

UNIVERZITA PALACKÉHO OLMOUC

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

Diplomová práce

Bc. Olga Hromadová

Porovnání výkonnostních faktorů u juniorských věkových
skupin v badmintonu

Olomouc 2021

vedoucí práce: Mgr. Eliška Maixnerová, Ph. D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci „**Porovnání výkonnostních faktorů u juniorských věkových skupin v badmintonu**“ zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Elišky Maixnerové, Ph. D. a uvedla všechny použité literární a odborné zdroje s dodržováním zásad vědecké etiky.

V Olomouci dne 11. 04. 2021.....Bc. Olga Hromadová

Poděkování

Děkuji Mgr. Elišce Maixnerové, Ph. D. za odborné vedení, vstřícnost, trpělivost při zpracování mé diplomové práce. Také bych chtěla poděkovat všem hráčům a trenérům, kteří se aktivně zapojili do testování. V neposlední řadě bych ráda poděkovala své rodině a partnerovi za podporu a toleranci po celou dobu mého studia.

Obsah

Úvod	6
1 Přehled poznatků	7
1.1 Charakteristika badmintonu	7
1.1.1 Badmintonové vybavení	8
1.1.2 Základní pravidla	11
1.2 Role trenéra	12
1.2.1 Trenérská filozofie	14
1.2.2 Styly trenéra	15
1.3 Sportovní trénink	16
1.3.1 Technika	18
1.3.2 Taktika	22
1.3.3 Fyzická kondice	24
1.3.4 Sportovní psychologie	28
1.3.5 Životní styl	32
1.4 Vývojová specifika žákovského a dorosteneckého věku	35
1.4.1 Starší školní věk (11 – 15 let)	35
1.4.2 Dorostový věk (15 – 18 let)	36
2 Cíle	37
3 Hypotézy	38
4 Metodika	39
4.1 Charakteristika souboru	39
4.2 Sběr dat	39
4.2.1 Testovací oblasti	41
4.3 Etické aspekty výzkumu	50
4.4 Způsob statistického vyhodnocení dat	50
5 Výsledky	52
5.1 Technika	53
5.2 Fyzická kondice	58
5.3 Psychologie	64

5.4 Životní styl	65
6 Diskuze a zhodnocení výsledků	72
Závěr	78
Seznam zdrojů.....	80
Seznam zkratk	84
Seznam obrázků.....	85
Seznam tabulek	86
Seznam grafů	87
Seznam příloh	88
Anotace	93

Úvod

Při volbě tématu pro diplomovou práci jsem byla rozhodnuta navázat na své poznatky a testování z předchozí práce. K rozhodnutí přispěl také fakt, že jsem svou bakalářskou práci mnohokrát využila ve své trenérské praxi a sloužila také jako studijní opora pro závodní hráče, kterým se věnuji. Badminton, který se již dávno stal každodenní součástí mého života, patří mezi sportovní činnosti, při níž si hráči udržují zdraví, pěstují disciplínu, soutěživost, smysl pro povinnost a fair play, životní návyky, vlastní identitu a učí se budovat vztahy.

Na trénincích, turnajích či soustředěních často s hráči řešíme otázku, co je vlastně u samostatného zápasu nejdůležitější. Co v dané chvíli může rozhodnout o jejich úspěchu či naopak neúspěchu. Z toho také vyplynulo téma diplomové práce a to „Porovnání výkonnostních faktorů v badmintonu u juniorských věkových skupin“.

Hlavním cílem diplomové práce je posoudit změny jednotlivých výkonnostních faktorů u hráčů badmintonu v kategoriích U15 a U17. Dílčími cíli je zjistit, zda se vlivem věku mění technické dovednosti, fyzické aspekty, psychická odolnost a charakter životního stylu u kategorie U15 a U17 a do jaké míry má pohlaví vliv na jednotlivé výkonnostní faktory. Ve své práci se zaměřuji na porovnání následujících faktorů: technika, fyzická kondice, psychologie a v neposlední řadě také životní styl u věkových kategorií U15 a U17.

Teoretická část práce specifikuje badminton, jeho vybavení a základní pravidla. Dále se věnuje osobnosti trenéra, který má značný vliv na vývoj a výkon mladého sportovce. Nejrozsáhlejší kapitola je věnována sportovnímu tréninku a jeho složkám. V poslední teoretické části se zaměřuji na vývojová specifika žákovského a dorosteneckého věku. Praktická část se zabývá testováním výše uvedených výkonnostních faktorů u 40 hráčů badmintonu z celé ČR ve dvou věkových kategoriích.

Věřím, že má práce bude přínosná nejen pro závodní hráče testovaných kategorií, ale také pro širokou škálu trenérů, kteří budou moci využít nejen výsledky testování, ale také samotné testovací baterie. Přála bych si, aby se, stejně jako bakalářská práce, stala vhodným materiálem pro mé svěřence během letních soustředění.

1 Přehled poznatků

V kapitole přehled poznatků si přiblížíme základní charakteristiku badmintonu, jeho pravidla, budeme se věnovat roli trenéra, dále se zaměříme na výkonnostní faktory: techniku, taktiku, fyzickou kondici, psychologii a životní styl.

1.1 Charakteristika badmintonu

Badminton patří mezi nejrychlejší, nejnáročnější a nejkomplexnější raketové sporty.

- Badminton je nejrychlejším raketovým sportem, nejrychlejší smeč na světě má Tan Boon Heong, malajsijský deblista, rychlost dosahuje 493 km/hod.
- Badminton patří mezi nejpobulárnější sporty – hraje ho více než 230 miliónů hráčů na světě.
- Zápas se může odehrávat až 90 minut, kde hráč může zdolat až 4 – 5 km.
- Olympijské hry v Barceloně v roce 1992 sledovalo přes 1, 1 miliardy televizních diváků.
- Badmintonu se na celém světě věnuje přes 230 miliónů registrovaných sportovců. (Mendrek, 2007 a Czechbadminton.cz, 2018)

Badminton je známý po celém světě. Špičkové hráče bychom našli v Číně, Japonsku, Koreji, Malajsi, Thajsku. Evropa se může pyšnit například Dánskem u párových disciplín také Anglií. Mezi nejznámější hráče patří Lee Chong Wei, Lin Dan, Viktor Axelsen, Kento Momota, Carolina Marinová. Neměli bychom opomenout také významné české badmintonové hráče: Tomasz Mendrek, Jan Fröhlich, Jan Vondra, Markéta Koudelková, Kristýna Gavnholt, Petr Koukal. (Bernaciková, 2009 a Czechbadminton.cz, 2018)

Bernaciková (2009) dále uvádí nejprestižnější zahraniční turnaje, kterými jsou Olympijské hry, Thomas a Uber cup, Mistroství světa a Surdiman Cup.

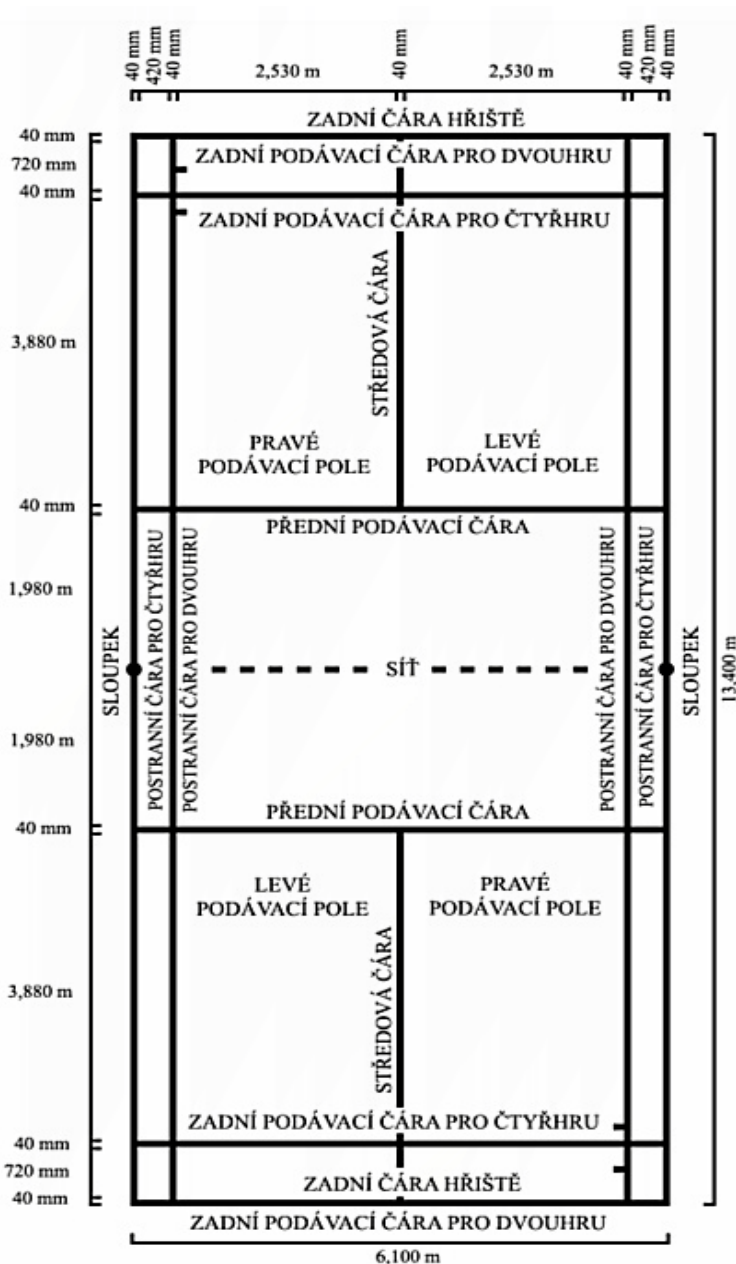
Na badminton můžeme obecně nahlížet ze dvou pohledů. Z prvního hlediska jako „rekreačního sportu“, který si získal své příznivce díky jednoduchosti, nenáročnosti a dostupnosti, na straně druhé jako „závodního sportu“, který si vyžaduje neobyčejnou kondici, výborné vjemové schopnosti, technické dovednosti, předvídavost a velice rychlé reakce. (Mendrek, 2003)

Badmintonu se věnují také handicapovaní sportovci, kteří mají svá pravidla para-badmintonu, a to jim umožňuje zapojení se do organizovaných soutěží. (Woodward, 2016)

Badminton si nalézá své nadšence již v útlém dětském věku. V posledních letech získává na oblibě tzv. minibadminton, který je určen pro děti ve věku 5 - 11 let. Hraje se s nižší sítí, která dosahuje 130 cm a na zmenšeném hřišti. Každý set je odehráván do 11 míčků. (Czechbadminton.cz, 2018)

1.1.1 Badmintonové vybavení

Badminton se hraje na obdélníkovém kurtu přes síť. Kurt má rozměry 13,40 na 6,10 m pro dvouhru a 13,40 na 5,18 m na čtyřhru. Ve dvouhře využíváme užší a delší hřiště, v případě čtyřhry zahráváme údery na širší a delší hřiště.



Obrázek 1. Badmintonový kurt pro zápasy dvouhry a čtyřhry (Mendrek, 2003)

Čáry by měly být jednoduše rozpoznatelné (bílé nebo žluté) a vždy jsou součástí hřiště. Badmintonové hřiště má dvě poloviny, které rozděluje badmintonová síť, připevněná na sloupcích ve výšce 155 cm. Síť je tmavé barvy a její oka jsou velikosti 1,5 – 2 cm. Na horním okraji je umístěna páska široká 7,5 cm. Vrchní okraj sítě je uprostřed kurtu ve výšce 152,4 cm. Sloupky na síti musí být umístěny na postranních čarách a jejich podstavce nesmí zasahovat do kurtu. (Bernaciková, 2009)

V badmintonu používáme dva druhy míčků a to péřové a plastové. První uvedené míčky se využívají především pro závodní badminton. Tento druh míčků se skládá ze šestnácti husích per, které jsou upevněny do korku. Hmotnost péřových míčků je v rozmezí 4,74 – 5,50 gramů. Jejich barva bývá nejčastěji bílá. Mají speciální letové vlastnosti, které se v případě jejich drobného poškození ihned mění. V rámci jednoho zápasu ve dvouhře se spotřebuje 3 – 6 péřových míčků, u čtyřhry se jedná o 6 – 12 míčků. Jedná se o velice drahou záležitost, cena těchto míčků se pohybuje od 500 Kč až po 850 Kč za tubu (12 míčků). (Czechbadminton, 2018)

Plastové míčky využívají primárně rekreační hráči a vyrábějí se ve dvou barvách: žluté a bílé. Tento druh míčků je odolnější a trvanlivější. Všechny jeho vlastnosti odpovídají požadavkům na sportovní badminton. Plastové míčky rozdělujeme do tří základních rychlostí, dle barvy proužku, která je uvedena na korkové hlavě míčků. Míčky s červeným proužkem jsou nejrychlejší, ideální do chladnějších podmínek, přibližně do 15 °C. Míčky s modrým pruhem jsou středně rychlé a jsou ideální do teplotních rozptylů 15 - 25 °C. Posledním typem jsou míčky se zeleným pruhem, jedná se o pomalý typ, který vyhovuje teplotám do 21 °C a je ideální do tělocvičen s vyšší nadmořskou výškou. (Mendrek, 2007)

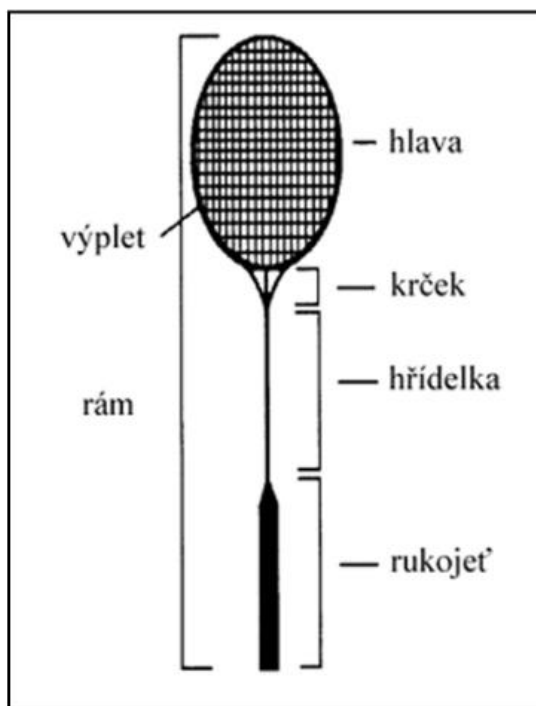


Obrázek 2. Péřový badmintonový míček
(Woodward, 2016)



Obrázek 3. Plastový badmintonový
(Woodward, 2016)

Další nezbytnou součástí pro hru badmintonu je raketa, která za poslední dobu zaznamenala obrovský vývoj. Původně dřevěné nebo kovové rakety vystřídaly nové lehčí materiály jako jsou grafit, karbon, titan. Tento rozdíl poznáme hlavně na váze rakety, odolnosti a pružnosti. Rakety dělíme do tří kategorií, které jsou dány jejich vahou. Lehká raketa s hmotností méně než 89 g, středně těžká raketa o hmotnosti mezi 90 – 93 g a těžká raketa, která váží více než 93 g. (Bernaciková, 2007)



Obrázek 4. Badmintonová raketa (Mendrek, 2003)

Dalším důležitým aspektem, který sledujeme při výběru rakety je její vyvážení. Je uváděno v milimetrech a znázorňuje podélné rozprostření hmotnosti na raketě. V neposlední řadě u raket sledujeme tuhost jejich rámu, která vypovídá o její flexibilitě. Zde se řídíme dvěma pravidly. Čím je raketa pružnější, tím lépe se ovládá, ale je také méně útočná. Nachází oblibu především u žen a u hráčů, kteří preferují méně útočnou hru. Na druhé straně, čím je raketa tužší, tím hůře se ovládá, ale je útočnější. Tento typ rakety využívají více muži a pokročilejší hráči. Nezbytnou součástí badmintonové rakety je jeho výplet. Obecně platí, že čím je výplet tenčí, tím je elastičtější, ale současně náchylnější k prasknutí. Struny mohou být přírodní, jsou tenké (0,6 – 0,7 mm) mají vyšší cenu a nevýhodou je, že jsou křehčí. Naopak umělé struny jsou silnější (0,7 – 0,8 mm) a jsou vyráběny z nylonu, výhodou je jejich trvanlivost a cenová dostupnost. (Mendrek, 2007)

Poslední o čem se u badmintonového vybavení zmíníme je vhodná obuv a oblečení. Jelikož je badminton velice náročný na změnu v pohybu do různých stran, brždění, výpady apod. je velice důležitá kvalitní obuv, která je vhodná na povrchy tělocvičen, kde badminton hrajeme. Vhodná obuv by měla mít kvalitní neklouzavou podrážku, která by současně měla tlumit nárazy. Za velice nevhodnou se považuje kotníková obuv z důvodu možného zranění kotníku. Obuv by měla být lehká a také stabilní z důvodu častých výpadů. V případě oblečení pro badminton, upřednostňujeme pohodlné a prodyšné. (Woodward, 2016)

1.1.2 Základní pravidla

Všechny zápasy se odehrávají na dva vítězné sety do 21 bodů o dva. Maximálně do 30 míčků. V daném setu se stává vítězem hráč, který nejdříve získá 21 bodů. Za každou vyhranou výměnu získává hráč 1 bod. Hráč, který vyhraje set, má výhodu v dalším setu, může začít podávat. Ve chvíli, kdy jeden z hráčů dosáhne 11 bodů, mají oba dva hráči pauzu na 60 sekund. Mezi jednotlivými sety mají oba hráči pauzu 2 minuty. (Bernaciková, 2009)

Každý zápas je zahájen podáním, kterým uvádíme míč do hry. Ve chvíli, kdy zasáhneme míček raketou, musí být celý míček pod úrovní 115 cm od povrchu kurtu. Pohyb rakety podávajícího hráče musí postupovat směrem dopředu od chvíle, kdy bylo podání zahájeno až do chvíle provedení samotného podání. Je důležité hlídat směr rakety, aby v okamžiku zásahu míčku hřidel rakety směřovala dolů. Po zásahu musí míček směřovat nahoru přes síť. Není povoleno míček nadhazovat či smečovat přímo z podání. V případě, že hráč míček při podání mine, je to považováno za špatné podání, jedná se o chybu. (Stanovy BWF, 2020)

Hráči musejí vždy začít podávat z pravé strany kurtu, stejně tak přijímající hráč stojí v pravé části kurtu a to v případě, že podávající hráč ještě nezískal bod nebo dosáhl sudého počtu bodu. Hráči podávají z levé strany kurtu, v případě že dosáhli lichého počtu bodů v daném setu. U podání ve dvouhře musí hráč umístit míček za přední podávací čáru až po zadní podávací čáru dvouhry a využívá vnitřní čáry kurtu. U čtyřhry umísťuje míček za přední podávací čáru až po zadní podávací čáry čtyřhry, tady platí vnější čáry kurtu. (Stanovy BWF, 2020)

Mezi nejčastější chyby, které mohou ve hře nastat (dokud je míček ve hře) patří, že se hráč dotkne sítě sloupků tělem nebo oděvem. Rovněž jakékoliv bránění soupeři, které znemožňuje zahrání úderu. Nebo pokud hráč překročí na soupeřovu stranu pod sítí a ten je

vyrušen ze hry. Další chyby, které se mohou v průběhu hry objevit (pokud je míček během hry) je zadržování míčků na raketě, který je posléze v průběhu úderu hozen. Také v případě dvou po sobě zahranych úderů jedním hráčem nebo pokud je míček zasažen dvěma hráči na jedné polovině kurtu. (Mendrek, 2007)

1.2 Role trenéra

K představení badmintonu, je kromě základních informací o něm, třeba zmínit také trenéra, který se podílí na výsledcích a výkonech hráčů všech věkových kategorií. „*Schopný trenér by na sebe měl dokázat vzít celou řadu mnohdy vzájemně provázaných rolí.*“ (Woodward, 2016, s. 10)



Obrázek 5. Role trenéra (Woodward, 2016)

Každý trenér má nejen spoustu důležitých funkcí, rolí, ale současně má značnou zodpovědnost. Woodward (2016) jí dělí do několika oblastí.

Respekt ke všem, kteří jsou součástí badmintonového hnutí:

- Každá osoba je důležitá a zaslouží si úctu.
- Všichni jsme si sobě rovni bez rozdílů pohlaví, barvy pleti, herního potenciálu, politických názorů, věku, handicapu, ekonomického postavení apod.
- Podpora práv včetně hledisek, jako je důvěra, férové jednání, fair play.
- Reciproční podpora mezi dalšími trenéry, hráči, rozhodčími, členy rodiny apod.

Odpovědné trenérství:

- Trenéři by se měli zapojovat do činností, které přinášejí maximum pro hráče a společnost a minimalizují nebezpečí.
- Konat v nejpříznivějším zájmu vývoje osobnosti sportovce.
- Být si vědom své trenérské moci.
- Znat své trenérské schopnosti a vhodně je využívat pro trenérskou praxi.
- Připustit své odborné limity.
- Chopit se odpovědnosti součinnosti s dalšími trenéry a odborníky ve sportu.
- Neustále se vzdělávat a držet krok s moderními směry ve své trenérské praxi.
- Být ochotný sdílet své zkušenosti a znalosti s ostatními v rámci badmintonu.

Vytváření a udržování mezilidských vztahů:

- Trenéři by měli tvořit a zachovávat efektivní vztahy.
- Uvažovat o tom, jak jejich trenérské názory mohou ovlivňovat ostatní.
- Komunikovat pravdivě a upřímně s hráči, jinými trenéry a vůbec se všemi, kteří jsou součástí badmintonu.
- Naplňovat sliby, které vznikly.
- Řešit nesrovnalosti, hledat vhodná řešení v nejlepším zájmu všech.
- Vytvářet opravdové vztahy mezi hráči.

Úcta ke sportu:

- Zachovávat etické zásady a normy v individuálním jednání.
- Respektovat pravidla badmintonu a vést k tomu hráče, rodiče a další zúčastněné.
- Šířit pozitivní hodnoty trenérství, mezi které patří sebekázeň, fair play, překonávání sama sebe apod.
- Uznávat jiné trenéry.

Dovalil (2010) rozděluje trenéry na tři základní skupiny. Trenér – pedagog, který je nejvhodnější typ trenéra především pro děti a mládež. Ve své práci dodržuje vývojové zvláštnosti dětí a mládeže, snaží se být vzorem, je trpělivý, svou činnost směřuje do budoucnosti. Měl by mít kompletní znalosti ve svém oboru a schopnost nalézt a rozpoznat talent. Druhým typem trenéra je organizátor, který je vhodný typ pro výkonnostní sporty. Jeho znalosti zahrnují nejen obsah tréninků, ale také účast při zajišťování podmínek pro tréninky a soutěže. Nezbytná je jak teoretická příprava, tak praktické zkušenosti. Poslední trenér nejvyšší úrovně je specialista. Jsou na něho kladeny vysoké nároky ve všech směrech. Předností je odborná způsobilost a tvůrčí schopnosti. Dominantou je také vedení realizačních skupin. Vysoké požadavky jsou kladeny na psychologické hledisko činnosti.

Z pohledu sociálně psychologického smyslu uvádí autor ještě několik trenérských rad.

- Trenér má být vzorem nejen pro své svěřence.
- Má být striktní, ale chápající.
- Usilovat o maximální odevzdání se sportu, ale chápat, že v životě jsou i významnější věci.
- Komunikovat a rozhodovat se v přátelském duchu.
- Umět pochválit, ale nechválit pořád.
- Umožnit hráči se vyjádřit.
- Schopnost rozlišovat únavu od nechuti.
- Po neúspěchu umět hráče povzbudit.
- Učit hráče se koncentrovat.

Svoboda (1996) uvádí, že mezi dvě hlavní činnosti trenéra patří jeho teoretická a praktická stránka. Upozorňuje, že trenérům nestačí pouze jeho zkušenosti z praxe a studia, ale neustále musí sledovat nové informace, dělat přípravy, plánovat činnost, hodnotit výsledky. Z pohledu praktické stránky patří mezi nejnáročnější oblast interakce se sportovci.

1.2.1 Trenérská filozofie

Každý trenér má svou trenérskou filozofii, která se rozlišuje a projevuje v primárním postoji k danému hráči. Jedná se například o osobní principy a přesvědčení, které vedou k utváření jedince, jeho výchovy, vzdělání a životních prožitků. Trenérskou filozofii můžeme definovat jako: „*soubor osobních zásad a přesvědčení, které tvoří základ vaší trenérské práce.*“ (Woodward, 2016, s. 10)

Woodward (2019) uvádí, že je potřeba, aby si každý trenér uvědomil svou vlastní filozofii, která mu může následně pomoci. A to v navýšení úrovně osobního sebeuvědomění. Uznávat své hodnoty, snažit se pracovat na slabých stránkách a vnímat rozdílné potřeby různých hráčů a umět s nimi pracovat. Pokud bude trenér dodržovat výše uvedené atributy, může mu to pomoci stát se kvalitnějším trenérem.

1.2.2 Styly trenéra

Každý z nás má jistý styl chování, které uplatňuje v kontaktu s ostatními lidmi. Stejně tak to funguje i u trenérů. Podle Periče (2012) rozeznáváme tři hlavní trenérské styly vedení: autoritativní, demokratický a liberální. V případě, že trenér využívá některý styl, měl by vědět, proč jej používá, jaké jsou jeho silné a slabé stránky a jaké mohou nastat důsledky. Pokud budeme hovořit o tréninku dětí, měli bychom preferovat především styl autoritativní a demokratický.

Autoritativní způsob vedení se využívá hlavně u menších dětí. S touto skupinou není vhodné mnoho diskutovat o problémech a jejich případných řešení, jelikož jejich životní a sportovní zkušenosti jsou nedostačující. Autoritativní styl neznámá být tvrdý na děti, právě naopak. U dětí je důležité vysvětlení, proč děláme věci, jak děláme. U začínajících trenérů je potřeba si uvědomit, že tento styl nemohou využívat pořád. Tento styl je vhodný použít ve chvílích, kdy se skupině či jednotlivcům nedaří a to především z důvodu nedisciplinovanosti či individuálními chybami. V této chvíli musíme být důslední a nedovolit dětem žádnou diskuzi. Woodward (2016) tento styl nazývá autokratický. Trenér přesně říká, co se má udělat, jak a kdy. Hráči nemají možnost zasahovat do rozhodnutí. Pro trenéra to znamená rychlé, efektivní a jednoduché vedení. Pro hráče z toho vyplývá velká nevýhoda a to, že se nerozvíjí při řešení problému a často nejsou schopni se sami rozhodovat.

Demokratické vedení by měli trenéři využívat již u nejmladších dětí. Čím jsou sportovci starší, tím je význam tohoto vedení důležitější. U nejmladší kategorie můžeme s dětmi polemizovat, zda do tréninku vložíme házenou či fotbal, u starších dětí můžeme dovolit drobné diskuze např. na téma vhodné strategie v zápase. Ale vždy musíme myslet na to, že trenér má poslední slovo, které platí. Woodward (2016) uvádí, že tento styl dovoluje hráčům se rozvíjet. Výhodou tohoto stylu je, že se hráči musejí spoléhat sami na sebe, zlepšuje se jejich schopnost se rozhodovat. Pro trenéra z toho vyplývá vyšší náročnost vedení a flexibilnější přístup.

Liberální vedení není „stylem“ v tom pravém smyslu, ale více svědčí o neschopnosti či nerozhodnosti na straně trenéra. Než tento styl budeme zapojovat do svého vedení, měli bychom to velice dobře promyslet. Vhodný je například u mimotréninkových aktivit nebo u různých výletů. (Perič, 2012)

Autoři Choutka a Dovalil (1991) uvádějí, že každý trenér, který ve sportu působí dlouhou dobu, postupně formuje svou osobnost, která se průběžně vyvíjí a zdokonaluje. Na typologii trenérů pohlíží podle různých kritérií a uvádějí vždy dva typy, které stojí proti sobě autoritářský – demokratický, empirický – vědecký, racionální – živelný apod.

1.3 Sportovní trénink

Pojem trénink je možné používat ve více smyslech a také v mnoha různorodých oblastech, nikoliv pouze ve sportu. Pod tímto termínem si můžeme představit osvojování a zdokonalování jisté činnosti nebo také její rozvoj. Ve sportu se tento pojem používá ve vztahu ke cvičení, opakování a zdokonalování pohybových aktivit, u kterých se snažíme o dosažení co nejlepších výsledků. (Choutka, Dovalil, 1991) Autoři dále definují sportovní trénink jako: „*složité a účelně organizovaný proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně*“. (Choutka, Dovalil, 1991, s. 25)

Lehnert a kol., (2010) uvádějí, že pojem sportovní trénink není přesně definován. Podle nich vyjadřuje: „*snahu působit na organismus sportovce v rámci stanovených cílů*.“ (Lehnert a kol., 2010, s. 6)

Podrobněji se této tématice věnují autoři (Perič, Dovalil, 2010), kteří u sportovního tréninku zdůrazňují:

1. Trénink je postup složitý a přesně uspořádaný.
2. Trénink je dlouholetý proces rozvoje zaměřený na výkonnost sportovce.
3. Trénink je proces v určité sportovní oblasti nebo disciplíně.

1. Jedná se o činnost velice složitých pohybů a jejich následných kombinací. Např. u badmintonu výpad s následným pohybem po kurtu. Zvládnutí těchto kombinací, vyžaduje přístup, který v sobě kombinuje více metod, prostředků a odlišných forem tréninku.

2. Dosáhnout výborného výkonu není otázkou jednoho týdne či měsíce. Jedná se o proces, který ve většině případů začíná už v dětství (5-6 letech) a vrcholí v některých sportovních disciplínách až ve věku 30 let.

3. Sportovní trénink není primárně nastaven na např. zdravotní hlediska, kondiční aspekty (kondiční posilování, kompenzace, prevence kardiovaskulárních chorob) a formování postavy (posilování). Sportovní trénink by měl být převážně orientovat na dosažení individuální nebo týmové nejvyšší výkonnosti v dané sportovní disciplíně.

Choutka a Dovalil (1991) uvádějí, že sportovní trénink dohromady se soutěžení vytváří jádro sportovní přípravy. Sportovní příprava se dále skládá z několika faktorů např. výživy, kompenzace, regenerace, sociálního zajištění, pracovního zařazení. Tyto všechny jmenované atributy dohromady stanovují společenské postavení sportovců.

Autoři sportovní trénink rozdělují do několika složek.

- Kondiční příprava: zahrnuje propracované všestranné pohybové dovednosti, rozvoj síly, rychlosti, obratnosti a vytrvalosti. V neposlední řadě se jedná o speciální pohybové dovednosti, které souvisí s technickými požadavky daného sportu.
- Technická příprava: obsahuje koordinační schopnosti a stabilizaci. Dále zdokonalování sportovních dovedností v podmínkách soutěží.
- Taktická příprava: vzdělávání se v rovině teorie taktiky. Zdokonalování se v taktických řešeních složitějších herních situací. Výběr nejlepší variace řešení v soutěžní situaci. Rozvoj kreativních schopností. Růst taktického myšlení.
- Psychologická příprava: rozvoj motivace, usměrňování emocí v rámci soutěží, formování osobnosti sportovce. Zdokonalování na vědomostní úrovni.

Zahradník a Korvas (2012) uvádějí, že sportovní trénink se skládá z klíčových oblastí a těmi jsou kondiční, technické, taktické a psychologické složky. Jako hlavní cíl uvádí maximální výkonnost v daném sportu při dodržování přesných pravidel.

Faktory, které ovlivňují badmintonový výkon, nazýváme výkonnostní. Aby se hráč správně sportovně vyvíjel a zdokonaloval, je nezbytné, aby uměl pracovat s těmito výkonnostními faktory: technika, taktika, fyzická kondice, psychologie a životní styl. (Woodward, 2016)

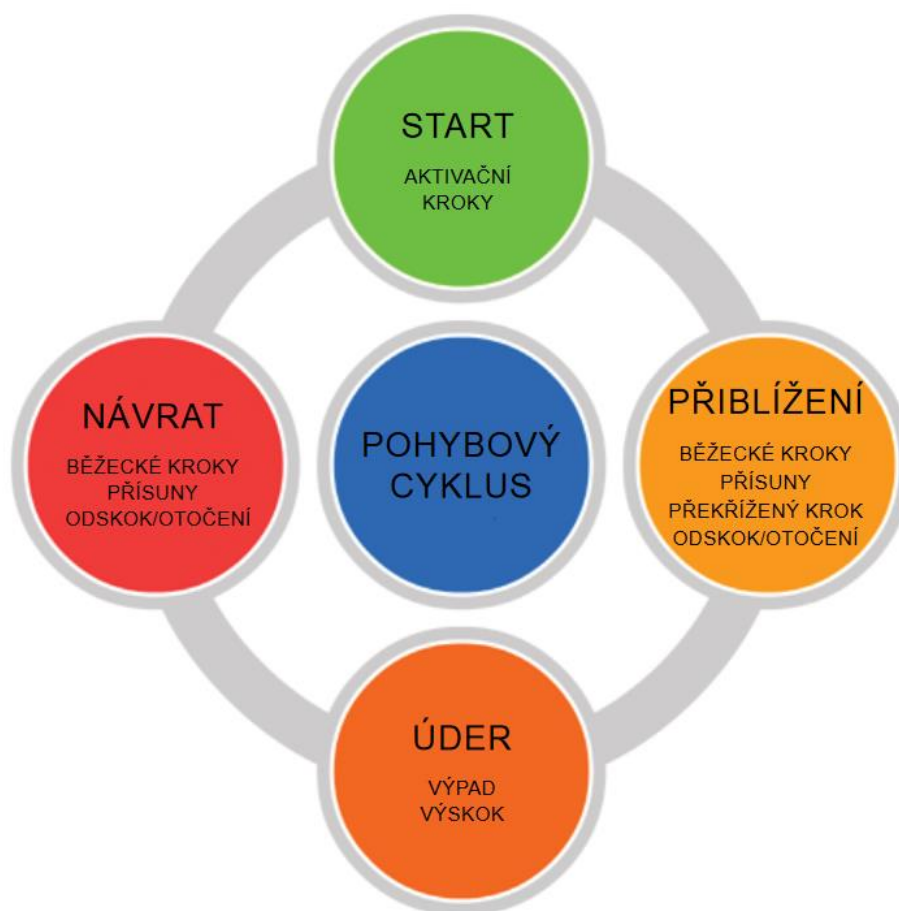
1.3.1 Technika

Technika a její podstatné zvládnutí je jedním z hlavních podmínek, jak co nejlépe vykonávat určitý sport i v dalších letech. (Perič, Dovalil, 2010)

„Technika je účelný způsob řešení pohybového úkolu; řešení je vybráno na základě všestranných předpokladů sportovce v souladu s jeho možnostmi, biochemickými zákonitostmi a platnými pravidly“. (Choutka, Dovalil, 1991, s. 128)

Badminton je velice rychlý a pohybově náročný sport. Aby byl badmintonista schopen okamžitě reagovat na soupeře, musí se naučit efektivně a rychle pohybovat s využitím správného technického provedení úderů. Techniku v badmintonu rozdělujeme na **pohybovou a úderovou**. Mezi základní pohybové složky patří aktivační krok, běžecký krok, přísuny, překřížený krok, výpad, odskok, výskok, dopad. (Woodward, 2016)

Woodward (2016) dále uvádí, že pohybové složky můžeme trénovat samostatně, ale nakonec musejí být propojeny, aby se hráč po kurtu pohyboval plynule. Tyto složky se slučují do tzv. „pohybového cyklu“. Ten se skládá ze čtyř fází:



Obrázek 6. Složky pohybového cyklu v badmintonu (Woodward, 2016)

První pohybový cyklus je start, který má za úkol aktivovat hráče směrem k míčku. Následuje přiblížení, které zajišťuje samostatný pohyb po kurtu směrem k míčku. Při úderu, naše tělo reaguje a zahrává míček a v poslední fázi návratové se jedná o pohyb, u kterého očekáváme, kam soupeř odehraje míček.

V badmintonu můžeme rozdělit úderovou techniku do čtyř základních složek:

- **Nápřah:** pokud chceme, aby měl úder nezbytnou razanci, musí být jeho součástí nápřah. Při nápřahu se vytvoří silové předpětí. Reakcí na toto předpětí, je smrštění svalů, které dodají úderu švihovou razanci.
- **Koordinace:** odehrání míčku je výsledkem působení svalové síly. Tato síla v těle sportovce vyvolá sérii koordinovaných kloubních změn v pohybu.
- **Rotace:** rotace těla, paže a předloktí.
- **Ohýbání a narovnávání:** ohýbání a narovnávání kloubů je nezbytnou součástí úderu. Ohýbání = nápřah, narovnání = úder švihem při zásahu míčku.
(Woodward, 2016)

Mendrek (2003) mezi základní technické dovednosti řadí:

- ✓ Držení rakety – správné držení rakety (grip).
- ✓ Základní postavení – správné střehové postavení.
- ✓ Správnou techniku úderů – odehrávání míče před sebou v co nejvyšším bodě.
- ✓ Techniku pohybu po kurtu – schopnost měnit rychlost a směr.

Držení rakety je nezbytnou součástí správné techniky veškerých úderů. Musíme myslet nato, že pozdější přeučení špatného držení rakety je vždy velice náročné. Správné držení rakety je prvním předpokladem na cestě k technickému mistrovství. Držení rakety dělíme na univerzální, plácačkovité, bekhendové a někdy se také uvádí rohové.

V badmintonu je podstatné se po odehrání úderu co nejrychleji vrátit do střehového postavení.



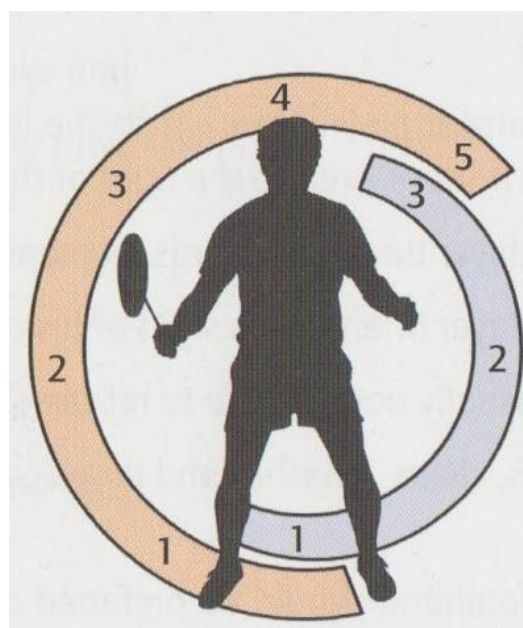
Obrázek 7. Základní střehové postavení (Mendrek, 2003)

Nohy jsou lehce od sebe (na úrovni ramen), kolena pokrčená, váha těla je přesunuta do přední části chodidel, paty uvolněny (nestojíme na špičkách). Záda jsou předkloněna, ruka, která drží raketu, je trochu pokrčená v lokti. Hlava rakety směřuje vzhůru. Druhá ruka je také pokrčená v lokti a mírně před tělem. (Bernaciková, 2009)

Správná technika úderů – v badmintonu je možno odehrávat míčky z forhendové a bekhendové strany. (Yap, 2012)

Údery dělíme podle místa zásahu:

1. Spodní úder
2. Boční úder
3. Horní údery
4. Úder nad hlavou
5. Úder přes hlavu



Obrázek 8. Oblasti zásahu pro bekhend a forhend (Mendrek, 2003)

Základní technické údery podle Mendreka (2007) a Bernacikové (2009):

- **Podání:** jedná se o první úder, kterým hráč zahajuje hru. Podání dělíme na forhendové a bekhendové. Další rozčlenění je vysoké, polovysoké a nízké.
- **Klír:** patří k jednomu z nejpodstatnějších úderů v badmintonu. Tento úder hrajeme ze zadní části kurtu do zadní části kurtu soupeře. Dělíme ho na obranný a útočný.
- **Drop:** je to úder, který využíváme ve všech disciplínách. Jedná se úder, který hrajeme ze zadní části do přední části soupeřova kurtu. Rozdělení na krátký pomalý drop a dlouhý rychlý drop.
- **Smeč:** jedná se o nejdůležitější úder v badmintonu a patří mezi útočné údery. Využívá se jak ve dvouhře, tak i v párových disciplínách. Cílem tohoto úderu je ukončit výměnu nebo dostat soupeře pod tlak.
- **Lob:** tento úder zahráváme z přední části kurtu do zadní části soupeřova kurtu. Tento úder je možné hrát jak z bekhendové, tak forhendové strany. Míček můžeme odehrávat polovysokým či vysokým obloukem křížem nebo po čáře.
- **Kraťas:** jedná se o krátký úder odehrávaný u sítě. Opět můžeme hrát z bekhendové i forhendové strany. Je možné jej odehrávat tzv. bodnutím pod míč nebo podříznutím.
- **Sklepnutí:** jedná se o úder hraný opět na síti. Míček odehráváme z vrchu směrem dolů. Nejčastěji ho používáme v párových disciplínách. Ve dvouhrách je odehráván méně často.
- **Drajv:** úder hraný ze střední části kurtu do střední části soupeřova kurtu. Využívá se nejčastěji v párových disciplínách.

K badmintonové technice neodmyslitelně patří také obrana smeče. Raketu se snažíme držet nakrátko. Obranu se snažíme hrát před tělem, pokud nám to situace dovolí. Je charakteristické pro párové disciplíny. U dvouhry preferujeme obranu ze strany, kde je nejvhodnější hrát s raketou proti míči. Důležitá je práce nohou s cílem dostat se za míč.

Obranu rozlišujeme na:

- **Obrana vysokým míčem** – míček odehráváme do zadní části kurtu. Využívá se ve všech disciplínách.
- **Obrana krátkým míčem** – míček odehráváme těsně za sítí.
- **Obrana plochým úderem** – rozeznáváme dvě varianty:
 - A. Klasická, která odpovídá úderem drajvem. Nejčastěji využívaná v párových disciplínách, při přechodu z obrany do útoku.

B. Obranná, kdy je pohyb rakety veden shora přímo dopředu do blížícího se smeče. Využívá se ve smíšené čtyřhře. (Bernaciková, 2009 a Mendrek, 2007)

1.3.2 Taktika

„Je způsob vedení boje jednotlivce, skupin nebo družstva, jehož cílem je optimální výsledek nebo vítězství ve sportovní soutěži. V tomto smyslu je taktika soubor poznatků a zevšeobecněných zkušeností, ale i pravidel a návodů jednání, jichž se využívá v konkrétním sportovním odvětví k tvorbě taktického plánu boje“. (Choutka, Dovalil, 1991, s. 150)

Podle Periče a kol. (2012) je taktická příprava součástí sportovního tréninku, který má za úkol naučit sportovce přemýšlet nad efektivními zápasy za určitých podmínek. Jedná se o osvojování taktických dovedností a schopností, které zajistí sportovci zvolit nejlepší řešení.

„Taktika – schéma (soubor) možných řešení soutěžních situací, vlastní realizace strategie. Tvoří ji komplex poznatků a zkušeností (taktické vědomosti) o vedení sportovního boje a jejich praktickém uplatnění (taktické dovednosti) s cílem dosáhnout optimálního, plánovaného výsledku“. (Perič a kol., 2012, s. 145)

Dále autor uvádí, co vše taktika zahrnuje:

- Systematický obsah forem, nástrojů a možností vedení sportovního zápasu, který je zaměřen na určitou sportovní disciplínu.
- Jedná se o analýzu sportovních zápasů, myšleno materiálně-technické podmínky, analýzu konání soupeřů i své vlastní možnosti.
- Stanovení si daných úloh a způsobu boje v určitých situacích.

Dle počtu osob, které se dané sportovní události účastní, se taktika dělí na:

- **Jednotlivce:** jedná se o situace, kde je sportovec sám, bez podpory ostatních sportovců.
- **Skupiny:** jedná se o součinnost nejméně dvou sportovců, kteří se dané aktivity účastní.
- **Tým:** jedná se o spolupráci všech členů skupiny při řešení dané situace.

Poměrně často se s taktikou zaměňuje slovo podobné a to je strategie. Příkladné vysvětlení rozdílu uvádí Dovalil (2010). Strategii chápe jako určitý „*předem připravený plán*“ – jakýsi návod na konání v určité soutěži.

Na druhé straně taktika je dána „*typem soupeření, možnostmi kontaktu se soupeřem, délkou sportovního boje, případně kooperujícími partnery.*“ (Dovalil, 2010, s. 185)

Naopak Mendrek (2007) vychází z taktických zásad, které jsou nezbytné při určení vhodné taktiky:

- Vnější podmínky: výška stropu, osvětlení haly (tělocvičny), typ míčků, vhodný povrch podlahy, rozhodčí.
- Vlastní zbraně a slabiny: přesné vedení „boje“ a získávání bodu.
- Protivníkovy účinné stránky a slabiny.

Dle výše uvedených zásad platí i několik základní pravidel pro zdařilé vedení zápasu.

- Hrát na jistotu.
- Je lépe útočit, než se bránit.
- Nebát se hrát u sítě.
- V případě úspěchu ve hře neměnit taktiku.
- Plně se soustředit na každý míček a hrát až do konce. (Mendrek, 2007)

V badmintonu můžeme rozdělit taktiku hry podle tří disciplín: taktika dvouhry, taktika čtyřhry a taktika smíšené čtyřhry. Samozřejmě musíme brát v úvahu výkonnostní úroveň hráče. (Bernaciková, 2009)

Taktika dvouhry pro pokročilé hráče:

- U žen se jedná o dlouhé podání, u mužů krátké.
- Využívat smeče i ze zadní čáry.
- Po útoku ze zadní části kurtu přecházet do přední části.
- Změna tempa hry.
- Nebát se používat klamavé údery.

Taktika čtyřhry:

- Kvalitní, přesné, krátké podání.
- Při příjmu snaha o zasažení míčku v co nejvyšším bodě.
- Hlavní taktika příjmu: sklepnutí, kráťas na síť, zahrávání míče mezi předního a zadního hráče k postranní čáře.
- Cílem je udržet útočné postavení hráčů (jeden vepředu, druhý vzadu).
- Cílovými místy útoku jsou: střed kurtu a tělo soupeře.
- V případě obrany je cílem udržet míč ve hře.

Taktika čtyřhry – ženy:

- Přehazované podání.
- V útoku se častěji využívají dropy.
- Postavení přijímající hráčky je více do kurtu než u mužů.

Taktika smíšené čtyřhry:

- Taktika smíšené čtyřhry patří k těm nejnáročnějším disciplínám.
- Je důležitá souhra, pochopení, trpělivost a tolerance.
- Hráčka: důležitost hry na síti, hraje míče pouze před sebou, raketa je připravena nahoře. V případě zvednutí míče nejlépe uhlopříčně (pozor na délku a výšku).
- Hráč: hraje míče, které nemá v dosahu hráčka, údery jsou hrané ploché a k postranním čarám. V případě, že je na druhé straně slabší soupeřka, hraje na síť. Snaží se stínovat svou spoluhráčku, v případě, že mine míček, hraje za ní. (Woodward, 2019 a Hong, Tong, 2000)

1.3.3 Fyzická kondice

Fyzická kondice patří k hlavním složkám sportovního tréninku. Lehnert (2010, s. 8) popisuje fyzickou kondici jako „*energetický, funkční a pohybový potenciál sportovce determinovaný kondičními a kondičně-koordinačními motorickými schopnostmi, který je nezbytný pro realizaci techniky a taktiky při podávání sportovního výkonu.*“ Autor vymezuje fyzickou kondici jako oblast motorických schopností: síly, rychlosti, obratnosti a vytrvalosti.

Neuman (2003, s. 15) vysvětluje fyzickou kondici jako „*schopnost člověka uspokojivě vykonávat tělesnou práci.*“

Autoři Choutka a Dovalil (1991) se v rámci fyzické kondice zaměřují na hlavní tři úkoly:

- Propracovávání všestranného pohybu.
- Rozvíjení se silových, vytrvalostních, rychlostních a obratnostních funkcí.
- Rozvoj speciálních pohybových schopností v závislosti na daném sportu.

Autor Perič (2012) spojuje fyzickou kondici se známým mottem, které sahá až do dob antiky, ale současně ho známe z olympijských her: „*rychleji, výše, silněji*“. Tato citace se vztahuje nejen na dospělé, ale především na děti, u kterých nacházíme časté soutěžení, zápasení, běhání – jednoduše vše v pohybu.

Na fyzickou kondici je nahlíženo z mnoha různých úhlů pohledů a názorů. Její definice není jednotná, jelikož se jedná o velice složitou záležitost, ale pro zjednodušení vychází Perič (2012) z pěti základních pohybových schopností: koordinace, rychlost, síla, vytrvalost a pohyblivost. Pod dobrou kondicí si můžeme představit dobrý rozvoj všech výše uvedených schopností, které jsou vzájemně propojené.

Koordinace tomuto pojmu se věnovala spousta autorů, ale neshodli se v její definici. Zahradník a Korvas (2012) koordinační schopnost chápou jako „*rychle a účelně řešit složité časoprostorové struktury pohybu. Koordinační schopnosti v tomto kontextu chápeme jako pozorovatelný výsledek pohybového projevu člověka vycházející z procesů řízení a regulace pohybové činnosti centrální nervovou soustavou*“.

Autoři mezi základní koordinační schopnosti řadí adaptaci, rovnováhu, kombinační schopnost, orientační a rytmickou schopnost.

Perič (2012) uvádí možnosti rozvoje koordinačních schopností. Mezi základní patří akrobatické cvičení (odrazy, přeskoky, kotouly, přemet, salto), cvičení s náradím (kruhy, hrazda, kůň), cvičení s náčiním (tyče, lana, švihadla), překážkové dráhy, manipulace s předměty (míč, tyč, chytání, házení), cvičení ve skupinách (trojice, čtveřice), rytmická cvičení.

Rychlost je ve sportu spojována s krátkým časovým úsekem (do 15 sec.), největší intenzitou a minimálním vnějším odporem. Rychlostní schopnosti jsou závislé na několika oblastech, kterým se můžeme na tréninku věnovat a pracovat na nich:

- **Nervosvalová koordinace** – záleží na schopnostech jedince co nejrychleji střídát kontrakci (stah) a relaxaci (uvolnění) svalového vlákna.
- **Typ svalových vláken** – je nezbytným předpokladem k dosažení maximální rychlosti. Svalová vlákna dělíme na červená (pomalá) a bílá (rychlá). V rámci tréninku je můžeme jen velice málo ovlivnit, jejich poměr je totiž vrozený.
- **Velikost svalové síly** – je významná pro sílu svalové koncentrace a tedy i její sílu.

Síla může být chápána z různých úhlů pohledu. Může se jednat o schopnost překonávat vnější odpor pomocí svalové kontrakce, která probíhá stáhnutím svalového vlákna. (Perič, 2012)

Tuto svalovou kontrakci autor rozděluje na dynamickou (příkladem jsou kliky, dřepy – pohyb těla) a statickou (vis a vzpor na hrazdě – nejde o pohyb těla).

Lehnert a kol., (2010) rozlišuje druhy síly podle uvolňování energie při svalové činnosti na maximální (největší sílu), rychlou (dosažení co největšího silového impulsu), reaktivní (schopnost vytvořit si co největší silový impuls v rámci protažení) a silovou vytrvalost (schopnost opakovaně zdolávat či brzdit pohybovou činnost).

Vytrvalost „*můžeme definovat jako schopnost těla odolávat únavě*“. (Woodward, 2019, s. 135).

Perič a Dovalil (2010) rozdělují vytrvalost z několika hledisek:

1. Podle svalových skupin

- Celková – běh, bruslení, plavání (pracuje více než 2/3 svalstva).
- Lokální – hod na koš v basketbalu (pracuje méně než 1/3 svalstva).

2. Podle typu svalové koncentrace

- Dynamická – běh na lyžích (v pohybu).
- Statická – pozice jezdce při dostizích (bez pohybu).

3. Podle doby trvání

- Dlouhodobá – časové rozmezí 8 – 10 min. a více.
- Střednědobá – časové rozmezí 3 – 8 min.
- Krátkodobá – časové rozmezí 2 – 3 min.
- Rychlostní – do 20 sec.

4. Podíl energie uvolněné

- Aerobní.
- Anaerobní.

Pohyblivost

„Pod termínem pohyblivost (nebo kloubní pohyblivost) chápeme ve sportu předpoklady pro rozsah pohybů v jednotlivých kloubech – schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu“. (Perič, 2012, s. 99)

Perič (2012) také používá název ohebnost. Pohyblivost ovlivňuje spoustu činitelů: tvar kloubu, pružnost kloubního aparátu, síla svalů. Vliv má také pohlaví (dívky mají větší rozsah než hoši) denní doba (ráno je horší pohyblivost než odpoledne), teplota okolí (v chladnějším prostředí je horší pohyblivost), rozcvičení apod. Samotná pohyblivost nesouvisí pouze s daným sportem, ale také může pomoci při předcházení zranění a to dostatečným protažením. Na straně druhé přílišná pohyblivost (hypermobilita) může působit na jedince negativně.

Woodward (2016) rozlišuje u fyzické kondice devět základních složek, které v badmintonu musíme rozvíjet. Jedná se o čtyři tělesné složky: tělesná stavba, síla, rychlost a ohebnost. A pět složek motorických: obratnost, reakční a frekvenční rychlost, dynamická rovnováha a koordinace.

Musíme se uvědomit, že pouze trénování fyzické kondice není garancí úspěchu, ale jeho nedostatek nebo nízká kvalita s velkou pravděpodobností zajišťuje neúspěch. Právě jejich fyzická kondice je velkým přínosem a Martens (2006) uvádí spoustu jeho forem.

- Vylepšuje využití kyslíku ve svalech, zesiluje energetický potenciál svalů.
- Pomáhá navyšovat velikost svalových vláken.
- Zvyšuje počty krevních kapilár ve svalech, což způsobuje lepší prokrvení svalů.
- Zlepšuje dýchání.
- Zvyšuje souhrnný objem krve, díky kterému se také zlepšuje rozdělení krve do pracujících svalů.
- Zlepšuje schopnosti srdce v rámci pumpování krve (tepový objem).
- Zvyšuje efektivnost nervové soustavy a tím zajišťuje kontrolu pohybu, která umožňuje tělu spotřebovat méně energie.
- Zajišťuje spalování nepotřebného tuku, vylepšuje stavbu těla. Sportovci většinou nemívají nadváhu.
- Podílí se na zlepšení funkce endokrinního systému, tím že snižuje množství inzulinu potřebného ke zpracování sacharidů přijímaných potravou.
- Posiluje kosti, šlachy a svalové úpony. Tím se snižuje riziko úrazů u sportovců.

1.3.4 Sportovní psychologie

Sportovní psychologie je čtvrtý výkonnostní faktor, který má enormní vliv na sportovní výkon jedince. I když má hráč výborné technické, taktické, fyzické předpoklady, ale má zásadní nedostatky v mentální a psychologické oblasti, nemůže dosahovat maximálních výkonů, jako v případě psychické odolnosti a vyrovnanosti.

První zmínky o sportovní psychologii nalézáme před více než 100 lety, kdy byla zaznamenána první studie, zabývající se cyklisty. Jako vědecká disciplína se datuje až k šedesátým a sedmdesátým letům 20. století. (Tod, 2012)

Tod (2012, s. 13) uvádí, že „*sportovní psychologie se zabývá studiem lidí a jejich chováním v prostředí pohybových aktivit a sportu*“. Cílem sportovní psychologie je, aby se sportovci naučili zlepšovat své výkony a měli větší prožitek ze hry. Sportovci tím, mají možnost vylepšovat tělesné i duševní zdraví. Sportovní psychologie se netýká pouze vrcholových sportovců, nýbrž ji mohou uplatnit všichni lidé, kteří se zajímají o sport bez rozdílu pohlaví, věku, dovednosti či schopnosti, sexuální orientace nebo etnického původu.

Sportovní psychologii dělíme na:

- Klinickou – na této úrovni se jí zabývají kvalifikovaní odborníci.
- Výzkumnou – odborníci pracují s dotazníky, experimenty, pozorováním.
- Trenérskou – jedná se o běžnou trenérskou praxi. (Woodward, 2019)

Sportovní psychologie zahrnuje několik klíčových oblastí:



Obrázek 9. Psychologické pojmy (Woodward, 2016)

Odhodlání je velice složité definovat. Můžeme jej chápat jako maximální snahu v určité oblasti s nezbytnou dávkou vytrvalosti mnohdy až zatvrzelosti. „*Badmintonista, který trénuje a hraje badminton 25 hodin týdně a pokaždé naplno, tedy vykazuje vysokou míru sportovního odhodlání*“. (Woodward, 2019, s. 180)

Často zaměňovaným pojmem s odhodláním je **motivace**. „*Motivace je základní stavební kámen k praktikování sportu a dosahování výkonu*“. (Pavel, 2019, s. 138)

Svoboda (1996) uvádí, že s motivací úzce souvisí motivy, které definuje jako „*pohnutky, které vedou člověka k nějaké aktivitě směřující k dosažení cíle*“.

Pavel (2019) dělí motivaci na vnitřní a vnější. U vnitřní motivace vycházíme ze samostatné činnosti. Motivace vychází ze samotného hráče. Sportovce těší, co dělá.

Vnitřní motivaci můžeme rozdělit:

- Faktory úspěchu – sportovec chce ukázat své schopnosti (badmintonista se bude radovat, že umí zahrát smeč ve výskoku)
- Faktory stimulující – sportovec se těší z napětí při zápasu, zažívá flow (plynutí).
- Faktory znalosti – tady hraje roli sportovcova zvědavost, chuť se učit nové a zjistit, jak co funguje.

S vnitřní motivací jsou úzce propojeny psychologické touhy: touha po schopnosti, touha po autonomii a touha někam patřit. Vnitřní motivace je pokládána za silnější než vnější motivace, protože vychází ze samotného hráče.

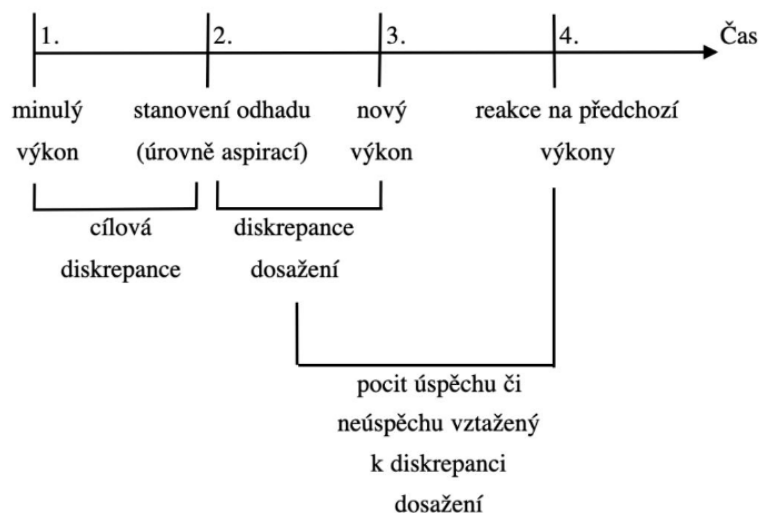
Vnější motivace jedince působí pomocí dvou vlivů na jedné straně je to ocenění, na straně druhé obava z trestu. U vnější motivace hrozí, že rychle vyprchá.

Jiná definice motivace nám říká, že se jedná o: „*hypotetický konstrukt sloužící popisu vnitřních a vnějších sil působících na zahájení, směr, intenzitu a trvání určitého chování*“. (Tod, 2012, s. 35)

S motivací také úzce souvisí **aspirace**. Která v širším slova smyslu vyjadřuje: „*specifickou formu orientace subjektu citově vázaného k dosažení určitého objektu, k uskutečnění určité změny či přeměny. Ze sociálně psychologického hlediska jde o problematiku **aspirační úrovně**, která vychází z rozlišení mezi úrovní výkonu, úspěšnosti a výkonu, a která je dána tím, co by jednající ve svém jednání chtěl dosáhnout*“. (Nešpor, 2018) Ve své knize na ní autor nahlíží „*jako úroveň cílů, které si člověk vytyčuje a jejichž dosažení očekává*“. (Hrabal, 1989, s. 60) Pokud jsou cíle dosaženy, jsou chápány jako úspěch, v opačném případě jako neúspěch.

První se aspirační úrovni experimentálně věnoval F. Hoppe (1930), na něj navázal Lewin a jeho studentka Dembová, která aspirační úroveň chápala jako jakýsi kompromis mezi touhou uspět a zamezit selhání při snaze dosáhnout cíle. (Hrabal, 1989)

S aspirační úrovní se můžeme setkat také v sociální komunikaci, v osobních představách norem a hodnot. Bývá úzce spjata se sebevědomím a ctížádostí jedince.



Obrázek 10. Průběh aspiračního chování, dle Lewina

Převzato z Hrabal (1989)

Bez dostatečné motivace bychom jistě ty nejlepší hráče neměli možnost vidět na hřišti. Obrovský vliv na motivaci má vhodné **stanovení cílů**. Správné stanovení cílů má několik specifik, mezi které patří konkrétnost, reálnost, měřitelnost, adekvátnost vzhledem k prostředí a dovednostem, časové ohraničení. Při stanovování nebo samotné realizaci dosažení cílů hledáme vhodné strategie, cesty. Součástí problematiky stanovování cílů je také jejich zpětná evaluace, která nám pomůže vyhodnotit jejich úspěšnost a ukazuje další cestu a směr našeho snažení. Když máme cíl, víme kam, míříme.

Soudržnost nebo také koheze je definována jako: „*tendence ke sjednocení*“ (Woodward, 2019, s. 185) Často bývá popisována jako nutná dispozice sportovního tréninku. Máme-li na mysli týmovou soudržnost, jedná se o snahu po dosažení společného cíle. U týmové koheze rozeznáváme dva pojmy: úkolová koheze (cílem je společný cíl dané skupiny) a sociální koheze určuje, do jaké míry se sportovci těší ze společnosti ostatních členů.

Velice často používaná definice, která je typická pro sport, popisuje kohezi jako: „*sklon skupiny držet při sobě při sledování cílů a dosahování spokojenosti členů*“.
(Tod, 2012, s. 97)

Koncentrace můžeme definovat jako: „*proces soustředění pozornosti*“.
(Woodward, 2019, s. 188) Koncentraci dělíme na efektivní (nacházíme u sportovců, kteří svou pozornost umějí zaměřit do oblasti zvyšující výkonnost) a neefektivní (výkonnost se uchyluje do oblastí, která snižuje hráčovu výkonnost). Dále se dá dělit na vnitřní a vnější, rozšířenou a zúženou.

Sebedůvěra „*je víra ve vlastní schopnosti. Znamená, že vydržíme bojovat, jako bychom vyhrávali, i když tomu tak momentálně není. Sebedůvěra s sebou nese přesvědčivé provádění úkolu*“.
(Pavel, 2019, s. 102)

V praxi můžeme najít dvě hlediska sebedůvěry a to základní a situační. Pokud není sebedůvěra nikterak závislá na situaci, jedná se o základní, neboli bazální sebedůvěru. Ta je součástí každé osobnosti sportovce. Někteří jedinci na sebe pohlížejí spíše negativně, jiní se naopak vidí pozitivněji. Základní sebedůvěra není neměnná, může se zvýšit či snížit, ale vždy je to otázka delšího období. Situační sebedůvěra je dána tím, jak se v daném okamžiku cítíme. Je rozdíl, když nějakou činnost děláme poprvé (sebedůvěra je nižší) či ji opakujeme pravidelně (sebedůvěra je vyšší). Tento typ sebedůvěry jsme schopni se naučit, kontrolovat a ovlivňovat. Situační sebedůvěra úzce souvisí s našimi zkušenostmi a dovednostmi.

Kontrola znamená, že je hráč schopen se ovládat, umí usměřňovat své emoce a duševní stav. S kontrolou sportovce velice úzce souvisí jeho aktivace, kterou můžeme definovat jako: „*míru připravenosti organismu nebo jeho částí k činnosti*“.
(Woodward, 2019, s. 194)

Aktivace se může vymykat kontrole a to jsou její důvody:

- Strach z neúspěchu, že hráč prohraje.
- Obava z negativního hodnocení trenéry, spoluhráči, rodiči.
- Změna zažitých zvyků (protahení, strava, hala).

Ideální zvládnutí aktivace či stresu je pomocí relaxačních technik, jako je například abdominální dýchání (hluboké břišní dýchání), při kterém dochází k pravidelnému zapojování a uvolňování svalových skupin. Dále se jedná o aktivaci pomocí vnitřní řeči. Hráč si opakuje krátké fráze: „Uvolni se“, dýchej, uklidni se“. V neposlední řadě můžeme využít zažitých stereotypů. Například rozcvičky, taktické porady s trenérem, poslechu hudby.

Další důležitou součástí kontroly je stres, který můžeme chápat jako: „*reakci organismu v okamžiku vystavení mimořádným podmínkám*“.
(Woodward, 2019, s. 196)

Jistá hladina stresu je při sportu důležitá. Tuto pozitivní hladinu nazýváme „eustres“. Naopak velkou zátěž, která má negativní dopady na jedince nazýváme „distres“.

1.3.5 Životní styl

Posledním výkonnostním faktorem, kterému se budeme věnovat v rámci diplomové práce, je životní styl. Pojetí životního stylu je značně komplikované. Můžeme jej definovat „jako souhrn životních forem, které jedinec aktivně prosazuje.“ (Pávková, 2002, s. 29) Autorka dále uvádí, že životní styl obsahuje také hodnotové zaměření člověka, které se může ukázat v jeho chování, ale současně se také projevuje ve druhu využívání sociálních a materiálních podmínek. Každý jedinec má vlastní systém hodnot, který se v průběhu jeho života vytváří a postupně se mění v závislosti na jeho aktivitách (např. práce, sportování, kultura, vliv rodiny, prostředí, ve kterém vyrůstá). Z pohledu trávení volného času, je možno lidi rozdělovat podle toho, jakou hodnotu volnému času přiřkládají.

Kraus (2001) životní styl spojuje především s jednotlivci. Myslí tím „soubor názorů, postojů, temperamentových vlastností a návyků, které mají trvalý ráz a jsou pro každého individuálně specifické – vystihují osobitost jeho chování“. (Kraus, 2001, s. 153) Autor uvádí typické znaky životního stylu:

- Kognitivní zhodnocení sebe sama a svého postavení ve světě.
- Způsob prožívání.
- Vztah k práci, pohybu a odpočinku.
- Zvládnutí sociální interakce.
- Ego úroveň.

Dále autor uvádí dva základní faktory, které utváří životní styl. První z nich jsou objektivní společenské faktory, pro které jsou typické politické a ekonomické postoje. Ekonomický stav úzce souvisí s vlastní prací a aktivitami, které se týkají volného času. Například vysoká nezaměstnanost má velký vliv na úroveň životního stylu, naopak vysoký příjem ovlivňuje styl i způsob trávení volného času (sportování, styl oblékání, umění apod.). Významnou roli mají také kulturní tradice, zvyky v rodinách, výchova dětí, trávení volného času v rodině, uspokojování biologických potřeb (strava, pitný režim), hygiena, ale také kulturní potřeby (kino, televize, divadlo, výstava). Nesmíme opomenout vědecký a technický rozvoj a cestování. Druhým činitelem, který utváří životní styl je subjektivní osobnostní faktor. Zde spadají nejen potřeby a zájmy jednotlivců, ale také samotná osobnost a její

individuální kuriozity. Kromě toho zde patří temperament, intelekt, zdravotní stav, pohlaví, věk. Velký vliv na životní styl má také vzdělání. Některé studie potvrzují, že čím vyšší má člověk vzdělání, tím je vyšší jeho životní úroveň. Pokud se budeme zmiňovat o výchově, musíme v této spojitosti uvést vliv rodiny. Právě rodina má významný vliv na osobnost dítěte, včetně vzorů a přesvědčení, které utvářejí životní styl.

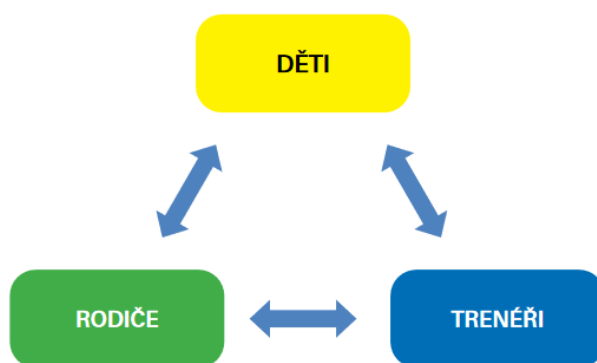
Jiný pohled mají na životní styl Rychtecký a Tilinger (2017), kteří ho dávají do spojitosti s pohybem. Definují jej jako „*celistvost norem, tělesného, sociálního i mentálního chování subjektu*“. (Rychtecký, Tilinger, 2017, s. 9) Dále uvádějí, že sport a pohybové aktivity jsou a i v budoucnu budou důležitým znakem v rámci životního stylu člověka. Nepochybně má na to vliv sport, který se stále více rozšiřuje a jeho význam roste. Ať již hovoříme o sportu individuálním či skupinovým, rekreačním či závodním nebo organizovaném či neorganizovaném.

Podíváme se na životní styl také z pohledu badmintonisty, trenéra a autora Mendreka (2007), který se zaměřuje na regeneraci, kompenzační cvičení, výživu hráče a prevenci úrazu. Jelikož je badminton velice náročný na pohybový aparát, nesmí hráči v rámci životního stylu zapomenout na vhodnou regeneraci. Je potřeba si uvědomit, že regenerace je nezbytnou součástí každého tréninku. Čím je náročnější tréninková jednotka, tím kvalitnější by měla být regenerace. Regeneraci dělí na tzv. pasivní odpočinek (masáž, sauna, spánek, koupel apod.) a aktivní odpočinek (plavání, doplňkové sporty, kompenzační cvičení apod.). Kompenzační cvičení by mělo být součástí téměř každé tréninkové jednotky, jelikož u badmintonu dochází k jednostrannému zatěžování organismu. Což může do budoucna u hráčů způsobovat špatnou funkci svalů, problém s páteří apod. Abychom těmto nežádoucím vlivům předešli, zaměřujeme se na tréninku na protahovací, uvolňovací a posilovací cvičení. Dalším důležitým atributem životního stylu, který autor uvádí je výživa hráče. V knize uvádí deset bodů zdravé výživy např. strava, která je bohatá na vitamíny, dostatek ovoce a zeleniny, nepřejídat se, ale ani nehladovět, dostatečný přísun kvalitních bílkovin, střídání konzumace cukru a sladkých nápojů, pozor na sůl, správný pitný režim (2 – 3 l vody za den), omezit smažená jídla a další. Je důležité si uvědomit, jakou stravu má hráč zvolit i v průběhu dne. Jinak bude vypadat jídelníček v průběhu týdne, kdy jsou standardní tréninky, jinak přes víkend, kdy probíhají náročné turnaje. Poslední složkou, o které se autor ve své knize zmiňuje, je prevence úrazu. Aby hráč dosahoval maximálních výsledků a užíval si svou hru, musí odehrát zápas bez zdravotních komplikací. Mezi hlavní příčiny vzniku úrazů patří: tělesné předpoklady (stavba kostí, kloubů), psychický stav hráče (také vliv spoluhráče), badmintonový pohyb po kurtu,

vybavení (vhodná obuv, ale i např. osvětlení kurtu), dále plánování tréninkových jednotek a turnajů. Autor uvádí únavu jako jednu z nejčastějších příčin úrazu.

Autor Woodward (2016) rozděluje životní styl do pěti základních částí:

Rodiče – pro každého badmintonistu je nezbytný holistický přístup. Proto by si rodiče i trenéři měli uvědomit, že na hráče působí velké množství vlivů z okolí a to nejen sportovního. Do určitého věku mají na mladé sportovce právě největší vliv jejich rodiče a je nezbytné, aby fungovala vzájemná spolupráce mezi výše uvedenými složkami.



Obrázek 11. Trojúhelník hráč – trenér – rodič Woodward (2019)

Organizace času – aby byl mladý jedinec schopen dále sportovně růst, je pro něj časová organizace nezbytnou součástí. Umět využívat svůj osobní čas co nejefektivněji je znakem úspěšných lidí, proto by se na něj měli sportovci zaměřit. Ideální je u mladých sportovců začít s týdenním plánem, dále potom měsíčním. Pokročilejší sportovci jsou schopni si připravovat roční plány, se kterými jim mohou pomoci rodiče či trenéři.

Výživa – v dnešní době velice aktuální téma, kterému se věnují nejen sportovci, trenéři, rodiče, ale také široká veřejnost. Výživa je zásadní podmínkou k zajištění obnovy růstu tkání, ale také zabezpečuje energetické potřeby na organismus. Mezi základní složky potravy patří: tuky, bílkoviny, sacharidy, minerály, vitamíny a voda. (Perič, 2012)

Prevence zranění – nejvhodnějším způsobem, jak různým zraněním předcházet, je se snažit udělat co nejvíce kroků k tomu, abychom jim předešly. Pro badmintonisty je nezbytnou součástí prevence následující faktory: vhodná obuv s neklouzavou podrážkou, prodyšné oblečení (v zimním období nezapomenout na šustřákové soupravy), raketa s neklouzavou omotávkou. Na začátku aktivity je nutné se dobře rozcvičit a prohřát svaly, stejně jako na závěr je nutné protažení. Také vhodnou technikou předcházíme zraněním, ať se jedná o

správný pohyb po kurtu či techniku úderovou. Nesmíme opomenout kurt, na kterém hrajeme. Nikdy by neměl být mokrá a špinavý. Pozor také na množství míčků na kurtu, z důvodu zvrtnutí kotníku. (Mendrek, 2007)

Zvládání zranění – v badmintonu se objevuje spousta zranění. Každé zranění si vyžaduje odbornou diagnostiku a péči. Zranění můžeme rozlišit do dvou kategorií: jedná se o zranění, která jsou vyvolána např. pádem, či špatným našlápnutím (vymknutý kotník). U badmintonu je potřeba dát si pozor na zranění oka. Následky tohoto typu mívají nepříjemné dohry. Druhá skupina jsou chronická zranění, mezi která řadíme např. tenisový loket či skokanské koleno. Bývají nejčastěji způsobena nevhodnou technikou či dlouhodobým přetěžováním organismu. (Woodward, 2016)

1.4 Vývojová specifika žákovského a dorosteneckého věku

Všichni, kteří pracují s dětmi i dorostenci si musí uvědomit, že pokud má být trénink dlouhodobě úspěšný, musí respektovat průběh jejich vývoje tělesného i psychického. Je třeba vnímat nejen kalendářní věk (datum narození), ale také věk biologický (dosažený stupeň vývoje). (Omošgaard, 1996 a Dovalil, 2012) V následujících dvou podkapitolách si přiblížíme, co jednotlivá období zahrnují.

1.4.1 Starší školní věk (11 – 15 let)

Toto období je charakteristické nerovnoměrnými biologickými změnami, které mají značný vliv na psychologický vývoj jedince. Vlivem hormonálního působení se značně mění výška, hmotnost těla a podstatně se zrychluje růst. Právě pro sport je důležitý narůst svalové hmoty, který je dán hormonálními změnami v organismu jedince, ale je potřeba si uvědomit, že šlachy, svaly a úpony ještě nejsou dostatečně vyvinuty. Co se týká pohybové koordinace, tento věk je charakteristický svou „klátivostí až neohrabaností.“ (Dovalil, 2012, s. 246) Tyto znaky jsou více typické pro hochy, u dívek se projevují podstatně méně. I přes jisté obtíže s obratností se proces učení a osvojování nových pohybových aktivit, realizuje poměrně rychle a efektivně. Můžeme dokonce říci, že pohybové schopnosti, které se děti naučí v tomto věku, jsou pevnější než ty, které si osvojují v průběhu dalšího vývoje nebo v dospělosti. Z toho také vyplývá směr tréninku, kde se prohlubuje rozvíjení obratnosti, koordinace a klade se velký důraz na techniku. Toto období je také ideální pro rozvoj rychlostních schopností, jelikož se nervový systém stále vyvíjí a je tvárný. Vhodné je zaměřením se na rychlostní reakce a frekvence, avšak je třeba pracovat nejen s dolními končetinami, ale zapojit různé svalové

skupiny. Naopak se musíme vyhnout zatížení, které by sportovci způsobilo extrémní vyčerpání např. anaerobní činnost, která trvá delší dobu nebo také silové cvičení. Trénink by měl být spíše zaměřen na vytrvalostní trénink, který odpovídá schopnostem a možnostem tohoto věku. Vhodným trenérem pro toto období je osoba, která je zkušená, aktivní, chápaní a otevřená. Chybou ze strany trenéra by byla nevšímavost, ironie a dominantní přístup. Sportovci v tomto věku mají velké sklony k tomu napodobovat, ale v obou směrech pozitivní i negativním. Z tohoto důvodu je důležitý osobní příklad trenéra. (Omosegard, 1996 a Dovalil, 2012)

1.4.2 Dorostový věk (15 – 18 let)

Posledním vývojovým obdobím mezi dětstvím a dospělostí je právě dorostový věk. Je charakteristickým dokončováním růstu a vývoje jedince, které souvisí s rozvojem a výkonností všech orgánů v těle: plíce, srdce, svaly, šlachy apod. Toto období je ideální pro nejvyšší pohybovou výkonnost. V této době je možné zvyšovat tréninkové požadavky. Na konci tohoto období nastává doba „*maximální trénovatelnosti*.“ (Dovalil, 2012, s. 249) V rámci tréninkových jednotek je vhodné zaměřit se na pohybové schopnosti v silové i vytrvalostní oblasti včetně anaerobní zátěže. Dále se pokračuje v prohlubování technických dovedností a větší důraz se klade na taktickou stránku přípravy. Tréninky jsou rovněž zaměřeny na psychickou stránku osobnosti – vhodné ladění formy. Cílem trenéra by mělo být vést sportovce k samostatnosti, odpovědnosti a uvědomění si důležitosti kolektivu. Trenér by měl v tomto období působit na hráče neformálně, ne jako strojená autorita. Naopak by měl být taktický, tolerantní a chápaní. Zkušený trenér umí podtrhnout kladné stránky a vlastnosti hráče a je schopen uplatnit individuální přístup. (Dylevský, 2012)

2 Cíle

Hlavním cílem diplomové práce je posoudit změny jednotlivých výkonnostních faktorů u hráčů badmintonu v kategoriích U15 a U17.

Dílčí cíle:

Zjistit, zda se vlivem věku mění technické dovednosti u kategorie U15 a U17.

Zjistit, zda se vlivem věku mění fyzické aspekty u kategorie U15 a U17.

Zjistit, zda se vlivem věku mění psychická odolnost u kategorie U15 a U17.

Zjistit, zda se vlivem věku mění charakter životního stylu u kategorie U15 a U17.

Zjistit, zda na jednotlivé výkonnostní faktory má vliv pohlaví.

3 Hypotézy

Na začátku našeho výzkumu jsme si stanovili několik hypotéz, které v závěru práce potvrdíme či zamítneme.

H1: Kategorie U17 prokazuje vyšší úroveň technických dovedností.

H2: Kategorie U17 prokazuje lepší fyzické parametry.

H3: Kategorie U17 prokazuje vyšší míru aspirační úrovně.

H4: Kategorie U17 prokazuje lepší profil životního stylu.

H5: Dívky prokazují nižší úroveň technických dovedností.

H6: Dívky prokazují nižší fyzické parametry.

H7: Dívky prokazují vyšší míru aspirační úrovně.

H8: Dívky prokazují lepší životní styl.

4 Metodika

V metodice se zaměříme na postup, kterým jsme realizovali naši studii. V první fázi si popíšeme soubor testovaných hráčů, dále charakterizujeme testovací baterie (technickou i fyzickou), posléze popíšeme test aspirační úrovně a na závěr se zaměříme na životní styl. Vzhledem k nezletilosti hráčů, informovaný souhlas včetně toho k fotografiím podepsal jejich rodinný zástupce.

4.1 Charakteristika souboru

Celkem se do testování zapojilo 40 registrovaných hráčů z celé České republiky a to v kategoriích U15 a U17. Každou kategorii reprezentovalo 20 hráčů, 10 dívek a 10 hochů, celkem tedy 40 sportovců. V rámci České republiky je momentálně v každé kategorii aktivních, registrovaných hráčů přibližně 230. Tito hráči se musí registrovat u Českého badmintonového svazu a mít aktivní hráčskou licenci. Umístění na svazovém žebříčku se počítá ze čtyř nejlépe bodovaných turnajů, které jsou organizovány pod hlavičkou Českého badmintonového svazu. Takže podmínkou účasti v testování byla platná hráčská licence a účast na registrovaných turnajích. Každý hráč musel mít odehrány minimálně 2 registrované turnaje v dané kategorii, aby byl do výzkumného souboru vybrán.

4.2 Sběr dat

Při testování technických dovedností jsme vycházeli z testovací baterie navržené Tomášem Krajčou. (Krajča, 2015, www.hledasesampion.cz) V rámci této baterie je úderová technika rozdělena do osmi úrovní po několika úderech. Pro naše účely testování jsme ponechali osm úrovní po dvou úderech. Pokud hráč dle kritérií odehrál oba údery správně, postoupil do vyšší úrovně. Správnost technického provedení byla hodnocena zkušenými trenéry, minimálně na úrovni II. trenérské třídy.

Fyzická kondice byla hodnocena pomocí testovací baterie Českého badmintonového svazu z roku 2018. Bylo vybráno pět fyzických testů: vějíř na badmintonovém kurtu, skok snožmo z místa, hod medicinbalem, Illionis a přeskok přes švihadlo. Detailní popis a potřebné pomůcky jsou uvedeny v následující kapitole. Hráči měli vždy dva pokusy, přičemž se jim započítával ten lepší.

Třetí výkonnostní faktor, který jsme testovali, patří do kategorie psychologie. Při testování jsme vycházeli ze standardizovaného Meiliho testu, který určuje aspirační úroveň sportovce a jehož normy jsou uvedeny v tabulce 1. (Kvocient úrovně aspirace, Meili, 1965)

Tabulka 1. Normy aspirační úrovně pro mládež v České republice (Blahutková, 1998)

Úroveň aspirace	Mladší školní věk		Starší školní věk		Dospělí
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	
Velmi vysoká	3,2 a více	2,51 a více	2,11 a více	1,71 a více	Více – hyperaspirativní 4 – 4,99
Vysoká	1,8 – 3,19	1,11 – 2,5	1,21 – 2,1	0,81 – 1,7	3 – 3,99
Normální	0 – 1,79	(-0,79) – 1,1	0,11 – 1,2	0 – 0,8	1 – 2,99
Nízká	(-1,39) – (-0,1)	(-2,59) – (-0,8)	(-0,99) – 0,1	(-1,39) – (-0,1)	(-1) – 0,99
Velmi nízká	-1,4 a méně	-2,6 a méně	-1,0 a méně	-1,4 a méně	(-3) – (-0,99) Méně - hypoaspirativní

Poslední faktor, kterému jsme se v rámci testování věnovali, byl životní styl. Hráči vyplnili připravený dotazník, který se skládal z deseti položek. Položky v dotazníku byly otevřené i uzavřené. (Krouželová, 2013)

Průběh testování

Testování probíhalo ve třech vlnách: červenec, srpen a září 2020. První dvě testování proběhla na letních badmintonových campech v Českém Těšíně a v Opavě. Třetí dotestování se uskutečnilo také v Opavě. Všechna testování probíhala v badmintonových halách, které splňovaly podmínky, nutné pro hru badmintonu (osvětlení, odvětrání, vhodná výška stropu, badmintonový kurt včetně sítě). Jelikož bylo testování velice časově a organizačně náročné bylo nutné zapojit více trenérů a asistentů. Prvního testování se účastnilo 5 trenérů a jeden asistent, celkem bylo testováno 26 hráčů. Do druhého testování byli zapojeni 3 trenéři a 2 asistenti trenéra, tohoto testování se účastnilo 10 hráčů. Poslední dotestování proběhlo v měsíci září, účastnili se 2 trenéři, 1 asistent trenéra a 4 hráči.

Samotný průběh testování byl náročný na koordinaci jednotlivých trenérů a testovacích činností. V úvodu testování byli hráči teoreticky seznámeni s tím, co bude náplní jednotlivých částí testování.

Před začátkem každého testování se hráči dostatečně rozběhali a rozcvičili, aby se předešlo úrazu. Následovalo rozdělení do skupin. Samotné testování bylo rozděleno do tří částí: technika, fyzická kondice a psychologie s životním stylem. Hráči, kteří byli rozděleni

do skupin, postupně absolvovali všechny části testování. Testování fyzické kondice a techniky bylo provedeno v hale, vyplňování dotazníků a testů hráči absolvovali v oddělené místnosti. Cílem bylo zvýšení koncentrace během vyplňování.

Na konci každého testování proběhlo statické protažení, které bylo nezbytné pro další činnosti v rámci badmintonového campu.

4.2.1 Testovací oblasti

Testování se skládalo celkem ze čtyř výkonnostních faktorů. Podrobnější průběh je specifikován v každé podkapitole.

4.2.1.1 Technika

Celkem se testovalo osm úrovní po dvou úderech. V průběhu testování museli hráči předvést daný úder šestkrát technicky správně z nahození či nastřelení, celkový počet míčků/pokusů byl osm (s možností opravného pokusu). O daném zařazení hráče do odpovídající technické úrovně rozhodli minimálně dva trenéři II. trenérské třídy. Tím byla zabezpečena dvojitá kontrola správného technického provedení.

1. úroveň: krátké bekhendové podání, bekhendový kraťas
2. úroveň: dlouhé forhendové podání, forhendový drajv
3. úroveň: dlouhé bekhendové podání, forhendový klír
4. úroveň: obrana těla proti smeči, stick smeč
5. úroveň: slice, forhendový obranný klír
6. úroveň: obranný bekhendový drop, forhendový kraťas křížem
7. úroveň: forhendová obrana křížem, smeč
8. úroveň: zadržovaný drop, bekhendový klír

Ve všech tabulkách je pomocí „x“ označena situace/pozice, která je brána jako chyba.

Tabulka 2. První úroveň testování

1. ÚROVEŇ	
Krátké bekhendové podání	Bekhendový krat'as
Palcové a zkrácené držení rakety.	Rohové držení rakety.
Dostatečný prostor mezi raketou a tělem.	Zápěstí nad úrovní hlavy rakety.
Příprava míčku blízko hlavě rakety.	Odehrávání míčku jemným stiskem rakety v prstech.
Zahrání krátkým, plynulým pohybem a mírným stiskem.	
Čistý zásah bez seknutí a rotace.	
x Podseknutí míčku.	x Pohyb rakety směrem vzhůru.
x Nadhazování míčku.	x Hlava rakety nad zápěstím.



Obrázek 12. Bekhendový krat'as (Hromadová, 2020)

Tabulka 3. Druhá úroveň testování

2. ÚROVEŇ	
Dlouhé forhendové podání	Forhendový drajv
Boční postavení vůči síti v nápřahu.	Univerzální či plácačkové držení rakety.
První pohyb loktem nahoru, následuje dlouhý švih.	Odehrání stiskem tzv. „box úder“.
Dotážení rakety mezi lopatky po odehrání.	Pohyb hlavy rakety po přímce.
Zrychlení švihů ve spodním oblouku.	Absence dlouhého nápřahu a dotážení úderu.
Rotace trupu – po odehrání břichem vůči síti.	
x Odehrání blízko těla.	x Dlouhý nápřah a došvih.
x Odehrání daleko před tělem.	



Obrázek 13. Forhendové dlouhé podání (Hromadová, 2020)

Tabulka 4. Třetí úroveň testování

3. ÚROVEŇ	
Dlouhé bekhendové podání	Forhendový klír
Příprava jako na krátký servis.	Postavení bokem proti míči v pozici lukostřelce.
Krátký nápřah a došvih.	Úder začíná pohybem zápěstí a lokte vzhůru.
Odehrání silným stiskem rakety v prstech.	Při odehrávání využívá švih předloktí.
Pouze minimální rotace předloktí.	Při odehrání následuje dotažení rakety směrem vpřed.
	Překročení či přeskok současně o odehráváním míče.
	x Plácačkové držení rakety.
x Dlouhý nápřah a došvih.	x Čelní postavení k úderu.
x Hlava rakety nad zápěstím.	x Odehrávání bekhendem.

Tabulka 5. Čtvrtá úroveň testování

4. ÚROVEŇ	
Obrana těla proti smeči	Stick smeč
Palcové držení rakety.	Univerzální držení rakety.
Odehrání stiskem a bez náprahu i dotažení „box“ úder.	Vysoko postavený loket a hlava rakety nad zápěstím.
Dostatečný odstup rakety od těla.	Úder vychází ze stisku a rotace předloktí.
Loket před tělem vytváří místo pro manipulaci s raketou	Po odehrání se raketa vrací do přípravné pozice.
	Absence dotažení.
x Zastrčený loket, raketa u těla.	x Dlouhý náprah a došvih.
x Dlouhý náprah a došvih.	x Plácačkové držení a zásah.

Tabulka 6. Pátá úroveň testování

5. ÚROVEŇ	
Slice	Forhendový obranný klír
Univerzální držení rakety v přípravě na úder.	Hlava rakety se pohybuje nad úrovní zápěstí.
Při odehrávání změna držení mírně k palcovému.	Zásah míče s využitím stisku rakety v prstech.
Zásah a odehrávání míče bez rotace předloktí.	Pohyb paže proti míči vede loket a následuje zápěstí.
Pohyb rakety rovně vpřed.	
Míč odletí směrem doleva u praváka.	
Míč odletí směrem doprava u leváka.	
x Podseknutí zespodu.	x Odehrání s výpadem do zadního forhendového rohu.
x Čistý úder bez seknutí.	x Podebrání míče ze spodu.

Tabulka 7. Šestá úroveň testování

6. ÚROVEŇ	
Obranný bekhendový drop	Forhendový kraťas křížem
Rohové držení rakety.	Univerzální držení rakety.
Hlava rakety se pohybuje nad úrovní zápěstí.	Výchozí pozice stejná jako pro kraťas po čáře.
Odehrávání taženým pohybem s částečným seknutím míče.	Následuje pohyb zápěstí směrem dolů.
Dotažení paže po úderu v úrovni pásky.	Tažení rakety podél sítě.
	Ke zlepšení úderu pomůže namířit na míček hřídelku.
x Hlava rakety nad zápěstím.	Čistý zásah bez seknutí a rotace míčku.
x Palcové držení rakety.	x Tažení celou rukou.
x Podseknutí míče.	x Podseknutí míče ze spodu.

Tabulka 8. Sedmá úroveň testování

7. ÚROVEŇ	
Forhendová obrana křížem	Smeč
Čím více za tělem, tím více držení rakety bekhendové.	Univerzální držení rakety.
Odehrávání zavřením zápěstí směrem k tělu.	Na začátku úderu uvolněné držení, při odehrání stisk.
Hlava rakety by se v přípravě měla dostat za míček.	Příprava v pozici lukostřelce.
Míček by se měl zasahovat ze strany.	Hlava rakety proti dráze míče.
Stačí krátký pohyb hlavy rakety.	Odehrání s výraznou rotací předloktí.
Čistý zásah bez podseknutí míčku.	Švih je podobný klíru, ale zásah více před tělem.
x Dlouhý nápřah a švih.	x Dlouhý nápřah a došvih.
x Hlava rakety není za míčkem.	x Plácačkové držení rakety.

Tabulka 9. Osmá úroveň testování

8. ÚROVEŇ	
Zadržný drop	Bekhendový klír
Univerzální držení rakety.	Rohové držení rakety.
Příprava v pozici lukostřelce.	Výchozí pozice hlavy rakety nad zápěstím v dráze míče.
Falešný pohyb – rychlí švih směrem k míči.	V nápřahu otočení bekhendovou stranou výpletu k tělu.
V posledním okamžiku zastavení hlavy rakety.	Po odehrávání zůstává raketa nahoře „odraz míčku“.
Odehrání jemným stiskem bez dotažení či rotace předloktí.	Odehrávání s využitím rotace předloktí a silného stisku v prstech.
	x Palcové držení rakety.
x Absence falešného zrychlení.	x Loket nahoře v přípravě.
x Přílišné dotažení předloktí.	x Spodní zásah, podseknutí.

4.2.1.2 Fyzická kondice

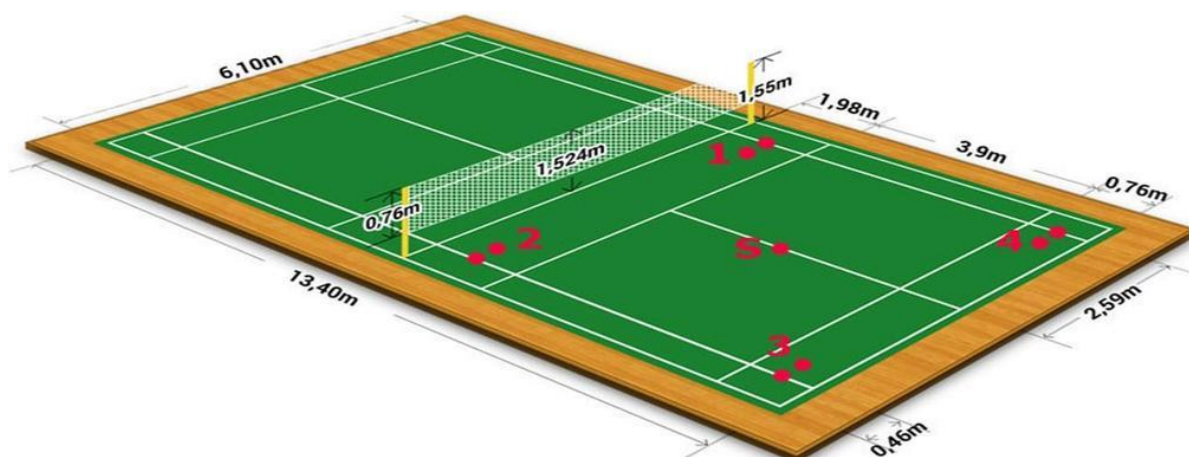
Celkem se testovalo 5 různých cvičení, které měli změřit fyzickou zdatnost hráčů. Hráči měli na každé cvičení dva pokusy, přičemž se započítal jejich lepší výsledek.

Test č. 1 – Vějíř na badmintonovém kurtu

Pomůcky: badmintonový kurt, 8 badmintonových míčků, raketa, záznamový blok, stopky, pásmo, lepicí páska, čísla s označením 1 až 4

Popis: Testovaný hráč má za úkol v co nejkratším časovém úseku vyběhnout kurt v badmintonovém pohybu (split-step, dále „S“ + výpad, diagonálu přebíhá bez split-stepu). Popis trasy z pohledu praváka: S – 1, S – 2, S – 3, S – 4, S – 1 diagonála S – 3, S – 2 diagonála S – 4. Ve chvíli, kdy se hráč navrátí na středovou pozici, asistent zastavuje stopky. V případě, že hráč nedodrží přesně stanovenou trasu, je zastaven a může využít dalšího

pokusu. Měření po dokončení úkolu zapisujeme do záznamového bloku s přesností 0,1 vteřiny.



Obrázek 14. Vějíř na badmintonovém kurtu (ČBAS, 2018)

Test č. 2 – Skok snožmo z místa

Pomůcky: pásmo, záznamový blok

Popis: Hráč se postaví před určenou čáru a pomocí odrazu snožmo se snaží doskočit co nejdále. Přeslápnutí se počítá jako neplatný pokus. Měříme vzdálenost od čáry po nejbližší část hráčova těla s přesností na 1 cm. Výsledek zapíšeme do záznamového bloku.



Obrázek 15. Skok snožmo z místa (Hromadová, 2020)

Test č. 3 – Hod medicinbalem

Pomůcky: pásmo, medicinbal o hmotnosti 3 kg, záznamový blok

Popis: Hráč se postaví před určenou čáru, nohy má vedle sebe zhruba na úrovni ramen, a v provedení fotbalového autu hodí medicinbalem směrem dopředu. Je důležité, aby hod prováděl oběma rukama stejnoměrně. Hod by neměl vycházet pouze z paží, ale je vhodné zapojit i pokrčení kolen a prohnutí v zádech. Přešlápnutí čáry se považuje za špatný pokus. Výsledek zapíšeme do záznamového bloku s přesností 0,1 m.



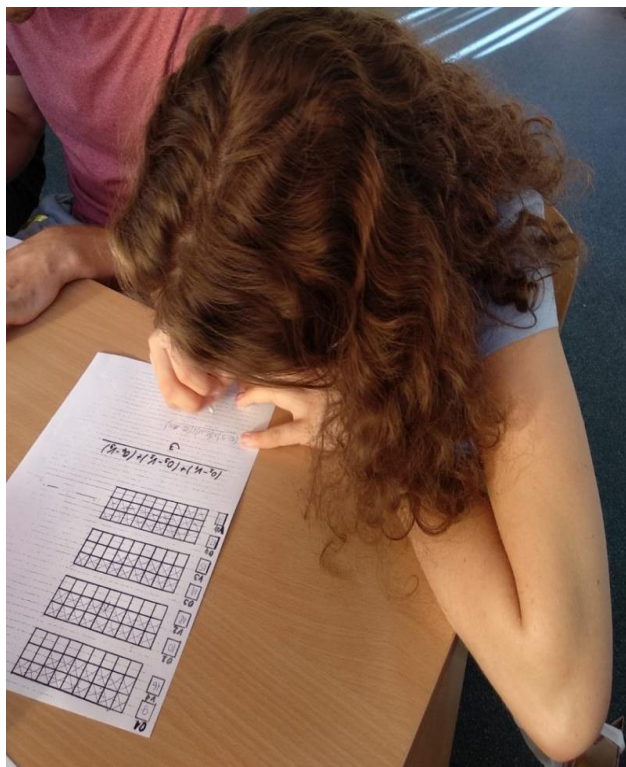
Obrázek 16. Hod medicinbalem (Hromadová, 2020)

Test č. 4 – Illionis

Pomůcky: pásmo, 8 kuželů, záznamový blok, stopky

Popis: Hráč startuje z polovysokého startu a snaží se v co nejkratším čase oběhnout naznačenou trasu Illinois. Ve chvíli, kdy probíhá kolem posledního kuželu, asistent zastavuje stopky. Měření probíhá s přesností 0,1 vteřiny.

- Hráči byli informováni, že se jedná o test rychlostní a důležitý je odhad (není podstatné písmo, ale musí se dodržet základní pravidla křížkování). Současně všichni věděli, jakým směrem mohou test vyplňovat. Do výsledku testu byly započítány pouze úplné křížky.
- Celkem proběhla čtyři kola, kde první dvě kola, měli hráči časový limit 10 sec., třetí kolo byl časový limit snížen na 8 sec. (aniž by to testovaní hráči věděli) a čtvrté kolo bylo opět nastaveno na 10 sec.
- Test obsahuje celkem čtyři tabulky po devíti sloupcích a čtyřech řádcích. Vedle každé tabulky jsou dvě pole s označením O a V. Do pole O se zapisuje odhad a do pole V se zaznamenává výsledek.
- Osoba, která testování vedla, pracovala se stopkami, které byly na všechna testování totožné.
- Po ukončení testování byl hráčům test odebrán a posléze autorem diplomové práce vyhodnocen.
- Všechny naměřené výsledky byly porovnávány s tabulkou **norem aspirační úrovně pro mládež v České republice**. (Blahutková, 2010)



Obrázek 18. Meiliho test (Hromadová, 2020)

4.2.1.4 Životní styl

U životního stylu jsme při testování vycházeli z dotazníku, který každý hráč vyplnil samostatně a měl na něj neomezený čas. Dotazník se skládal z deseti položek. První dvě byly zaměřeny na základní charakteristiku hráčů, pohlaví a věk. Položky tři a čtyři se věnovaly životnímu stylu, jeho důležitosti a vlivu rodičů. Položka pět se zaměřovala na volný čas a jeho organizaci. Šestá položka byla věnována zdravé výživě. Následující dvě položky byly doplňující a týkaly se počtu hodin, který hráči tráví spánkem a sportováním. Devátá položka byla vědomostní, věnující se prevenci zranění při sportu. U poslední položky jsme se zaměřili na výkonnostní faktory a jejich důležitost při sportovním výkonu. (Příloha 1)

4.3 Etické aspekty výzkumu

Zákonní zástupci podepsali informovaný souhlas.

4.4 Způsob statistického vyhodnocení dat

V rámci zpracování dat bylo u testů techniky a fyzické kondice pracováno s aritmetickým i geometrickým průměrem a směrodatnou odchylkou. Všechny veličiny se počítaly vždy pro daný test, danou kategorii i pohlaví. Technika byla dále zaznamenána do výsečových grafů, pro fyzickou kondici jsme využili grafy sloupcového typu. Rozdíly mezi pohlavím a mezi kategoriemi byly vyjádřeny v %.

U výkonnostního faktoru sportovní psychologie jsme pracovali s Meiliho testem, kde jsme zjišťovali u každého hráče jeho kvocient úrovně aspirace. Rozdíly mezi pohlavím a mezi kategoriemi byly vyjádřeny v %. Výpočet vychází ze vzorce:

$$QÚA = \frac{(O2 - V1) + (O3 - V2) + (O4 - V3)}{3}$$

kde: QÚA – kvocient úrovně aspirace

O2 – O4 – odhad pro daný pokus

V1 – V3 – výsledek daného pokusu

V dotazníku k životnímu stylu byly odpovědi zaznamenávány třemi způsoby. Za první: konkrétní údaje (pohlaví, kategorie, počet hodin spánku a času na sportování), za druhé: hodnocení aktuálního stavu (ano/ ne/ občas/ nevím) a za třetí: slovní vypsání odpovědí na zadanou otázku. Následně byla data uložena do tabulek a zpracována EXCELEM, a poté zaznamenány pomocí sloupcového grafu. Rozdíly mezi pohlavím a mezi kategoriemi byly vyjádřeny v %.

5 Výsledky

Výsledky jsou rozděleny do čtyř částí, dle testovaných výkonnostních faktorů, které jsou pro větší přesnost a jasnost následně zpracovány do tabulek a grafů.

Prvním testovaným výkonnostním faktorem byla technika. Výsledky techniky jsou uvedeny v tabulce 10. Kategorie U15 měla o 36,76 % horší výsledky než kategorie U17. Dívky na tom byly o 55,84% hůře než hoši. Nejlepší technické dovednosti prokázali starší hoši. Podrobněji se rozboru testování techniky věnujeme pomocí výsečových grafů a detailních tabulek.

U výkonnostního faktoru fyzické kondice vycházejí výsledky jednoznačně. S věkem se zvyšuje fyzická zdatnost. V testování vějíře došlo ke zlepšení o 9,15%, ve skoku snožmo o 11,74 %, v hodů medicinbalem o 23,78%, testu Illinois o 6,35% a v testování přeskoků přes švihadlo o 15,82 % u kategorie U17. Hoši dosahují lepších výsledků než dívky, v testování vějíře o 55,84 %, ve skoku snožmo o 8,85 %, v hodů medicinbalem o 22,36 %, testu Illinois o 6,29 %. Jedinou disciplínou, ve které dominovaly dívky, bylo testování přeskoků přes švihadlo, kde dosáhly o 3,46 % lepšího výsledku. Všechny údaje jsou uvedené v tabulce číslo 15. Podrobněji jsou výsledky zobrazeny pomocí sloupcových grafů a tabulek.

Třetí výkonnostní faktor byl hodnocen, pomocí kvocientu úrovně aspirace u hráčů. Přehledně výsledky nalezneme v tabulce číslo 21. Dívky ve srovnání s hochy dosáhly o 139,65 % horších výsledků než hoši. Obě kategorie dívek dosáhly minusových hodnot, nejvyšších hodnot dosáhli hoši kategorie U15.

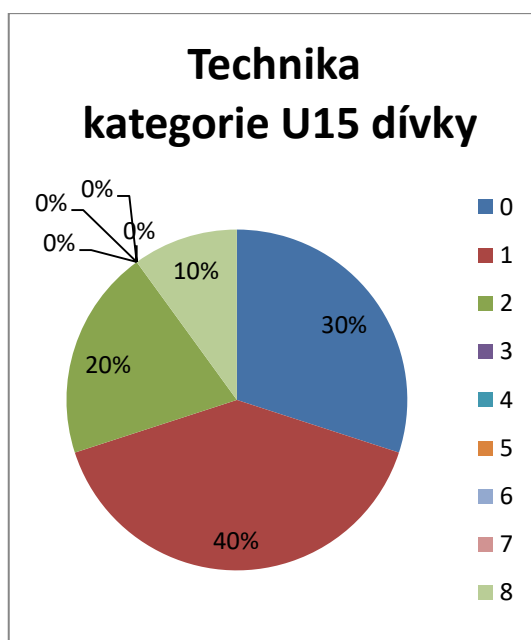
Poslední výkonnostní faktor, na který jsme se v práci soustředili, byl životní styl hráčů badmintonu. Tento faktor je podrobněji rozpracován v devíti sloupcových grafech a tabulkách.

5.1 Technika

Tabulka 10. Testovací baterie techniky dívek a hochů kategorie U15 a U17

Technika							
Dívky U15	Dosažená úroveň	Dívky U17	Dosažená úroveň	Hoši U15	Dosažená úroveň	Hoši U17	Dosažená úroveň
1	0	1	1	1	1	1	8
2	2	2	2	2	0	2	4
3	0	3	2	3	1	3	8
4	0	4	2	4	8	4	1
5	1	5	3	5	7	5	3
6	1	6	1	6	1	6	5
7	2	7	0	7	2	7	3
8	1	8	2	8	4	8	8
9	1	9	1	9	2	9	8
10	8	10	4	10	1	10	2
Ø aritmet.	1,6	Ø aritmet.	1,8	Ø aritmet.	2,7	Ø aritmet.	5
Rozptyl	5,0	Rozptyl	1,2	Rozptyl	6,8	Rozptyl	7,0
Směrodatná odchylka	2,2	Směrodatná odchylka	1,1	Směrodatná odchylka	2,6	Směrodatná odchylka	2,6

Technika	
Dívky U15	Dosažená úroveň
1	0
2	2
3	0
4	0
5	1
6	1
7	2
8	1
9	1
10	8
Ø aritmet.	1,6
Rozptyl	5,0
Směrod. Odchylka	2,2

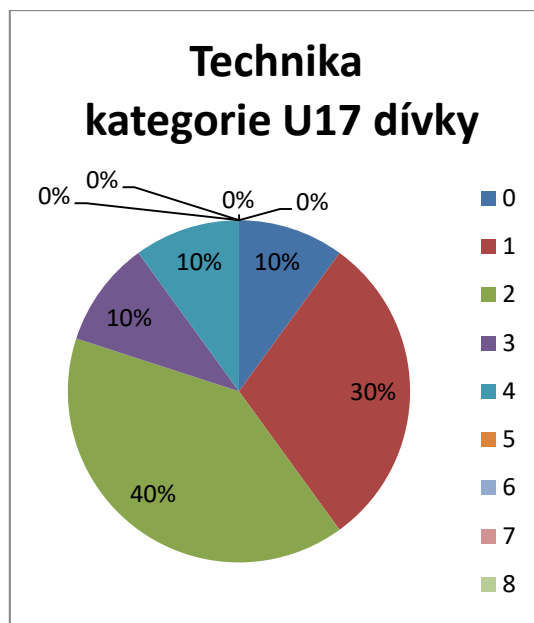


Tabulka 11. Technika kategorie U15 dívky

Graf 1. Technika kategorie U15 dívky

Výše uvedený graf 1 a tabulka 11 nám znázorňují technické schopnosti dívek v kategorii U15. 30% z hráček nespĺnilo první technickou úroveň. 40% z testovaných hráček se dostalo na první technickou úroveň, pouze 20% hráček se dostalo do druhé úrovně a pouze jedna hráčka dosáhla v technice na nejvyšší úroveň, což činilo 10% z testovaných dívek.

Technika	
Dívky U17	Dosažená úroveň
1	1
2	2
3	2
4	2
5	3
6	1
7	0
8	2
9	1
10	4
Ø aritmet.	1,8
Rozptyl	1,2
Směrod.odchylka	1,1

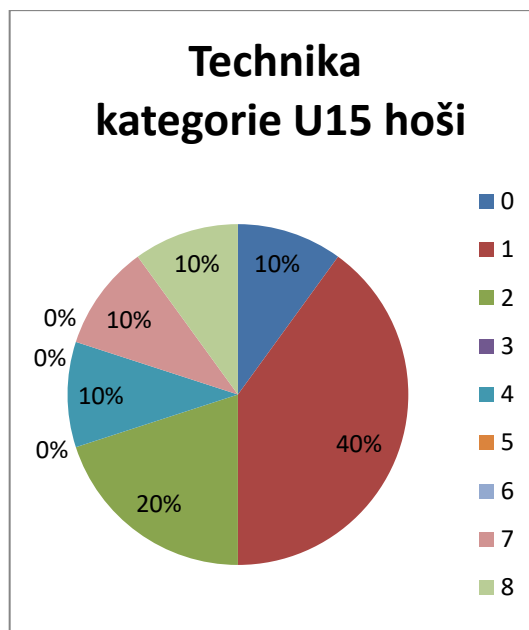


Tabulka 12. Technika kategorie U17 dívky

Graf 2. Technika kategorie U17 dívky

Starší dívky dosáhly lepšího technického hodnocení než mladší dívky. Ovšem rozdíl oproti hochům byl minimální. Největší zastoupení a to 40% měla dívky na technické úrovni číslo dvě.

Technika	
Hoši U15	Dosažená úroveň
1	1
2	0
3	1
4	8
5	7
6	1
7	2
8	4
9	2
10	1
Ø aritmet.	2,7
Rozptyl	6,8
Směrodatná odchylka	2,6



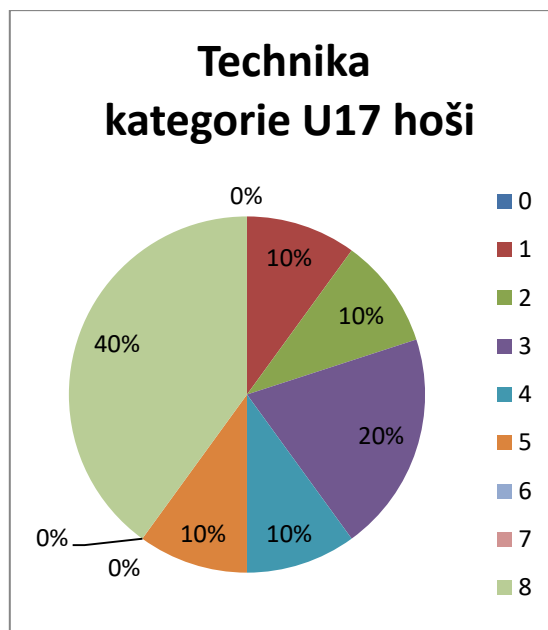
Tabulka 13. Technika kategorie U15 hoši

Graf 3. Technika kategorie U15 hoši

Dle výsledku je patrné, že mladší kategorie hochů dosáhla nižší technické úrovně, ve srovnání se svými staršími spoluhráči. Na nejvyšší úroveň dosáhlo 10% z hráčů. Nejvyšší zastoupení měla tato kategorie na technické úrovni jedna.

Technika	
Hoši U17	Dosažená úroveň
1	8
2	4
3	8
4	1
5	3
6	5
7	3
8	8
9	8
10	2
Ø aritmet.	5
Rozptyl	7,0
Směrodatná odchylka	2,6

Tabulka 14. Technika kategorie U17 hoši



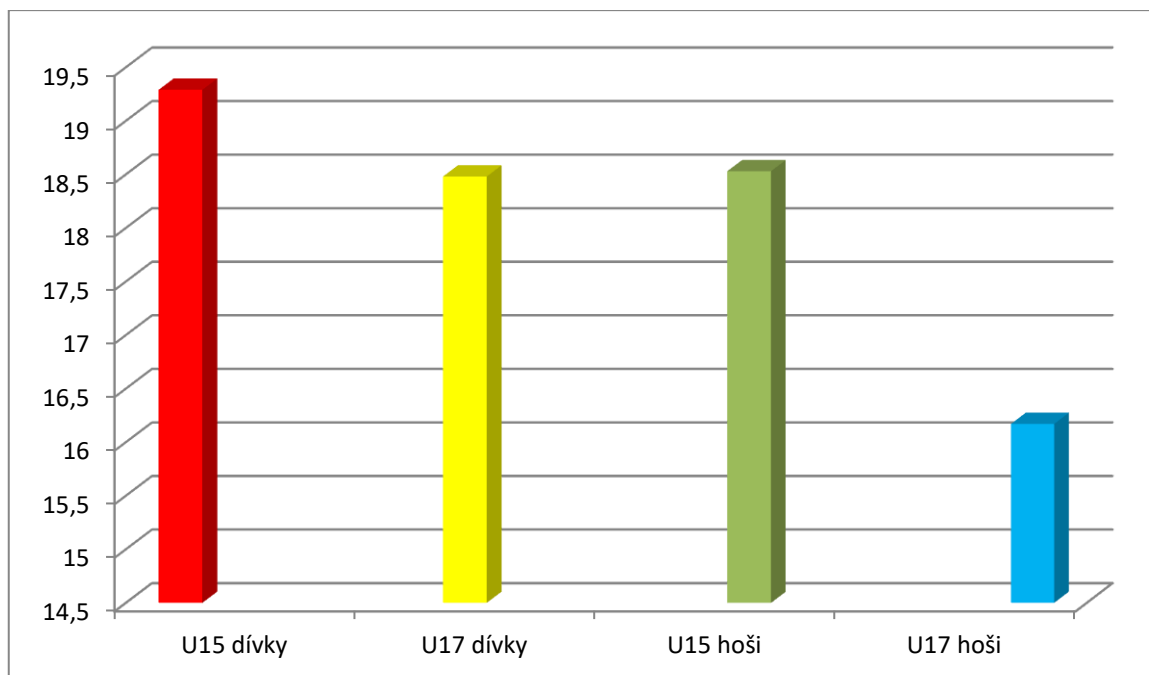
Graf 4. Technika kategorie U17 hoši

Nejstarší kategorie hráčů dosáhla nejlepších technických dovedností. Až 40% testovaných hráčů zvládlo osmou výkonnostní skupinu v rámci techniky. Jako jediná skupina neměla žádného hráče, který by nepřekonal základní nultou úroveň.

5.2 Fyzická kondice

Tabulka 15. Testovací baterie fyzické kondice dívek a hochů kategorie U15 a U17

Kategorie	Fyzická kondice					Kategorie	Fyzická kondice				
Dívky U15	Vějíř (sec.)	Skok snožmo (cm)	Medicinbal (m)	Illinois (sec.)	Švihadlo	Dívky U17	Vějíř (sec.)	Skok snožmo (cm)	Medicinbal (m)	Illinois (sec.)	Švihadlo
1	22,92	159	3,7	19,93	156	1	19,27	204	5,6	17,15	183
2	20,3	187	4,3	18,42	175	2	20,33	209	5,6	16,98	167
3	21,61	203	4,4	18,55	110	3	18,54	174	6,1	18,18	153
4	21,68	148	3,8	19,25	128	4	20,75	182	4,6	18	183
5	17,35	170	4,9	17,22	149	5	16,93	182	4,9	16,8	154
6	18,25	178	4	19,02	123	6	16,57	201	6,1	17,47	170
7	16,78	174	3,7	17,69	176	7	16,57	204	5	17,57	156
8	19,7	194	4,3	18,15	133	8	16,51	192	5,9	17,76	210
9	19,06	194	4	17,71	166	9	21,11	219	4,4	17,73	185
10	15,27	210	6,1	16,6	160	10	18,14	194	4,8	16,5	166
Ø aritmetický	19,29	181,70	4,32	18,25	147,60	Ø aritmetický	18,48	196,10	5,3	17,41	172,70
Rozptyl	5,3	344,6	0,5	0,9	473,8	Rozptyl	3,0	174,7	0,4	0,3	285,6
Směrod. odch.	2,3	18,6	0,7	0,9	21,8	Směrod. odch.	1,7	13,2	0,6	0,5	16,9
Hoši U15	Vějíř (sec.)	Skok snožmo (cm)	Medicinbal (m)	Illinois (sec.)	Švihadlo	Hoši U17	Vějíř (sec.)	Skok snožmo (cm)	Medicinbal (m)	Illinois (sec.)	Švihadlo
1	21,37	163	5,4	18,15	102	1	16,21	249	8,1	17,15	192
2	20,3	196	6	16,85	92	2	15,7	234	5,5	15,94	176
3	21,12	180	4,1	18,33	130	3	14,89	225	8,1	15,8	172
4	14,53	213	7,2	16,28	180	4	14,97	224	8	15,62	177
5	15,35	239	6,1	16,94	160	5	18,39	187	7,9	16,52	190
6	19,39	173	3,8	18,24	111	6	14,76	216	5,3	16,47	186
7	17,54	204	4,7	17,46	169	7	17,27	211	6	16,5	163
8	16,16	201	5,1	16,75	172	8	15,47	239	9,2	15,81	162
9	21,01	187	3,6	18,44	178	9	17	262	6,6	16,09	137
10	18,57	202	6	16,73	109	10	17	269	7,2	15,35	138
Ø aritmetický	18,53	195,80	5,20	17,42	140,30	Ø aritmetický	16,17	231,60	7,19	16,13	169,30
Rozptyl	5,8	421,8	1,2	0,6	1095,8	Rozptyl	1,3	544,4	1,5	0,3	345,0
Směrod. odch.	2,4	20,5	1,1	0,8	33,1	Směrod. odch.	1,2	23,3	1,2	0,5	18,6

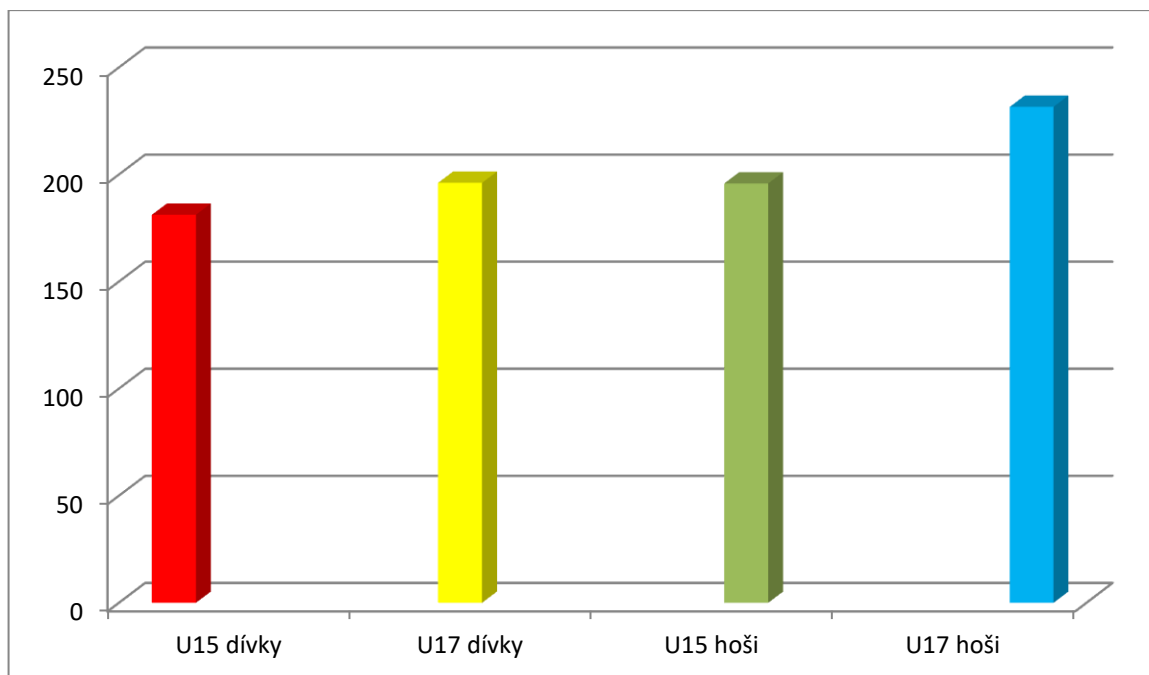


Graf 5. Fyzická kondice – Vějíř (sec.)

Tabulka 16. Fyzická kondice – Vějíř (sec.)

Fyzická kondice - vějíř (sec.)				
Kategorie	U15 dívky	U17 dívky	U15 hoši	U17 hoši
1	22,92	19,27	21,37	16,21
2	20,3	20,33	20,3	15,7
3	21,61	18,54	21,12	14,89
4	21,68	20,75	14,53	14,97
5	17,35	16,93	15,35	18,39
6	18,25	16,57	19,39	14,76
7	16,78	16,57	17,54	17,27
8	19,7	16,51	16,16	15,47
9	19,06	21,11	21,01	17
10	15,27	18,14	18,57	17,00
Ø aritmetický	19,29	18,48	18,53	16,17
Rozptyl	5,3	3,0	5,8	1,3
Směrod. odch.	2,3	1,7	2,4	1,2

Z tabulky je možno vyčíst, že nejlepších výsledků dosahují starší hoši. Naopak nejhůře dopadly nejmladší dívky. Pokud porovnáme dívky a hochy, v obou kategoriích byla úspěšnější vždy starší kategorie.

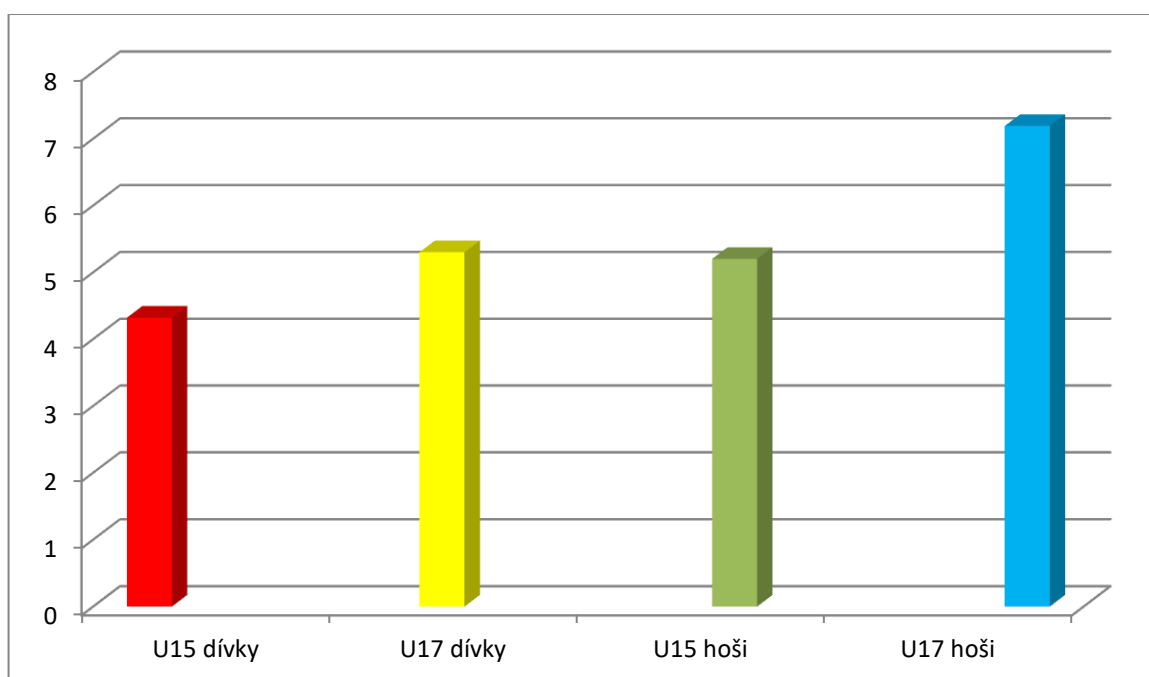


Graf 6. Fyzická kondice – Skok snožmo (cm)

Tabulka 17. Fyzická kondice – Skok snožmo (cm)

Fyzická kondice - skok snožmo (cm)				
Kategorie	U15 dívky	U17 dívky	U15 hoši	U17 hoši
1	159	204	163	249
2	187	209	196	234
3	203	174	180	225
4	148	182	213	224
5	170	182	239	187
6	178	201	173	216
7	174	204	204	211
8	194	192	201	239
9	194	119	187	262
10	210	194	202	269
Ø aritmetický	181,21	196,10	195,80	231,60
Rozptyl	344,6	174,7	421,8	544,4
Směrod. odch.	18,6	13,2	20,5	23,3

Výsledky skoku snožmo z místa byly jednoznačně nejlepší u starších hochů, hned po nich se umístila starší děvčata. Pokud opět porovnáme obě kategorie, starší kategorie dosáhla lepších výsledků.

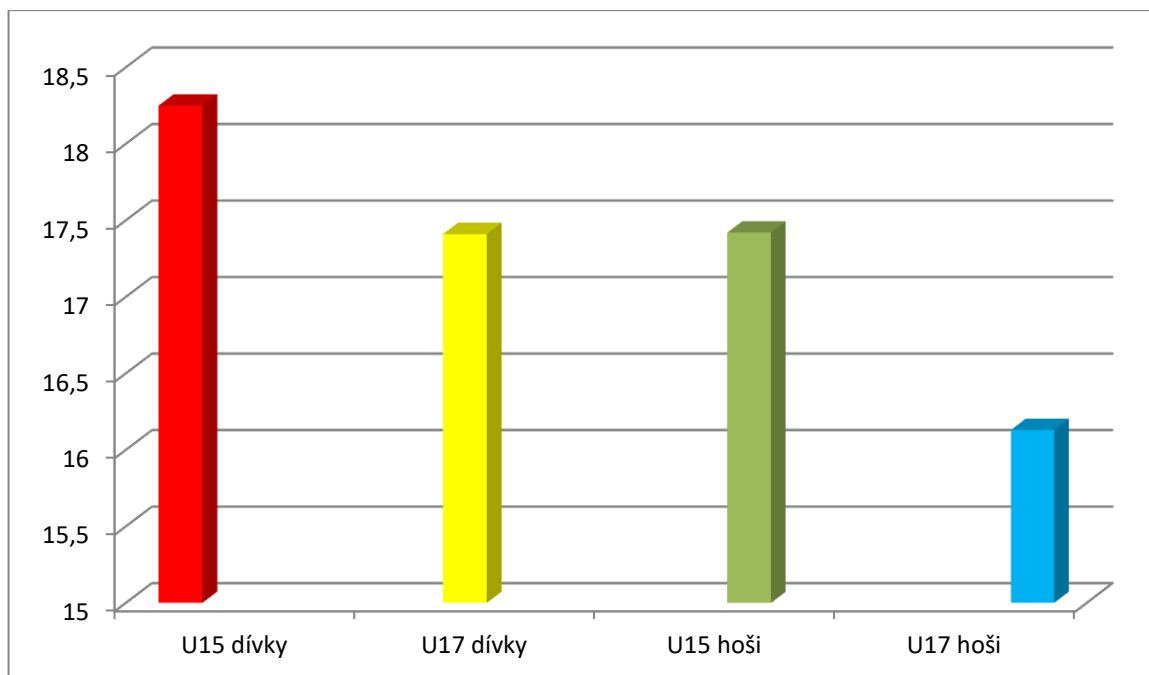


Graf 7. Fyzická kondice – Hod medicinbalem (m)

Tabulka 18. Fyzická kondice – Hod medicinbalem (m)

Fyzická kondice - medicinbal (m)				
Kategorie	U15 dívky	U17 dívky	U15 hoši	U17 hoši
1	3,7	5,6	5,4	8,1
2	4,3	5,6	6	5,5
3	4,4	6,1	4,1	8,1
4	3,8	4,6	7,2	8
5	4,9	4,9	6,1	7,9
6	4	6,1	3,8	5,3
7	3,7	5	4,7	6
8	4,3	5,9	5,1	9,2
9	4	4,4	3,6	6,6
10	6,1	4,8	6	7,2
Ø aritmetický	4,32	5,3	5,2	7,19
Rozptyl	0,5	0,4	1,2	1,5
Směrod. odch.	0,7	0,6	1,1	1,2

U hodu medicinbalem nedošlo k žádnému překvapení, celkově nejlépe si vedli starší hoši. I v této disciplíně potvrdili svou dominanci a silovou převahu. Jen velice těsný byl rozdíl mezi staršími děvčaty a mladší kategorií hochů.

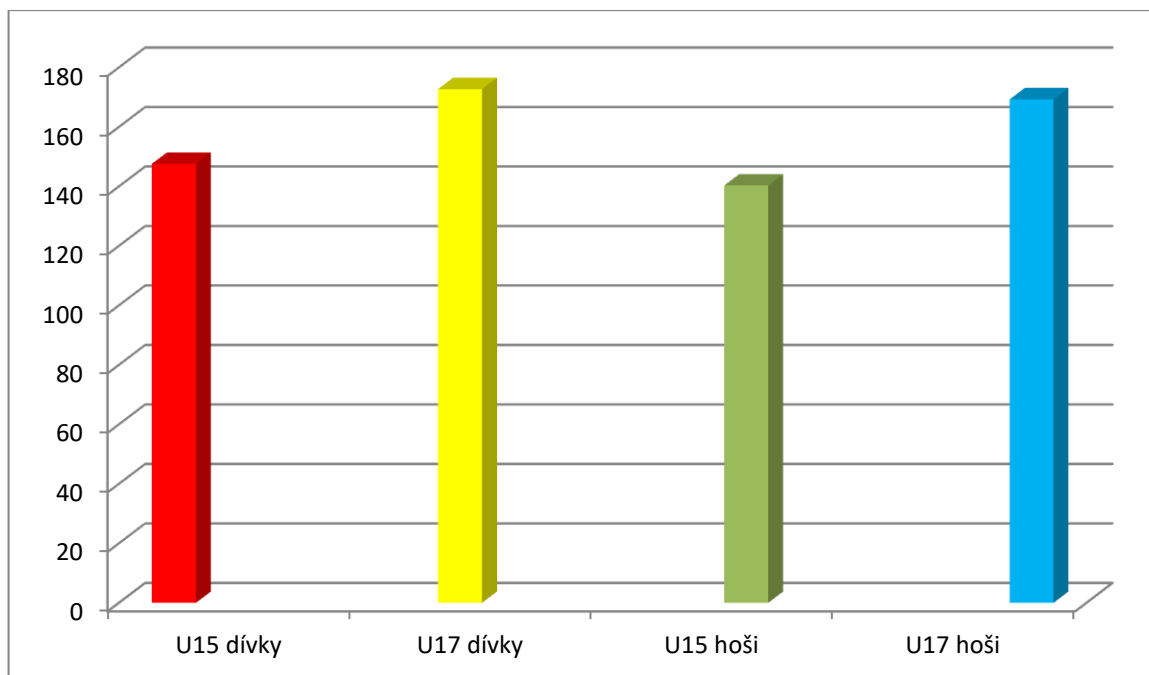


Graf 8. Fyzická kondice – Illinois (sec.)

Tabulka 19. Fyzická kondice – Illinois (sec.)

Fyzická kondice - Illinois (sec.)				
Kategorie	U15 dívky	U17 dívky	U15 hoši	U17 hoši
1	19,93	17,15	18,15	17,15
2	18,42	16,98	16,85	15,94
3	18,55	18,18	18,33	15,8
4	19,25	18	16,28	15,62
5	17,22	16,8	16,94	16,52
6	19,02	17,47	18,24	16,47
7	17,69	17,57	17,46	16,5
8	18,15	17,76	16,75	15,81
9	17,71	17,73	18,44	16,09
10	16,6	16,5	16,73	15,35
Ø aritmetický	18,25	17,41	17,42	16,13
Rozptyl	0,9	0,3	0,6	0,3
Směrod. odch.	0,9	0,5	0,8	0,5

Své rychlostní dovednosti potvrdili opět starší hoši, kteří dosáhli nejlepší hodnot. Ve velice těsném závěsu starší dívky s mladšími hochy.



Graf 9. Fyzická kondice – Přeskok přes švihadlo

Tabulka 20. Fyzická kondice – Přeskok přes švihadlo

Fyzická kondice - švihadlo				
Kategorie	U15 dívky	U17 dívky	U15 hoši	U17 hoši
1	156	183	102	192
2	175	167	92	176
3	110	153	130	172
4	128	183	180	177
5	149	154	160	190
6	123	170	111	186
7	176	156	169	163
8	133	210	172	162
9	166	185	178	137
10,00	160	166	109	138
Ø aritmetický	147,6	172,7	140,3	169,3
Rozptyl	473,8	285,6	1095,8	345,0
Směrod. odch.	21,8	16,9	33,1	18,6

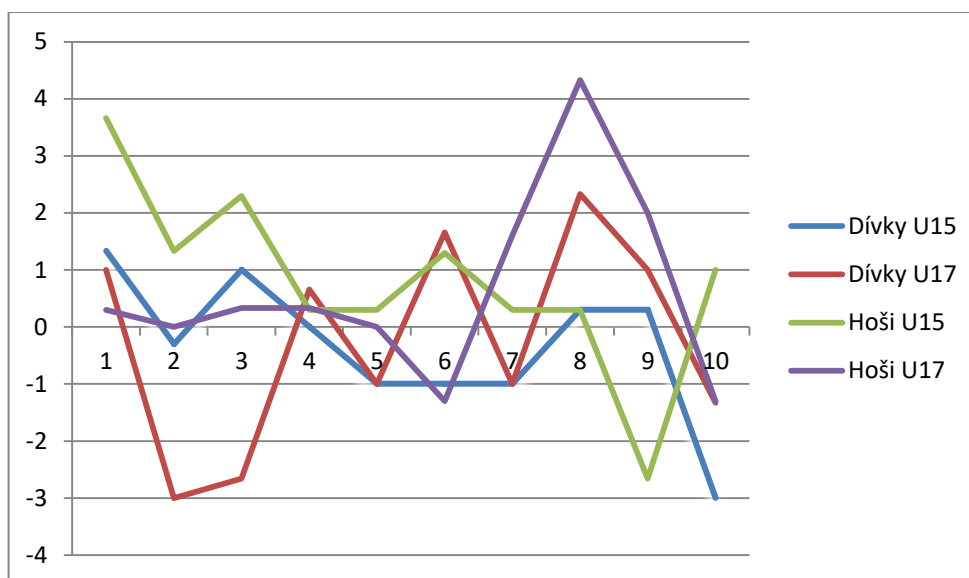
Jediné cvičení, kde dosáhly dívky lepších výsledků oproti hochům, byl přeskok přes švihadlo, a to v obou kategoriích.

5.3 Psychologie

Tabulka 21. Kvocient úrovně aspirace dívek a hochů kategorie U15 a U17

Psychologie							
Dívky U15	QÚA	Dívky U17	QÚA	Hoši U15	QÚA	Hoši U17	QÚA
1	1,33	1	1	1	3,66	1	0,3
2	-0,3	2	-3	2	1,33	2	0
3	1	3	-2,66	3	2,3	3	0,33
4	0	4	0,66	4	0,3	4	0,33
5	-1	5	-1	5	0,3	5	0
6	-1	6	1,66	6	1,3	6	-1,3
7	-1	7	-1	7	0,3	7	1,6
8	0,3	8	2,33	8	0,3	8	4,33
9	0,3	9	1	9	-2,66	9	2
10	-3	10	-1,33	10	1	10	-1,3
Ø aritmetický	-0,337	Ø aritmetický	-0,234	Ø aritmetický	0,813	Ø aritmetický	0,629
Rozptyl	1,4	Rozptyl	3,0	Rozptyl	2,4	Rozptyl	2,5
Směrod. odch.	1,2	Směrod. odch.	1,7	Směrod. odch.	1,5	Směrod. odch.	1,6

QÚA – Kvocient úrovně aspirace



Graf 10. Kvocient úrovně aspirace u dívek a hochů kategorie U15 a U17

Nejvyšší úrovně aspirace dosáhli hoši U15 jejich aritmetický průměr byl 0,813, jen velice těsně za mladšími hochy skončili starší hoši s průměrným výsledkem 0,629. Dívky v obou kategoriích dosáhly minusových hodnot. Starší dívky - 0,234 a mladší dívky - 0,337. Nižší aspirace (nižší cíle) svědčí o nižším sebevědomí a menší důvěře ve svůj vlastní výkon, naopak vyšší úroveň aspirace souvisí s vyšším sebevědomím a důvěře ve vlastní sportovní výkon.

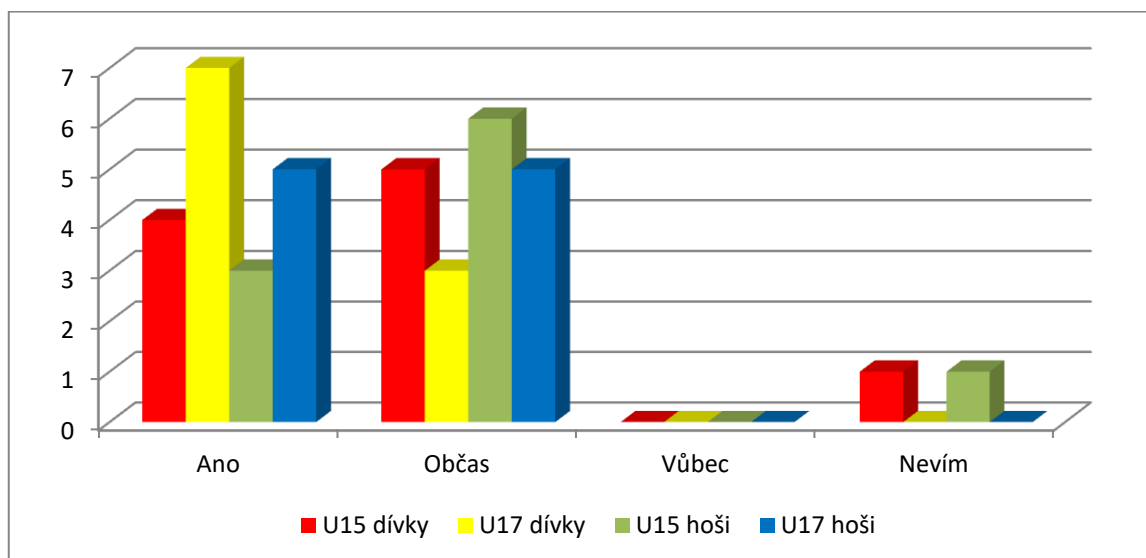
5.4 Životní styl

Tabulka 22. Životní styl otázky 3. – 6., dívky kategorie U15 a U17

Kategorie	Dívky U15				Dívky U17			
	ano	občas	vůbec	nevím	ano	občas	vůbec	nevím
důležitost životního stylu	4	5	0	1	7	3	0	0
vliv rodičů	5	4	0	1	3	5	2	0
organizace volného času	6	4	0	0	7	3	0	0
zdravá výživa	3	6	1	0	6	4	0	0

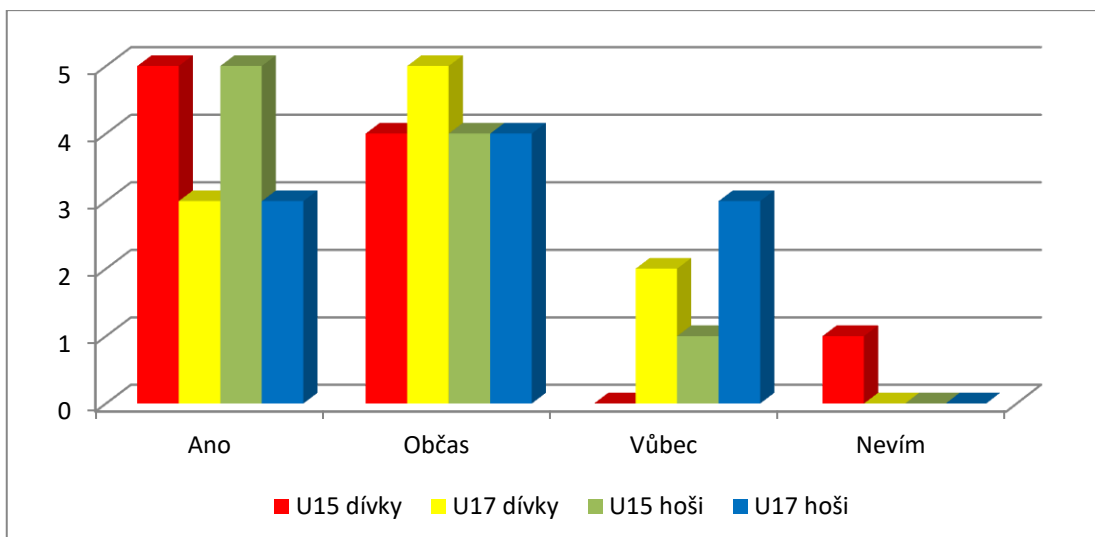
Tabulka 23. Životní styl otázky 3. – 6., hoši kategorie U15 a U17

Kategorie	Hoši U15				Hoši U17			
	ano	Občas	vůbec	nevím	ano	občas	vůbec	nevím
důležitost životního stylu	3	6	0	1	5	5	0	0
vliv rodičů	5	4	1	0	3	4	3	0
organizace volného času	4	5	1	0	6	3	1	0
zdravá výživa	1	8	1	0	5	4	1	0



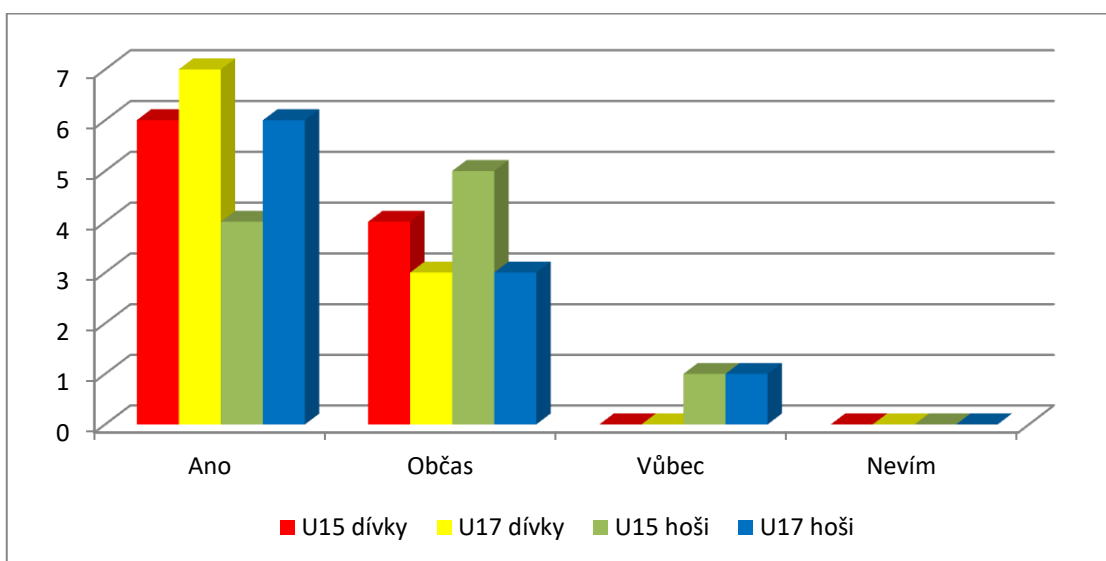
Graf 11. Je pro tebe životní styl důležitý?

Graf 11 nám znázorňuje jak je pro hráče důležitý životní styl. Výsledky ukazují, že se dívky i hoši zajímají o životní styl stejně, a že v kategorii U17 je tento zájem o 10 % vyšší.



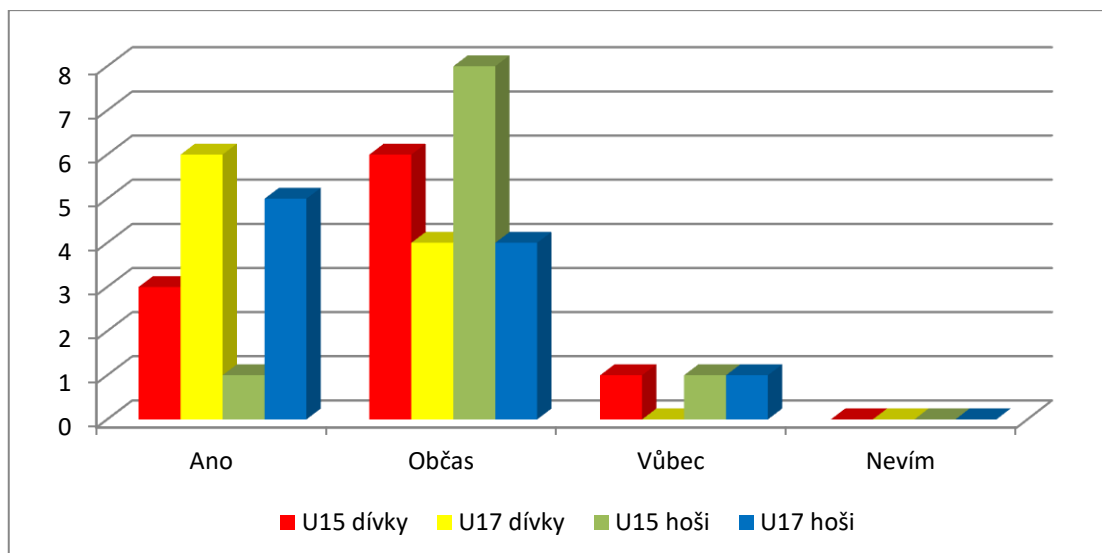
Graf 12. Mají na tvůj životní styl vliv rodiče?

Z výsledku je patrné, že u kategorie U15 je o 20 % vyšší vliv rodičů na trávení volného času než u kategorie U17. U dívek je tento stav o 6,25 % častější než u hochů.



Graf 13. Organizuješ si svůj volný čas?

Z organizace času je patrné, že o 11,11 % více si svůj čas plánují dívky než hoši, nejvíce starší dívky. Pouze dva hráči si svůj volný čas neplánují vůbec. Výsledky neukazují na % rozdíl mezi věkovými kategoriemi.



Graf 14. Zajímáš se o zdravou výživu?

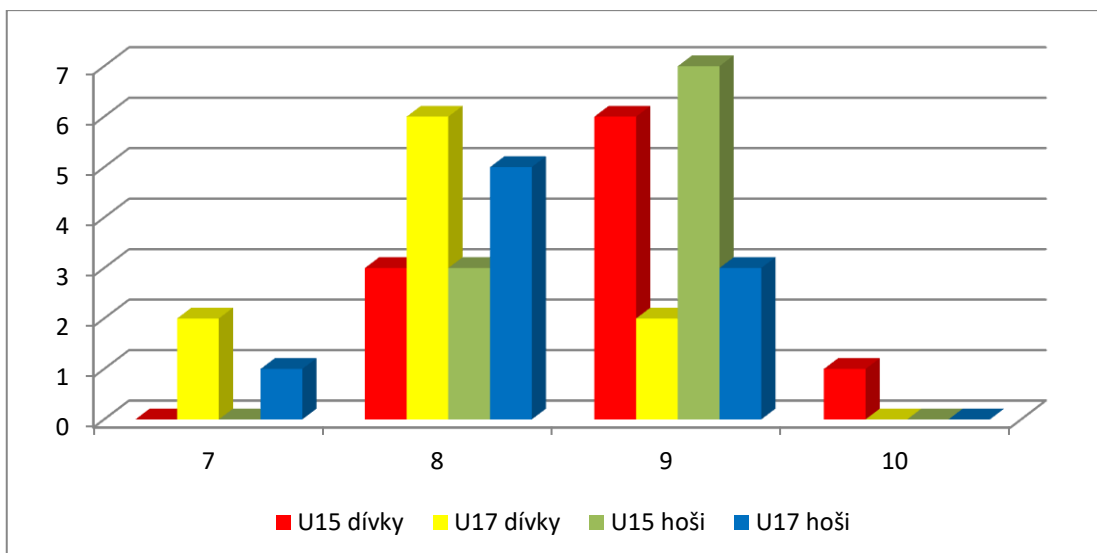
U otázky týkající se zdravé výživy se ukázalo, že 5,56 % více se o ni zajímají dívky než hoši. Pouze 3 hráči se o stravování nezajímají vůbec. Vyšší zájem o tuto oblast prokazuje o 5,26 % kategorie U17.

Tabulka 24. Životní styl otázka 7., dívky kategorie U15 a U17

Kategorie	Dívky U15				Dívky U17			
	7	8	9	10	7	8	9	10
Odpověď v hodinách								
denní spánek	0	3	6	1	2	6	2	0

Tabulka 25. Životní styl otázka 7., hoši kategorie U15 a U17

Kategorie	Hoši U15				Hoši U17			
	7	8	9	10	7	8	9	10
Odpověď v hodinách								
denní spánek	0	3	7	0	1	5	3	0



Graf 15. Kolik hodin denně spíš?

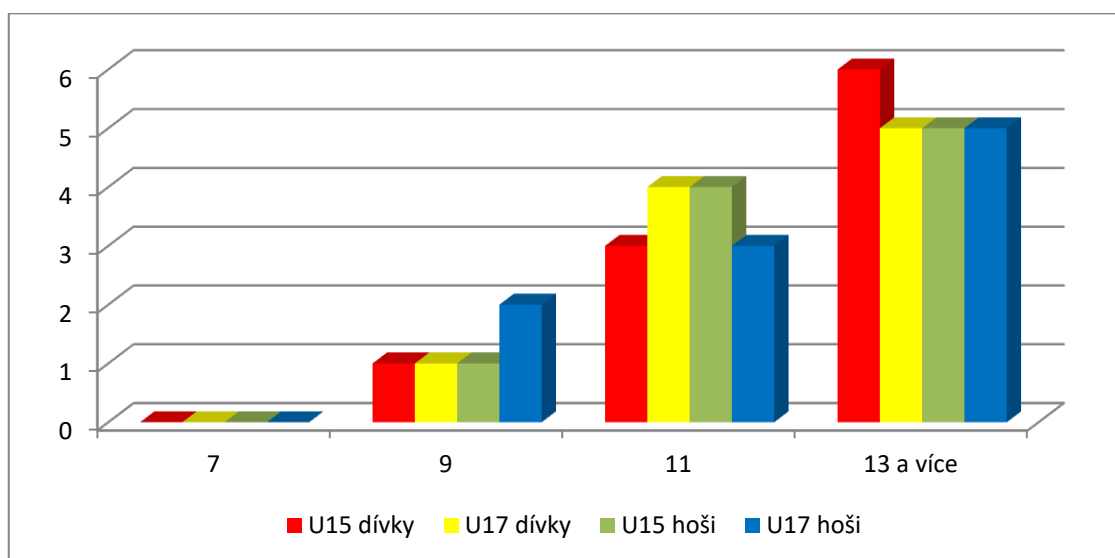
Z výsledku je patrné, že starší kategorie si dopřává odpočinku o 13,64 % méně než je tomu u mladší kategorie. Dokonce tři hráči starší kategorie uvedli, že spí v průměru jen sedm hodin za den. Nejvíce dotazovaných hráčů se vyjádřilo, že v průměru spánku věnují devět hodin. Dále se ukázalo, že dívky spí o 4,35 % déle než chlapci, což je zhruba 21 minut pro každou dívku za noc.

Tabulka 26. Životní styl otázka 8., dívky kategorie U15 a U17

Kategorie	Dívky U15				Dívky U17			
Odpověď v hodinách	7	9	11	13 a více	7	9	11	13 a více
týdenní sportování	0	1	3	6	0	1	4	5

Tabulka 27. Životní styl otázka 8., hoši kategorie U15 a U17

Kategorie	Hoši U15				Hoši U17			
Odpověď v hodinách	7	9	11	13 a více	7	8	11	13 a více
týdenní sportování	0	1	4	5	0	2	3	5



Graf 16. Kolik hodin týdně sportuješ?

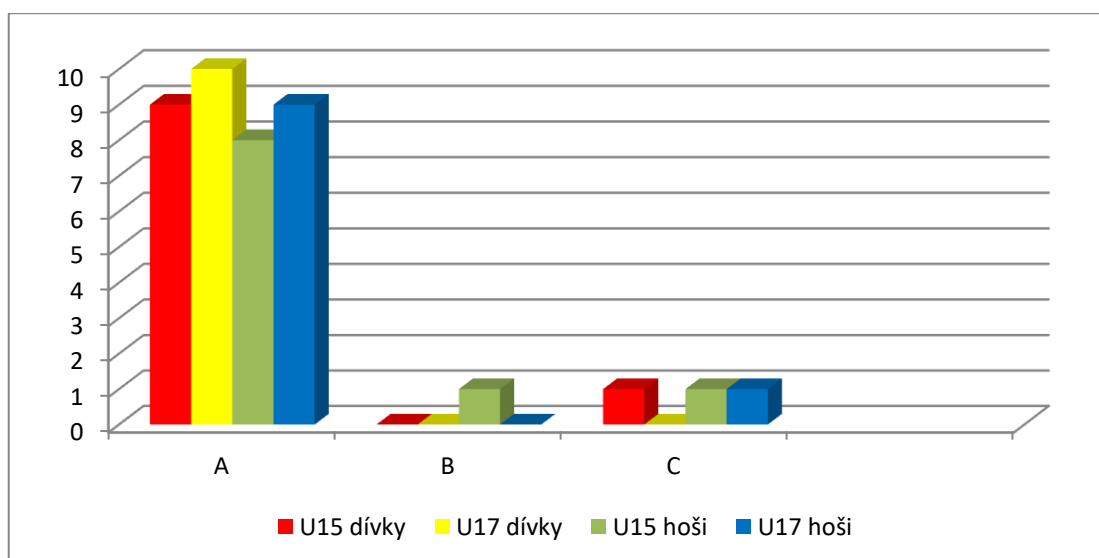
Z výsledku grafů 16 je možno vyčíst, že nejvíce hráčů všech kategorií, se věnuje sportu během týdne 13 a více hodin. Vůbec nejvíce se sportu věnují mladší dívky. Dívky se celkově více věnují sportování o 36 minut denně (2,59 %) a stejný nárůst je také u kategorie U15 oproti kategorii U17.

Tabulka 28. Životní styl otázka 9., dívky kategorie U15 a U17

Kategorie	Dívky U15			Dívky U17		
Odpověď	A	B	C	A	B	C
prevence zranění	9	0	1	10	0	0

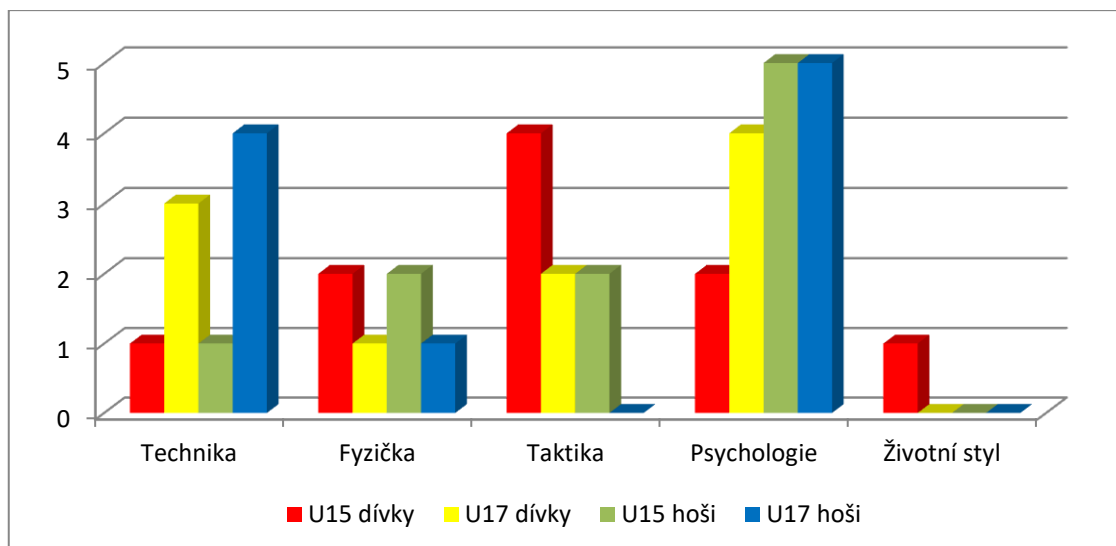
Tabulka 29. Životní styl otázka 9., hoši kategorie U15 a U17

Kategorie	Hoši U15			Hoši U17		
Odpověď	A	B	C	A	B	C
prevence zranění	8	1	1	9	0	1



Graf 17. Prevence zranění.

V další otázce, zaznamenané v grafu 17, si hráči měli vybrat ze tří tvrzení o prevenci zranění, kdy pouze jedna byla správná. Pět hráčů odpovědělo špatně. Největší vědomosti o tom, jak předcházet zranění mají nejstarší dívky, hned za nimi byla mladší děvčata a starší hoši. V porovnání dívek a hochů jsou na tom vědomostně lépe dívky. Pokud se zaměříme na hodnocení starší a mladší kategorie, podle výsledků grafů lépe vychází starší kategorie.



Graf 18. Který je nejdůležitější faktor pro vítězství?

Poslední otázka byla doplňující, měla za úkol zjistit, co si hráči myslí, že je pro ně v badmintonu nejdůležitější faktor, který může rozhodnout o jejich úspěchu či naopak neúspěchu v zápase. Nejdůležitějším faktorem pro vítězství v badmintonu je pro hochy obou kategorií i starší dívky psychologie. Mladší dívky považují za nejdůležitější faktor taktiku. Důležitým faktorem byla také technika. Pouze jeden hráč si myslí, že je to životní styl.

6 Diskuze a zhodnocení výsledků

V úvodu této práce jsme se jen letmo dotkli toho, jak pozitivní vliv může mít provozování jakéhokoliv sportu na osobnost jedince. Ještě více je tento jev patrný u dětí, které se ale musí potýkat nejen s nároky, jenž jsou na ně kladeny například námi, trenéry, ale především s výraznými fyziologickými a duševními změnami probíhajícími v průběhu postupného dospívání. Nejdříve bychom subjektivně popsali dojem ze samotného průběhu testování, který vnímáme jako podstatný pro nás, trenéry. Během jednotlivých testů bylo patrné, že konkrétní věkové skupiny se vždy „perou“ s jinými nástrahami v rámci absolvování úkolů, a nezdá se, že by byly hlavní příčinou vývojové změny s tímto věkem související. Společným jmenovatelem všech testovaných bez výjimky však byla někdy až extrémní zarputilost, se kterou vše absolvovali. Často se stávalo, že hráči požadovali další a další možnosti opakování daného úkolu, byť již mimo zapisované záznamy, jen aby dokázali pokořit svého kamaráda, či kamarádku. Kde jinde naleznete takovou dávku soutěživosti v tak raném věku než ve sportu, jeden z mnoha atributů, který je později využitelný i v běžném životě.

Když se zaměříme přímo na konkrétní věk, pak například u ročníků U15 byla zřetelná větší míra tvrdohlavosti a neposlušnosti, menší schopnost soustředění vše zjevně související s pubertou. Zatímco na starších probandech se již promítla větší míra „rozumu“, zodpovědnosti, a klidu příslušející pozdějšímu věku.

Při testování hráčů jsme měli možnost pracovat s nejlepšími trenéry a bývalými hráči České republiky. Také díky nim mělo testování vysokou odbornost a kvalitu.

Jelikož se testy skládaly ze čtyř částí pro větší přehlednost a lepší orientaci, budou jednotlivá testování rozdělena do samostatných diskuzí.

Diskuze – Technika

Jako první jsme testovali techniku hráčů. Jednalo se o nejnáročnější část testování, jelikož zde byla nutná účast a součinnost minimálně tří trenérů. Zároveň bylo potřeba, aby se hráči soustředili nejen na správné technické provedení odehrávaných úderů, ale také na pokyny ze strany trenérů. Z celkových výsledků je patrné, že v rámci technických dovedností si nejlépe vedli starší hoši U17 (úroveň $5 \pm 2,6$), kteří prokázali lepší technické dovednosti než jejich mladší spoluhráči z kategorie U15 (úroveň $2,7 \pm 2,6$) a také než dívky obou kategorií. U dívek byl rozdíl technických dovedností minimální (U15 = $1,6 \pm 2,2$, U17 = $1,8 \pm$

1,1). Pokud porovnáme dívky a hochy, můžeme jednoznačně říci, že hoši obou kategorií mají lepší technické dovednosti než dívky. Hoši dominují o 55,84 %. Dokonce mladší hoši dosáhli lepších výsledků než starší dívky. Vliv na výsledky u dívek mohla mít únava a horší koncentrovanost, naopak u hochů byla znát velká motivace a soutěživost, která jim mohla dopomoci k lepším výsledkům. Celkově bychom mohli říci, že kategorie hochů U17 s nejlepšími výsledky potvrdila předpoklady, které jsou dány zejména dlouhodobějším technickým drilem vzhledem k věku a očekáváním trenérů.

Výsledky baterie můžeme porovnat pouze s výsledky v rámci testování přímo na internetových stránkách této baterie. Limitou těchto výsledků je, že u hráčů není uveden věk, kdy testování absolvovali, nicméně z dostupných materiálů se jeví, že se jednalo o kategorii U13. Uvedené výsledky ukazují, že tři hráči úspěšně absolvovali osmou úroveň, sedmou zvládl jeden hráč, šestou tři hráči, čtvrtou čtyři, třetí osm hráčů, druhou osm hráčů a první 16 hráčů. Z těchto výsledků je patrné, že v kategorii U13 se podařilo 1,38 % testovaných hráčů dosáhnout nejvyšší úrovně. (Krajča, 2015, www.hledasesampion.cz a www.badmintonprosek.cz/hleda-se-sampion/) V rámci této práce se to podařilo 2,4 % hráčů, což vysvětlujeme tím, že byli testovaní hráči starší.

Jak jsme již v úvodu diskuze uváděli testování technických dovedností je velice složité jak z pohledu časového, organizačního, tak z pohledu náročnosti pro samotné hráče.

Diskuze – Fyzická kondice

Dalším testovaným výkonnostním faktorem byla fyzická kondice. Každý hráč absolvoval pět cvičení ve stejném pořadí. Stejně jako tomu bylo u techniky, i zde měli nejlepší výsledky starší hoši. U děvčat se prokázalo, že starší dívky mají lepší fyzické schopnosti, než jejich mladší spoluhráčky, ale rozdíl nebyl oproti hochům tak patrný. Pokud porovnáme dívky a hochy, zjistíme, že jsou na tom hoši o poznání lépe. Jediné cvičení, kde dosáhly dívky lepších výsledků než hoši a to o 3,46 %, byly přeskoky přes švihadlo. Obecně můžeme říci, že hoši jsou na tom lépe s rychlostními, silovými cvičeními, kdežto dívky dominují v koordinačních dovednostech.

Testování fyzické kondice hráčů v badmintonu se věnovala Dušková (2020), která prováděla svůj výzkum v rámci badmintonového klubu SK Hamr Praha. Můžeme porovnat dvě cvičení, která jsou totožná a to hod medicinbalem a Illionios. V hodu medicinbalem v porovnání s naším testováním dopadli lépe hráči z SK Hamru Praha, kde ve třech

kategoriích dosáhli lepších výsledků a to u starších hochů (8,33 m) mladších (5,06 m) i starších dívek (5,59). Naše testování starší hoši (7,19 m), mladší dívky (4,32 m) a starší dívky (5,3 m). Jinak tomu bylo pouze u mladších hochů (5,06 m), kteří byli úspěšnější v našem testování (5,2 m). Naopak u běhu Illinois ve všech kategoriích dosáhli lepších výsledků naši hráči. Starší hoši (16,13 sec.), mladší hoši (17,42 sec.), starší dívky (17,41 sec.) a mladší dívky (18,28 sec.). Výsledky SK Hamr Praha starší hoši (16,28 sec.), mladší hoši (17,84 sec.), starší dívky (18,06 sec.) a mladší dívky (18,71 sec.) Ale obecně můžeme říci, že závěry byly hodně podobné. Testování badmintonových hráčů se ve své práci věnoval také Mazúr (2015), se kterým můžeme porovnat skok z místa (hoši 183,3 cm a dívky 180 cm) u mladších kategorií. U obou kategorií jsme dosáhli při testování lepších výsledků (hoši 195,80 cm a dívky 181,70 cm). Výsledky mohou být ovlivněny dle našeho mínění např. tím, že námi testovaní hráči byli z celé ČR, proto by zde mohl být určitý předpoklad, že měli také lepší badmintonovou úroveň. Nicméně jelikož úroveň specificky badmintonová nebyla nikde v pracích uvedena, je to pouze naše domněnka.

Testování přeskoku přes švihadlo v časovém limitu dvou minut se věnovala studie Maixnerová a Hromadová (2018). Pokud s touto studií porovnáme naše výsledky z aktuálního testování, kde přeskok přes švihadlo trval jednu minutu (mladší dívky 147,6 cm, starší dívky 172,7 cm, mladší hoši 140,3 a starší hoši 169,30) je nutno podotknout, že výsledky hráčů z aktuální studie jsou lepší. Odůvodněním může být, že vybraní hráči byli složeni z hráčů z celé ČR, na rozdíl od předchozího testování, které se týkalo hráčů pouze dvou klubů.

Tabulka 30. Výsledky přeskok přes švihadlo (Maixnerová, Hromadová, 2018)

Tabulka 1/ Table 1 Výsledky sady testů u všech kategorií/Test results for all categories

Kategorie	Pohlaví	Flexibilita		Koordínace	
		Ramenní kloub (cm)	Hluboký předklon (cm)	Tenisák	Švihadlo
U13	dívky	50,1 ± 11,3	7,1 ± 4,3	17,0 ± 4,1	201,5 ± 51,9
	chlapci	34,6 ± 10,6	3 ± 2,1	21,7 ± 4,1	196,4 ± 91,7
U15	dívky	39,0 ± 6,0	6,8 ± 3,8	23,6 ± 2,8	246,2 ± 33,2
	chlapci	45,2 ± 11,9	6,3 ± 5,1	21,7 ± 4,1	194,4 ± 60,7
U17	dívky	37,1 ± 11,1	10,7 ± 6,4	24,2 ± 5,4	321,5 ± 13,8
	chlapci	40,9 ± 6,8	7,6 ± 8,4	24,1 ± 3,0	252,2 ± 75,1

Diskuze – Psychologie

Třetím faktorem, kterému jsme se v rámci testování věnovali, byla psychická složka, konkrétně aspirační úroveň hráče. Dle námi naměřených výsledků vychází nejvyšší kvocient aspirace u mladších hochů, hned za nimi skončili starší hoši. Naopak dívky se v obou kategoriích dostaly do minusových hodnot. Menší minusové hodnocení vyšlo starším děvčatům, ale celkově rozdíly mezi nimi byly minimální. Pokud porovnáme kvocient úrovně aspirace podle Blahutkové (aspirační úroveň v ČR) viz. tabulka č. 1 můžeme hodnotit, že obě kategorie hochů jsou v normální úrovni aspirace, avšak dívky obou kategorií spadají do nízké úrovně aspirace. Jelikož se jedná o hráče, kteří se věnují badmintonu na závodní úrovni, očekávali jsme jejich výsledky u obou pohlaví vyšší. Tyto výsledky naznačují, že by se trenéři měli více zaměřit také na psychickou stránku hráčů, která v praxi bývá opomíjená. Vyšší úroveň aspirace u mladších hochů by mohla souviset s větší herní „drzostí“ a bezstarostností, kterou u těchto kategorií vidáme v praxi jako trenéři. U starších kategorií se již do popředí dostává větší strach z neúspěchu.

Výsledky hráčů mohou být také ovlivněny více než tří měsíční nucenou pauzou, která nastala kvůli pandemii Covid-19, kdy musela být veškerá sportovní činnost pozastavena. S tím také může souviset míra očekávaného výkonu oproti jeho výsledku.

Z námi dostupných zdrojů se nepodařilo najít žádný, který by testoval mladé sportovce pomocí stejného testu. Podařilo se najít hodnocení aspirační úrovně u squashových hráčů diplomové práci Kumstátové (2019) a vodních slalomářů u Galuškové (2017), nicméně obě autorky používaly jiný test. Proto se nedají přesněji s naší studií porovnat. Kumstátová (2019) došla k závěru, že závodní hráči ve squashi dosahují výrazně vyšších aspirací, než předpokládaly normy a výkonnostní hráči dosáhli úrovně předpokládaných norem. Výsledky testování vodních slalomářů v práci Galuškové (2017) ukázaly, že vrcholoví sportovci dosahují vyšší aspirace než je tomu u předpokládaných norem.

Diskuze – Životní styl

Posledním testovaným výkonnostním faktorem byl životní styl. Hráči vyplnili krátký dotazník, který obsahoval deset položek, zaměřených na životosprávu, spánek, sportování, prevenci zranění. U poslední položky měli hráči vybrat, který je pro ně nejdůležitější výkonnostní faktor pro vítězství. Celkově lze hodnotit, že většina hráčů se zajímá o životní styl a uvědomují si jeho důležitost nejen v rámci sportovních výkonů, ale i v každodenním

životě. Všeobecně bližší vztah k životnímu stylu prokazují dívky, které se o něj zajímají více než hoši, dále se také dívky více zaměřují na organizaci svého času než hoši, u kterých je vyšší procento těch, kterým ho organizují rodiče. Dívky se více zajímají o zdravou výživu. Co se týká spánku, je patrné, že tím stráví v průměru více času mladší kategorie. Jelikož se jedná o námi vytvořený dotazník konkrétně pro tuto diplomovou práci, nebylo v našich silách dohledat žádnou další práci, se kterou by se naše výsledky daly porovnat.

V testovaném souboru této diplomové práce pouze jeden hráč uvedl, že je životní styl nejdůležitějším faktorem pro vítězství v badmintonu. Výsledky Šližauskienė, Šulnienė, Bulotienė a Papievienė (2008), kteří testovali dospělé hráče ($22,5 \pm 4,1$ let), ukazují, že pro ruské hráče je nejdůležitějším aspektem výkonu být zdravý a vzdělaný, pro litevské hráče je to vzdělání a pro dánské hráče je to být zdravý. I přes odlišnosti v možnostech odpovědi se obě práce shodují na tom, že životní styl není tím zásadním, co by ovlivnilo výkon a výsledek badmintonisty. Další část studie Šližauskienė a kol. ukazuje, že dánští hráči mají pravidelnější stravovací návyky, omezují živočišné tuky, sůl a používání cukru. Dánští a ruští hráči jedí více ovoce a zeleniny. V rámci této diplomové práce se tři hráči ze 40 testovaných o stravování nezajímají vůbec. U ostatních se odpovědi rozdělili mezi občas a ano, zajímám.

Závěry vzhledem k vlastnímu výzkumnému problému

Na začátku práce jsme si definovali osm hypotéz, ke kterým se na základě výsledků statistického zkoumání vyjádříme (potvrzení/zamítnutí).

H1: Kategorie U17 prokazuje vyšší úroveň technických dovedností – potvrzena.

H2: Kategorie U17 prokazuje lepší fyzické parametry – potvrzena.

H3: Kategorie U17 prokazuje vyšší míru aspirační úrovně – zamítnuta.

H4: Kategorie U17 prokazuje lepší profil životního stylu – zamítnuta.

H5: Dívky prokazují nižší úroveň technických dovedností – potvrzena.

H6: Dívky prokazují nižší fyzické parametry – zamítnuta.

H7: Dívky prokazují vyšší míru aspirační úrovně – zamítnuta.

H8: Dívky prokazují lepší životní styl – potvrzena.

Limity

Limitu problematiky vidíme v tom, že při dohledávání relevantních, vědeckých i nevědeckých informací ohledně badmintonu, nacházíme literaturu starší 15 let a v případě

specifických testovacích baterií se někdy nepodaří nalézt nic. Nicméně tato limita lze brát i jako nový prostor pro vědeckou práci dalších odborníků.

Další limitu vidíme v testování techniky, kde bylo testování velice náročné a trenéři neměli předchozí zkušenosti právě s touto testovací baterií a mohlo tak dojít k nepatrnému subjektivnímu zkreslení.

Závěr

Diplomová práce se zaměřuje na porovnání výkonnostních faktorů v badmintonu v rámci kategorií U15 a U17. Mezi základní výkonnostní faktory, kterým jsme se věnovali, byla technika, fyzická kondice, sportovní psychologie a životní styl. Jediný faktor, který by byl velice špatně vyhodnocován, je taktika, z toho důvodu jsme se u ní zaměřili pouze na teoretickou stránku. Ovšem neznamená to, že by nebyla důležitou součástí sportovního tréninku.

V úvodu práce jsme se věnovali základní charakteristice badmintonu, jejím pravidlům, vybavení. Dále jsme navázali rolí trenéra a jeho filozofií. V poslední teoretické části jsme se zaměřili na sportovní trénink, jeho definici a následné dělení na jednotlivé kapitoly, které se věnovaly každému z výkonnostních faktorů: technice, taktice, fyzické kondici, sportovní psychologii a životnímu stylu.

V praktické části jsme pracovali se 40 závodními hráči, které jsme testovali v období červenec, srpen a září 2020. Výsledky ukázaly, že při testování techniky mají o 36,76 % lepší výsledky hráči kategorie U17 než kategorie U15. Za zmínku stojí, že z dívek se pouze jedné podařilo projít úspěšně celou testovací baterií až do osmé úrovně, u hochů se to povedlo pěti hráčům. V rámci testování fyzické kondice byla nejlepší skupinou kategorie U17 hochů, kteří měli nejlepší výsledky ve čtyřech z pěti testů (vějíř, skok snožmo, hod medicinbalem, Illinois). V disciplíně přeskok přes švihadlo dosáhla nejlepšího výsledku skupina dívek kategorie U17. Hodnocení aspiračního kvocientu odhalilo nejvyšší úroveň u hochů kategorie U15 (průměr = 0,813), následovali hoši U17 (průměr = 0,629). Obě kategorie dívek měly záporné hodnoty, které svědčí o malém sebevědomí a menší důvěře ve svůj vlastní výkon. V poslední testované oblasti se ukázalo, že životní styl vnímají jako důležitý nejvíce dívky kategorie U17, v kategorii U15 mají na životní styl vliv rodiče, kategorie U17 se více zajímá o zdravou výživu. V rámci životního stylu odpovídali hráči na otázku „kolik hodin denně spí“ a převážná část odpovědí byla 8 nebo 9 hodin, což je doporučované. Počet hodin sportování pak byl mezi 11 a 13 hodinami týdně.

Na základě výsledků byly potvrzeny čtyři hypotézy z osmi. V rámci diskuse se ukázalo, že testovaní hráči vykazují lepší technické dovednosti, než tomu bylo v testování kategorie U13, která je uvedena v literatuře. V oblasti fyzické kondice jsme výsledky

porovnávaly s dalšími dvěma studiemi, kde se jako ovlivňující faktor ukazuje to, že hráči námi testovaní byli z celé ČR, na rozdíl od klubových hráčů testovaných jinými autory. Právě tento fakt mohl ovlivnit lepší výsledky našich hráčů v některých testech. U hodnocení aspirační úrovně považujeme za zásadní výsledky u dívek, které dosáhly minusových hodnot.

Hlavní a dílčí cíle diplomové práce byly splněny. Hlavním cílem diplomové práce bylo posoudit změny jednotlivých faktorů u hráčů badmintonu v kategoriích U15 a U17, na kterých bylo zodpovězeno v průběhu vyjádření se k jednotlivým hypotézám. Stejně tak byly zodpovězeny i dílčí cíle. Je třeba ještě pro úplnost dodat, že na jednotlivé faktory má vliv pohlaví i věk hráčů. V rámci diplomové práce se podařilo posunout poznání o badmintonovém pozadí a aspektech, které ovlivňují výkon a výsledek hráčů.

Seznam zdrojů

BERNACIKOVÁ, Martina a Zora SVOBODOVÁ. Raketové sporty (badminton, squash) ve školní TV - a proč ne?: textová opora ke kurzu. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5634-3.

DOVALIL, Josef a Miroslav CHOUTKA. Výkon a trénink ve sportu. 4. vyd. Praha [i.e. Velké Přílepy]: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8.

DYLEVSKÝ, Ivan. Dětský pohybový systém. Olomouc: Poznání, 2012. ISBN 978-80-87419-18-2.

HENDL, Jan. Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat. Praha: Portál, 2004. ISBN isbn80-7178-820-1.

HONG, Y., TONG, Y. M. (2000). The playing pattern of the world's top single badminton players in competition – a notation analysis. *Journal of Human Movement Studies*. 38, 185-200.

HRABAL, Vladimír, František MAN a Isabella PAVELKOVÁ. Psychologické otázky motivace ve škole. 2., upr. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. Knižnice psychologické literatury. ISBN 80-04-23487-9.

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. *Pedagogika (Grada)*. ISBN 978-80-247-5326-3.

CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. 2., rozšíř. vyd. Praha: Olympia, 1991. *Věda pro praxi (Olympia)*. ISBN 80-7033-099-6.

JELÍNEK, Marian. Vnitřní svět vítězů: čím se nejlepší liší od průměrných. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0826-8.

KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ. Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.

LEHNERT, Michal. *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2614-3.

- MARTENS, Rainer. Úspěšný trenér: třetí, doplněné vydání. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1011-0.
- MENDREK, Tomasz. *Badminton: technika, trénink, výběr z pravidel*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0578-8.
- MENDREK, Tomasz a Martina BERNACIKOVÁ. *Badminton: úderová technika, pohyb po kurtu, taktika hry*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2004-3.
- NEUMAN, Jan. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál, 2003. ISBN isbn80-7178-730-2.
- OMOSEGAARD, Bo, EDITOR: LARS TINDHOLDT a PHOTOGRAPHER: PREBEN S?BORG. *Physical training for badminton*. Cheltenham: International Badminton Federation, 1997. ISBN 1872850014.
- PAVEL, Honzík a Alena PAVLOVÁ. *Mentální trénink v individuálních sportech*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-0896-1.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
- PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
- PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
- RYCHTECKÝ, Antonín a Pavel TILINGER. *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3746-4.
- SVOBODA, Bohumil. *Stručná pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-325-3.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2433-0.
- TOD, David, Joanne THATCHER a Rachel RAHMAN. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3923-6.

THOMPSON, Jim. Trénink²: výchova k úspěchu ve sportu i v životě. Přeložil Richard KANIA. Praha: Mladá fronta, 2017. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-4692-3.

WOODWARD, Mike. *Vzdělávání badmintonových trenérů: trenérská příručka : úroveň 1*. Přeložil Pavel FLORIÁN. Praha: Mladá fronta, 2016. ISBN 978-80-204-3640-5.

WOODWARD, Mike. *Vzdělávání badmintonových trenérů: trenérská příručka : úroveň 2*.

Zahradník, D., & Korvas, P. (2012). *Základy sportovního tréninku*. Retrieved October 17, 2016 from the World Wide Web: <https://publi.cz/books/51/Impresum.html>.

Další zdroje a prameny

BERNACIKOVÁ, M. 2009. [online] Badminton -interaktivní průvodce[cit. 2020-10 -19]. Dostupné:http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js08/badminton/ed_2/pages/uvod.html

CZECH BADMINTON. [online]. [cit. 2020-10-27]. Dostupné z: <https://www.badcoach.cz/jsem-trener>

DUŠKOVÁ, N. 2020. Úroveň vybraných motorických schopností u hráčů badmintonu ve věku 12-17 let [Diplomová práce] Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická.

ENCYKLOPEDIE. [online]. [cit. 2020-10-27]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Aspirace>

GALUŠKOVÁ, K. 2017. Rozdíly v úrovni aspirace a výkonu u vodních slalomářů. [Bakalářská práce] Praha: Pražská VŠ, Psychosociálních studií, 2017.

HROMADOVÁ, O. 2018. Porovnání vybraných determinantů výkonu u rozdílných věkových skupin v badmintonu. [Bakalářská práce] Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta.

KRAJČA, Tomáš. Teorie badmintonu. [online]. Dostupné z: http://www.badminton.cz/teorie_badmintonu

KRAJČA, T. 2015. [online]. [cit. 2020-10-19]. Dostupné z: <http://www.badmintoncoach.cz/hleda-se-sampion-do-pololetni-zkousky-se-zapojily-deti-z-cele-prahy/>

KRAJČA, T. 2015 [online] [cit. 2021-04-03] Dostupné z: <http://www.hledasesampion.cz/>

KROUŽELOVÁ, H. [online]. [cit. 2020-10-19]. Dostupné z: <https://www.gymnaziumtu.cz/files/fitness-first-finalff-1-1.pdf>

KUMSTÁTOVÁ, A. 2019. Aspirační úroveň a psychomotorické tempo u hráčů squashe. [Diplomová práce] Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2019.

LESSE, K. 2014. Dynamika aspirací při dosahování náročnějších cílů. [Bakalářská práce] Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, 2014.

MAIXNEROVÁ, E., HROMADOVÁ, O., *Studia Kinantropologica*, 19(2), 2018, 101-106

STANOVY BWF. [online]. Praha: Czechbadminton [cit. 2020-12-01]. Dostupné z:

[https:// www.czechbadminton.cz](https://www.czechbadminton.cz)

ŠLIŽAUSKIENĚ, L., ŠULNIENĚ, R., BULOTIENE, D., PAPIEVIENĚ, V. 2008. Research on healthy lifestyle of badminton players, sborník abstrakt Current issues and new ideas in sport science (2-nd International Scientific Conference)

TESTY ÚROVNĚ ASPIRACE. 2010. [online]. [cit. 2020-10-27]. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1451/jaro2010/nk1031/um/Testy_urovne_aspirace.pdf

YAP, Ch. 2012. Badminton information [online]. [cit. 2021-02-03]. Dostupné z: <http://www.badminton-information.com/history-of-badminton.html>

Seznam zkratek

U15	Under 15 (kategorie do 15 let)
U17	Under 17 (kategorie do 17 let)
ČBAS	Český badmintonový svaz
BWF	Badminton World Federation
Sec.	Sekund
Min.	Minut
Z. S.	Zapsaný spolek
ČR	Česká republika

Seznam obrázků

Obrázek 1. Badmintonový kurt pro zápasy dvouhry a čtyřhry.....	8
Obrázek 2. Péřový badmintonový míček.	9
Obrázek 3. Plastový badmintonový míček.	9
Obrázek 4. Badmintonová raketa	10
Obrázek 5. Role trenéra	12
Obrázek 6. Složky pohybového cyklu v badmintonu.....	18
Obrázek 7. Základní střehové postavení	20
Obrázek 8. Oblasti zásahu pro bekhend a forhend	20
Obrázek 9. Psychologické pojmy	28
Obrázek 10. Průběh aspiračního chování	30
Obrázek 11. Trojúhelník hráč – trenér – rodič	34
Obrázek 12. Bekhendový krat'as	42
Obrázek 13. Forhendové dlouhé podání.....	43
Obrázek 14. Vějíř na badmintonovém kurtu	46
Obrázek 15. Skok snožmo z místa.....	46
Obrázek 16. Hod medicinbalem	47
Obrázek 17. Illinois	48
Obrázek 18. Meiliho test.....	49

Seznam tabulek

Tabulka 1. Normy aspirační úrovně pro mládež v České republice.....	40
Tabulka 2. První úroveň testování.....	42
Tabulka 3. Druhá úroveň testování.....	42
Tabulka 4. Třetí úroveň testování.....	43
Tabulka 5. Čtvrtá úroveň testování.....	44
Tabulka 6. Pátá úroveň testování.....	44
Tabulka 7. Šestá úroveň testování.....	44
Tabulka 8. Sedmá úroveň testování.....	45
Tabulka 9. Osmá úroveň testování.....	45
Tabulka 10. Testovací baterie techniky dívek a hochů kategorie U15 a U17.....	53
Tabulka 11. Technika kategorie U15 dívky.....	54
Tabulka 12. Technika kategorie U17 dívky.....	55
Tabulka 13. Technika kategorie U15 hoši.....	56
Tabulka 14. Technika kategorie U17 hoši.....	57
Tabulka 15. Testovací baterie fyzické kondice dívek a hochů kategorie U15 a U17.....	58
Tabulka 16. Fyzická kondice – Vějíř.....	59
Tabulka 17. Fyzická kondice – Skok snožmo.....	60
Tabulka 18. Fyzická kondice – Hod medicinbalem.....	61
Tabulka 19. Fyzická kondice – Illinois.....	62
Tabulka 20. Fyzická kondice – Přeskok přes švihadlo.....	63
Tabulka 21. Kvocient úrovně aspirace dívek a hochů kategorie U15 a U17.....	64
Tabulka 22. Životní styl otázky 3 – 6, dívky kategorie U15 a U17.....	65
Tabulka 23. Životní styl otázky 3 – 6, hoši kategorie U15 a U17.....	65
Tabulka 24. Životní styl otázka 7, dívky kategorie U15 a U17.....	67
Tabulka 25. Životní styl otázka 7, hoši kategorie U15 a U17.....	67
Tabulka 26. Životní styl otázka 8, dívky kategorie U15 a U17.....	69
Tabulka 27. Životní styl otázka 8, hoši kategorie U15 a U17.....	69
Tabulka 28. Životní styl otázka 9, dívky kategorie U15 a U17.....	70
Tabulka 29. Životní styl otázka 9, hoši kategorie U15 a U17.....	70
Tabulka 30. Výsledky přeskok přes švihadlo.....	74

Seznam grafů

Graf 1. Technika kategorie U15 dívky	54
Graf 2. Technika kategorie U17 dívky	55
Graf 3. Technika kategorie U15 hoši.....	56
Graf 4. Technika kategorie U17 hoši.....	57
Graf 5. Fyzická kondice – Vějíř.	59
Graf 6. Fyzická kondice – Skok snožmo	60
Graf 7. Fyzická kondice – Hod medicinbalem	61
Graf 8. Fyzická kondice – Illinois	62
Graf 9. Fyzická kondice – Přeskok přes švihadlo	63
Graf 10. Kvocient úrovně aspirace u dívek a hochů kategorie U15 a U17.....	64
Graf 11. Je pro tebe životní styl důležitý?.....	65
Graf 12. Mají na tvůj životní styl vliv rodiče?.....	66
Graf 13. Organizuješ si svůj volný čas?.....	66
Graf 14. Zajímáš se o zdravou výživu?.....	67
Graf 15. Kolik hodin denně spíš?.....	68
Graf 16. Kolik hodin týdně sportuješ?.....	69
Graf 17. Prevence zranění.....	70
Graf 18. Který je nejdůležitější faktor pro vítězství?.....	71

Seznam příloh

Příloha 1. Test úrovně aspirace (Meili, 1965)

Příloha 2. Dotazník na životní styl

Příloha 3. Informovaný souhlas

Příloha 1. Test úrovně aspirace (Meili, 1965)

O₁																			
<input type="checkbox"/>	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																		
V₁																			
<input type="checkbox"/>	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																		
O₂																			
<input type="checkbox"/>	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																		
V₂																			
<input type="checkbox"/>	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																		
O₃																			
<input type="checkbox"/>	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																		
V₃																			
<input type="checkbox"/>	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																		
O₄																			
<input type="checkbox"/>	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																		
V₄																			
<input type="checkbox"/>	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																		

Příloha 2. Dotazník na životní styl

Ahoj, chtěla bych Tě poprosit o vyplnění krátkého dotazníku, který bude sloužit k mé diplomové práci na téma: „Porovnání výkonnostních faktorů u juniorských věkových skupin v badmintonu“. Dotazník se týká zdravého životního stylu. Co si pod tímto představíš? Přiměřená váha, dobré zdraví, kondice, vhodná strava, pohyb, odpočinek, dobrá fyzická a psychická pohoda.

Prosím o důkladné přečtení otázek. Správné odpovědi prosím zakroužkuj, kde je potřeba, tak doplň.

Moc děkuji za ochotu a spolupráci.

Olga Hromadová

1. Pohlaví. (Vyber)

- Dívka
- Hoch

2. Kategorie. (Vyber)

- U15
- U17

3. Je pro Tebe životní styl důležitý? (Vyber)

- Ano.
- Občas.
- Vůbec.
- Nevím.

4. Mají na tvůj životní styl vliv rodiče? (Vyber)

- Ano.
- Občas.
- Vůbec.
- Nevím.

5. Organizuješ si svůj volný čas? (Vyber)

- ✓ Ano.
- ✓ Občas.
- ✓ Vůbec.
- ✓ Nevím.

6. Zajímáš se o zdravou výživu? (Vyber)

- ✓ Ano.
- ✓ Občas.
- ✓ Vůbec.
- ✓ Nevím.

7. Kolik hodin denně spíš? (Doplň)

.....

8. Kolik času za týden věnuješ sportu? (Doplň)

.....

9. Vyber kombinaci, ve které všechny části patří do prevence zranění u sportu?

- ✓ Vhodné rozcvičení a protažení/ Správná technika/ Vhodné oblečení a obuv
- ✓ Vhodné rozcvičení a protažení/ Počasí/ Vhodné oblečení a obuv
- ✓ Vhodné rozcvičení a protažení/Správná technika/ Počasí

10. Co si myslíš, že je nejdůležitější faktor pro vítězství zápasu v badmintonu. (Vyber jednu možnost)

- ✓ Technika.
- ✓ Fyzická kondice.
- ✓ Taktika.
- ✓ Psychologie.
- ✓ Zdravý životní styl.

Příloha 3. Informovaný souhlas

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI – FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Informovaný souhlas s účastí na testování a s pořízením a použitím fotografií pro diplomovou práci

Téma práce: Porovnání výkonnostních faktorů u juniorských věkových skupin v badmintonu

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Já, níže podepsaný (á) souhlasím s účastí mého syna/dcery v testování. Byl (a) jsem detailně informován (a) o studii, o jejich postupech, o tom, co se od mého syna/dcery očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností. Porozuměl (a) jsem tomu, že můj syn/dcera může kdykoliv testování přerušit a že účast ve studii je dobrovolná.

Data mého syna/dcery budou uchována s plnou ochrannou důvěrností dle platných zákonů ČR. Současně je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Pro výzkumné a vědecké účely mohou být údaje mého syna/dcery poskytnuty pouze bez identifikačních údajů nebo s mým souhlasem.

S účastí mého syna/dcery ve studii není spojeno poskytnutí žádné odměny.

Dále souhlasím s pořízením a použitím fotografií pro účel této diplomové práce.

Podpis zákonného zástupce:

Datum:

Podpis řešitele studie:

Datum:

Anotace

Jméno a příjmení:	Bc. Olga Hromadová
Katedra:	Ústav pedagogiky a speciálních studií
Vedoucí práce:	Mgr. Eliška Maixnerová, Ph. D.
Rok obhajoby:	2021
Název práce:	Porovnání výkonnostních faktorů u juniorských věkových skupin v badmintonu.
Název v angličtině:	Comparison of performance factors within junior age groups in badminton.
Anotace práce:	Hlavním cílem diplomové práce je posoudit změny jednotlivých výkonnostních faktorů u hráčů badmintonu v kategoriích U15 a U17. Dílčími cíli je zjistit, zda se vlivem věku mění technické dovednosti, fyzické aspekty, psychická odolnost a charakter životního stylu u kategorie U15 a U17 a do jaké míry má pohlaví vliv na jednotlivé výkonnostní faktory. V teoretické části se věnujeme charakteristice badmintonu, roli trenéra, sportovnímu tréninku a vývojovým specifikům žákovského a dorosteneckého věku. V praktické části se zaměříme na testování 40 hráčů dvou kategorií. Hráči byli testováni na technické, fyzické a psychické dovednosti. Pomocí dotazníků jsme zjišťovali vliv životního stylu na sportovce.
Klíčová slova:	Badminton, trenér, sportovní trénink, technika, taktika, fyzická kondice, sportovní psychologie, životní styl.
Anotace v angličtině:	The main goal of my diploma thesis is to assess skill changes within performance factors in categories U15 and U17 of badminton players. The partial goals are to find out whether these factors (technical skills, physical aspects, mental resilience and lifestyle) of the U15 and U17 categories change due to age, and also whether the performance factors are influenced by gender. In the theoretical part we deal with the

	characteristics of badminton, the role of the coach, sports training and the developmental specifics of pupils and adolescents. In the practical part we focus on testing 40 players of two categories. The players were tested for technical, physical and mental skills. We also used questionnaires to determine the effect at athletes lifestyle.
Klíčová slova v angličtině:	Badminton, coach, sports training, technical, tactics, physical condition, sports psychology, lifestyle.
Přílohy vázané v práci:	Test úrovně aspirace, dotazník na životní styl, informovaný souhlas.
Rozsah práce:	94 stran / 120 130 znaků
Jazyk práce:	Český jazyk