

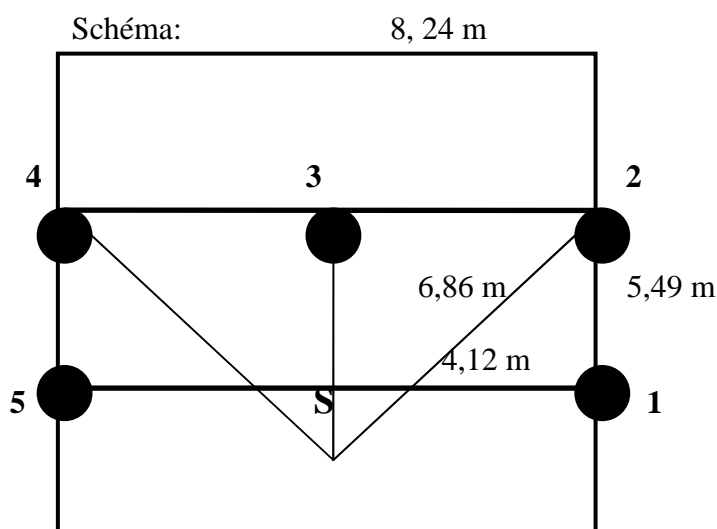
## SPECIÁLNÍ ČÁST

### ➤ TENIS

#### 1. Rychlost (běh se změnou směru – modifikovaný „vějíř“)

**Pomůcky:** tenisová raketa, medicinbal 5 ks, stopky, záznamový protokol

**Provedení:** Testovaná osoba stojí uprostřed zadní čáry tenisového hřiště pro dvouhru (S). Medicinbaly jsou položeny tak, jak je nakresleno ve schématu. Po zahájení testu běží TO postupně co nejrychleji k metě 1 (pravý zadní roh) dotkne se raketou medicinbalu, běží zpět ke středu (S), na který došlápne jednou nohou. Dále běží šikmo vpřed do pravého předního rohu pole pro podání (2) a zpět na střed, potom vpřed do středu pole pro podání (3) a zpět, dále šikmo vlevo do levého předního rohu pole pro podání (4) a zpět, nakonec do levého zadního rohu (5) a zpět. (Směr běhu je možno změnit a začínat nejdříve od levého rohu atd.). Doporučuje se nechat hráče dráhu jednou proběhnout na vyzkoušení. Provádějí tři zapisované pokusy na čas, který se měří od okamžiku zahájení pohybu hráče (od vyběhnutí) po poslední proběhnutí metou S (střed zadní čáry). Jako celkový výsledek se počítá lepší čas z obou pokusů. Čas se měří s přesností na 0,1 s.



#### 2. Frekvenční rychlost rukou (tapping 30 cyklů)

**Pomůcky:** dva kruhové terče (průměr 20 cm  $\pm$  1 cm) ze silnějšího papíru, kartonu, nebo podlahové krytiny, oboustranná kobercová lepicí páska, stopky, záznamový protokol

**Provedení:** kruhové terče přilepíme pomocí oboustranné kobercové pásky na stůl tak, že vnitřní okraje jsou vzdáleny 60 cm, uprostřed se nalepí značka pro položení ne-herní ruky.

Testovaná osoba (TO) stojí u stolu (výška stolu nemá převyšovat výšku boků) a položí ne-herní ruku na značku doprostřed mezi kruhy a druhou ruku položí na jeden z kruhů tak, aby ruce byly zkříženy. Po startovním povelu POZOR-TED provádí TO co nejrychleji 30 cyklů (1 cyklus=pohyb z kruhu A na B a zpět) mezi oběma kruhy, přičemž musí být dotek kruhu proveden dlaní (ne jen prsty).

Měří se čas za 30 cyklů s přesností 0,1 s. Každá TO provádí 1 pokus na zacvičení a potom dva zapisované pokusy na čas. Nejlepší pokus se počítá jako výsledek.

### 3. Pohyblivost trupu (otáčení a předklon)

**Pomůcky:** barevná samolepící páska, stopky, gumové kolečko na posilování stisku rukou, záznamový protokol

**Provedení:** test se provádí u kolmé stěny (nejlépe dřevěné). Testovaná osoba stojí zády ke stěně, nohy od sebe na šířku ramen. Na zemi se vyznačí páskou dotyková značka (asi 5x10 cm) tak, aby se jí TO stojící zády ke stěně mohla dotknout při předklonu rukama spojenýma v gumovém kolečku a nedotýkala se přitom zadní částí těla stěny. Další značka (asi 5x10 cm) se nalepí za TO na stěně v úrovni ramen (asi uprostřed lopatek). Je vhodné, aby test prováděli postupně hráči podobné výšky - z důvodů přemísťování značek.

TO začíná test ve stoji, ruce jsou spojeny v gumovém kolečku na posilování tak, aby doteky podlahy a stěny byly prováděny kolečkem. Po startovním povelu POZOR-TEĎ provede TO předklon a spojenýma rukama v kolečku se dotkne značky na zemi, po narovnání se otáčí vlevo, dotkne se spojenýma rukama značky za zády na zdi, provede opět předklon s dotykem značky na podlaze, narovná se a otáčí se vpravo atd. Test se provádí po dobu 20 sekund (doporučuje se použití stopek s možností nastavení odčítání od 20 do 0 s) a počítají se jednotlivé dotyky značek. Test se provádí dvakrát, výsledkem je lepší z obou pokusů. Je vhodné užít stopky s odpočítáváním.

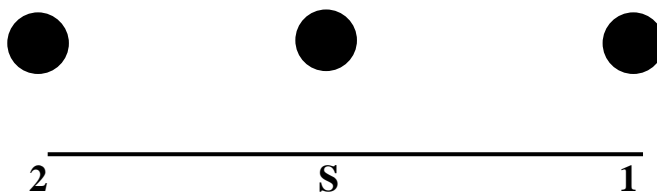
Možné chyby, při nichž se dotyk nepočítá:

- Testovaná osoba (TO) se nedotkne značky na podlaze či na stěně
- TO nedodrží střídání otáčení vpravo a vlevo

### 4. Specifická vytrvalost (běh se změnou směru na 60 doteků).

**Pomůcky:** tenisová raketa, medicinbal 2 ks, stopky, záznamový protokol

**Provedení:** testovaná osoba stojí uprostřed zadní čáry tenisového hřiště, medicinbaly v zadních rozích pro dvouhru. TO běží co nejrychleji k levému (nebo pravému) rohu (1) a dotkne se raketou medicinbalu na něm položeném. Potom běží k pravému (nebo levému) rohu hřiště (2) a dotkne se raketou položeného medicinbalu. Test se provádí na 60 doteků medicinbalů a jako výsledek se počítá celkový dosažený čas, který se zaznamenává od okamžiku 1. doteku medicinbalu (spuštění stopek) po okamžik 60. doteku (zastavení stopek). Zaznamenává se i čas po 30. doteku a ohlašuje se hráči. Test se provádí pouze jednou. Před započítáním testu je nutné rozcvičení a rozběhání, doporučuje se hráče nechat dráhu několikrát cvičně proběhnout.



Poznámka: Hodnocení provádí trenér dané specializace. Maximální počet bodů z jednoho testu je 10 b, celkové maximum je 40 b ze speciální části.

