

Teste de Agilidade em Quadra

Resumo:

Este é um teste bastante específico da modalidade em termos de deslocamento e necessidades fisiológicas. Este foi adaptado do teste de agilidade do Badminton England pelos AIS, mas a duração foi reduzida para ter uma velocidade mais específica e representar melhor o tempo médio de duração de um rally (aproximadamente 6 segundos). O teste do Badminton England leva em torno de 13 a 16 segundos, e então foi adaptado para reduzir essa duração. Isso contemplado reduzindo o numero de circuitos do teste para uma volta ao invés de duas por execução.

A raquete pode ser substituída por outro equipamento se um aumento de precisão for necessário ao tocar as marcas.

Equipamentos necessários:

- Uma quadra de badminton com redes removidas
- raquete de badminton
- fita acessiva
- fita métrica
- dois conjuntos sensores de passagem (preferencialmente) ou cronômetros
- 10 tubo de peteca
- 6 petecas

Preparação:

Para preparar a quadra coloca os equipamento descritos nas posições descritas abaixo:

1- Marca um: Três tubos de peteca colados com fita devem ser colocados exatamente sobre a linha lateral direita da quadra de simples, a 50 cm da linhada rede.

2- Marca dois: Uma peteca (com as penas para baixo) deve ser colocada sobre a linha lateral direita da quadra de simples a 1,5 metros da linha de serviço.

3- Marca três: Uma peteca (com as penas para baixo) deve ser colocada sobre dois tubos de peteca na linha lateral direita da quadra de simples a 50 cm da linha de fundo.

4- Marca quatro: Três tubos de peteca colados com fita devem ser colocadas exatamente sobre a linha lateral esquerda da quadra de simples, a 50 cm da linha da rede.

5- Marca cinco: Uma peteca (com as penas para baixo) deve ser colocada sobre a linha lateral esquerda da quadra de simples a 1,5 metros da linha de serviço

6- Marca seis: Uma peteca (com as penas para baixo) deve ser colocada sobre dois tubos de peteca na linha lateral esquerda da quadra de simples a 50 cm da linha de fundo

7-Linha de Largada: deve ser posicionada sobre a linha de fundo e alinhada ao centro da quadra com 1 metro de comprimento

8- Linha de Chegada: deve ser posicionada sobre a linha imaginária da rede e alinhada ao centro da quadra com 1 metro de comprimento

9-Caixa de transição central: deve ser marcado um retângulo com 50X 75 cm iniciando ao 1,5 da linha de serviço e a alinhado horizontalmente no centro da quadra

Protocolo:

O indivíduo deve se mover através da linha de largada para a caixa de transição antes de se deslocar para cada uma das marcas. O indivíduo precisa retornar para caixa de transição antes de se mover para a próxima marca e antes de se mover para linha de chegada, depois tocar a última marca. O protocolo envolve movimentos e simulação de golpes específicos do badminton num conjunto de posições. O teste tem duração aproximada de 10 segundos. Deve se repetir três vezes com um intervalo de descanso de no mínimo 2 minutos, sendo que o melhor tempo deve ser registrado.

Para iniciar o teste o indivíduo se posiciona em pé com seu pé de apoio imediatamente atrás da linha de largada. O teste começa quando ele quebra o feixe dos sensores de passagem ou quando o seu corpo atravessa a linha de largada, no caso de usar o cronômetro.

O teste se encerra quando ele quebra o feixe dos sensores de passagem ou quando o seu corpo atravessa a linha de chegada, no caso de usar o cronômetro.

Posição um:

O Indivíduo precisa tocar o topo dos tubos de peteca com as cordas da raquete e retornar para a caixa de transição

Posição dois:

O Indivíduo precisa tirar a peteca da posição batendo com um golpe de forehand e retornar para caixa de transição.

Posição três:

O indivíduo precisa derrubar a peteca do topo dos tubos, batendo com um golpe de forehand e retornar para caixa de transição.

Posição quatro:

O Indivíduo precisa tocar o topo dos tubos de peteca com as cordas da raquete e retornar para a caixa de transição

Posição cinco:

O Indivíduo precisa tirar a peteca da posição batendo com um golpe de backhand e retornar para caixa de transição.

Posição seis:

O indivíduo precisa derrubar a peteca do topo dos tubos, batendo com um golpe de backhand e retornar para caixa de transição, antes de finalizar o teste passando pela linha de chegada.

Regras:

1-uma corrida é considerada inválida se o indivíduo ganha vantagem por não colocar um pé na caixa de transição

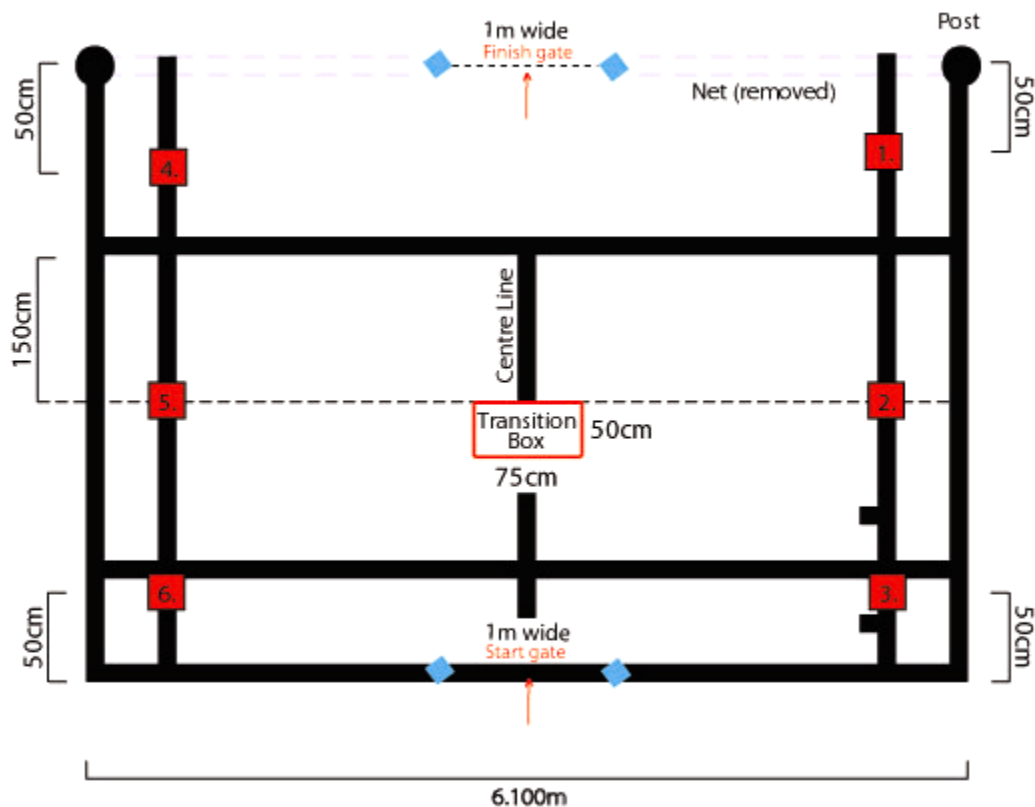
2-Esta configuração de quadra é baseada no indivíduo destro. Indivíduos canhotos devem executar os movimentos iniciando da esquerda para direita (4-5-6-1-2-3)

O administrador do teste deve observar:

1-Se ouve o deslocamento da peteca ou se o indivíduo tocou o topo dos tubos com a raquete.

2-se os tubos foram derrubados o teste só é considerado válido se ouve contato da raquete primeiramente com a peteca.

Badminton - Specific Speed test (Figure 3.)



Notes: a) Individuals may choose to start in either direction. The set up above is designed for a right-handed individual.
c) ** - Optional testing marks (for shuttle speed determination)

Figura 1. Teste de agilidade em quadra

Referências:

Badminton Australia. *National Junior Program Fitness Testing Protocols*. Jan 2008.

Disponível em:

http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CDIQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.sportingpulse.com%2Fget_file.cgi%3Fid%3D256038&ei=n45cUba2HMPI0gHQsIDQDg&usg=AFQjCNHisJnaVZZrKSJhW1PHmHuBZV8Q-w&bvm=bv.44697112,d.dmQ
Acesso em : 04/07/2013.