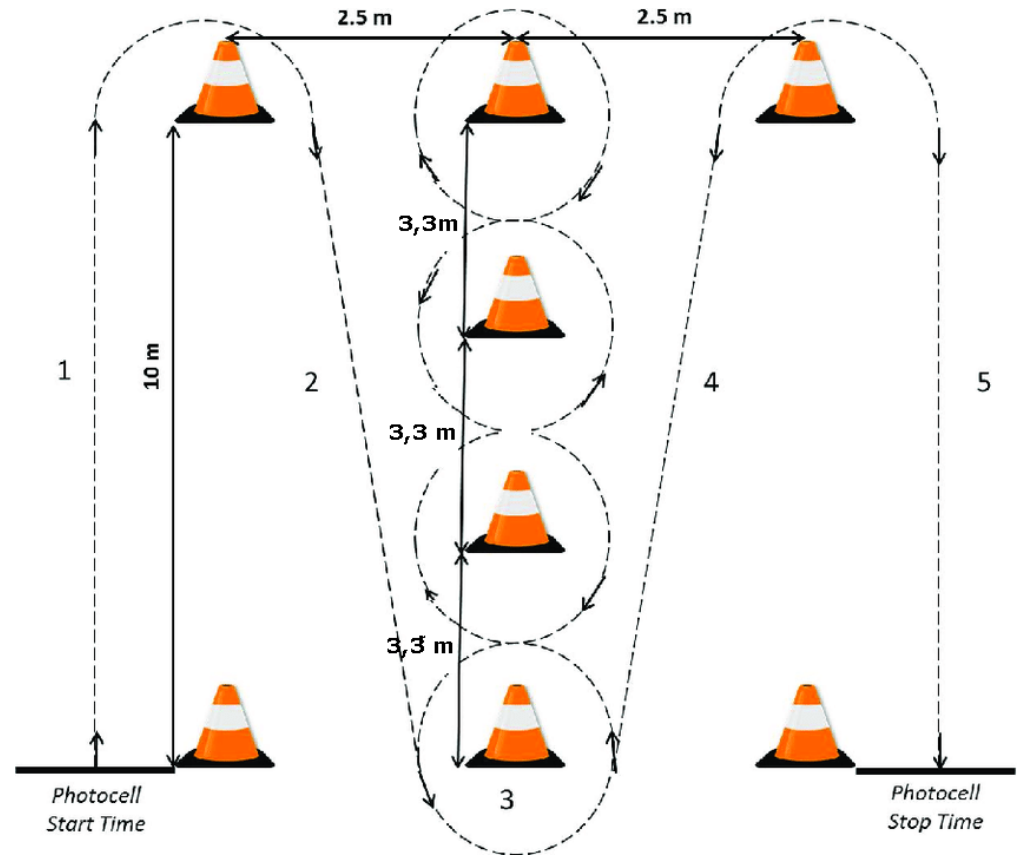
- hráč se postaví před určenou linii (nohy vedle sebe cca na šířku ramen) a v provedení fotbalového autu hodí medicinbal co nejdál; odhod musí být proveden rovnoměrně oběma rukama; přešlápnutí linie znamená neplatný pokus;
- je možné využít pokrčení kolen a prohnutí v zádech (tj. energie pro odhod nevychází 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 nekluký 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.

Vznosy

Zaměření: síla trupu, core

Co je potřeba k provedení testu:

- žebřiny

Popis:

- hráč se zachytí nejvyšší příčky žebřin, v základní poloze se nachází ve visu s napjatými pažemi,
- hráč z visu provede plynulý přechod snožmo do visu, ve kterém se špičkami chodidel současně nad hlavou dotkne stěny za žebřinami a vrátí se plynulým pohybem zpět do visu v základní poloze,
- přemístění z dolní do horní polohy se počítá jako jeden bod, hráč pokračuje v opakování, cvičení není časově omezeno,
- v průběhu celého cvičení musí mít paže v loktech napjaté,
- hodnotí se počet získaných bodů (úspěšných zopakování),
- každý hráč má dva pokusy, počítá se lepší výsledek.

Šestiskok

Zaměření: dynamika, koordinace, rytmus

Co je potřeba k provedení testu:

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

Popis:

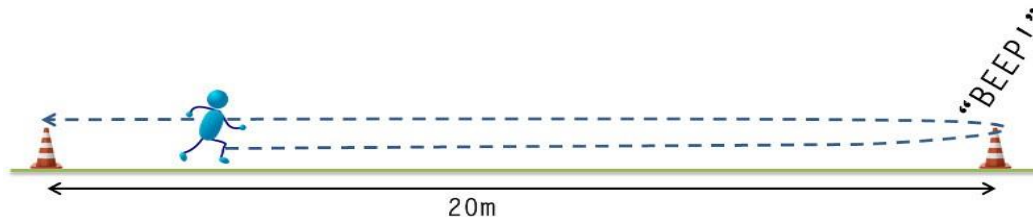
- hráč se postaví před určenou linii (přešlápnutí linie znamená neplatný pokus), odrazí se z jedné nohy, střídá v odrazech nohy (každou 3x), dopadne na obě nohy.
- asistent změří vzdálenost od určené linie po nejbližší část hráčova těla, která se dotkla povrchu, a to s přesností na 0,1 m,
- každý hráč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

Beep-test

Zaměření: speciální vytrvalost

Co je potřeba k provedení testu:

- rovný a nekluzký povrch,
- vyměření a vyznačení bodů ve vzdálenosti 20m (pásno),
- zařízení na reprodukci signálů (mobilní telefon, notebook, tablet; příp. reproduktory)



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!

