

*Trenérsko-metodická komise
Českého badmintonového svazu*

TESTOVACÍ BATERIE

**KONDIČNÍ TESTOVÁNÍ HRÁČŮ A HRÁČEK
SPORTOVNÍCH STŘEDISEK**

v období říjen – prosinec 2020



Úvodní slovo

Vážené trenérky, vážení trenéři,

na dalších stránkách najdete zkrácenou baterii se čtyřmi metodickými kartami vybraných kondičních testů.

Věříme, že vám tento materiál poslouží jako inspirace nejen do těchto složitých dnů plných omezení.

Před zahájením testování si, prosím, přečtěte obecné pokyny

Zároveň Vám zasíláme záznamový arch, který Vám poslouží pro přehlednější zápis výkonů a jejich následné vyhodnocení. V jednotlivých záložkách najdete tabulky s normativními hodnotami pro dané testy. S pomocí barevného odlišení vyznačte dané výkony dle norem.

Podařilo se nám také navázat spolupráci a aktuálně komunikujeme s Českým olympijským výborem v oblasti podpory kondičního testování. Podrobnosti naleznete dále v dokumentu.

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

Děkujeme Vám za spolupráci a těšíme se na zasláné výsledky!

Mgr. Markéta Osičková a Mgr. Kateřina Hejdrychová

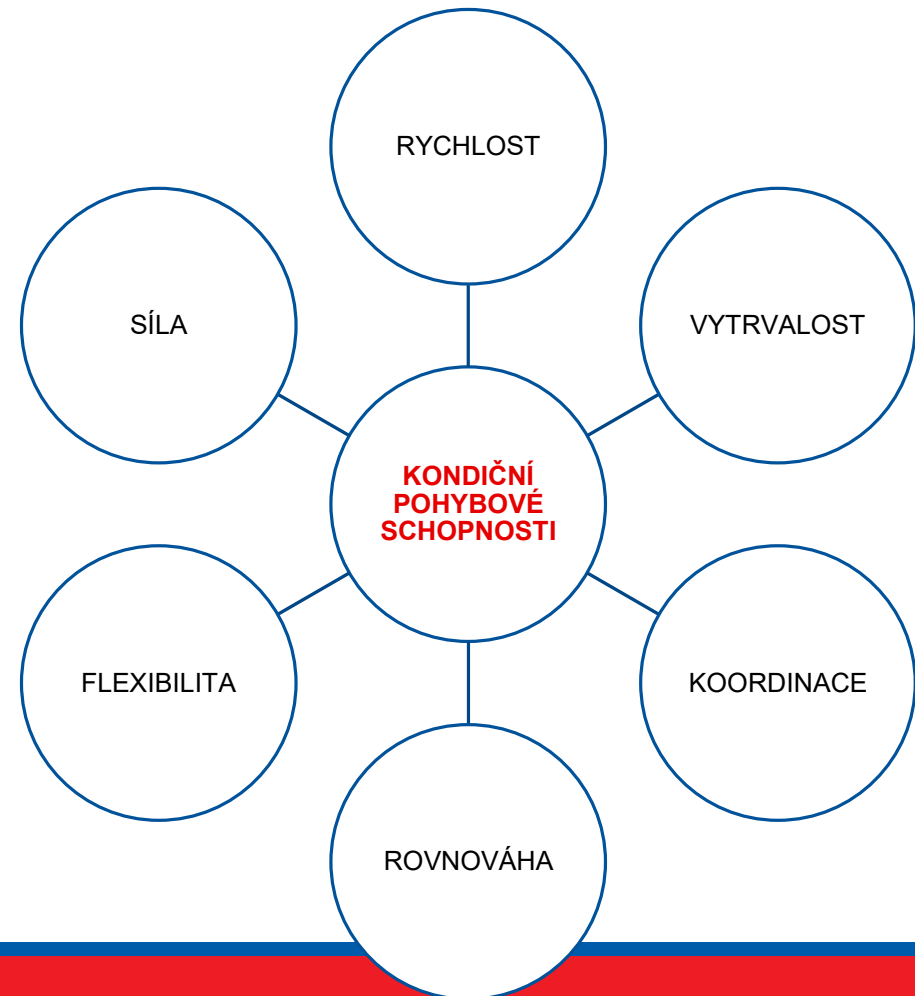
Trenérsko-metodické komise ČBaS

Výběr testů podléhal několika kritériím:

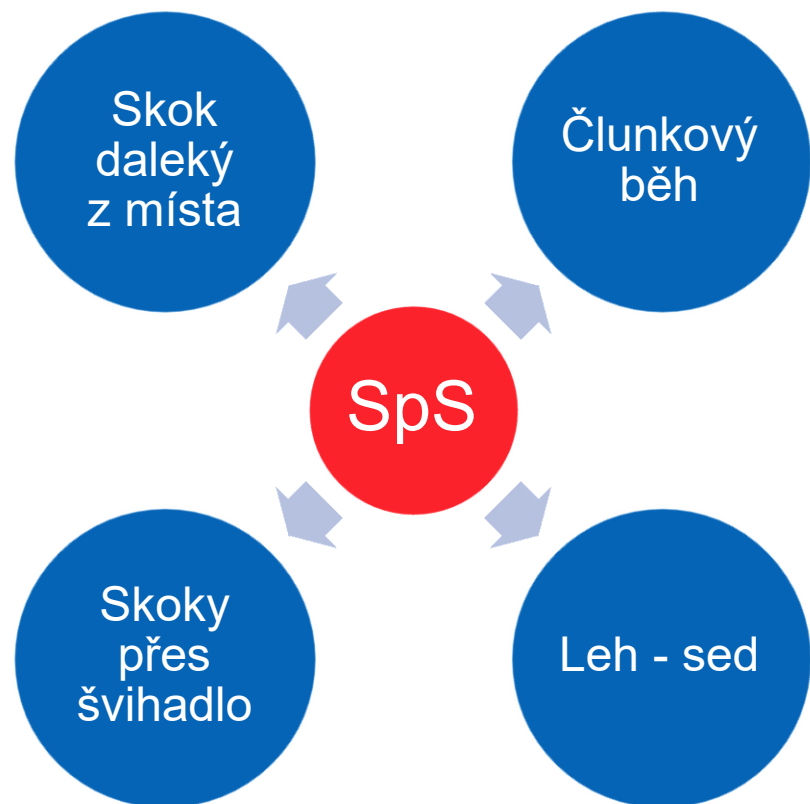
- **adekvátnost testů** k věkové kategorii (Tomáš Perič, 2004; *Sportovní příprava dětí - Senzitivní období pro ideální rozvoj jednotlivých schopností*; B. J. Sharkey a S.E. Gaskill, 2006; *Fyziologie sportu pro trenéry*)
- **nízká náročnost** pro potřebné **vybavení** k provedení testů
- možnost provedení testů ve **venkovním prostředí** (s ohledem na současná „koronavirová“ omezení)

A proč kondiční testování dělat?

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



Seznam testů pro SpS – podzim 2020



TEST -> ROZVÍJENÁ SCHOPNOST

1. Skok daleký z místa -> **SÍLA** -> dynamická (výbušná) síla dolních končetin
2. Člunkový běh -> **RYCHLOST** - akční rychlost + koordinace
3. Leh – sed -> základní **SÍLA** trupu
4. Skoky přes švihadlo -> **RYCHLOST** – frekvenční rychlost + koordinace

Obecné pokyny a doporučení k provádění testů

- sportovci musí být před testovacím dnem **odpočatí**, tzn. minimálně den před testováním omezíme trénink
- absolvovat testování je dovoleno pouze **zdravým sportovcům**
- **pořadí jednotlivých testů** musí být dodrženo
- popis metodiky testu musí být ze strany trenéra **vysvětleno před jeho zahájením**
- stejně tak před zahájením měření je hráči dovoleno provést **zkušební pokus**
- naměřené hodnoty testů trenéři zaznamenají do předem **připraveného záznamového archu**
- testování je možné kompletně provést v hale i ve **venkovních prostorech**
- testování by mělo být prováděno optimálně na začátku a na konci přípravného období, dále pak opakovaně v průběhu roku

Skok daleký z místa

Test dynamické (výbušné) síly dolních končetin

POMŮCKY A PROSTŘEDÍ:

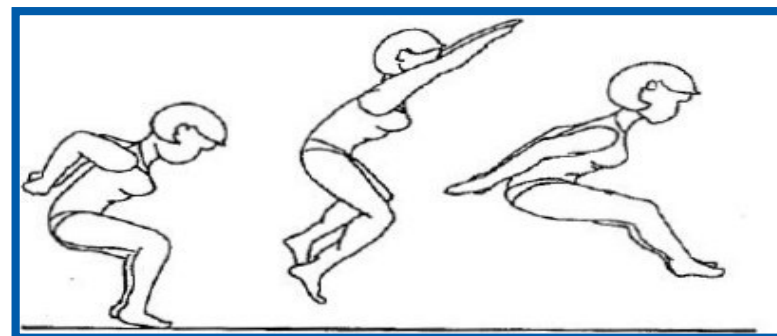
- pevná, rovná plocha
- neklouzavý povrch
- měřicí pásmo
- záznamový arch

MĚŘENÍ A POČET POKUSŮ:

- **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

POPIS PROVEDENÍ:

- 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**.



VIDEO



Člunkový běh

Test pro zjištění akční rychlosti a obratnosti

POMŮCKY A PROSTŘEDÍ:

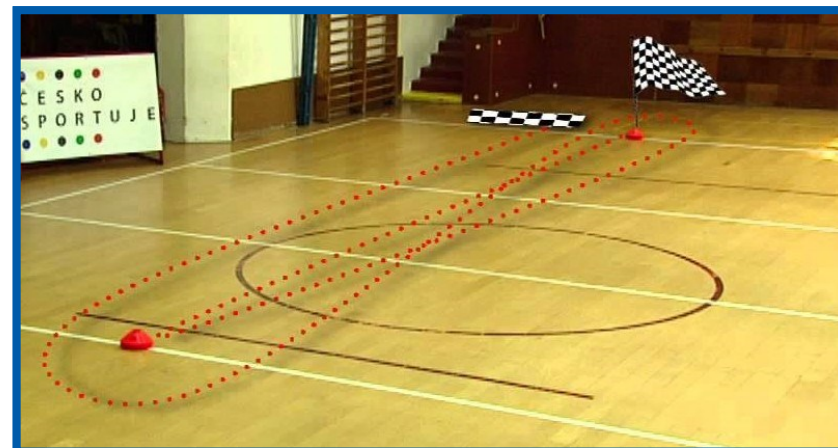
- 2 x kužel
- měřicí pásmo
- měřič času
- záznamový arch

MĚŘENÍ A POČET POKUSŮ:

- **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

POPIS PROVEDENÍ:

- 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.



VIDEO



Leh - sed

Test pro základní silovou schopnost zaměřenou na oblast břišního svalstva a bedro-kyčlo-stehenních flexorů

POMŮCKY A PROSTŘEDÍ:

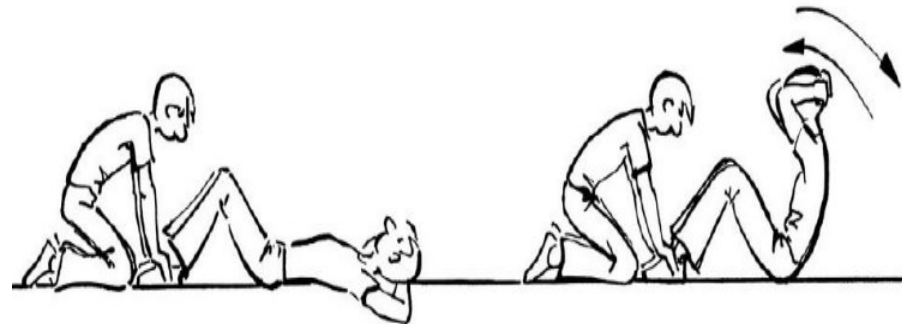
- podložka či žíněnka
- měřič času
- záznamový arch

MĚŘENÍ A POČET POKUSŮ:

- 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

POPIS PROVEDENÍ:

- 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 navrácí do **lehu** tak, aby se **záda i prsty** rukou dotkly **podložky**. V časovém intervalu se TO snaží o co největší počet opakovaných leh-sedů.



VIDEO



Švihadlo - kombinace

Test zaměřený na frekvenční rychlost a koordinaci



POMŮCKY A PROSTŘEDÍ:

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

MĚŘENÍ A POČET POKUSŮ:

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

POPIS PROVEDENÍ:

Testovaná osoba 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 střídnož vpřed „běh přes švihadlo“ (1 otočení švihadla = 1 krok)

TO mění způsob přeskoků na pokyn **časoměřiče („změna“)**. **Přerušil-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**.

Pokyny k zaznamenání a zpracování výsledků

SKOK DALEKÝ Z MÍSTA ČLUNKOVÝ BĚH LEH - SED

- dokument: „**Vyhodnocení testů**“
- dle pokynů u jednotlivých testů zapište úroveň výkonu v daném počtu pokusů do tabulky s názvem záložky „**Záznamový arch**“
- v dalších kartách dokumentu naleznete **hodnotící tabulky**
- na základě hodnoty výkonu a dané normy **vyznačte barevně jednotlivé výkony:**
 - Výrazně podprůměrný
 - Podprůměrný
 - Průměrný
 - Nadprůměrný
 - Výrazně nadprůměrný

ŠVIHADLO - KOMBINACE



- dokument: „**Vyhodnocení testů**“
- dle pokynů u jednotlivých testů zapište úroveň výkonu v daném počtu pokusů do tabulky s názvem záložky „**Záznamový arch**“

SPOLUPRÁCE S ČESKÝM OLYMPIJSKÝM VÝBOREM

- **Sazka olympijský víceboj všestrannosti**
 1. Zaregistrujte se jako trenér, případně motivujte svéřence do registrace na stránkách <http://www.sazkaolympijskyviceboj.cz/verejny-odznak-vsestrannosti>
 2. Trenér či svéřenec zapiše daný výkon do sekce „Moje statistiky“
 3. Porovnejte se s ostatními sportovci či OLYMPIONIKY!




AKTUÁLNĚ

- v současnosti jsme v kontaktu s Českým olympijským výborem, který nás velmi podpořil v myšlence Sportovních středisek a nabídl nám spolupráci v oblasti kondičního testování
- proto jsme se jako první krok rozhodli zařadit 1 test z nabízeného Sazka olympijského víceboje: [Skoky přes švihadlo](#)
- zároveň bychom Vás rádi motivovali k prohlédnutí stránek: <http://www.sazkaolympijskyviceboj.cz/verejny-odznak-vsestrannosti>
- Slovy ČOV:

„Jedinečná možnost, jak porovnat své sportovní výkony napříč generacemi. Změřte síly s členy rodiny, kolegy z práce, sousedy nebo třeba spolužáky. Nebo sportujte jen sami pro sebe a podívejte se, jak si vedete ve srovnání se známými osobnostmi. Odznak všestrannosti motivuje ke sportování všechny, kdo se zapojí. Ať už si vyberou část disciplín nebo se pustí do všech. Tak do toho pojďte s námi!“

DĚKUJEME ZA SPOLUPRÁCI

KONTAKT:

- MARKÉTA OSIČKOVÁ - 723 138 382; REGISTRACE@CZECHBADMINTON.CZ
 - KATEŘINA HEJDRYCHOVÁ- 733 552 641; TMK@CZECHBADMINTON.CZ
- 

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.

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>