

Fysisk kravprofil för badmintonspelare

Nedanstående kravprofil baseras på tillgänglig forskning på badmintonspelare, insamlade data från svenska badmintonspelare och till viss del på testresultat från elitidrottare inom jämförbara idrotter.

Seniorernas målnivå avser en fysisk kapacitet som är eftersträvansvärd för seniorspelare på elitnivå. Har spelaren en lägre fysisk kapacitet än målnivån kommer en ökad fysisk kapacitet sannolikt bidra till en förbättrad prestationsförmåga på banan. Ytterligare förbättring av testvärdet är givetvis inget negativt men överföringen till en ökad prestationsförmåga är avtagande. Därför kan fokus ligga på att bibehålla snarare än att förbättra den fysiska kapaciteten.

Seniorernas kravnivå avser en nivå alla spelare på elitnivå ska uppnå. Fram till dess bör extra fokus ligga på att förbättra den fysiska kapaciteten. För U19-spelare är testresultaten en målnivå att sträva mot, för att sedan kunna ta steget upp till seniorspelare på elitnivå. Både med avseende på att kunna prestera på nämnda nivå och för att kunna tillgodogöra sig träningsmängden på denna nivå.

	VO ₂ -max* (ml/kg/min)	Yo-Yo IR1	Knäböj 1RM/KgKv	IMTP (kg/kgKv)	SJ (cm)	CMJ (cm)	CMJ(a) (cm)
Män							
Senior målnivå	60	21.4	2.0	3.5	44	48	53
Senior kravnivå/U19 målnivå	57	20.3	1.6	2.8	38	41	44
Kvinnor							
Senior målnivå	52	18.4	1.6	3.0	35	39	43
Senior kravnivå/U19 målnivå	48	16.2	1.3	2.5	30	33	36

*VO₂-max motsvarar testresultatet på Yo-Yo IR1 utifrån Bangsbo et al. (2008). IMTP = Isometric mid-thigh pull, SJ = Squat jump, CMJ = Countermovement jump, CMJ(a) = Countermovement jump med armföring.

Observera att testvärdena i detta dokument kan komma att förändras. Dels till följd av att mer data samlas in, dels till följd av idrottens utveckling.