

## Testovanie vybraných pohybových schopností v tenise.

### A. Vybrané testy (testová batéria STZ):

1. Somatometria (telesná výška a telesná hmotnosť)
2. Predklon s dosahovaním v stoji na lavičke
3. Skok do diaľky z miesta
4. Zbieranie tenisových lôpt (vejár)
5. 20m šprint (medzičas 5m a 10m)
6. Hod plnou loptou (2kg)
7. Rýchlosť a presnosť podania
8. Test vytrvalosti Hit and turn

### B. Popis a vykonanie testov:

#### 1. Somatometria:

##### Potreby využité na meranie:

Meter na odmeranie telesnej výšky, osobná váha na odváženie telesnej hmotnosti

#### 2. Predklon s dosahovaním na lavičke

Úloha: Posúdiť úroveň kĺbovej pohyblivosti

##### Potreby využité na meranie:

Lavička alebo iné vyvýšené miesto, pravítko.

##### Pokyny pre hráčov:

Hráč zaujme polohu: predklon v stoji znožmo na lavičke (alebo na inom vyvýšenom mieste) – predpažiť a čo najďalej dosiahnuť rukami. Predklon vykonáva pretekár v stoji, nohy sú v kolenách dopnuté, chodidlá sú umiestnené na šírku ramien.

##### Pokyny pre trénerov:

Tréner pripraví lavičku (alebo iné vyvýšené miesto) s horizontálne umiestneným meradlom/pravítkom, na ktorom sú vyznačené cm. Číslo 0 je umiestnené na hornej hrane lavičky alebo vyvýšeného miesta. Zaznamenávame dohmat prostredných prstov na meradle a hodnotíme lepši z dvoch pokusov. Pokusy nad hranu lavičky majú zápornú hodnotu, hodnoty pod hranu lavičky majú kladnú hodnotu. Dopnutie

kolien kontrolujeme hmatom. Testovaná osoba je naboso. Platný je iba pokus s výdržou 3 sekundy. Test opakujeme dvakrát.

Výkon meriame s presnosťou na jeden cm. Je vhodné vykonať správnu ukážku pretekárom a vysvetliť im správne vykonanie disciplíny.

Hodnotenie vid' norma.

### **3. Skok do diaľky z miesta**

Úloha: Posúdiť úroveň výbušnej silovej schopnosti dolných končatín.

Potreby využité na meranie:

Lepiaca páska na označenie štartu, meracie pásmo,

Spôsob vykonania:

Z postavenia mierne rozkročného tesne pred čiarou odrazu (chodidlá rovnobežne asi v šírke ramien) vykoná testovaný podrep a predklon, zapaží a odrazom znožmo (za súčasného švihú rúk vpred) skočí o najďalej.

Ďalšie pokyny:

Vykonávajú sa tri pokusy, hodnotí sa najlepší z nich, - meria sa vzdialenosť od čiaru odrazu k poslednej stope doskoku, - odraz z rovnej, nekĺzavej a neposuvnej podložky, približne na rovnakej úrovni ako je doskok.

Hodnotenie: meria sa vzdialenosť najdlhšieho skoku v centimetroch (cm). Presnosť záznamu 1cm. Prešľap sa hodnotí ako neplatný pokus. Individuálne hodnotenie vid' norma.

### **4. Zbieranie tenisových lôpt (vejár)**

Úloha: Posúdiť úroveň špeciálnej bežeckej rýchlosti so zmenou smeru

Potreby využité na meranie:

Vyznačené méty, tenisové lopty, raketa, stopky, tvrdý povrch bez možnosti došmyku k lopte.

Spôsob vykonania:

Testovaný hráč stojí v polovysokom štarte za tenisovou raketou. Na povel vybieha smerom k ľubovoľnej méte, z ktorých každá leží vo vzdialenosti 4,3m od bodu A, kde je položená tenisová lopta. Túto vezme a beží k tenisovej rakete, ktorá je 0,5m od bodu A. na túto raketu položí loptu tak, aby na nej zostala. Potom okamžite beží

k ďalšej méte a pokračuje až kým všetkých 5 lôpt, ktoré boli rozmiestnené na métach, nie je uložených na tenisovej rakete.

Ďalšie pokyny:

Vykonávajú sa 2 pokusy, meria sa v sekundách. Hodnotí sa lepší z 2 pokusov.  
Hodnotenie vid' norma.

## 5. Šprint na 20m (medzičas 5m, 10m)

Úloha: posúdiť úroveň reakčnej, akceleračnej a bežeckej rýchlosti

Potreby použité na meranie:

lepiaca páska, fotobunky (plus 4 svetelné brány)

Spôsob vykonania:

testujúci sa odštartuje sám z polovysokého štartu (0,5m od fotobuniek sa lepiacou páskou vyznačí štart). Je potrebné, aby dráha bola z pevného podkladu.

Ďalšie pokyny:

Vykonávajú sa 2 pokusy, meria sa medzičas na 5m a 10m a výsledný čas po 20m.  
Hodnotenie vid' norma.

## 6. Hod plnou loptou

Úloha: Posúdiť úroveň výbušnej sily horných končatín a trupu

Potreby použité na meranie:

Lepiaci páska, plná lopta 2kg, meracie pásmo

Spôsob vykonania:

Testovaný zaujme postoj v stojí rozkročnom, oboma nohami za čiarou odhodu. Pred odhodením drží loptu oboma rukami za hlavou. Nasleduje odhod bez prešľapu.

Ďalšie pokyny:

Vykonávajú sa 3 pokusy a hodnotí sa najlepší z nich. Pri prešľape sa pokus nezapočíta.  
Meria sa miesto dopadu lopty. Hodnotenie vid' norma.

## 7. Rýchlosť a presnosť podania \*

Úloha: posúdiť úroveň špecifickej výbušnosti horných končatín

Potreby na meranie:

radarová pištoľ, nové tenisové lopty, pomocné čiary na vyznačenie cieľovej plochy (150x60 cm)

Spôsob vykonania:

Hráč vykoná podanie s maximálnou rýchlosťou (pravák z pravej a ľavák z ľavej strany) do cieľovej plochy, vyznačenej v strede súperovej časti poľa pre podanie. S radarovou pištoľou sa odmeria odletová rýchlosť loptičky. Hráč absolvuje 8 podaní na prípravu a 8 testových podaní. Počíta sa aj počet zásahov do terča.

Ďalšie pokyny:

Vypočítava sa priemer z 3 najrýchlejších podaní, ktoré dopadli do terča. Hodnotenie vid' norma.

## **8. Hit and Turn test\***

Úloha: Posúdiť úroveň špeciálnej vytrvalosti

Potreby na meranie:

Zvukový záznam testu (mp3 na stiahnutie), externý reproduktor, loptové pendulum, alebo klobúčiky na vyznačenie miesta odohrania úderov,

Spôsob vykonania:

Test môže vykonávať jeden alebo viac hráčov súčasne na tenisovom kurte s tenisovou raketou. Cieľom testu je pohybovať sa čo najdlhší možný čas, pričom testovaný nasleduje inštrukcie a signály z audio nahrávky. Tie prichádzajú v pravidelných intervaloch počas ktorých musí zvládnuť presun s presne stanovenou prácou nôh a krokmi a následne odohrať úder. Prestať môže až keď už nie je schopný ďalej pokračovať v danom intervale. Zapisuje sa maximálna dosiahnutá úroveň (level).

### **Práca nôh a údery**

Počas testu behá hráč pozdĺž základnej čiary a forhendom alebo bekhendom udiera na signál do pendúl (ponad klobúčiky alebo kužele). Tie sú umiestnené na spojniciach základnej a štvorhrovej čiary, pričom vzdialenosť by mala byť 11 metrov. Hráč pri úderoch používa svoju zápasovú techniku a údery musia byť dostatočne silné aby sa pendulum dotklo zeme. (V prípade že hráč nemá možnosť použiť pendulum, môže byť nahradené kuželom, pričom je kontrolovaný dvoma osobami stojacimi pri štvorhrovej čiare.)

Na začiatku stojí hráč čelom k sieti – v čelnom postavení v strede základnej čiary. Po zaznení signálu beží do forhendového alebo bekhendového rohu (podľa audia). Po odohratí úderu sa

vracia na stred pomocou bočného prísunu alebo prekročmo čelom k sieti. V strede základnej čiary sa opäť otočí a tak, ako na začiatku vybieha do opačného rohu.

Na obrázku je naznačené umiestnenie pendul/kuželov, reproduktora, ako aj práca nôh pri presúvaní hráča s jednej strany na druhú.

### **Stupňujúci test**

Test sa skladá z 20 levelov so stupňujúcou tendenciou, nakoľko sa v nich postupne skracuje interval pre odohratie úderov. Začína sa pomalšou intenzitou ktorá postupne narastá. Na prvej úrovni je frekvencia signálov veľmi pomalá čomu odpovedá nízka bežecká rýchlosť, nasledujúcimi úrovňami sa rýchlosť behu zvyšuje. Na prvej úrovni je čas medzi forhendom a backhandom 4,9 sekundy. S každou nasledujúcou úrovňou sa tento čas zníži o 0,1 sekundy až do 3 sekúnd na úrovni 20. Trvanie jednej úrovne je približne 55 sekúnd to je čas ktorí odpovedá najdlhším výmenám v zápase.

Všetky úrovne sú udelené prestávkou 10 sekúnd. Hráč sa za tento čas vráti naspäť na stred kurtu. Po úrovniach 4, 8, 12 a 16 nasleduje dlhšia 20 sekundová pauza kde sa môže odobrať z krvi laktát. Laktát by mali odoberať len kvalifikovaný pracovníci.

\*Ferrauti,A., DTB-Konditiontest, Ruhr-Universität, Bochum

