

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

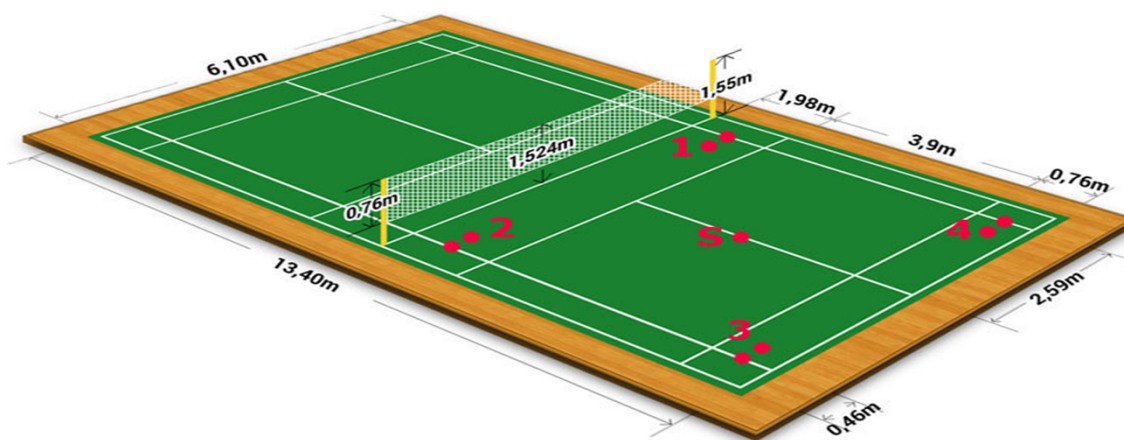
- den před testováním omezíme trénink, aby hráči byli odpočatí,
- testování se zúčastní pouze zdraví hráči,
- důležité je dodržet pořadí testů (od úvodní rychlost po závěrečnou vytrvalost),
- je třeba dodržet rovněž dostatečné pauzy mezi testy a pokusy,
- před každým testem asistenti vysvětlí provedení 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.

Vějíř

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 (pásmo) 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.
- hráči se vrací na střed s určitou tolerancí (ca stopa - 30cm) od správného postavení,
- 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,
- porušení pravidel (zejm. jiné pořadí rohů, nevrácení se na střed atd.) znamená neplatný pokus,
- každý hráč má dva pokusy, počítá se lepší výsledek.

Skok snožmo z místa

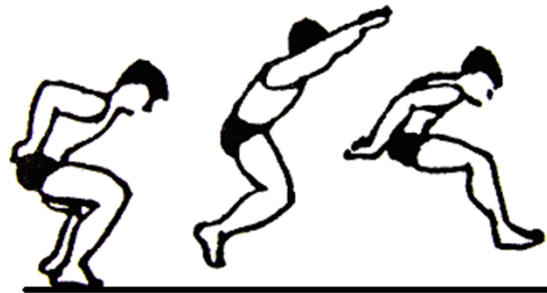
Zaměření: explozivní síla nohou

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:

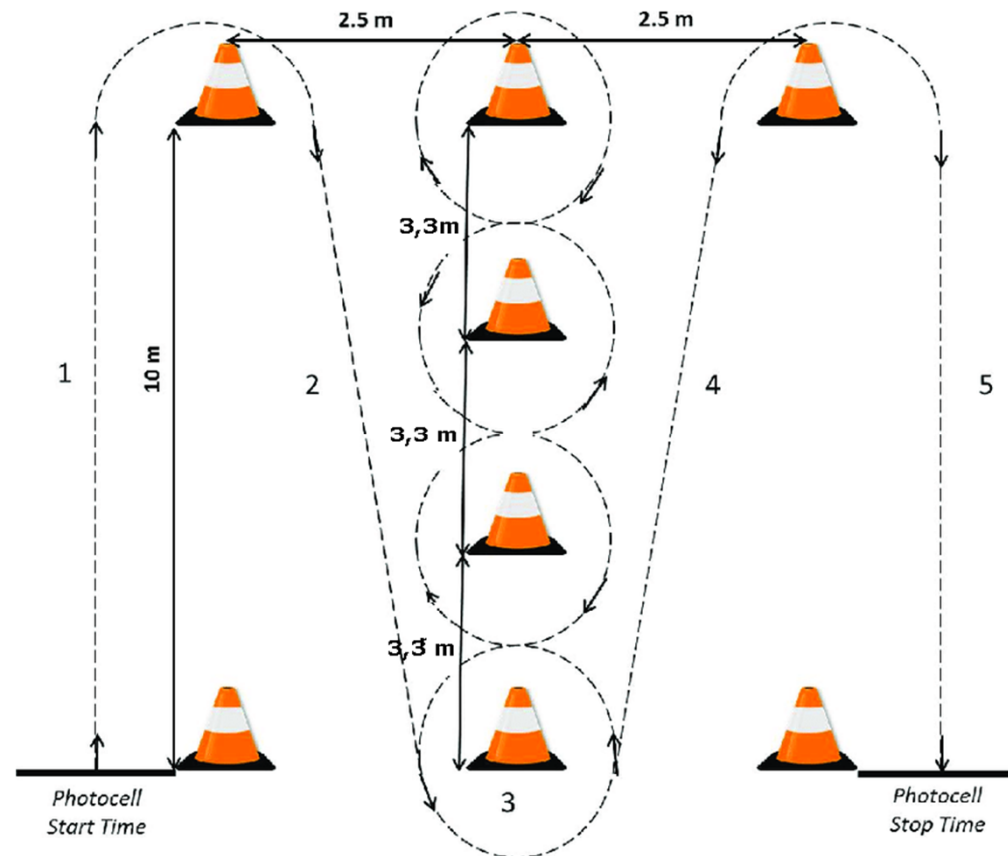
- hráč se postaví před určenou linii (nohy vedle sebe cca na šířku ramen) a v provedení fotbalového autu hodí medicinbal co nejdál; odhod musí být proveden rovnoměrně oběma rukama; přešlápnutí linie znamená neplatný pokus;
- je možné využít pokrčení kolen a prohnutí v zádech (tj. energie pro odhod nevychází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

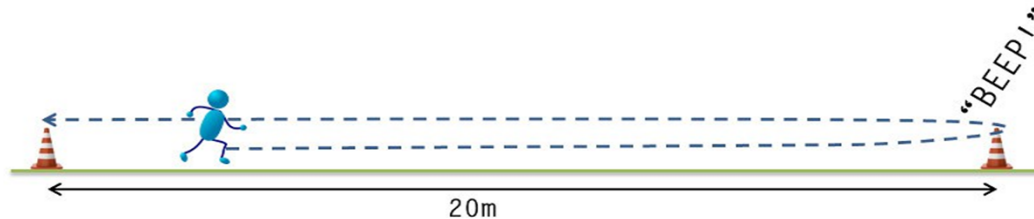
- hráč se postaví před určenou linii (přešlápnutí linie znamená neplatný pokus), odrazí se z jedné nohy, střídá v odrazech nohy (každou 3x), dopadne na obě nohy.
- asistent změří vzdálenost od určené linie po nejbližší část hráčova těla, která se dotkla povrchu, a to s přesností na 0,1 m,
- každý hráč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

