



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

Zpracování teorie a didaktiky badmintonu a metodiky jeho nácviku na základních školách formou výukového DVD

Vypracoval: Zuzana Fučíková

Vedoucí práce: doc. PhDr. Tomáš Tlustý, PhD.

České Budějovice, 2024



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Bachelor thesis

**Elaboration of the theory and didactics of
badminton and the methodology of its
training in primary schools in the form of
an instructional DVD**

Author: Zuzana Fučíková

Supervisor: doc. PhDr. Tomáš Tlustý, PhD.

České Budějovice, 2024

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Zpracování teorie a didaktiky badmintonu a metodiky jeho nácviku na základních školách formou výukového DVD

Jméno a příjmení autora: Zuzana Fučíková

Studijní obor: Zs – TVs

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: doc. PhDr. Tomáš Tlustý, PhD.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2024

Abstrakt: Tato bakalářská práce se zabývá rozbohem současného badmintonového vybavení, stručnou historií, systematikou badmintonu, technikou a taktikou. Obsahuje také příklady průpravných cvičení a modifikovaných zápasů. Badminton je nejrychlejší raketový sport, který se stává stále populárnějším sportem. Jeho úplné počátky sahají až do sedmého století. Během své existence tento sport prošel mnoha změnami, co se týká vybavení i pravidel. Současná podoba badmintonu už se dostává i na televizní obrazovky. V hodinách tělesné výchovy však na většině škol lze badminton spatřit jen velmi zřídka. Součástí práce je výukové DVD, které představuje badmintonové vybavení, obsahuje rozbor techniky a metody nácviku badmintonu formou cvičení i her. Toto výukové video může být použito jako pomůcka pro trenéry nebo také pro učitele tělesné výchovy na základních školách.

Klíčová slova: badminton, raketový sport, výukové DVD, metodika badmintonu, trénink

Bibliographical identification

Title of the bachelor thesis: Elaboration of the theory and didactics of badminton and the methodology of its training in primary schools in the form of an instructional DVD

Author's first name and surname: Zuzana Fučíková

Field of study: Zs – TVs

Department: Department of Sports studies

Supervisor: doc. PhDr. Tomáš Tlustý, PhD.

The year of presentation: 2024

Abstract: This bachelor thesis deals with an analysis of current badminton equipment, a brief history, badminton systematics, technique and tactics. It also includes examples of preparatory exercises and modified matches. Badminton is the fastest racket sport and is becoming an increasingly popular sport. Its complete origins date back to the seventh century. During its existence, the sport has undergone many changes in terms of equipment and rules. The current form of badminton has made its way onto television screens. However, badminton is rarely seen in physical education classes. The thesis includes an instructional DVD which presents badminton equipment, contains an analysis of the technique and methods of badminton training in the form of exercises and games. This instructional video can be used as a tool for coaches or also for physical education teachers in primary schools.

Keywords: badminton, racket sport, instructional DVD, badminton methodology, training

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorkou této bakalářské práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Datum.

Podpis studenta

Poděkování

Děkuji klubu TJ Sokol Křemže badminton za poskytnutí tělocvičny k natočení výukového DVD, dále pak hráčům tohoto klubu za účast ve výukovém DVD. V neposlední řadě děkuji panu doc. PhDr. Tlustému, PhD. za rady, připomínky a poskytnuté materiály.

Obsah

1 Úvod.....	8
2 Analytická část práce	9
2.1 Historie badmintonu	9
2.2 Badmintonový kurt a vybavení.....	9
2.3. Pravidla badmintonu	11
2.4. Turnaje a soutěže v České republice	13
2.5 Video jako didaktická pomůcka	14
3 Metodika	17
3.1 Cíl, úkoly a předmět práce.....	17
3.1.1 Cíl práce.....	17
3.1.2 Úkoly práce	17
3.1.3 Předmět práce.....	17
3.2 Použité metody práce.....	17
4 Syntetická část práce	19
4.1. Složky ovlivňující sportovní výkon v badmintonu	19
4.2. Úderová technika	19
4.2.1 Držení rakety	20
4.2.2 Základní druhy úderů	21
4.2.3 Jednotlivé typy úderů.....	23
4.3 Technika pohybu po kurtu.....	25
4.3.1 Fáze pohybu	26
4.3.2 Pohyb k síti a zpět	28
4.3.3 Pohyb k postranním čarám a zpět	28
4.3.4 Pohyb k zadní čáře	28
4.4 Taktika	30
4.4.1 Výběr taktiky	30
4.4.2 Taktika dvouhry.....	31
4.4.3 Taktika párových disciplín	33
4.5 Deset zlatých pravidel badmintonu.....	36
4.7 Trénink.....	42
4.7.1 Úvodní část tréninku	43
4.7.2 Přípravná část tréninku	43
4.7.3 Hlavní část tréninku	44
4.7.4 Závěrečná část tréninku	44
4.8 Badminton na základních školách	45
4.9 Průpravná cvičení pro začátečníky	45
4.10 Modifikované zápasy	48
4.11 Tvorba výukového DVD	51
5 Závěr.....	54
Referenční seznam literatury.....	57

1 Úvod

Badminton je nejrychlejší raketový sport. Nejvyšší naměřená rychlost míčku je 493 km/h. Tento sport je čím dál více populárnější. Nejen že vznikají nové kluby a ty stávající se rozrůstají, ale začaly se hrát i tzv. hobby ligy, kde si lidé, kteří nejsou zaregistrováni v žádném oddíle, mohou zahrát. Trendem poslední doby je pronajmout si kurt a jít si jen tak zahrát s přáteli. Nejvíce se komerční badminton rozrostl v Praze.

Pro úplné začátečníky není badminton tak náročný na vybavení. Postačí levnější raketa, míček, boty a úbor do tělocvičny. Pokud se ale člověk rozhodne badminton hrát, trénovat a chce se dál rozvíjet, je potřeba kvalitnější vybavení. To znamená vhodná raketa a nejdůležitější jsou správné boty, zejména pro bezpečnost a zdraví nohou. Ale například oproti hokeji nebo lyžování je tento sport z hlediska vybavení dostupnější.

Badminton je velmi komplexním sportem. Pro správné badmintonové umění je potřeba dobrá kondice, dynamika, rychlost, technika i taktika. Existuje mnoho typů tréninku, nespočet průpravných cvičení i herních kombinací. Badminton je zkrátka velmi pestrý, a právě pravděpodobně i proto je o něj takový zájem. Hraje ho něco okolo 230 milionů registrovaných hráčů. To ho řadí k nejrozšířenějším sportům na světě (Kopřiva, 2020).

Téma práce bylo zvoleno na základě vztahu k badmintonu. Autorka této bakalářské práce hraje badminton od deseti let, takže již třináctým rokem. K tomuto sportu ji přivedl učitel ze základní školy, kterou navštěvovala, shodou okolností bývalý volejbalový spoluhráč jejího otce. Badminton ji hned začal velmi bavit, což je hlavním důvodem, proč provozuje tento krásný sport dodnes. Během své kariéry získala mnoho medailí z krajských turnajů a několik medailí z celostátních turnajů. Jednu medaili má i z mezinárodního turnaje. S týmem TJ Sokol Křemže od roku 2018 až do minulého roku hráli první ligu dospělých. Momentálně hrají 2. ligu. Rovněž je trenérkou dětí, vede skupinu začátečníků. V této tréninkové skupině má 12 hráčů. Právě z důvodu svého trénování si zvolila prezentaci metodiky nácviku badmintonu formou výukového DVD, které může posloužit jak pro výuku na základních školách, tak pro trénink začínajících badmintonistů.

2 Analytická část práce

2.1 Historie badmintonu

Badminton je velmi starým sportem. První zmínky o hře podobné tomuto sportu pochází již z období před dvěma tisíci lety v kultuře jihoamerických Inků a střeadoamerických Aztéků. V 7. století našeho letopočtu v Číně vznikla hra „Di-Dšen-Dsi“, avšak je zatím míček odbíjen pouze rukou či nohou nikoliv raketou. Později se podobné hry objevovaly v Japonsku, Indii či Francii, ale za přímého předchůdce badmintonu dnes považujeme indickou hru „Poona“, kterou přivezl do Evropy anglický důstojník vévoda z Beafortu. Na svém sídle Badminton House v hrabství Gloucestershire uspořádal v roce 1893 první turnaj. Tento sport tak získal svůj název, pravidla a o deset let později byla založena první národní asociace. Významným milníkem je pak také zařazení badmintonu mezi olympijské sporty v roce 1992 v Barceloně (Mendrek, 2003).

Do českých zemí se badminton dostal už v první polovině dvacátého století, kdy zde několik lidí provozovalo tzv. „hru s míčkem chocholatým“. K rozkvětu došlo ale až kolem roku 1960, kdy se začal hrát na univerzitách a vznikly tak první kluby jako např. TJ Spoje Praha (Koudelka, 2015).

K rozvoji badmintonu v Čechách také pomohli dva indonéští badmintonisté, kteří zde studovali. Díky jejich trenérské a hráčské činnosti se tak mohla rychle šířit správná technika hry. Za zmínku stojí také jméno Josef R. Beneš, který jako první přeložil pravidla badmintonu do českého jazyka. Byl to dlouholetý hráč, trenér a propagátor badmintonu u nás i v zahraničí (Mendrek, 2003).

2.2 Badmintonový kurt a vybavení

Badmintonový kurt

Badmintonový kurt má rozměry 13,40 x 6,10 m pro čtyřhru a 13,40 x 5,18 m pro dvouhru. Čáry jsou široké 4 cm a musí být snadno rozeznatelné, nejlépe žluté nebo bílé. Kurt je rozdělen středovou čarou na pravé a levé podávací pole, dále je zde přední podávací čára, zadní podávací čára pro čtyřhru, zadní podávací čára pro dvouhru, která je zároveň zadní čarou hřiště. Po stranách se nacházejí postranní čáry pro dvouhru a postranní čáry pro čtyřhru. Uprostřed kurtu se nachází síť. Horní okraj sítě musí být vzdálen 1,524 m od podlahy uprostřed a 1,55 m nad postranními čarami pro čtyřhru.

Skládá se z bílé pásky a tmavé slabé šňůry, která tvoří jednotná oka o velikosti 15-20 mm (Czech badminton, 2006).

Míček

Míček, nikoliv „košíček“, jak je často nesprávně nazýván, rozdělujeme na dva typy. Prvním typem je míček péřový, který se používá pro soutěžní badminton. Má 16 husích brk jednotné délky od 6,2 do 7 cm zasazených do korkové „hlavy“ o průměru 25-28 mm. Jednotlivá brka jsou k robě pevně sešita nití. Hmotnost míčku musí být minimálně 4,74 g a nesmí překročit 5,50 g. Má bílou barvu. Druhým typem je míček ze syntetických materiálů neboli nepéřový míček jinak řečeno plastový míček. Používá se pro začátečníky. Pera jsou nahrazena tzv. sukénkou nebo napodobeninou per ze syntetického materiálu. Má žlutou nebo bílou barvu (Czech badminton, 2006).

Raketa

Raketa se skládá z hlavy, krčku, rukojeti, rámu, hřidélky a výpletu. Celková délka rakety, respektive rámu, nesmí přesáhnout 680 mm. Šířka musí být maximálně 230 mm. Obvyklá délka rakety je 675 mm, ale vyrábějí se i dětské – zkrácené rakety, které umožní dětem lepší koordinaci a při forhendovém podání nehrozí kontakt rakety s podlahou. Tato raketa je určena ale jen opravdovým začátečníkům malého věku, poté je potřeba zvykat si na klasickou raketu (Czech badminton, 2006).

Boty

Boty jsou oproti předchozímu vybavení zdánlivě ne tak důležitou součástí, ale opak je pravdou. Už u začátečníků trenéři doporučují rodičům, pokud do něčeho investovat, tak právě do bot. Je nutné, aby byly kvalitní, ideálně určené přímo pro badminton. Mají totiž speciálně vyvinutou podrážku pro tlumení nárazů hlavně v oblasti paty a nedochází k poškození nohou. Mají samozřejmě světlou podrážku určenou pro halové sporty, která je navržena tak, aby boty neklouzaly.

Oblečení

V nižší úrovni soutěží není nějak zvlášť omezeno pravidly. Stačí jakékoliv tričko a kraťasy, pro ženy a dívky případně sportovní sukně nebo sportovní šaty. Na republikové úrovni je nutné mít v párových disciplínách sladěnou barvu trika. Světová badmintonová federace vydala vyhlášku o potisku dresů, kde udává dovolené počty a velikosti reklam a ostatních nápisů jako jméno, klub, země atd. To je ale určeno hlavně pro hráče, kteří

se účastní turnajů světového charakteru. V českých soutěžích většinou postačí řídit se pravidlem o stejné barvě trik v párových disciplínách (Czech badminton, 2016).

Vybavení na samých počátcích badmintonu v Československu popisuje Koudelka (2015):

V této době byl rozvoj badmintonu velmi obtížný pro nedobré materiální podmínky. Chybělo potřebné vybavení. Na domácím trhu byly k dostání jen velmi nekvalitní dřevěné rakety, prakticky chyběly míče (i ty nekvalitní) a o kvalitní obuvi potřebné pro zdraví hráčů se badmintonistům ani nesnilo – vrcholem tehdejší obuvi byly čínské plátěnky (lépe kotníkové s mizernou podrážkou – to mnozí hráči pocítili na svých kloubech. Ruské celokovové rakety typu „Lastočka“ se musely nedovoleně dovážet ze Sovětského svazu. Míčky se dovážely z NDR nebo byly za úplatu centrálně přidělovány klubům (s. 5-6).

2.3. Pravidla badmintonu

Bodování

Badmintonový zápas se hraje na dva vítězné sety do 21 bodů. Bodový rozdíl v setu musí být vždy minimálně dva body. To znamená že pokud je stav 20:20, dochází k nastavení. Maximální nastavení je však do 30 bodů, tedy nejtěsnější možný výsledek je 30:29 (Czech badminton, 2006).

Zahájení zápasu

Zápas začíná hozením míčku do sítě a ten na koho ukáže hlavička míčku si vybírá, zda chce podávat či přijímat, nebo si zvolí stranu, na které začne hrát první set. Na turnajích vyšší úrovně (extraliga, Mistrovství České republiky a mezinárodní turnaje) probíhá tento los pomocí mince. Dále podává vždy hráč, který získá bod. Polovinu (pravá nebo levá) ze které hráč podává, určuje jeho aktuální počet bodů. Při sudém počtu se podává zprava, při lichém zleva. Podává se vždy úhlopříčně. Při podání musí být vždy hlava rakety níž než rukojeť a raketa nesmí být výš než 1,15 m nad zemí. Hráč stojí v určeném poli pro podání a od momentu zahájení podání do okamžiku provedení podání musí raketa pokračovat kupředu. Hráč má obě nohy na zemi, které se nesmí dotknout čáry. Na rozdíl od tenisu je na podání pouze jeden pokus. Pokud hráč zahájí podání a nezasáhne míček, považuje se to za chybu. Podání lze uskutečnit až když je soupeř připraven, nesmí však docházet k úmyslnému zdržování hry. Za signál připraven se považuje oční kontakt a zvednutá raketa. Pokud se však hráč pokusí o přijetí podání, přestože není v této pozici, předpokládá se, že byl připraven a podání nelze opakovat (Czech badminton, 2006).

Chyby

Míček musí být odehrán přes síť a do kurtu (podrobněji popsáno v kapitole 2.2.), pokud tomu tak není, jedná se o chybu a bod získává soupeř. V případě, že rozhodčí neviděl, kam míček dopadl, výměna se opakuje. Jedná se o tzv. „nový míč.“ Tato situace může nastat i v případě vniknutí cizího tělesa na kurt, či trefení některých vyčnívajících částí nářadí v tělocvičně, například kruhy nebo světla. Do těchto částí se ale neřadí strop, ten se považuje za chybu. S těmito pravidly o věcech zasahujících do kurtu jsou vždy účastníci turnaje srozuměni před jeho začátkem. Dále se považuje za chybu dotyk sítě (raketou i tělem), odehrání míčku na straně soupeře nebo dvojitý dotyk rakety s míčkem (Czech badminton, 2006).

Čtyřhra

Při čtyřhře podává jeden hráč a mění svoje postavení podle skóre, dokud soupeři nepřeruší sérii a nezískají bod. Pokud je opět přerušena série soupeřů, podává druhý hráč z páru a opět mění svoje postavení podle skóre. Postavení přijímajících hráčů se nemění a vyplývá z postavení z předchozí série podání. Kurt pro čtyřhru je širší a pro podání kratší. Pravidla smíšené čtyřhry a čtyřhry se liší pouze tím, že ve smíšené čtyřhře je dvojice opačného pohlaví a ve čtyřhře stejného pohlaví. Ostatní pravidla jako velikost kurtu, postavení při podání atd. jsou naprosto totožná (Czech badminton, 2006).

Vývoj pravidel

Pravidla badmintonu si za celou dobu jeho existence prošla a stále prochází většími či menšími změnami. Nejzásadnější změnou, ke které dochází je bodový systém. Z počátku se hrálo na dva vítězné sety do patnácti bodů se ztrátami v případě mužské dvouhry a všech párových disciplín. Ženská dvouhra se hrála do 11 bodů. Tímto systémem ale mohly některé zápasy trvat až dvě hodiny. Nejdelším zápasem v historii bylo finále mistrovství světa ve dvouhře mužů v roce 1997, tehdy vyhrál Dán Peter Rasmussen, který k zisku titulu potřeboval 127 minut. V roce 2002 došlo k pokusu o změnu a zápasy se hrály na tři vítězné sety do sedmi bodů se ztrátami. Tato změna se ale nezdařila a většina hráčů se přikláněla k návratu k původnímu systému. V prosinci roku 2005 přišla Světová badmintonová federace s novým systémem za účelem zkorigování délky zápasů a zjednodušení bodového systému. Zrušila se hra na ztráty a přešlo se k současnému systému na dva vítězné sety do 21 bodů. Tento systém byl zakotven v pravidlech od srpna 2006 a zůstal až dodnes (Czech badminton 2012).

V současné době se v extralize a první lize smíšených družstev dospělých testuje herní systém na tři vítězné sety do 11 bodů beze ztrát. Český badmintonový svaz si od této změny slibuje větší atraktivnost pro diváky. Na tento systém panují různé názory a nyní nelze říci, jestli se změna zakotví do pravidel či nikoliv.

2.4. Turnaje a soutěže v České republice

Rozdělení soutěží

České soutěže dělíme podle typu na mistrovské soutěže družstev a mistrovské soutěže jednotlivců. Poté dle rozsahu na celostátní, oblastní (krajské sdružené) a krajské. Dále rozdělujeme několik věkových kategorií – Kategorie U7 – U11 minibadminton (do 10 let věku), U13 (11-12 let věku), U15 (13-14 let věku), U17 (15-16 let věku), U19 (17-18 let věku), kategorie dospělých, senioři (nad 35 let věku). Hráč U13 může startovat i v kategoriích U15, U17, U19, v kategorii dospělých startovat nesmí. Dříve se však mohlo startovat pouze ve své kategorii a v jedné následující. V kategorii dospělých smí hráč startovat od kategorie U17, pokud spadá do kategorie U15, tak pouze se souhlasem trenérsko-metodické komise Českého badmintonového svazu (Czech badminton, 2020).

Soutěže družstev

Soutěže družstev juniorských kategorií (U15, U19) dělíme na několika kolové krajské, případně oblastní a mistrovství ČR družstev, které je jednou za rok. V soutěži družstev dospělých se hraje extraliga (celorepubliková nejvyšší soutěž), první liga (rozdělena do skupin západ a východ), druhá liga (oblastní a krajské), třetí liga (krajské, případně oblastní dle počtu družstev), případně další soutěže nižšího charakteru dle oblastních rozpisů soutěží (Czech badminton, 2020).

Soutěže jednotlivců

Soutěže jednotlivců ve všech kategoriích kromě minibadmintonu se dělí na celostátní – Mistrovství ČR, oblastní/sdružené krajské – oblastní přebor, krajské – krajský přebor. Dále je pro zajištění dostatečných herních možností a pro srovnání hráčů v celostátním žebříčku, který mimo jiné určuje i právo startu na Mistrovství České republiky i na soutěžích GP, každoročně vypsána soutěž GRAND PRIX (GP). Tato soutěž musí být vždy součástí rozpisu soutěží pro příslušné soutěžní období). Jedná se o turnaje typu GPA (celostátní, většinou předchází kvalifikace), GPB (celostátní s neprávem účasti

několika předních hráčů žebříčku, dle rozpisu soutěží), GPC (oblastní či krajská, v juniorských soutěžích bývá kvalifikací na GPA, podmínky vždy upraveny pořadatelem a zveřejněny v propozicích), GPD (oblastní či krajská, s neprávem účasti několika předních hráčů krajského a celostátního žebříčku, dle rozpisu soutěží). GPE – senioři (většinou dále rozdělení do věkových kategorií po pěti letech, dle přihlášených hráčů). Na všech turnajích se hrají tři disciplíny vždy v tomto pořadí – smíšená čtyřhra, dvouhra žen a dvouhra mužů, čtyřhra žen a čtyřhra mužů. Hráči mohou startovat v jedné nebo ve dvou nebo ve třech disciplínách. V minibadmintonu se hrají pouze dvouhry, a to na polovinu hřiště a se sníženou sítí. V této kategorii neexistuje žebříček. Herní systém je vždy uzpůsoben počtu přihlášených hráčů (Czech badminton, 2020).

2.5 Video jako didaktická pomůcka

S tvorbou filmu za účelem didaktické pomůcky se setkáváme již od počátků kinematografie. V roce 1936 byl film v Československu oficiálně zařazen mezi výukové pomůcky výnosem Ministerstva školství. Později probíhala pravidelná promítání pro žáky ať už ve školách či kinech. Představení byla charakterizována jako poučná a zábavná, avšak se setkávala i s vlnami kritiky. Do programů pro školy byly zařazovány domácí i zahraniční dokumentární filmy, hrané filmy s historickými náměty, jež byly posouzeny jako kulturně-výchovné a vhodné pro mládež. Kromě nich školy používaly vědecké a amatérské filmy, které byly většinou tvořeny nadšenými pedagogy. Postupně se však filmy určené pro promítání výhradně ve školních třídách začaly vytvářet profesionálněji (Krátká & Vacek, 2007).

Výhodou videokamery je, že dokáže ukázat záznam bezprostředně po provedení a může tak sloužit k rozboru výkonu. Počítač umožňuje zastavovat, posouvat, zpomalit, či zrychlit záznam, což je ideální pro analýzu nahrávky. Nejčastěji se tento způsob používá ve sportu, například se po zápase rozebírá jeho průběh, herní situace, technika i taktika, ale také na školách uměleckého charakteru, tedy pro zhodnocení tanečního, hereckého, nebo pěveckého výkonu, případně pak na pedagogických fakultách pro zhodnocení výstupu učitelů (Krátká & Vacek, 2007).

Video ale také může sloužit jako návod ke cvičením. Využívá se například pokusy v chemické či fyzikální laboratoři. Častým problémem je velký počet studentů a to, že by musel pedagog svůj pokus několikrát opakovat, což bývá zdlouhavé a mnohdy také

nákladné. Proto je lepší, když učitel žákům pustí video a sám ho doplňuje vhodným komentářem, případně pomáhá studentům s prováděním pokusu. Další obrovskou výhodou je, že studenti vidí pokus na plátně, či interaktivní tabuli z lavic a nikdo tak nemá omezený výhled. To je vhodné například pro práci s mikroskopem (Krátká & Vacek, 2007).

Dále se používají různé videoprogramy pro přednášky a cvičení, kdy učitel popisuje a demonstruje ty části látky, které nemůže předvést svými prostředky. Video tak umožní látku lépe pochopit a také zrychlí hodinu. Je ale nutné, aby vždy tomuto videu předcházela výklad a případně byl doplněn průběžným komentářem tak, aby žáci rozuměli dané problematice a video splnilo svůj účel (Krátká & Vacek, 2007).

Podle fáze výuky, ve které má být video použito, se programy dělí na motivační film (ukazuje například využití získaných vědomostí), expoziční film (vysvětluje danou problematiku), diagnostický (ukazuje, zda studenti látku pochopili, či nikoliv) samostatné studium pomocí videa (obvykle domácí úkol, který buď předchází hodině, kde bude téma probíráno, nebo naopak doplňuje danou látku), instruktáž a vědecké sdělení nebo poučení (jedná se o jakýsi video návod k určité činnosti) (Krátká & Vacek, 2007).

Zásady při tvorbě výukového videa

Zásada názornosti je zde nejdůležitější stejně tak jako u kteréhokoliv filmu. Vše musí být jasné a stručné, bez zbytečných pauz a prodlev. Bezúčelné záběry s komentářem škodí stejně tak, jako špatný komentář k záběrům. Vše musí být důkladně promyšleno. Pro výukové pořady se doporučuje doplnění o tabulky, grafy, schémata a také nahlédnutí do skutečnosti (Krátká & Vacek, 2007).

Pro dodržování zásady přiměřenosti je potřeba brát v úvahu, pro koho je video určeno, tedy zvážit úroveň znalostí, pozornosti a možnosti vstřebávání daného tématu. Pokud je při výuce použito výukový pořad jiného autora, je potřeba zvážit přiměřenost a případně použít jen některé vhodné části, nebo nahrávku doprovázet věcným komentářem (Krátká & Vacek, 2007).

Další tři zásady jsou uvědomělost, soustavnost a aktivnost. Uvědomělost je tedy v podstatě splnění cíle, takže chceme, aby si žáci předváděné učivo uvědomovali a promýšleli jeho souvislosti. Soustavnost předpokládá, že videa jsou ve výuce používána běžně a získané poznatky jsou dále uplatňovány ve výuce. Zásady aktivnosti udržují žáka

neustále v pozoru, například formou pracovního listu, který vyplňuje na základě získaných informací z videa (Krátká & Vacek, 2007).

3 Metodika

3.1 Cíl, úkoly a předmět práce

3.1.1 Cíl práce

Cílem práce je vytvořit ucelený systematický rozbor současného badmintonového vybavení, dále rozbor techniky s nástinem metodiky způsobů nácviu herních činností jednotlivce a jejich prezentace na vlastním DVD videu.

3.1.2 Úkoly práce

- Zpracovat veškerou dostupnou literaturu zabývající se badmintonem.
- Zpracovat literaturu zabývající se teorií a didaktikou badmintonu.
- Vypracovat scénář pro natáčení jednotlivých obrazů techniky a metodiky badmintonu.
- Natočit a sestříhat výukové DVD.

3.1.3 Předmět práce

Předmětem práce je zpracování teorie a didaktiky badmintonu a metodiky jeho nácviu na základních školách formou výukového DVD.

3.2 Použité metody práce

V této práci je použita metoda obsahové analýzy, komparace a kinematografická metoda.

Metoda obsahové analýzy je použita hlavně v analytické části práce. Při této metodě jsme vyhledali dostupnou literaturu a elektronické zdroje a pomocí ní jsme vytvořili rozbor současného badmintonového vybavení, popsali stručně historii badmintonu v zahraničí i v České republice, systém soutěží a také jsme vysvětlili badmintonová pravidla.

Metoda komparace zkoumá dvě nebo více existujících situací, aby se zjistily typy, stupeň a příčina jejich podobnosti a rozdílnosti. Tato metoda byla použita v syntetické části, zejména pak v kapitole taktika badmintonu, kde jsou popsány, mimo jiné, rozdíly taktiky u jednotlivých disciplín. Dále pak v kapitole technika úderů, kde je vysvětlena metodika jejich nácviu s důrazem na odlišnost způsobu držení rakety a pohybu (Sebera, 2012).

Kinematografickou metodu jsme použili při tvorbě videa. Tato metoda je velmi často používána v různých sportovních odvětvích, zejména v poslední době čím dál tím častěji. Za pomoci této metody se totiž dá velmi přesně popsat předvedená metodika

pohybu. Dá se využít buď zpětně, tedy natočíme si zápas a poté ho společně s trenérem analyzujeme, hledáme chyby, a naopak správné momenty. Anebo video také může být použito jako metodická pomůcka při učení se novým dovednostem, což je právě výukové DVD, které je součástí této bakalářské práce (Janura & Zahálka, 2004).

4 Syntetická část práce

4.1. Složky ovlivňující sportovní výkon v badmintonu

Badminton je velmi komplexním sportem. Výsledný výkon na kurtu závisí na technických dovednostech, taktických dovednostech, fyzické připravenosti (vytrvalost, rychlost, síla a obratnost) a mentálních předpokladech (motivace, koncentrace, kontrola emocí, schopnost hrát pod tlakem soupeře). Do určité míry lze nahradit některou z těchto schopností posílením jiné, avšak to platí pouze v případě nižšího stupně sportovního mistrovství hráče. Z toho tedy vyplývá, že čím lepší je hráč, tím vyšší je úroveň všech stránek ovlivňujících konečný výkon a výsledek. Důležité je tedy komplexně pracovat na všech aspektech sportovního umění. Pokud bychom ale měli vyzdvihnout jednu složku z těchto čtyřech, je to právě technika, která je pro badmintonové umění nejdůležitější (Mendrek, 2003).

Dále máme pět základních pilířů, které jsou základem badmintonu a bez nich se nelze dále výkonnostně posouvat. Přístup hráče ke sportu, jeho postoje a osobnost – to je v podstatě základ, protože bez správného přístupu k práci se nelze dále zlepšovat. Důležité je uvědomit si, proč to děláme a čeho chceme dosáhnout. Držení rakety je druhé nejdůležitější. Díky správnému držení rakety je hráč schopen správně zahrát úder. Nesmíme zapomínat měnit držení rakety v závislosti na typu a výšce úderu. Roli také hraje rozdíl v síle úchopu. Dále základní postavení – to potřebujeme pro rychlou reakci, start a plynulost pohybu. Častou chybou u začátečníku je právě nevrácení se do střehového postavení. Za čtvrté správná technika úderů – obecným pravidlem je, že hráč má zahrávat úder vždy před sebou a v co nejvyšším bodě. A v neposlední řadě musíme dbát na techniku pohybu po kurtu. Pokud máme správný pohyb, neztrácíme zbytečně energie a jsme rychlejší (Mendrek, 2003).

4.2. Úderová technika

Hlavními částmi těla, které se zapojují do práce při provádění úderů jsou prsty rukou, zápěstí, svaly na předloktí, zádové svalstvo a svalstvo nohou. Všechny údery vychází z rotačních pohybů předloktí (pronace a supinace). Pro správnou techniku úderu jsou dále důležité rotační pohyby v ramenním kloubu a vhodný úhel v loketním kloubu. (Mendrek, 2003).

Technika úderů je v této bakalářské práci vždy popsána z pohledu praváka.

4.2.1 Držení rakety

Než přejdeme k provádění jednotlivých úderů, je důležité se nejprve naučit správně držet raketu a zvládnout provedení vrchního forhendu, spodního forhendu, spodního bekhendu a vrchního bekhendu. Pokud se hráč naučí špatnému držení rakety, přeučování je velmi náročné. Proto se musí dbát na správné držení již od prvního tréninku a případné chyby, které se u začátečníků objevují velmi často, ihned opravovat.

Základním držením rakety je forhendové držení, někdy také nazýváno jako univerzální držení. Výplet rakety směřuje kolmo k zemi, tedy vidíme rám rakety, nikoliv výplet. Uchopíme raketu za rukojeť tak, že malík a zadní okraj dlaně obepínají zadní část rukojeti, malík, prsteník a prostředník jsou vedle sebe a obepínají rukojeť. Ukazovák je mírně odtažen od ostatních prstů a drží raketu společně s palcem nejvíce. Palec obepíná rukojeť z druhé strany a jeho vnitřní hrana leží na boční širší ploše rukojeti naproti ukazováku. Spodní konec rukojeti trochu vyčnívá z uzavřené ruky. Pomůckou pro správné držení je, že mezi palcem a ukazovákem nám vznikne pomyslný tvar písmene „V“ a vedeme-li v zápěstí pohyb rakety nahoru, narazí nám do nosu rám hlavy rakety, nikoliv výplet (Mendrek, 2003).

Nejčastější chyby v držení rakety jsou napnutý ukazováček, dále špička pomyslného písmene „V“ vytvořena na široké ploše rukojeti a také palec opírající se o úzkou či širokou plochu, tedy neobepíná rukojeť.

Druhým způsobem držení rakety je bekhendové držení. Ruka je mírně posunuta směrem k horní části rukojeti. Na rozdíl od forhendového držení směřuje výplet směrem k očím. Bříško palce leží na širší ploše rukojeti a je nejbližší krčku rakety. Ostatní prsty obepínají rukojeť z druhé strany (Mendrek, 2003).

Pro osvojení správného držení používáme při tréninku různá cvičení. Zde si uvedeme několik příkladů:

- Protáčení rakety v prstech – uchopíme raketu palcem a ukazovákem a otáčíme raketou doprava tak, aby byl výplet rovnoběžně s podlahou, poté zpátky doleva. To provedeme několikrát a stále si kontrolujeme správné držení.
- Přehazování rakety – přehazujeme si raketu z pravé ruky do levé a nazpátek. Stále máme správné držení rakety, raketa se netočí.

- Prohození rakety – hodíme raketu tak, aby se nám ve vzduchu otočila o 360° a chytíme ji opět správně za rukojeť.
- Střídání držení – střídáme forhendové a bekhendové držení a přenášíme raketu zprava doleva a zpět.
- Zvedáme míček ze země – postavíme si míček na zem hlavičkou nahoru, raketu si dáme z pravé strany a snažíme se ho zvednout, aby nám zůstal na raketě.
- Chytáme míček na raketu – položíme si míček na raketu a vyhodíme ho do vzduchu. Přiložíme raketu z pravé strany a pohybem rakety kopírujeme pád míčku dolů. Poté se raketou pomyslně snažíme napsat písmeno „J“, abychom míček chytli. Nesmí se z rakety odrazit.

Před samotnou hrou je nutné nejprve se naučit techniku čtyř základních úderů. To jsou vrchní forhend, spodní forhend, spodní bekhend a vrchní bekhend.

4.2.2 Základní druhy úderů

Vrchní forhend

Vrchní forhend je nejjednodušší a nejčastěji používaný úder. Začíná nápřahem, kde je hlava rakety mezi lopatkami a ruka je pokrčená. Následuje pohyb nahoru a dopředu, míček je trefen nad hráčem a v co nejvyšším bodě. V ten moment je ruka natažená a opět jde do pokrčení. Nejčastějšími chybami jsou nedostatečný nebo žádný nápřah, v momentě odehrání míčku je ruka pokrčená nebo míček není odehrán nad hráčem, ale za sebou. Vrchním forhendem můžeme zahrát klír, drop a smeč.

Spodní forhend

Spodní forhend použijeme v případě, že nelze zahrát míček shora. Důležité je správné postavení, tedy výpad na pravou nohu, levá ruka slouží k vyvážení, takže je v zapažení. Úder je hrán před sebou, protože tak máme raketu i míček pod kontrolou. Loket vysuneme před tělo, nesmí zůstat u těla. Začínáme pohybem lokte, následuje předloktí se zápěstím zároveň dopředu a nahoru. Dochází tedy k pronaci předloktí. Raketa končí u levého ramene. Nejčastějšími chybami jsou ohýbání zápěstí – nedojde k pronaci předloktí, ale je využit pouze ramenní kloub a zápěstí. Dále raketa končí u pravého ramene. Spodním forhendem můžeme zahrát lob nebo kraťas, ale také podání (Bernaciková et al., 2009).

Spodní bekhend

Spodní bekhend hrajeme na levé straně, pokud míček nelze zahrát shora. Stejně jako u spodního forhendu, tak i u spodního bekhendu děláme výpad na pravou nohu. Podstatné je správné bekhendové držení rakety. Dalo by se v podstatě říci, že je stejný jako forhendový úder, jen obrácený. Při nápřahu dochází k pronaci předloktí, při úderu k supinaci. Častou chybou je opět ohýbání zápěstí, dále pak zahrání úderu z ramenního kloubu. Spodním bekhendem můžeme zahrát lob nebo kraťas.

Vrchní bekhend

Vrchní bekhend je nejméně používaný úder. Je totiž nejtěžší a v momentu zahrávání stojíme k soupeři zády, což je nevýhodná pozice. Proto se většinou snažíme odehrát vrchní forhend i na levé straně, tzv. forhend přes hlavu.

Technika provedení je poměrně složitá. V přípravném postavení směřuje pravá noha k postranní čáře nebo do levého zadního rohu, rameno pravé ruky směřuje k postranní čáře nebo levému sloupku, loket je ohnut přibližně do pravého úhlu a hlava rakety míří vzhůru a dozadu. Při fázi zahájení úderu zvedneme loket do výše ramen, zároveň s tím se předloktí pohybuje po dráze dozadu dolů, tedy proti směru hodinových ručiček a provádí pronaci. Hlava rakety také kopíruje polokruhovou dráhu směrem dolů, až dosáhne nejnižšího bodu nápřahového oblouku. Natažením v loketním kloubu dochází k prudkému pohybu předloktí směrem nahoru, tedy supinaci. Tím dojde k prudkému zrychlení pohybu hlavy rakety. Bekhendová plocha musí být před zásahem natočena ve směru úderu. Loket je v momentě zásahu mírně ohnut, nebo natažen. Důležité je zasahovat míček v co nejvyšším bodě a nepřerušit fáze pronace a supinace předloktí. Každý hráč má k používání vrchního bekhendu jiný přístup, v našich poměrech je to většinou slabina (Mendrek, 2003).

Tzv. korejská škola má na to jiný pohled a uvádí pět rad k zahrání vrchního bekhendu. „Věř, že se můžeš naučit hrát údery bekhendem.“ – Pokud bude hráč věřit, že se ho může naučit hrát, určitě to zvládne, byť úder nepatří k jednoduchým. „Soustřeď se na míček.“ Do poslední chvíle je potřeba sledovat očima míček a přizpůsobit mu pohyb nohou. Pohyb dozadu vést co nejdál čelem k soupeři a až v poslední chvíli provést výpad pravou nohou a zahrát úder. „Krátký švih.“ Pro rychlý a krátký švih je vhodnější kratší držení rakety a v okamžiku zásahu míčku raketu zastavit. „Míček se snaž zasáhnout na úrovni těla, ne za ním.“ Cílem je být co nejkratší dobu otočený zády k soupeři.

Pro znásobení síly úderu se doporučuje v okamžiku zásahu míčku došlápnout, nebo až dupnout pravou nohou k postranní čáře. Zde ale hrozí zahrání s nepřesností. Tyto zásady dobře korespondují s dnešním rychlým stylem hry. Vrchním bekhendem můžeme zahrávat drop, klír nebo smeč (Mendrek, 2003).

Pokud ovládáme základní čtyři výše zmíněné údery, můžeme se přesunout ke konkrétním úderům. Téměř všechny vychází právě z těch základních, ale hraje je už na určité místo, určitou razancí a drobně pozměněnou technikou. Jedná se o podání, drajv, lob, smeč, klír, drop a kraťas.

4.2.3 Jednotlivé typy úderů

Podání

Podání je základním úderem, je to uvedení míčku do hry. Dělíme ho na krátké a dlouhé, ale také na bekhendové a forhendové. Dříve se podávalo pouze forhendem, ale v dnešní době se již používá krátké bekhendové a dlouhé forhendové podání. Krátké podání se používá v 90 % v párových disciplínách a také ve dvouhře mužů. Pro překvapení soupeře se někdy používá dlouhé bekhendové podání, které vidíme ale většinou maximálně dvakrát za zápas. Podstatou je zahrát míček co nejnižší nad úroveň pásky (může se i dotknout) a dopadat by měl na podávací čáru. Důležité je správné bekhendové držení rakety. Míček držíme v natažené levé ruce a za brka tak, aby bylo mezi tělem a rukou dostatečné místo pro provedení úderu. Míček musí být odehrán níže než 1,15 m nad podlahou (Bernaciková et al., 2009).

Dlouhé forhendové podání používají ženy při dvouhře. Cílem je zahrát míček letící obloukem a dopadající na zadní čáru. Tak dojde k vytlačení soupeře do zadní části kurtu. Stojíme mírně vytočení levým bokem k síti a v mírném stoji rozkročněm. Míček držíme v levé ruce za brka z vnější strany palcem a ukazováčkem tak, aby při puštění míčku nedošlo k jeho rotaci či naklopení. Levou ruku máme ve výšce ramen a míček při zahájení úderu pustíme na zem (nevyhazujeme do výšky). Raketou provádíme plynulou švihovou práci z náprahu za zády směrem dolů a pak dopředu, abychom zasáhli míček před tělem přibližně v úrovni kyčlí (Mendrek, 2003).

Klír

Jedná se o úder, který zahráváme ze zadní části kurtu na zadní část kurtu soupeře. Pokud je dobře zahráný, je velmi účinným úderem, hlavně ve dvouhře, protože dostane soupeře do zadní části kurtu a uvolní se přední část. Klír dělíme na útočný a obranný.

Obranný letí po obloukové trajektorii, útočný téměř rovnoběžně s podlahou. Při pohybu je důležité dostat se pod míček a vytočit levý bok směrem k síti, abychom úder správně provedli. Nápřah probíhá zatažením lokte za tělo, hlava rakety je přibližně mezi lopatkami. Poté následuje pohyb lokte zároveň dopředu a nahoru, na to navazuje pohyb předloktí a zápěstí dopředu (supinace a pronace předloktí). Tento úder je zahráván s velkou razancí (Bernaciková et al., 2009).

Smeč

Smeč je útočný úder. Je to jeden z hlavních úderů v párových disciplínách, zejména ve čtyřhře mužů. Jedná se o nejrazantnější úder a cílem je většinou ukončit výměnu nebo alespoň dostat soupeře pod tlak. Kvůli snaze o co největší razanci míček po tomto úderu, hlavně u nezkušených hráčů, často končí v autu. Proto je vhodné učit se hlavně přesnosti a později postupně přidávat na razanci. Smeč je charakteristická zapojením velkého množství svalů – často se hraje i ve výskoku. Technika je zpočátku stejná jako u klíru, také je potřeba natočení levého boku k síti a správný nápřah. Důležité je hlavně dotažení zápěstí směrem dolů. Fáze dotažení úderu je zde výrazná a paže končí vlevo dole od těla. (Mendrek, 2003).

Drop

Drop je úder důležitý pro všechny disciplíny, ale nejoblíbenější je v dámské dvouhře. Rozlišujeme krátký pomalý drop a dlouhý rychlý drop. U krátkého pomalého dropu letí míček pomalu a dopadá těsně za síť. Je většinou zahráván kolmo plochou rakety. Ten se využívá hlavně ve čtyřhře jako překvapení soupeře čekajícího smeč. U dlouhého rychlého dropu letí míček rychleji a dopadá přibližně na úroveň přední podávací čáry nebo za ní. Většinou je zahráván jako „sekaný“ úder. To znamená, že míček není trefen kolmo do hlavičky, ale šikmo a přes brka. Používá se zejména ve dvouhře (Mendrek, 2003).

Drajv

Drajv je častým úderem v párových disciplínách. Míček obvykle zahráváme ze střední části kurtu. Jedná se o prudce zahraný míček s plochou dráhou letu a směřuje nejčastěji mezi přední a zadní podávací čáru, případně do zadní části kurtu. Míček zasahujeme před tělem nebo vedle těla a ve výši ramene. Nohy jsou vedle sebe, případně uděláme výpad směrem do strany a mírně dopředu. Pro správné provedení je potřeba rotační práce v ramenním kloubu a hlavně předloktí. Důležité je prudké

zastavení pohybu ruky ihned po zasažení míčku. Tento úder je možné zahrát forhendem a bekhendem (Mendrek, 2003).

Kraťas

Kraťas lze zahrát buď bekhendem nebo forhendem. Forhendový kraťas na síti zahráváme, pokud míček letí k síti do pravé poloviny kurtu a chceme dostat soupeře do přední části kurtu, aby nám odkryl zadní a střední část kurtu. Úder hrajeme ve výpadu. Pravá noha směřuje k síti a špička chodidla je ve stejném směru jako raketa. Nejvhodnější je zahrát míček vpravo před sebou, abychom měli míček a raketu pod co největší kontrolou. Úder začínáme pohybem lokte, následuje předloktí a zápěstí proti míčku dopředu. Je potřeba zahrát kraťas vždy s citem, aby letěl těsně nad páskou a za síť. Bekhendový kraťas zahráváme v přední levé části kurtu. Opět provedeme výpad pravou nohou dopředu, kdy špička chodidla směřuje stejným směrem jako raketa. Hrajeme tedy míček vlevo před sebou, máme bekhendové držení (Bernaciková et al., 2009).

Lob

Lob opět zahráváme z přední části kurtu, na pravé či levé straně, tedy bekhend nebo forhend. Podstatou je zahrát míček polovysokým nebo vysokým obloukem až k zadní čáře. Jedná se o spodní úder. Lob hrajeme ve výpadu na pravé noze (při bekhendu i při forhendu), špička chodidla směřuje stejným směrem jako raketa. Úder začíná pohybem lokte, následuje předloktí se zápěstím proti míčku zároveň dopředu a nahoru. Úder je zahrán s razancí (Bernaciková et al., 2009).

4.3 Technika pohybu po kurtu

Správná technika pohybu je velmi důležitou součástí badmintonového umění, zvláště při dnešním rychlém stylu hry. Rychlá a správná práce nohou je stěžejním bodem pro provádění úderů čili využití úderové techniky. Pohyb na badmintonovém kurtu by tedy měl být rychlý a ekonomický. Cílem je dostat se k míčku vždy včas a po odehrání zaujmout co nejvýhodnější základní střežové postavení pro následující pohyb vzhledem k dalšímu úderu. Celý pohyb se skládá ze čtyř fází. První je start ze základního střežového, nejlépe středového postavení. Dále pohyb k míčku, který by měl být co nejrychlejší, poté poslední krok a odehrání míčku, a nakonec návrat zpět do střežového postavení a příprava na pohybu následujícímu úderu. Důležité je si uvědomit, že

badmintonový pohyb má křivku vlny. Neznamená to tedy neustálé běhání po kurtu, ale pro ekonomiku pohybu je důležité střídání dvou fází, tj. intenzivní, rychlý a výbušný pohyb k míčku, a naopak zvolnění při návratu do střehového postavení (Mendrek, 2003).

4.3.1 Fáze pohybu

Středové postavení

Středové postavení slouží jako základ pro pohyb k míčku. Jedná se o místo na kurtu, ze kterého je ideální start do jednotlivých rohů kurtu tak, abychom byli u míče včas a zahrávali ho co nejdříve, tedy nejvýše. Nachází se ve středu hřiště v prostoru středové čáry. Není to ale jeden jediný bod, kterého máme vždy dosáhnout a ze kterého máme startovat k dalšímu úderu. Při rychlosti hry není totiž v silách hráče vrátit se vždy do určitého jednoho bodu ve středu kurtu. Oblast pro správné středové postavení je tedy kruh, který se rozprostírá na středové čáře, téměř do polovin pravé i levé poloviny kurtu a je mírně posunut dozadu oproti skutečnému matematickému středu kurtu. Zaujmutí středového postavení velmi úzce souvisí s poslední fází provedení pohybu na kurtu, tedy návratem po odehrání míčku. Důležitý je první krok, který musí být rychlý a je proveden ve směru do středového prostoru, poté ale ihned následuje zpomalení pohybu. Ideální situací je, když hráč po každém úderu včas zaujme středové postavení, ale ne vždy je to v praxi možné. Rychlý a efektivní pohyb je podmíněn hlavně střehovým postavením, tedy správným postojem hráče. To znamená mírně pokrčené nohy, váha spíše na špičkách, raketa před sebou. Toto postavení se nemusí vždy provádět ve středu kurtu, pokud se tam hráč nestihne vrátit (Mendrek, 2003).

Start

Start je první fází pohybové „vlny“. Důležité je, aby byl start co nejrychlejší, výbušný a zároveň aby umožnil pohyb do jakéhokoliv směru. Start je podmíněn správným střehovým postavením. Musíme aktivovat energii tak, abychom byli schopni reagovat na kterýkoliv úder soupeře, i klamavý. V praxi to znamená, že neshodíme se ze statické, ale z aktivní polohy, kdy jsou svaly nohou připraveny pro rychlý pohyb. Ideální je před začátkem pohybu provést mírný poskok, tzv. předskok neboli split step. To znamená, že hráč čeká, nejlépe ve středu kurtu, na soupeřův úder a provádí malý poskok na místě. V momentě soupeřova úderu dopadá nohama na zem a míří k míčku. Split step ale musí být velmi rychlý a nízký. Možné je také jen v podstatě posunout nohy více od sebe téměř bez odlepení se od podlahy. Obecně je tedy hlavní zásadou startu

nestartovat (nezačínat pohyb) z celých chodidel a ze statické polohy, protože tělo není připraveno reagovat na případný klamavý úder soupeře. Díky split stepu aktivujeme svalstvo nohou pro velmi rychlou a výbušnou práci. Nejčastější chyby – provedení split stepu příliš pozdě. Míček už bude na naší straně a nestihneme se k němu dostat včas. Nebo provedení split stepu příliš brzy. Soupeř bude odehrávat míček teprve po dokončení našeho split stepu a tím bude vlastně bezvýznamný. Třetí chybou může být příliš vysoký výskok a split step bude tím pádem trvat moc dlouhou dobou. Důležité je tedy dodržet správný „timing“ (načasování) předskoku tak, abychom ihned po dopadu mohli zahájit pohyb ve směru, do kterého zahrává soupeř míček. Nejvhodnější je zahájit split step těsně před úderem soupeře, ale pro správné načasování hrají významnou roli hráčské zkušenosti a tréninková praxe. Po nabrání zkušeností dělá hráč split step automaticky a se správným načasováním (Mendrek, 2003).

Pohyb k míčku a poslední krok

Pohyb k míčku a poslední krok jsou další důležitou fází, jejichž cílem je dostat se k míčku včas. Pohyb může být prováděn do různých částí kurtu a je většinou přípravnou fází pro provádění úderů. Poslední krok může být proveden formou výpadu, odskoku, přeskoku s rotací či výskoku. Záleží na tom, do jakého rohu pohyb směřuje, proto jsou jednotlivé pohyby k míčku – pohyb k síti a zpět, pohyb k postranním čarám a zpět a pohyb k zadní čáře a zpět popsány podrobněji níže (Mendrek, 2003).

Návrat zpět do výchozího střehového postavení ve středovém prostoru

Návrat zpět do výchozího střehového postavení ve středovém prostoru je poslední fází pohybu po kurtu. Po zahrání úderu je důležitý hlavně první krok, který by měl být velmi rychlý a měl by směřovat do středového prostoru. Po něm může následovat zpomalení pohybu a příprava na následující start a pohyb k míčku. Důležité je nedostat se do fáze přerušení pohybu, kdy hráč stojí na místě celých chodidlech. Z takového postoje je velmi obtížný start, který nám sebere velké množství síly a energie, protože opět musíme vynaložit obrovské úsilí pro zahájení pohybu a trvá to velmi dlouho. Proto je důležité udržovat střehové postavení případně i provádět drobné poskoky, abychom udržovaly nohy ve stálé aktivitě a pohotovostním stavu (Mendrek, 2003).

4.3.2 Pohyb k síti a zpět

Pohyb k síti a zpět není rozhodující pro správný způsob zahrání úderu tak jako pohyb dozadu, ale čím lepší máme techniku, tím jsme u sítě rychleji. Důležitý je však postoj k míčku v momentu zahrávání úderu. Pohyb k síti musí být vždy zakončen výpadem na pravou nohu, to znamená pohyb do forhendového i bekhendového rohu, případně i na střed sítě. Snažíme se zahrát míček co nejdříve před tělem. Pohyb nejčastěji provádíme způsobem krok-sun-krok a pravé rameno směřuje ve směru pohybu. Aby byl pohyb ekonomický, dobíháme k míčku jen na takovou vzdálenost, která je nezbytně nutná pro správné odehrání. Pokud bychom byli k míčku moc blízko, hrozí navíc špatná technika provedení úderu. Nepředkláníme hlavu ani tělo, jsme narovnaní. Do výchozího postavení se vracíme pomocí odrazu z pravé nohy a opět stylem krok-sun-krok. I při pohybu zpět jsme stále čelem sítě, neotáčíme se zády k soupeři (Mendrek, 2003).

4.3.3 Pohyb k postranním čarám a zpět

Pro pohyb k postranním čarám a zpět se také nejčastěji používá způsob krok-sun-krok. Pokud míček není zahrán přesně, stačí jen jeden krok nebo odskok. V případě výpadu směřuje špička k postranní čáře, ale tělo a hlava zůstávají částečně natočeny k síti, abychom mohli sledovat soupeře. Pokud nastane situace, že míček lze odehrát vrchem, provedeme odskok z odrazu oběma nohama směrem k postranní čáře a míček odehráváme ve výskoku (Mendrek, 2003).

4.3.4 Pohyb k zadní čáře

Pohyb k zadní čáře je často prvním pohybem ve výměně. Slouží k zahrání klíru, dropu nebo smeče. Prvním způsobem, jak se dostat k zadní čáře je použití překládaného běhu. Je to pohyb bokem, ale levá noha se nepřisune k pravé, nýbrž se překládá kousek za ní. Důležité je, aby pravé rameno směřovalo ve směru pohybu. Na konci pohybu je váha na pravé noze a levá paže ukazuje na míček. Možnou variantou provedení úderu je úder ve výskoku. Provádí se odrazem z pravé a dopadem na levou nohu, přičemž provádíme střížný pohyb nohou ve vzduchu – tělo se vytáčí, tedy rotuje zprava doleva. Hned po dopadu na podlahu tlačí noha silně tělo dopředu současně s provedením výrazného kroku dopředu pravou nohou. Tato forma pohybu je nejčastější a nazývá se přeskokem nazad. Používá se při zahrávání klíru, dropu i smeče. Používá se, pokud jsme u míče včas a jsme schopni dostat se za něj. Pro větší přehlednost si shrneme poslední

fázi pohybu ve čtyřech bodech. Tyto zásady pak můžeme využít při nácviu správného provedení. Za prvé správné postavení levým bokem k síti a přenesení váhy na pravou nohu. Dále odraz z pravé nohy, rotace těla ve vzduchu, střížný pohyb nohou ve vzduchu a doskok na levou nohu. Následuje výrazný krok kupředu pravou nohou. A nakonec dojde k přitažení levé nohy (Mendrek & Novotná, 2007).

Dalším častým pohybem je tzv. china jump. Jedná se o mohutný skok do zadní části kurtu a míček je zahráván v co nejvyšším bodě. Tomuto skoku předcházejí po split stepu a natočení pravého ramene ve směru pohybu dva nízké odrazy ve cvalu stranou směrem dozadu k míčku. Snažíme se o co nejvyšší skok a co nejdřívější odehrání míčku. Dopad na zem je nejlepší provést oběma nohama zároveň, a to do širšího stoje rozkročného pro lepší ztlumení dopadu. Špičky směřují k postranní čáře a ihned po dopadu následuje pohyb směrem ke středu kurtu. Pro dobrý odraz a mohutný skok je nejvhodnější mít nohy v širším postavení od sebe, přibližně do šíře ramen. Jedná se o velmi rychlé a razantní provedení pohybu a umožňuje velmi účelné a agresivní odehrání míčku (Mendrek & Novotná, 2007).

Pokud nás soupeř dostane pod velký tlak a my se nestihneme včas dostat k míčku prvním způsobem, musíme použít hru z výpadu, kdy míček zasahujeme vedle těla nebo za tělem. Pohyb k míčku můžeme provést variantou krok-sun-krok, stejně jako dopředu, případně předkládaným pohybem, stejně jako dozadu, anebo klasickým během. Pohyb zakončíme výpadem na pravou nohu. Podle místa, kde bude míček dopadat špička směřuje buď k postranní čáře nebo k zadní, případně do rohu. Tato varianta pohybu je nouzová a budeme tedy hrát obranný úder (Mendrek & Novotná, 2007).

Tyto výše popsané možnosti lze hrát z forhendového, ale také z bekhendového rohu. Vhodnější je i v bekhendovém rohu hrát forhendový úder, protože tak můžeme zaútočit. Je důležité abychom při pohybu do zadního bekhendového rohu byli stále natočeni levým bokem k síti. Pro pohyb ideálně použijeme cval stranou nebo překládaný běh. Pohyb je zakončen mohutným přeskokem z pravé nohy, rotací těla směrem dopředu a dopadem na levou nohu. Míček je zahráván vlevo od hlavy a v momentě přeskoku. Důležitý je rychlý odraz po dopadu směrem do středu hřiště. Také samozřejmě může použít zmiňovaný tzv. china jump, který se nejčastěji používá pro zahrání smeče. Další možností je zahrání míčku bekhendem. Je to obranný úder, při kterém dochází k vytočení se zády směrem k soupeři, což je velmi nevýhodná pozice.

První možnost pohybu je otočení se již prvním krokem po split stepu ve směru do zadního rohu, následný běh do místa úderu a zakončení výpadovým krokem na pravou nohu tak, aby špička směřovala přibližně do rohu kurtu. Poté se provedeme odraz z pravé nohy a na levé noze se otočíme směrem ke středu kurtu. Opět se vrátíme do střehového postavení. Výhodnější možností je ale posunutí okamžiku otočení těla na levé noze zády k soupeři a následný výpad na pravou nohu až na poslední krok. To znamená, že se do rohu kurtu přesuneme cvalem nebo předkládaným během s levou nohou vpřed a teprve až v posledním kroku provedeme výpad na pravou nohu. Snažíme se tedy omezit dobu, kdy ztrácíme vizuální kontakt se soupeřem, tedy jsme k němu otočení zády a nevidíme jeho pohyb (Mendrek & Novotná, 2007).

4.4 Taktika

V badmintonu má taktika velmi významný podíl na celkovém výsledku. Taktika spočívá vlastně v tom, jak optimálně a co nejúčelněji využít jednotlivé údery pro řešení herní situace. Základním předpokladem pro uplatnění taktiky je dobrá úroveň úderové techniky, správná technika pohybu po kurtu a optimální fyzická připravenost. V badmintonu může nastat obrovské množství herních situací a výběr správného řešení závisí na taktické připravenosti hráče. Vnímání, myšlení a jednání hráče v určité herní situaci musí proběhnout velmi rychle, přestože má hráč většinou velký počet možností řešení, ze kterých je potřeba si optimálně vybrat (Mendrek, 2003).

4.4.1 Výběr taktiky

Při vybírání vhodné taktiky musíme brát v potaz následující tři faktory. Za prvé vnější podmínky – povrch podlahy, osvětlení, výška stropu v hale, míčky rozhodčí, diváci atd. Dále pak vlastní zbraně a slabiny – hru stavět na našich silných stránkách oproti slabinám soupeře. A také soupeřovy silné a slabé stránky – musíme se vyvarovat hraní podle konceptu soupeře. Na základě těchto znalostí můžeme přejít k několika základním pravidlům pro úspěšné zvládnutí zápasu. Hlavně pro začátečníky je důležité pochopení těchto zásad, protože to je jejich prvním krokem na cestě k osvojování taktiky (Bernaciková et al., 2009).

Hrát na jistotu je základem, protože o výsledku často rozhoduje spíše vlastní počet chyb než počet vybojovaných bodů díky vlastním skvělým úderům, které není soupeř schopen odvrátit. První zásadou tedy je vždy míček vrátit přes síť a do pole soupeře, tedy řídit se často používaným heslem „play over and in“. Teprve pak dáme

možnost soupeři dopustit se chyby. Druhé pravidlo je, že bodu dosáhneme spíš útokem než obranou. Soupeře se snažíme tedy dostat pod tlak pomocí útočných úderů. Neznamená to však, že budeme pouze bezmyšlenkovitě smečovat, nejlepší je, když si útok pečlivě připravíme zatlačením hráče do nevýhodné pozice tak, aby nám na smeč nahrál. Takže vnucujeme soupeři náš styl hry a každý úder hrajeme tak, aby mu působil problémy. Z toho samozřejmě vyplývá, že nestačí pouze míček odehrávat kamkoliv a jakkoliv na soupeřovu polovinu hřiště. Když je soupeř pod tlakem, dopouští se chyb a máme tak větší šanci dosáhnout vítězného bodu. Důležité je tedy stavět na vlastních silných stránkách a využívat slabin soupeře. Při útočné hře se musíme snažit zasahovat míček co nejdříve, tedy v co nejvyšší výšce, být co nejrychleji u míče (co nejrychleji ho odehrát na stranu soupeře) a hrát forhendem místo vrchního bekhendu. Třetí zásadou je nebát se hry u sítě. V dnešní době lepší techniky často rozhoduje právě hra u sítě o vítězi v zápase. Dále neměnit taktiku, která přináší úspěch. Pokud nám taktika vychází určitě ji nesmíme měnit. Pokračujeme s ní do doby, než soupeř najde účinnou zbraň. Pokud k tomu dojde, musíme být naopak připraveni taktiku rychle a účelně změnit. Posledním bodem je soustředit se a bojovat až do konce. Soustředění se na každý míček a odhodlání bojovat až do konce, kdy žádný míček není předem ztracen je základním pilířem pro úspěšné zvládnutí zápasu. Nesoustředíme se na to, zda vyhráváme či prohráváme, bojujeme o každý míček za jakéhokoliv stavu. Nikdy zápas nevzdáme, vždy je možnost skóre otočit v náš prospěch. Postupujeme od výměny k výměně, můžeme si říkat, že to je 0:0 a chceme získat další míček, respektive bod. Toto jsou základní zásady, avšak každá disciplína má svou specifickou taktiku (Bernaciková et al., 2009).

4.4.2 Taktika dvouhry

Základní taktika dvouhry pro začátečníky

Základní taktika dvouhry pro začátečníky má pět zásad – dostat soupeře ze středu hřiště, udržet si svoje středové postavení, vytlačit soupeře na zadní čáru nebo jej vylákat na síť, nehrát míček do dosahu soupeře, využít každou příležitost ke získání bodu. Střed kurtu je místo na hřišti, odkud má hráč stejně daleko do všech jeho částí. Proto se tam každý hráč snaží po úderu vrátit, a naopak se snaží soupeře odtud dostat. Nehrajeme tedy na střed kurtu, ale do stran, nejlépe do rohů. Také se pokoušíme o vytlačení soupeře do zadní části kurtu nebo se jej snažíme dostat na síť a to tak, že využijeme celé

délky hřiště a střídáme údery do zadní části kurtu s údery do přední části (Bernaciková et al., 2009).

První možností, jak vytlačit soupeře do zadní části kurtu je správně provedené dlouhé podání. Nejčastější způsob provedení dlouhého podání je ke středové čáře. Nespornou výhodou tohoto podání je fakt, že příjem podání letí po delší dráze, než kdyby bylo podání zahráno k postranní čáře. Podávající hráč tak může lépe pokrýt svou část kurtu a být u míčku včas. Dlouhé podání ale můžeme zahrát i k postranní čáře. To však s sebou nese určitá rizika. Největší nebezpečí hrozí, hlavně když soupeř zahraje úder po lajně, zejména pak kraťas, při nepovedeném podání smeč a případně klír. Tato taktika logicky platí i naopak. Pokud jsme přijímajícím hráčem a podání soupeře směřuje k postranní čáře, je lepší zahrát tzv. „úder po lajně“, než se snažit o křížný úder. Také dbáme na správném postavení při příjmu. Na pravé polovině je to o něco blíže ke středové čáře než k postranní, na levé polovině naopak stojíme blíže postranní čáře než středové, abychom lépe pokryli svou bekhendovou stranu. Co se týká postavení mezi přední podávací čarou a zadní čarou, stojíme blíže k přední podávací čáře, protože krátké podání k nám přiletí dříve než dlouhé (Bernaciková et al., 2009).

Krátké podání se používá hlavně jako překvapivý prvek a nemusí být tak přesné jako ve čtyřhře. Dalším důvodem je také přinutit přijímajícího hráče zahrát míček směrem nahoru a získat tak možnost zaútočit jako první a dostat soupeře pod tlak. Nebezpečí ale hrozí při prudkém a přesném returnu soupeře do zadní části kurtu. Obecně je při dvouhře výhodnější hrát údery po lajně, protože trvají kratší dobu než křížné a také jsou jednodušší. Pokud jsme v tísní, je dobré zahrát vysoký lob či klír na zadní čáru, abychom se stihli opět srovnat a dostat do střehového postavení. Nikdy nehrajeme míček do dosahu soupeře – to hrozí zejména při špatném provedení křížných úderů nebo při nepozornosti ohledně postavení soupeře. Využíváme každou příležitost pro získání bodu – každou nepřesnost nebo zaváhání soupeře ihned trestáme, například smečí. Nikdy soupeře ani sebe nešetříme (Bernaciková et al., 2009).

Taktika dvouhry pro pokročilé hráče

Taktika dvouhry pro pokročilé hráče vychází ze základní taktiky a je pozměněna o těchto šest zásad. Kromě dlouhého se nebát zahrávat také krátké podání, pro překvapení pak dlouhé ploché. Smečovat i ze zadní čáry – cílem nemusí být získání bodu, ale je to příprava pro další smeč, alternativou je řezaný drop, nebo polosmeč,

či útočný klír. Dále pak přechod při útoku ze zadní části kurtu dopředu a pokus o zakončení výměny na síti prudkým sklepnutým úderem. Důležité je také umět měnit tempo hry. Ve hře dochází k situacím, kdy je potřeba zpomalit, nebo naopak zrychlit hru a tím vyvést soupeře z rytmu. Obrana by měla být vnímána jako dočasné a nedobrovolné přerušování útoku. Rozhodně záměrně nehrajeme výhozy, kterým nahráváme soupeři na smeč a dostáváme se pod tlak. Snažíme se získat iniciativu již prvním obranným úderem, abychom se mohli vrátit zpět do útoku. Posledním bodem je používat překvapivé údery. To ale jen v případě, že je velmi dobře ovládáme, protože jinak hrozí chyba a tím pádem zbytečné darování bodu soupeři (Bernaciková et al., 2009).

4.4.3 Taktika párových disciplín

Taktika párových disciplín, tedy čtyřhry a smíšené čtyřhry je o něco složitější než taktika dvouhry, protože, jak už z názvu této disciplíny vyplývá, na kurtu hrají čtyři hráči, tedy dva proti dvěma. Hlavní podmínkou úspěchu je vytvořit se svým spoluhráčem sehraný tým, kde se budou hráči navzájem doplňovat. Na rozdíl od dvouhry je čtyřhra rychlejší a agresivnější, logicky z důvodu většího počtu hráčů na kurtu. Dříve se ve čtyřhře používal systém rozdělení polovin, takže si každý hlídal pouze tu svou polovinu kurtu. V dnešní době se již hraje účelnější systém obrana – útok. Při obraně hráči stojí vedle sebe a při útoku stojí za sebou. Při smíšené čtyřhře se používá systém, při kterém je v základním postavení hráčka u sítě a hráč vzadu. V průběhu hry a v závislosti na výkonnosti se případně postavení mění (Mendrek, 2003).

Taktika podání a příjmu ve čtyřhře

Taktika podání a příjmu ve čtyřhře z velké části určuje průběh výměny. Proto je důležité umět správné krátké podání, které letí těsně nad sítí a padá na podávací čáru. Dříve se používalo forhendové podání i ve čtyřhře, ale v dnešní době již podáváme krátké podání bekhendem. Většinou podání směřuje ke středové čáře, protože letí kratší dobu a je jednodušší na provedení. Jako překvapení se používá tzv. swip servis, tedy přehození soupeře dlouhým podáním, případně také krátké podání k postranní čáře. Podávající hráč stojí u středové čáry a těsně za podávací čarou (nesmí však stát na čáře). Jeho spoluhráč stojí za ním, aby pokryl míče letící do zadní a střední části kurtu. Přijímající hráč stojí tak, aby byl schopen odehrát podání včas a ideálně vrchem. Záleží však na typu hráče. Muži stojí přímo na přední podávací čáře, protože je malá pravděpodobnost přehození. Ženy kousek za podávací čarou a děti ještě o něco dál. Spoluhráč stojí

přibližně ve středu kurtu, ale tak, aby mu dal prostor pro přijetí míčku. Cílem přijímajícího hráče je zahrát míček co nejdříve a nejvýše, pokud možno směrem dolů. Tedy tak, aby se dvojice dostala do útoku. Nešťastným způsobem je zahrání míčku obloukem směrem nahoru, protože to je nahrávka na smeč pro soupeře, kteří se tak dostanou do útoku a dvojice je pod tlakem. Ideální jsou tyto tři varianty příjmu. Sklepnutí neboli „zabití“ míčku do těla podávajícího hráče, jeho spoluhráče nebo do podlahy, kraťas na síť (rovný, nebo křížový) nebo zahrání míčku, který padá mezi předního a zadního hráče k postranní čáře. Tento přesně zahraný úder způsobí, že zadní hráč má k míčku daleko, tudíž ho nestihne, a naopak přední hráč by ho hrál za zády, takže ho neodehraje. Tomuto úderu se říká „mixovka“. Po těchto příjmech zůstává přijímající hráč na síti a partner je vzadu. Pokud dojde ke swip servisu, přijímající hráč po odehrání hlídá zadní polovinu kurtu a partner se přesune k síti. (Bernaciková et al., 2009).

Taktika čtyřhry – útok

Taktika čtyřhry – útok znamená útočné postavení, kdy hráči stojí za sebou. Hráč, který má na starosti zadní část kurtu se snaží o zahrávání útočných úderů, hlavně smečí a dostává soupeře pod tlak. Hráč, který je u sítě se snaží o sklepávání špatně zahraných míčků nebo o hraní přesných kraťasů. U obou hráčů je důležité, aby ihned po zahrání úderu zvedli raketu do výše hrudníku u měli ji tak připravenou k dalšímu úderu. To samozřejmě platí i ve dvouhře, ale při čtyřhře to, kvůli rychlosti hry, platí dvojnásobně. Hráč, který je vzadu, by měl cílit své smeče na střed kurtu, tedy mezi bránící hráče nebo na tělo soupeře, případně pak k postranním čarám. Vždy je ale vhodnější hrát úder rovně. Místo smeče může použít i útočný drop. Také se snaží hrát na soupeře, který je zrovna v pohybu, takže nestihne být připraven na obranu. Křížem lze hrát samozřejmě také, ale například jako překvapení nebo také pokud je jeden hráč vysloveně slabší, pak samozřejmě hrajeme spíše na něj než na druhého, tedy silnějšího, přestože zrovna stojí na nevhodné polovině (Bernaciková et al., 2009).

Taktika čtyřhry – obrana

Taktika čtyřhry – obrana je méně výhodné postavení a vždy se z této situace snažíme dostat do útoku. Toho lze dosáhnout vhodně zahranými kraťasy či plochými míčky k postranním čarám. I při obraně je ideální zasáhnout míček co nejdříve a nejvýše, protože takto zahraný drajv nám může pomoci při návratu do útoku. Hráči stojí vedle sebe, aby mohli pokrýt celý kurt. Vhodné je využít celou délku i šířku kurtu, abychom

rozhodili smečujícího hráče. Pokud se bránící straně podaří přejít do útoku, je nutné co nejrychleji zaujmout útočné postavení. Takže ten hráč, který zahrál krafas, či útočný drajv, jde na síť a partner hlídá zadní část kurtu. Naopak při přechodu z útoku do obrany se musí hráč, který je na síti, co nejrychleji dostat do poloviny, která je za ním a partner se přesune na volnou polovinu (Bernaciková et al., 2009).

Specifika taktiky čtyřhry žen

Taktika čtyřhry žen je o něco jiná. Pro čtyřhru žen jsou typické delší výměny, smeč není tak razantní jako u mužů, a naopak obrana je velmi kvalitní. Častěji se tedy používá dlouhé přehazované podání. Velmi často se v útoku hrají dropy, protože ženy nemají na smeč takovou sílu jako muži, a proto většinou mají dropy velmi dobře natrénované. Dropy se hrají spíše řezané, ale i klasické a pak také útočné klíry. Přijímající hráčka stojí o něco víc vzadu než muži, kteří stojí až těsně u podávací čáry. Důvodem je to, že ženy nejsou tak vysoké a hůře dosáhnou na swip servis, který se právě používá častěji (Mendrek & Novotná, 2007).

Taktika smíšené čtyřhry

Taktika smíšené čtyřhry je nejsložitější ze všech disciplín. Důležitá je souhra mezi partnery, vzájemné pochopení, respekt, shoda myšlení a jednání. Nejúčinnější zbraní je rychlá, tvrdá a útočná hra. Taktika hry závisí hlavně na herních a kondičních schopnostech hráčky. Pokud se hráčka alespoň trochu vyrovnává svému partnerovi, hraje se v podstatě systém čtyřhry, a to hlavně v obraně, což je dnes velmi typické, zejména pak na vyšší úrovni. V ostatních případech hráčka pokrývá úhlopříčný přední roh. Pokud se dvojice dostane do útoku, hráčka má za úkol pokrýt síť a hraje pouze míčky, které má před sebou. Je nutné, aby měla raketu nahoře a vždy připravenou k odehrání úderu, tedy hlava rakety je v úrovni hlavy hráčky a zaujímá střehové postavení na středu sítě, tedy přibližně v místě, kde se potkává středová čára s přední podávací čarou. Pokud se dostane do nouze a musí odehrávat míček výhozem nahoru, tak je nejvhodnější zahrát míček křížem, kvůli dlouhé době letu míčku, aby se stihla dvojice připravit na obranu (Mendrek & Novotná, 2007).

Hráč má za úkol hrát útočné míčky k postranním čarám. Pokud je protihráčka evidentně slabší než spoluhráčka, je dobré hrát míče na síť. Dále také hraje hodně míčů do prostoru mezi postranními čarou pro čtyřhru a pro dvouhru těsně za dosah protihráčky, tzv. „mixovky“. Na tento míček často hráčka nedosáhne a hráč ho nestihne

doběhnout, případně dojde k nedorozumění mezi párem, kdo má vlastně míček odehrát. Hráčka v obraně nezůstává u sítě, ale snaží se hlídat úhlopříčný roh, tedy všechny smeče, dropy a drajvy, které tam budou zahrané. Toto postavení se nazývá předsazené, protože hráčka je o něco více vepředu než hráč, který má za úkol hlídat míče hrané rovnoběžně a také dozadu. Co se týká podání, je velmi častou variantou zahrání swip servisu na hráčku. Cílem je přinutit jí dostat se do zadní části kurtu, což je pro dvojici nevýhodné. Pokud je servis dobře zahráný a přijímající hráčka na něj nestihne včas zareagovat, většinou přijde nahrávka na smeč. Naopak pokud to stihne, je ideální z tohoto dlouhého servisu zaútočit a ihned zaujmout postavení u sítě, aby mohl partner pokračovat v útoku. Na hráče je vhodné zahrávat krátké podání, dlouhé jen opravdu ve výjimečných případech (Mendrek & Novotná, 2007).

4.5 Deset zlatých pravidel badmintonu

Deset zlatých pravidel badmintonu, aneb jak správně hrát badminton je metodickým projektem Českého badmintonového svazu, který slouží pro hráče, trenéry, rodiče, či zájemce o badminton. Obsahuje deset základních bodů, jak správně hrát badminton.

Kontroluj hru

První pravidlo zní kontroluj hru. Znamená to, že hráč by se měl soustředit na provádění svých úderů a na pohyb. Míčky by neměly směřovat přímo na čáru, ale přibližně půl metru od ní, abychom se zbytečně nedopouštěli chyb. Každý úder nemusí být na 100 %, stačí povolit na 85 %, ale pokud chceme zaútočit a vyhrát výměnu, nebo útočí soupeř, musí znovu zapnout naplno. Cílem je udržet míček ve hře a kontrolovat hru (Czech badminton, 2018).

Pracuj správně s raketou

Druhé pravidlo zní pracuj správně s raketou. Důležité je držet raketu v prstech a uvolněně. Při úderu raketu stiskneme a ihned zase uvolníme. Na úder se vždy správně připravíme, tedy dostaneme se k míčku včas a zlidníme pohyb těla pro jeho provedení. Při zadním forhendu je nutné nejprve se napřáhnout, poté švihnout – první jde rameno, po něm loket, pak dochází k rotaci předloktí a pohybu zápěstí, a nakonec ke stisku prstů (Czech badminton, 2018).

Zatajuj údery a hraj pestře

Třetí pravidlo zní zatajuj údery a hraj pestře. Všechny údery, které jsou hrané ze stejného místa, by měly vypadat stejně, aby protihráč nepoznal, kam chceme míček zahrát. Můžeme hrát i klamavé údery, ale vhodné je, se to nejprve dobře naučit. Například můžeme zahrát vrchní forhend, který bude vypadat jako bychom chtěli hrát drop, ale na polední chvíli stiskneme raketu v prstech (což je vysvětleno v předchozím bodě) a zahrajeme nečekaný klír. Nebo naopak, což je jednodušší, napřáhneme a provedeme rychlý pohyb raketou, kdy na poslední chvíli ruku uvolníme a zahrajeme drop. Takových variant existuje mnoho a čím více takových úderů člověk zvládá, tím je lepší hráč. Důležité také je, aby hra nebyla monotónní, aby byla pestrá. Na kurtu je mnoho míst, kam lze úder zahrát a nejsou to jen čtyři základní rohy. Úder můžeme také zahrávat řezaně, čistě, razantně či pomalu. Ve čtyřhře se neřídíme jen pravidla hraní do stran, ale nebojíme se zahrát také na střed, protože soupeři stojící vedle sebe se často nedohodnou, kdo má úder odehrát. Dobrou zbraní je také zasměčovat do těla soupeře, protože většinou pak nemá mnoho šancí si správně srovnat raketu (Czech badminton, 2018).

Hraj tvrdě nebo měkce

Čtvrté pravidlo zní hraj tvrdě nebo měkce. Někdy je potřeba, aby hráč byl trpělivý, bránil a stále vracel míček do hry, tedy hrál měkce. Ideální je počkat na vhodný okamžik, kdy hru zrychlit a zaútočit, tedy hrát tvrdě. Z toho vyplývá, že je důležité správně zvolit tempo a použít potřebné údery. Krása badmintonu mimo jiné spočívá v jeho proměnlivosti. Existuje nespočet možností, jak a kam zahrát úder a z každého úderu se dá výměna vyhrát i prohrát. Jak je již výše zmíněno, v prvním pravidle, základem je kontrolovat hru, takže není potřeba za každou cenu hrát takový úder, kterým chceme získat 100% bod, ale raději hrajeme na jistotu, klidně obranně a konečný úder si pečlivě připravíme, důležitá je trpělivost. Ve vhodný moment naopak přitvrdíme, zrychlíme a na 100 % zabereme, abychom se dostali na správné místo včas. Důležité je být u míčku správně nohama i raketou. Také je potřeba správné nastavení se na výměnu, takže pokud ve čtyřhře přijímáme, máme možnost zaútočit. Tuto možnost je potřeba využít a partner musí být připraven v útoku pokračovat. Naopak soupeři musí být připraveni na obranu. Z tohoto pravidla vyplývá, že čím je hráč lepší, tím je trpělivější. Proto taky v zápasech světové úrovně jsou výměny často velmi dlouhé (Czech badminton, 2018).

Pracuj správně nohama

Páté pravidlo zní pracuj správně nohama. Základem je dobré střehové postavení s nohama vedle sebe na šíři ramen a správně provedený split step, tedy před odehráním úderu soupeře snížit těžiště, pokrčit kolena a přenést váhu do špiček realizací nepatrného poskoku na místě. S odehráním úderu soupeře lze pak lépe a rychleji vyrazit za míčkem. Důležité je však správné načasování a odraz, aby split step nebyl proveden příliš brzo, nebo pozdě, případně aby nebyl moc vysoký. Provedení split stepu je nejvíce žádoucí po podání, protože v ten moment nemáme žádnou rychlost, neprovádíme žádný pohyb nohama, a proto by bez split stepu bylo velmi náročné, a hlavně pomalé vystartování k míčku (Czech badminton, 2018).

Zrychli a zpomal

Šesté pravidlo zní zrychli a zpomal. Pohyb k míčku by měl být rychlejší než pohyb zpět do střehového postavení. Důležitý je hlavně první krok, ten by měl být nejrychlejší. Stále hraje významnou roli správné načasování, tedy split step a následný první krok, na který je ale potřeba správně navázat. Častou chybou nezkušených hráčů je provedení prvního kroku pomalu a následné zrychlení. Je to dáno nedostatečnou dynamikou pohybu, která se však dá postupně natrénovat. Vždy by se měla brát v úvahu odlišnost různých disciplín. Zatímco ve dvouhře je střídání tempa nezbytné, ve čtyřhře se snažíme ve většině případů hlavně o rychlou hru. Nesmíme také zapomínat na zásadu, že tělo jde za raketou a nikdy ne naopak. Znamená to, že musí být vždy připravená před sebou a hlava rakety je ve výšce hlavy hráče. Říká se, že raketa je v „pozici nula“, tedy připravena na jakýkoliv úder. Častá chyba u dětí je, že na tuto pozici zapomínají a na další úder čekají s raketou u podlahy. Ideální je hrát tak, aby běhal soupeř a ne my. Na kurtu se pohybujeme uvolněně, narovnaní, ale ne v křeči. Samozřejmě ale rychle. Jako příklad toho, že to lze skombinovat je pohled na nejrychlejší sprintery, kteří jsou vždy uvolnění (Czech badminton, 2018).

Příprav se na další úder

Sedmé pravidlo zní připrav se na další úder. Ihned po odehraném úderu je potřeba být připraven na další. Je nutné zaujmout střehové postavení, které však nemusí být přesně ve středu kurtu. Hráč musí být připraven ve střehovém postavení včas na další úder, to ale nemusí vždy znamenat rychle. Záleží na herní situaci. Pokud například vyhodí dlouhým vysokým obloukem lob na zadní čáru, má dostatek času se připravit a

může si dovolit vracet se i volným krokem. Pokud ale zahraje nepovedený výhoz, musí rychle spěchat směrem ke středu kurtu, aby zvládl pokrýt smeč, která bude s největší pravděpodobností následovat. Zejména u slabších a mladších hráčů je potřeba myslet na dobré pokrytí zadního bekhendového rohu, protože vrchní bekhend bývá často slabinou. Proto je dobré, když předpokládáme, že míček poletí do bekhendu, zaujmout postavení o něco blíže k tomuto rohu, abychom tam byli včas a snáze dokázali zahrát vrchní forhend přes hlavu. Ve většině případů je výhodnější zahrávat údery rovně, tedy takzvaně „po lajně“. Tyto údery zjednoduší hru a není potřeba se po nich přesouvat úplně na střed kurtu jako při křížných úderech. Údery po čáře jsou také technicky jednodušší. Dobrý hráč totiž není ten, kdo dokáže zahrát co nejsložitější údery, ale naopak ten, který hraje jednoduše a účelně se správným provedením úderů. Z porovnání špičkových světových hráčů s amatéry vyplývá, že čím lepší hráč, tím méně po kurtu běhá. Teoreticky by se vlastně při badmintonu běhat vůbec nemělo, měly by se provádět správné kroky po kurtu, které jsou buď velmi rychlé, nebo pomalejší v závislosti na herních situacích. U světových hráčů to vypadá na první pohled velmi nenáročně, protože se zdá, že se po kurtu jen tak procházejí. Ale pravdou je, že mají skvělou dynamiku prvního kroku, perfektně provádějí údery a vždy zaujímají správné postavení, tedy jsou vždy na správném místě ve správné rychlosti. Přestože to tak nevypadá, je to velmi náročné a takovým výkonům předchází mnoho a mnoho kondičních i technických tréninků (Czech badminton, 2018).

Vyber si disciplínu

Osmé pravidlo zní vyber si disciplínu. Toto pravidlo platí hlavně pro pokročilejší hráče. Začátečníci by si měli zkusit všechny disciplíny a vybrat si až později. Každá disciplína je jiná a vyžaduje jiný pohyb, jinou taktiku a jiné provádění úderů. Proto je také pro každou disciplínu odlišný trénink. Každá disciplína má i drobné odlišnosti v držení rakety, které však hrají velkou roli. Například hráčka ve smíšené čtyřhře drží raketu na krátké držení, protože se snaží u sítě zasáhnout míček co nejdříve a přesně. Mezi dvouhrou a čtyřhrou jsou samozřejmě velké odlišnosti v podání a také v příjmu. Každá disciplína má i svůj specifický pohyb. Ve dvouhře má hráč na starosti celý kurt, ve čtyřhře polovinu a ve smíšené čtyřhře hráčka síť a hráč zadní část kurtu. I tomu je potřeba u pokročilejších hráčů přizpůsobit trénink (Czech badminton, 2018).

Různé disciplíny vyžadují i odlišnou kondiční přípravu. Do dvouhry je potřeba získat hlavně rychlostní a vytrvalostní schopnosti, zatímco do párových disciplín je zásadní síla a explozivita. Při výběru disciplíny je také důležité zohlednit somatotyp a osobnostní typ hráče. Například šlachovitý běžec se silnou individualitou se hodí do dvouhry, naopak dynamický, silový a týmový typ je ideální pro párové disciplíny. Často se však stává, že ošividní „deblisté“ hrají dvouhru jen proto, že se říká, že dvouhra je základ. Není to však pravda. Základem je mít radost ze hry a být spokojen se svým výběrem disciplíny. Největším rizikem při hraní všech disciplín je přetížení hráče. Například hráč trénuje každý den dvě hodiny a o víkendu jede na turnaj, kde hraje v sobotu i v neděli celkem něco přes deset zápasů, tedy každý den okolo čtyř hodin hry. Přetížené tělo se s největší pravděpodobností ozve. Když ne hned, tak za několik let. Dalším častým neduhem je hrát disciplínu na rozehrání, což často má opačný efekt. Přes týden se hráč na tréninku něco naučí a hned to „přemaže“ ledabylým výkonem v párové disciplíně. Většinou chtějí všichni hráči vyhrávat a umět hrát hned, ale je dobré si na úspěchy umět počkat. S přibývajícím zkušenostmi, věkem a tréninky se kvalita dostaví. Doporučuje se brát ohled na věkovou kategorii a přistupovat k cílům takto: U9 – hrajeme si, U11 – učíme se, U13 – zlepšujeme se, U15 – umíme základy, U17 – zdokonalujeme dovednosti, U19 – kvalita a specializace, dospělí – prodáme své maximum (Czech badminton, 2018).

Trénuj kvalitně i mimo kurt

Deváté pravidlo zní trénuj kvalitně na kurtu i mimo něj. Badminton není jen o úderech, ale opravdu kvalitnímu výkonu předchází fyzická připravenost, badmintonové dovednosti, psychická odolnost, vyvážená strava, důkladná regenerace. Není důležitý talent, ale tvrdá práce a správný přístup k tréninku. Soustředěné provádění úderů a cílené pracování na slabinách hráče pod vedením trenéra je určitě lepší, než zápas s kamarádem. To však neznamená, že tréninkové zápasy nejsou vhodné. Naopak, pokud jsou soupeři vyrovnaní a trenér zápas sleduje, je to ideální součást tréninku. Pokud je trénink vhodně nastaven, úspěch se dostaví až o polovinu času dříve. Důležitá je také regenerace, zejména pak správný spánek. Ideální je alespoň 30 minut před usnutím odložit mobilní telefon a další zdroje modrého světla, které mají prokazatelně vliv na náš zdravý spánek. V dnešní době je toto velkým problémem a hráči pak chodí na trénink

unavení. Nejen že se s největší pravděpodobností nezlepší, protože nebudou trénovat naplno, ale hlavně hrozí únavová zranění (Czech badminton, 2018).

Nesmíme také zapomínat na vhodnou stravu. Základem je vynechat rychlá občerstvení a přijímat dostatek bílkovin. S vyšší úrovní hráče se samozřejmě požadavky stupňují. Badminton je fyzicky náročný sport. Rychlost světových hráčů na kurtu je úžasná. Jsou za ní však hodiny tréninků na kurtu, v posilovně i na atletické dráze. Dokonalé nejsou jen jejich rakety, ale také těla. Proto je důležité pracovat na všestranných pohybových dovednostech. Do tréninku zařazovat hlavně běh, hody a základy gymnastiky. Důležité je pak ve správném věku začít rozvíjet rychlostní, silové, vytrvalostní a obratnostní schopnosti. Pokud chceme děti motivovat, musíme použít vnitřní motivaci, nikoliv vnější. Není vhodné dávat dítěti odměny za vyhraný zápas, protože pak bude hrát badminton kvůli odměnám, a ne z důvodu, že by ho bavil. To znamená, že používáme nesprávnou, tedy vnější motivaci. Můžeme dítě chválit za předvedený výkon a celkově se snažit podpořit vnitřní motivaci. Protože pokud bude hráče badminton bavit, bude jednodušší se zlepšovat (Czech badminton, 2018).

Dále se řídíme heslem „Pravý šampion hledá chyby pouze v sobě.“ Častým problémem hráčů je, že hledají chyby tam, kde nejsou. Například špatná tělocvična, příliš rychlé míčky, soupeř porušující pravidla, špatný spoluhráč atd. Správný hráč hledá chyby u sebe, je sebekritický (ale v pravdivé míře) a snaží se vyřešit nedostatky. Naopak čím horší hráč, tím více hledá chyby kolem sebe. Je potřeba se umět přizpůsobit rychlému míčku, pomoci slabšímu spoluhráči, ať už teoreticky, tak postavením na kurtu nebo umět přizpůsobit svou taktiku a zachovat klid (Czech badminton, 2018).

Hraj fair

Desáté pravidlo zní hraj fair. Pro vítězství je potřeba udělat všechno, bojovat o každý míček, vybrat každou smeč, ale vždy musíme hrát podle pravidel badmintonu a dodržovat zásady fair play. Pokud chceme být v něčem úspěšní, musíme to provozovat nejen rozumem, ale také srdcem. Proto zejména u malých dětí vždy rozvíjíme lásku ke sportu, učíme je mít radost z pohybu, také z každého provedeného úderu a ze hry samotné. Řídíme s pravidlem 3:1, tedy třikrát pochvala a jedna kritika. Často se však stává, že je hráč hodnocen jen podle výsledku, a to je špatně. Například smeč se má hodnotit podle provedení, přípravy na úder, pohybu, a nejen podle toho, zda přinesla bod. Děti většinou mají radost z procesu a dospělí jim to často zkaží. Je vhodné chválit

za snahu, přístup, techniku atd. Je nevhodné fixovat se jen na výsledek. Neplatí pravidlo, že když hráč vyhraje, bylo všechno dobře, a naopak když hráč prohraje, bylo všechno špatně. Je potřeba si uvědomit, že se nevyhrává pokaždé a každý zápas je přínosem, ať už je vyhraný či prohraný. Důležité je, odnést si ze zápasu dobré momenty, které si zapamatovat, ale i špatné, na kterých je potřeba zapracovat v tréninku (Czech badminton, 2018).

V badmintonu neexistují žádné zkratky, ke všemu je potřeba přistupovat poctivě. Vyhraný zápas s porušením pravidel nás nemůže potěšit. Přiznání dobrého míče soupeři není ukázka mentální slabosti, ale naopak síly. Je potřeba být tvrdý k sobě v přípravě i na kurtu k soupeři, ale vždy hrát fér. Mít respekt k soupeři, je správné. Často platí „na kurtu soupeři, mimo kurt přátelé“, to je ideální situace, kdy se na turnajích potkávají stále stejné děti, nebo i dospělí, a budují si přátelství. Úcta a respekt se dá projevat různě, základem je však podání ruky po skončení zápasu. I když někdy převládá vztek po prohraném zápasu, je dobré si uvědomit, že je to právě lepší soupeř, který nás posunul dál. Budovat v hráči zdravé sebevědomí je správné, nesmí to však přerůst v nafoukanost a aroganci. Zatímco zdravé sebevědomí výkon pozitivně ovlivňuje, arogance a nafoukanost ho ovlivňuje negativně, a to platí i pro vztah s ostatními hráči. Správná výchova a podpora rodičů je ve sportu velmi důležitá. Hráče ovlivňuje celé jeho okolí, a to kamarádi, sourozenci, rodiče, spoluhráči, trenér... Dobře nastavené cíle a plány jsou základem (Czech badminton, 2018).

4.7 Trénink

Stejně tak jako ve všech sportech je i v badmintonu trénink velmi důležitý. Je nutné brát v potaz věk hráče, jeho výkonnost, mentální úroveň a cíle. Proto by mělo vždy dojít na vhodné rozdělení do tréninkových skupin. Většinou je v oddílech skupina začátečníků, skupina pokročilých a skupina dospělých. Samozřejmě záleží vždy na velikosti oddílu, jeho možnostech a počtech hráčů. Trénink by měl být vždy takový, aby jeho náplň byla reálná (vzhledem k věku a sportovnímu umění, tedy pohybovým dovednostem hráčů), přiměřeně náročná (ne příliš jednoduchá, aby nedocházelo ke stagnaci, nebo horšení výkonu, ale ani ne příliš náročná, aby ji hráči zvládali ve zdraví a nechtěli s badmintonem skončit) a také zajímavá a motivační (to platí hlavně pro děti a

začínající hráče). Tréninková jednotka se dělí na čtyři části – úvodní část, přípravná část, hlavní část a závěrečná část (Mendrek & Novotná, 2007).

4.7.1 Úvodní část tréninku

Úvodní část by měla obvykle trvat přibližně 5–10 minut. Jedná se o krátkou fázi ve formě rozhovoru trenéra s hráči. Hráči sdělí trenérovi případné zdravotní problémy, případně na čem chtějí zapracovat. A trenér jim sdělí náplň tréninku a navodí správnou atmosféru, aby se hráči začali plně soustředit na trénink (Mendrek & Novotná, 2007).

4.7.2 Přípravná část tréninku

Přípravná část obsahuje rozcvičení s cílem připravit tělo na následující zátěž. Trvá přibližně 10–30 minut. Je potřeba, aby bylo důkladně provedeno, protože působí jako prevence zranění. Dobrým rozcvičením docílíme zvýšení výkonu v krátkém časovém úseku, zvýšení vytrvalostních schopností, zlepšení koordinačních schopností a zvýšení koncentrace. Nebereme tedy čas z úvodní části do hlavní části s vidinou větší efektivity tréninku. Je to právě naopak. Při rozcvičování dosáhnou svaly „provozní teploty“ přibližně po 10-15 minutách (samozřejmě také záleží na teplotě vzduchu, tedy čím je tepleji, tím dříve dosáhneme provozní teploty). Tento stav setrvává po dobu dalších 20-30 minut, pokud nejme v extrémně chladném prostředí (Mendrek & Novotná, 2007).

Rozcvičení se skládá ze dvou částí, a to z všeobecného rozcvičení a speciálního rozcvičení. Při všeobecném rozcvičení dochází k zahřátí svalů celého těla. Jako první probíhá rušná část, tedy rozběhání, následuje protažení, ideálně dynamické. Rozběhání je dobré cílit na formu badmintonového pohybu, tedy zařadit specifické formy běhu jako cval stranou, běh pozpátku, krok-sun-krok atd. Také jsou vhodné různé druhy skoků a odrazů (skákání po pravé noze, po levé, snožmo atd.) Do závěrečné fáze rozběhání zařazujeme sprinty a různé dynamické prvky, například starty na povely, sprinty se změnou směru a podobně. Následuje rozvíčka, která by měla být dynamická. Začíná se od hlavy a postupuje se směrem k nohám. Důležité je protáhnout všechny svaly, nic nevynechat a vše rozvíčovat poctivě, nic neošidit (Mendrek & Novotná, 2007).

Po důkladném rozvíčení se do této části ještě doporučuje zařadit i nácvik pohybu po kurtu nebo trénink pohybu nohou ze střehového postavení. Variantou je také použití švihadla, které je pro dynamiku pohybu velmi dobrým pomocníkem. Poté už následuje speciální rozvíčení, což je rozehrání na badmintonovém kurtu. To znamená, že ve dvojicích hrajeme vždy konkrétní údery tak, aby míček byl stále ve vzduchu.

Začneme dražvy, poté přejdeme na klíry a pak dle uvážení trenéra mohou následovat kraťasy, smeče s loby a pak už kombinace jako například lob, drop, kraťas, lob nebo lob, smeč, krátká obrana, lob a tak dále (Mendrek & Novotná, 2007).

4.7.3 Hlavní část tréninku

Hlavní část tréninku závisí hlavně na tom, v jakém období se nacházíme. Zda se jedná o přípravné nebo závodní období. Tato část tréninku trvá přibližně 80 minut. V přípravném období většinou bývá hlavní náplní rozvoj pohybových schopností a celkové kondice (tělesná stránka). Dále pak učení se a nácvik nových úderů (technická stránka). V závodním období je však hlavním cílem zdokonalování techniky a taktiky formou herních kombinací nebo tréninkových zápasů. Vždy začínáme cvičením rychlostního charakteru, technikou a taktikou. Cvičení silové nebo vytrvalostní a tréninkové zápasy zařazujeme vždy až na konec hlavní části tréninku (Mendrek & Novotná, 2007).

Při provádění herních kombinací má obvykle jeden hráč zvýšenou zátěž a druhý nahrává do určených míst. Může to být formou nastřelování, tedy jeden hráč má v ruce míčky, obvykle jich, pro pohodlné nastřelování, unese 12, tedy množství jedné tuby. Další možností je hra proti početní přesile, například dva proti jednomu nebo tři proti jednomu. Každá hráč, ze dvou, respektive tři nahrávajících pokrývá určitou část kurtu a hraje do místa určeného trenérem. Důležité je zvolit správný časový interval a tempo. Pokud má cvičení sloužit především k nácviku úderů, je potřeba delší časový interval s menší intenzitou. Pokud je ale cvičení určeno na rozvoj rychlosti, provádí se ve vyšší intenzitě, ale nemusí být tak dlouhé. Nesmí se však zapomínat na pauzy, které slouží k vydýchání a doplnění tekutin (Mendrek & Novotná, 2007).

4.7.4 Závěrečná část tréninku

Závěrečná část je určena pro postupné uvedení organismu do klidu. Čím náročnější byl předchozí trénink, tím by mělo být delší závěrečné uvolnění. Mělo by trvat něco mezi pěti a patnácti minutami. Do závěrečné části můžeme zařadit i lehké kombinace mírné intenzity nebo trénink podání. Hlavní náplní je ale lehký výklus a strečink, to jsou ideální prostředky pro dobré uvolnění svalů. Pokud provedeme správný strečink, podstatně se nám zkrátí doba regenerace po náročném tréninku či zápase (Mendrek & Novotná, 2007).

4.8 Badminton na základních školách

Pod pojmem hodina tělesné výchovy si většina lidí představí basketbal, fotbal, florbal, volejbal, vybíjenou či atletiku. Možností, jak zatraktivnit hodinu tělesné výchovy je ale nespočet. Existuje mnoho sportů, které by se do tělesné výchovy daly zařadit, ale nikdy se tam neobjeví. Většinou nedojde k realizaci z důvodu nedostatku vybavení, nevhodných prostor, malého či velkého počtu žáků atd. Tyto důvody ale často nejsou reálné, jsou spíše výmluvami, proč nezkusit něco nového. A právě jedním takovým sportem, který by mohl být součástí tělesné výchovy, ale většinou není, je právě badminton.

Pravdou je, že vybavení pro badminton je drahé a každý žák potřebuje svou raketu, což je na první pohled komplikací. Dalším problémem je prostor. Některé školy mají malé tělocvičny, někde je příliš mnoho žáků. Tyto problémy ale mohou mít řešení. Běžná raketa pro závodního hráče se sice pohybuje od 2000 Kč výše, ale dají se sehnat i rakety za 300 Kč, které pro účely tělesné výchovy postačí. Možností je také vypůjčení raket z některého badmintonového klubu, případně někteří žáci mohou mít rakety vlastní. Na druhém stupni základní školy jsou žáci rozděleny do skupin chlapci a dívky, tím se většinou zmenší počet žáků (pokud tedy nejsou spojeny dvě třídy dohromady) a je tak jednodušší badminton do hodiny zařadit.

Samotná hodina pak bude probíhat podobně jako trénink začátečníků. V úvodní části učitel žáky seznámí s průběhem hodiny, dále proběhne rozběhání a rozcvičení, následuje hlavní část, a nakonec závěrečná část, která poslouží spíše ke zhodnocení hodiny. Takových hodin je ale potřeba zrealizovat několik, minimálně tři, aby se žáci nejprve naučili základy, jako správné držení rakety, úderovou techniku, a nakonec se mohli dostat k zábavnější části, což jsou zápasy. Pokud by to počet žáků dovolil, bylo by ideální zrealizovat poslední hodinu, která bude věnována badmintonu, malý turnaj mezi žáky.

4.9 Průpravná cvičení pro začátečníky

Průpravných cvičení existuje nepřeberné množství. Často závisí na počtu hráčů, zda je možné konkrétní cvičení provádět, či nikoliv. Každé cvičení je zaměřeno na určitou část badmintonového umění, většina z nich obsahuje hned několik částí, mnoho z nich je komplexních. Tato cvičení jsou určena začátečníkům, tudíž dětem, takže je důležité,

aby je to bavilo. Proto jsou často pojaty formou soutěží. Zde je uvedeno několik příkladů průpravných cvičení. Vždy je cvičení, stejně tak jako vše v celé bakalářské práci, vysvětleno z pohledu praváka.

Přenášení třech míčků

Každý hráč si vezme tři míčky a postaví si je na určenou čáru. Úkolem hráče je odnést míčky, samozřejmě po jednom, na druhou určenou čáru co nejrychleji. Ideální vzdálenost čar je přibližně délka kurtu. Zásadou je, že hráč musí při sbírání i pokládání míčku provádět správný výpad, tedy pravou nohou, stejně tak jako na badmintonovém kurtu. Toto cvičení se provádí bez rakety a míček se sbírá a pokládá pravou rukou, přičemž levá ruka směřuje do osy pravé a vyvažuje tělo. Toto cvičení rozvíjí rychlost a správnou techniku výpadu.

Závody s raketami a míčkem

Trenér rozdělí hráče do dvojic, které se budou skládat vždy ze slabšího a silnějšího hráče tak, aby dvojice byly vzájemně vyrovnané. Při větším počtu hráčů lze vytvořit i trojice. Hráči se postaví na určenou startovní čáru, případně lze využít kužel, nebo tubu pro označení startu. Závodní drahou je délka tělocvičny. Začne určený hráč z dvojice, který si položí míček na raketu, samozřejmě ne tak, aby tam byl zapíchnutý a nemohl spadnout. Cílem hráče je doběhnout na druhý konec tělocvičny, dotknout se zdi, doběhnout zpátky a předat míček druhému z dvojice. Hráč se snaží běžet co nejrychleji a tak, aby mu míček nespádl. Když míček spadne, sebere ho a běží dál, nevrací se na začátek. Vracení se na začátek by mohlo být určitou modifikací tohoto cvičení, ale pravděpodobně by to vedlo k frustraci slabších hráčů a cvičení by trvalo příliš dlouhou dobu.

V dalším kole probíhá to stejné, jen hráč běží pozadu. Ve třetím kole si hráč za běhu pinká s míčkem, tedy „žongluje“. Během celé cesty tam i zpět musí alespoň desetkrát udeřit míček, aby nedocházelo k situaci, že hráč odpálí míček co nejdál a doběhne si pro něj, protože zde opět platí pravidlo o nevracení se na start při případném spadnutí míčku na zem. Čtvrté kolo obsahuje to stejné, tedy opět žonglování, ale hráč tentokrát běží pozadu. Další způsob je, že hráč podá vysoké dlouhé podání, doběhne si pro míček a pokaždé když ho sbírá, lehá si při tom na záda. Takhle překoná celou tělocvičnu a poslední podání musí být takové, aby se míček odrazil od zdi. Teprve potom může zahájit cestu zpět a posledním podáním předává míček spoluhráči. Poslední kolo

je podobné jako předchozí, jen s tím rozdílem, že hráč běží pro míček pozadu a při zvedání míčku si lehá na břicho. Toto cvičení tedy obsahuje šest kol, které však nemusí proběhnout všechna. Záleží především na schopnostech hráčů a na uvážení trenéra, co vše do této soutěže zařadí. Toto cvičení podporuje rozvoj rychlosti, vytrvalosti, schopnost umět pracovat s raketou a vzbuzuje v dětech soutěživost.

„Žonglování“

Každý hráč si vezme raketu, svůj míček a postaví se do prostoru tělocvičny tak, aby měl okolo sebe co nejvíce místa a začne si sám pinkat míček do vzduchu, tedy „žonglovat“. Začneme pouze forhendem, poté míček odehráváme pouze bekhendem, a nakonec oba způsoby pravidelně střídáme. Důležité je hrát míček dostatečně vysoko, aby měl hráč dostatek času na přehození správného držení. Pokud to hráči zvládají můžeme přejít k soutěži. Na povel trenéra všichni hráči najednou začnou „žonglovat“ a komu míček spadne, sedne si na zem. Hráč, který vydrží pinkat nejdéle, vyhrál. Pokud hráči tuto variantu zvládají bez problémů a soutěž trvá příliš dlouho, zařadíme složitější způsoby „žonglování“. Prvním způsobem je pinkání v sedě, dále v leže či v kleče. Pokračovat můžeme v pinkání za tělem či mezi nohama, a nakonec nejtěžší prvek – pinkání s prohozením rakety v ruce. Toto cvičení rozvíjí zejména schopnost práce s raketou a míčkem. Děti se musí naučit s raketou a míčkem „kamarádit“, nesmí jim překážet.

Pinkání o zed'

Každý hráč si najde místo naproti holé části zdi, aby se o ní dalo pinkat. Začne se ideálně dlouhým podáním a poté se hráči snaží odehrávat míček vrchním forhendem, lépe drajvovými údery tak, aby se jim míček vracel na raketu. Po rozpinkání začne soutěž. Trenér odstartuje a měří určitý časový interval, za který se hráči snaží nahrát co nejvíce úderů. Pokud hráčům míček příliš nepadá na zem, je ideální 30 sekund, aby cvičení probíhalo ve vysoké intenzitě. Pokud to zatím hráčům příliš nejde, je potřeba jim dát více času, aby stihli odehrát co nejvíce úderů, protože cvičení nebude probíhat v tak vysoké intenzitě. V tomto případě je ideální jedna minuta. Hráči si počítají, kolikrát se míček odrazí od zdi a po skončení počet nahlásí. Pokud míček spadne na zem, nezačíná se od nuly, ale pokračuje se dál. Kdo z hráčů má počet úderů nejvyšší, vyhrál. Takto proběhne několik kol, neoptimálnější je pět. Toto cvičení rozvíjí postřeh, hráči se učí správné práce s raketou, zažijí si hrát co nejvíce úderů vrchem a procvičují střehové postavení.

Vybíhání kurtu

Vybíhání kurtu bez míčku je vhodný způsob pro nácvik a osvojení správného pohybu. Kurt lze vybíhat pravidelně do čtyř (přední forhendový, přední bekhendový, zadní forhendový a zadní bekhendový), nebo šesti rohů (navíc ještě drajvový úder uprostřed kurtu na bekhendové i forhendové straně), případně pak nepravidelně každý podle sebe. Lze také použít variantu s ukazováním a to tak, že jeden hráč se postaví před síť a ukazuje tomu druhému, do kterého rohu má běžet. Pro děti je ale dobré ještě nějaké zpestření, kterým může být například shazování míčků. Každý hráč si po obvodu kurtu postaví šest míčků tak, aby v každém rohu byl jeden míček. Na pokyn pak oba hráči shazují míčky, přičemž se vždy vrací na střed kurtu a poté běží shodit míček, který je postaven na síti. Ten hráč z dvojice, který shodí míček první, vyhrává.

Nahazování a nastřelování

Toto cvičení není příliš zábavné, ale dobře slouží k osvojení všech typů úderů. Nahazovat a nastřelovat míčky si můžou buď hráči navzájem, nebo trenér. Nahazováním se rozumí házení míčku rukou, nastřelování provádíme raketou. Pro začátečníky je dobré zaměřit se nejprve pouze na jeden úder a až později provádět určité kombinace, kterých je nespočet. Také způsobů nahazování je mnoho. Například za sítí, před sítí, spodem horem, za hráčem, před hráčem, z boku hráče atd. Při nastřelování stojíme zpravidla na druhé polovině než cvičící hráč, ale můžeme nastřelovat z určitého rohu pro simulaci herní situace. Základním typem nastřelování pro začátečníky a mírně pokročilé je pravidelně do čtyř rohů. Nahazování pak do dvou zadních, nebo předních rohů. Dále nahazování z boku, které pomůže k nácviku správného vrchního forhendu, zejména k odstranění chyby, když hráč odehrává míček příliš nízko. Zde je ale velmi důležité správné nahození a je tedy ideální, když nahazuje trenér.

4.10 Modifikované zápasy

Zápasy jsou nejzábavnější částí badmintonu. Je to odměna za předešlou dřinu při získávání kondice, učení se technice úderů i pohybu po kurtu. Na tréninku se ale vždy nemusí hrát zápasy podle takových pravidel, jako jsou na turnajích. Existují proto modifikované zápasy, které slouží k nácviku či zlepšení určitých částí badmintonového umění, anebo ke ztraktivnějšímu tréninku. Takových variant je mnoho, zde je uvedeno jen několik příkladů.

Bingo

Bingo je ideální možností při větším počtu hráčů. Hrají se zápasy do pěti bodů na půlce kurtu. Trenér určí, kde je „nebíčko“ a kde „peklo“. Ideálně nejslabší hráče postaví do „nebíčka“ a nejsilnější do „pekla“. Hráč, který jako první ze všech dosáhne pěti bodů zakřičí „bingo“ a ostatní dohrají pouze rozehranou výměnu, nedohrávají zápas do konce. V případě remízy si buď hráči dají kámen, nůžky, papír, anebo zahrají rozhodující výměnu. Záleží na tom, jak předem určí pravidlo trenér. Ten hráč který prohrál, se posune o jedno místo směrem do „pekla“ a hráč, který vyhrál, jde směrem do „nebíčka“.

Obíhačka

Obíhačka je u dětí často nejoblíbenější částí tréninku. Všichni hráči hrají na jednom kurtu a rozdělí se rovnoměrně na dvě poloviny. Vždy se podává z té strany, kde je více hráčů. Míček musí být vždy zahrán do pravé poloviny kurtu a hráč, který odehraje, běží na druhou stranu proti směru hodinových ručiček a čeká, až na něj opět přijde řada. Je důležité, aby čekající hráči nechali pravou polovinu kurtu volnou a nepřekáželi právě odehrávajícímu hráči. Hráč, který udělá chybu, vypadává a jde si mimo hřiště například trénovat podání nebo pinkat o zeď, dle uvážení trenéra. Když zůstanou na hřišti pouze dva hráči, hrají klasický zápas na celém kurtu, ale pouze do jednoho bodu, tedy kdo vyhraje výměnu, zvítězil v celé obíhačce. Na kurt se vrátí všichni hráči a hra začíná znovu.

Šestihra

Šestihra je opět oblíbenou alternativou klasického zápasu. Hrají tři hráči proti třem na kurt pro čtyřhru. Jeden hráč je vpředu u sítě a dva, kteří jsou vzadu si hlídají každý svou polovinu. Podává vždy hráč, který je u sítě a přijímá hráč, který stojí na dané polovině. Dle uvážení trenéra může být i variantou, že přijímají dva hráči, tedy hráč, který pokrývá síť i hráč, který je vzadu. Poloviny, ze kterých se podává, určují klasická pravidla, tedy pokud je lichý počet bodů na straně podávajícího, tak podává zleva, pokud sudý, tak zprava. Když tým dosáhne sedmi bodů, vymění si svá postavení proti směru hodinových ručiček. Další výměna postavení proběhne, pokud tým dosáhne čtrnácti bodů. Aby se všichni hráči vystřídali na všech pozicích, je možnou variantou provádět změnu postavení vždy u obou týmů bez závislosti na tom, který tým má sedm bodů. To se nabízí v případě, že jeden tým bude vysloveně slabší, případně bude mít výrazně slabšího člena.

Zápas lob a drop

Zápas lob a drop je technicky složitější variantou. Je to forma dvouhry, kdy jeden hráč hraje pouze na síti a jeho hřiště je tedy od sítě k podávací čáře a druhý hráč hraje pouze v zadní čisti kurtu, tedy jeho hřiště je mezi podávací čarou pro čtyřhru a zadní čarou. Ideální je hrát do jedenácti bodů a poté si pozice vyměnit. S největší pravděpodobností vždy vyhraje hráč, který je vzadu, takže tato forma zápasu není až tolik atraktivní, nicméně je to ideální odlehčená forma pro nácvik lobů a dropů.

„Anglická“ čtyřhra

„Anglická“ čtyřhra slouží spíše pro zábavu, ale i pro práci s raketou a kontrolu úderů může být přínosem. Na rozdíl od klasické čtyřhry, kde je potřeba spolupráce, tak zde hraje každý sám za sebe a hlídá si svou vlastní polovinu. Každý hráč má na začátku pět bodů a po každé své chybě si odečítá jeden bod. Hráč, který dosáhne jako první nuly bodů, prohrál a jde si stoupnout k síti, přičemž si dá hlavu rakety za svou hlavu, aby si ji chránil. Ostatní hráči si stoupnou za zadní čáru a po jednom se do hráče stojícího čelem k síti trefují. Záleží jen na nich, zda dají velkou ránu či malou. Rozhodnutí se jim může vymstít v příštím kole, kdyby přišla řada na ně. Tato hra se ale doporučuje spíše starším dětem.

Zápas na „úzké koleje“

Zápas na „úzké koleje“ je hlavně o technice a přesnosti. Hraje se mezi postranní čarou pro čtyřhru a postranní čarou pro dvouhru. Případně, pokud jsou kurty blízko sebe, může se hrát mezi nimi, tedy mezi postranní čarou pro čtyřhru jednoho kurtu a postranní čarou pro čtyřhru vedlejšího kurtu. Hraje se do jedenácti bodů a hráči se snaží trefovat tento úzký prostor. Hráči se tak zábavnou formou naučí přesnosti úderů.

Skupinový zápas

Skupinový zápas je vhodný pro rozvoj postřehu, rychlého startu a spolupráce. Hráči se rozdělí na dvě skupiny o stejném počtu a hrají proti sobě na kurtu pro dvouhru. První hráč podává a ihned odběhne z kurtu, po něm hraje druhý, který už je připravený na úder, pak třetí a tak dále. Hráči se střídají pravidelně po jednom úderu a hraje se do jedenácti bodů. Pro větší motivaci lze vymyslet prohranému týmu trest ve formě cviků, například deset dřepů nebo kliků a podobně. Pokud jsou hráči alespoň mírně pokročilí, lze zkusit variantu s jednou raketou. To znamená, že princip je stejný, ale každý tým má pouze jednu raketu, kterou si hráči předávají mezi sebou.

„Ping-pong“

„Ping-pong“ je specifická forma čtyřhry, drobně inspirovaná, jak už z názvu vyplývá, pravidly stolního tenisu. Hraje se pouze na polovině kurtu a dvojice má k dispozici pouze jednu raketu, kterou si musí půjčovat. Hráč však nemůže zahrát dva údery po sobě, musí se vždy s partnerem vystřídat. Tato hra slouží k rozvoji rychlosti, postřehu a spolupráce mezi hráči.

4.11 Tvorba výukového DVD

Před natáčením bylo nutné napsání scénáře, podle kterého se celé natáčení řídilo. Scénář byl nejprve napsán pro celé video, ale poté jsme se rozhodli, že budeme video natáčet nadvakrát, protože bylo potřeba, aby vše proběhlo v tréninkových hodinách TJ Sokol Křemže badminton, a to bychom během jedné jednotky, tedy dvou hodin nestihli. Proto jsme nejprve natočili část, která zahrnuje průpravná cvičení a modifikované zápasy a dva dny poté jsme natočili první část s vybavením a technikou.

První natáčení tedy proběhlo 26. března během tréninku dětí v čase od 18:15 do 20:15. Do tělocvičny jsme přišli dříve, abychom si ještě vše srovnali v hlavě a natáčení tak mohlo probíhat bez prostojů. Červenou fixou jsme měli ve scénáři zvýrazněnou aktuální část pro natáčení, aby byl přehledný a mohli jsme do něj rychle nahlížet. Všechna cvičení jsme měli samozřejmě také v hlavě, a tak scénář byl nakonec spíše jen takovou zálohou, abychom na nic nezapomněli. Dopoledne před natáčením jsme informovali rodiče všech dětí z této tréninkové skupiny zprávou přes sociální síť WhatsApp a všichni s natáčením souhlasili. Tréninku se zúčastnilo 10 dětí ve věku 9-12 let, což je ideální počet.

Začali jsme „žonglováním“, které patří k těm jednodušším cvičením jak z hlediska techniky, tak fyzické náročnosti. Toto cvičení obsahuje různé způsoby, a tak trenér vždy dává pokyny. Tyto pokyny jsme raději ještě napsali do videa formou titulků, protože nebyly dostatečně slyšet. K dalším cvičením již komentář nebyl potřeba. Hráčům vše bylo vysvětleno předem, ale protože téměř všechna cvičení znají z běžných tréninků, nenastal žádný problém s nepochopením a vše tak probíhalo plynule. Nejdříve proběhla cvičení, ke kterým není potřeba síť, tedy již zmíněné „žonglování“, dále závody s raketou a míčkem, pinkání o zeď a přenášení míčků.

Poté jsme rychle postavili síť a začali se cvičeními na kurtu, tedy vybíhání kurtu s ukazováním, shazování míčků na kurtu, klíry, drajvy, lob-drop, kraťasy, smeče, Bingo, zápas na „úzké koleje“ a zápas na síti. Křemežská tělocvična je ale poměrně malá, takže jsou potřeba dvě varianty natažení sítě. První je na dva kurty, ale v tomto případě je postranní čára pro dvouhru těsně u zdi a postranní čára pro čtyřhru zde není. Tato varianta je výhodná pro větší počet hráčů na tréninku a výše zmíněná cvičení. Druhou variantou je natažení sítě na prostředek tělocvičny, což ale znamená pouze jeden kurt. Výhodou však je existence postranních čar pro čtyřhru a prostor vedle kurtu, který je potřebný právě pro skupinové hry, které následovaly, tedy obíhačka, zápas skupin a zápas skupin s jednou raketou.

Dále jsme se opět vrátili na dva kurty a natáčeli šestihru, „Anglickou“ čtyřhru a „ping-pong“. Zde se nám však vybila kamera a natáčení tedy muselo probíhat z kraje tělocvičny od zásuvky, což ale nakonec nezkazilo záběry natolik, jak jsme se původně obávali. Na závěr jsme zařadili nahazování a nastřelování, které jsme předvedli s dvěma hráčkami. Pro případ, že by se vše nestihlo, bylo právě toto cvičení zařazeno na konec, případně by byl trénink ukončen, ale tyto dvě hráčky by zde zůstaly a cvičení dokončily. Přesah tréninkové jednotky by nebyl problémem, protože následuje trénink dospělých, kterého se zúčastňují právě i někteří rodiče hráčů. Vše se ale podařilo natočit během tréninku dětí a končili jsme přesně s ukončením tréninku ve 20.15.

První část, tedy vybavení a techniku jsme natáčeli během tréninkové hodiny mladších dětí. Bylo to však o velikonočních prázdninách, čtvrtek 28. března, takže trénink se nekonal a mohli jsme tak využít volnou tělocvičnu. Nejprve jsme natočili vybavení, poté držení rakety a cvičení pro osvojení správného držení, dále pak jednotlivé údery, a nakonec pohyb po kurtu. Pro natáčení jsme využili jeden kurt uprostřed tělocvičny, aby bylo vše dobře vidět. Držení rakety jsme natáčeli z velké blízkosti, protože bylo potřeba zdůraznit detaily. Pro natáčení úderů jsme kameru posunuli vedle kurtu. Při poslední části, kterou bylo spojení pohybu po kurtu jsme kameru umístili na sedátko nad žebřinami, aby byl dobře vidět pohyb po celém kurtu. Tato metoda ptačí perspektivy se nám osvědčila už během natáčení obíhačky, a tak jsme ji zde použili znovu. Toto natáčení trvalo od 16:40 do 18:00 hodin. Vše jsme tedy opět stihli během tréninkové hodiny.

Poslední a zároveň nejtěžší částí tvorby videa bylo stříhání. Ještě předtím jsme ale zjistili, že je potřeba namluvit komentář k technice, aby všemu bylo dobře rozumět.

Zde se vyskytly technické problémy s mikrofonom u sluchátek, a proto jsme museli pro nahrávání zvuku použít mobilní telefon a vše pak poslat do počítače, kde jsme komentář vkládali do videa. Stříhání videa trvalo přibližně 3 hodiny. Více času však zabralo právě namlouvání komentáře a vkládání do videa tak, aby vše přesně sedělo, to bylo přibližně 5 hodin práce. Nakonec jsme do videa pro větší přehlednost ještě vložili popisky. Výsledná technická část trvá 11 minut a 19 sekund. Poté jsme přešli ke druhé části, ze které jsme měli podstatně více záběrů, a proto stříhání trvalo přibližně 3 celá odpoledne. Tuto část jsme sestříhali na 8 minut a 33 sekund. A opět doplnili o popisky.

Celé video tedy trvá 19 minut a 53 sekund. Natáčeli jsme na kameru značky Sony a video jsme stříhali v programu Pinnacle Studio 17.

5 Závěr

Cílem práce bylo vytvořit ucelený systematický rozbor současného badmintonového vybavení, dále rozbor techniky s nástinem metodiky způsobů nácviku herních činností jednotlivce a jejich prezentace na vlastním DVD videu.

První část práce, tedy analytická část je věnována popisu vybavení, stručnému přehledu historie badmintonu jak obecně, tak v českých zemích. Dále obsahuje přehled pravidel a jejich vysvětlení. Také je zde nastíněn systém soutěží v České republice.

Druhá část práce je věnována metodice, kde jsou popsány metody, cíle a předmět práce. Cíl práce se podařilo splnit a metody byly vhodně zvoleny.

Třetí část je syntetická, kde je popsána taktika, úderová technika, složky ovlivňující sportovní výkon v badmintonu, dále pak obsahuje příklady průpravných cvičení, která byla popsána na základě vlastních hráčských i trenérských zkušeností a v neposlední řadě modifikované zápasy, které jsou dobrou alternativou pro zpestření tréninku a možností k využití při hodině badmintonu na základní školách, protože takto pojatá hodina by měla přinést kladné ohlasy. Technika a taktika byla popsána na základě literatury, internetových zdrojů upravená dle vlastního úsudku, aby práce byla přehledná a jasně vystihovala danou problematiku.

Součástí práce je výukové DVD, které představuje badmintonové vybavení, obsahuje rozbor techniky a metody nácviku badmintonu formou cvičení i her. Toto výukové video může být použito jako pomůcka pro trenéry nebo také pro učitele tělesné výchovy na základních školách. Toto video bylo natočeno v prostorách tělocvičny Základní školy Křemže v době tréninkových hodin místního badmintonového oddílu. Ve videu, kromě autorky práce, působili hráči oddílu TJ Sokol Křemže badminton. Všechny natočené materiály byly sestříhány a vloženy do videa tak, aby bylo ucelené a názorné.

Jak již bylo zmíněno, výukové video může posloužit jako návod či inspirace k výuce badmintonu na základních školách. Tento sport však na většině škol není do tělesné výchovy zařazován, avšak mohl by být. Rozhodně přispěje ke ztraktivnění hodiny a rozšíří žákům obzory. Zařazení badmintonu do tělesné výchovy může také přimět žáky začít s badmintonem závodně. Vzhledem k tomu, že se badminton stává stále populárnějším, vznikají nové kluby a ty stávající se rozrůstají, není těžké najít v blízkosti svého bydliště nebo alespoň v přiměřené dojezdové vzdálenosti některý oddíl, do kterého by se dítě mohlo přihlásit.

Častým problémem, nebo spíše oficiálně podaným důvodem, proč badminton není zařazen do hodin tělesné výchovy je badmintonové vybavení. Pravdou je, že každý žák potřebuje svou raketu a míček do dvojice, což se může na první pohled jevit jako komplikace hlavně z hlediska financí. Závodní hráči sice používají rakety s minimální cenou 2 000 Kč, ale začátečníkům postačí raketa v cenové kategorii okolo 300–500 Kč. Tuba péřových míčků, která jich obsahuje 12, stojí v průměru 800 Kč, zaleží na kvalitě míčků. Závodní hráči zničí (ohrají) míčky poměrně rychle. Variantou pro začátečníky jsou plastové míčky, které se většinou prodávají v tubách po šesti kusech. Tuba stojí přibližně 300 Kč a míčky vydrží velmi dlouho. Plastové míčky nemají tak dobré letové vlastnosti, ale pro výuku tělesné výchovy jsou dostačující.

Práce obsahuje také základní obecné informace o badmintonu jako je jeho historie, vybavení a pravidla. Počátky historie badmintonu sahají až do sedmého století a od té doby se hra postupně formovala. Samozřejmě první zmínky o badmintonu jsou spíše předchůdci tohoto sportu. Až v devatenáctém století můžeme mluvit o badmintonu jako takovém zásluhou vévody z Beaufortu, který upravil pravidla a uspořádal v roce 1893 na svém sídle Badminton House historicky první badmintonový turnaj. Odtud právě pochází název tohoto sportu. Významným milníkem pro badminton byl rok 1992, kdy se badminton stal na Olympijských hrách v Barceloně olympijským sportem. Na tyto hry se kvalifikovali hned dva čeští zástupci, a to Tomasz Mendrek a Eva Lacinová. O účast na letošních Olympijských hrách v Paříži usiluje deblová dvojice Ondřej Král a Adam Mendrek, kteří se momentálně nacházejí na hranici potřebných bodů. A také Jan Louda a Tereza Švábíková ve dvouhrách, kteří však zatím potřebných bodů nedosáhli. Čeká je ale ještě několik turnajů.

Také badmintonové vybavení prošlo řadou změn. Na počátku badmintonu v Čechách se hrálo s nekvalitními dřevěnými raketami, případně pak s celokovovými typy „Lastočka“, které se však dovážely ze zahraničí jen velmi těžce. Používanou obuví byly tzv. „číny“. Dnes je vybavení daleko na vyšší úrovni. Vyrábí se speciální boty na badminton s podrážkou, která má několik vrstev z důvodu tlumení dopadu a je protiskluzová. Dnešní rakety jsou oproti dřívějším velmi lehké, jejich hmotnost se pohybuje mezi osmdesáti a sto dvaceti gramy (Koudelka, 2015)

Vývoj badmintonu se týkal také pravidel. Z počátku se hrálo na dva vítězné sety do patnácti bodů se ztrátami v případě mužské dvouhry a všech párových disciplín.

Ženská dvouhra se hrála do 11 bodů. Tímto systémem ale mohly některé zápasy trvat až dvě hodiny. Proto roku 2005 přišla Světová badmintonová federace s novým systémem za účelem zkorigování délky zápasů a zjednodušení bodového systému. Zrušila se hra na ztráty a přešlo se k současnému systému na dva vítězné sety do 21 bodů. Tento systém byl zakotven v pravidlech od srpna 2006 a zůstal až dodnes. V současné době se v extralize a první lize smíšených družstev dospělých testuje herní systém na tři vítězné sety do 11 bodů bez ztrát. Český badmintonový svaz si od této změny slibuje větší atraktivnost pro diváky. Na tento systém panují různé názory a v nyní nelze říci, jestli se změna zakotví do pravidel či nikoliv (Czech badminton, 2006).

V této práci je dále popsána taktika, která má v badmintonu velmi významný podíl na celkovém výsledku. Taktika spočívá vlastně v tom, jak optimálně a co nejúčelněji využít jednotlivé údery pro řešení herní situace. Základním předpokladem pro uplatnění taktiky je dobrá úroveň úderové techniky, správná technika pohybu po kurtu a optimální fyzická připravenost. V badmintonu může nastat obrovské množství herních situací a výběr správného řešení závisí na taktické připravenosti hráče. Vnímání, myšlení a jednání hráče v určité herní situaci musí proběhnout velmi rychle, přestože má hráč většinou velký počet možností řešení, ze kterých je potřeba si optimálně vybrat. Taktika u jednotlivých disciplín se liší (Mendrek, 2003).

Zvládnutí techniky pohybu po kurtu a techniky jednotlivých úderů je základním předpokladem pro badmintonové umění. Je potřeba správný trénink. Nejprve se zabýváme nácvikem úderů a později přidáme různá průpravná cvičení, nebo modifikované zápasy. Jejich příklady jsou popsány v teoretické části bakalářské práce a předvedeny ve výukovém DVD.

Referenční seznam literatury

Janura, M., & Zahálka, F. (2004). Kinematická analýza pohybu člověka. Univerzita Palackého v Olomouci.

Koudelka, V. (2015). *40 let badmintonu na Křemežsku*. Městys Křemže.

Mendrek, T. (2003). *Badminton: technika, trénink, výběr z pravidel*. Grada Publishing.

Mendrek, T., & Novotná, M. (2007). *Badminton – druhé, upravené vydání*. Grada Publishing.

Elektronické zdroje

Bernaciková, M., Bernacik, S., Mendrek, T., Sebera, M., Zaoral, P. (2009). *Badminton – interaktivní průvodce*. Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity.

https://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js08/badminton/ed_2/pages/uvod.html

Czech badminton. (2006, 1. června). *Pravidla badmintonu*.

https://cbas.blob.core.windows.net/dokumenty/Pravidla_badmintonu_CR.pdf

Czech badminton. (2012, 20. března). *Nekonečně dlouhé zápasy neb potřebuje*

badminton opět změnu? <https://czechbadminton.cz/article/nekonecne-dlouhe-zapasy-aneb-potrebuje-badminton-zmenu>

Czech badminton. (2016, 4.května). *Aktualizaci pravidel v otázce reklam na oblečení k 1.1.2016*. <https://czechbadminton.cz/article/aktualizaci-pravidel-v-otazce-reklam-na-obleceni-k-1-1-2016>

Czech badminton. (2018). *Deset zlatých pravidel badmintonu*.

<https://www.badcoach.cz/10-zlatych-pravidel-3>

Czech badminton. (2020, 28. července). *Soutěžní řád*.

https://cbas.blob.core.windows.net/dokumenty/SR_nov%C3%BD_viditeln%C3%A9%20%C3%BApravy%202020_1.pdf

Kopřiva, O. (2020, 1. března). *Badminton se představuje*. Czech badminton.

<https://www.czechbadminton.cz/article/Badminton-se-predstavuje>

Krátká, J., & Vacek, P. (2007). Výukové filmy. Masarykova univerzita.

<https://is.muni.cz/elportal/estud/pedf/js08/avk/ucebnice/lekce13.htm>

Sebera, M. (2012). *Varianty výzkumu*. Masarykova univerzita.

<https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-8/07.html>