

**UNIVERZITA KARLOVA V
UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

Pedagogická fakulta

Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství



Badminton v základních školách

Badminton in Primary Schools

Bakalářská práce

Autor: Stanislav Veverka
Obor: Vychovatelství
Typ studia: kombinované

Vedoucí práce:
PaedDr. Ivan Příbyl
Rok: 2011

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením PaedDr. Ivana Příbyla. V práci jsem použil informační zdroje uvedené v seznamu.

V Praze, 31. března 2011

.....

podpis studenta

Poděkování:

Na tomto místě bych rád poděkoval vedoucímu mé bakalářské práce PaedDr. Ivanu Příbylovi za přínosné konzultace a vedení práce a řediteli ZŠ Jižní IV v Praze 4 Mgr. et Bc. Danielu Kaiserovi za čas a informace, které mi poskytl.

OBSAH

Úvod	1
1. Teorie a podmínky pro hru	3
1.1 Historie a vývoj badmintonu	3
1.2 Hrací plocha, výbava a pomůcky	4
1.3 Pravidla badmintonu	8
1.4 Závěr kapitoly	15
2. Připravenost ke hře	16
2.1 Tělesná příprava	16
2.2 Základní metodika výuky	18
2.3 Trénink dětí a mládeže	24
2.4 Příklad výukové hodiny	29
2.5 Závěr kapitoly	31
3. Badminton v praxi	32
3.1 Aktivity základních škol v Praze	32
3.2 Aktivita vyučujícího – trenéra	34
3.3 Využití školního hřiště pro žáky a veřejnost	36
3.4 Zvýšení zájmu žáků o badminton	38
3.5 Závěr kapitoly	39
Závěr	40
Sumarizace (Summary)	42
Seznam použité literatury	43
Anotace	44
Přílohy	
Č.1 Nákres badmintonového kurtu	1
Č.2 Informační lístek o možnosti hrát badminton	2

Úvod

Při práci s dětmi jsem „znovuobjevil“ **badminton**, sport, o kterém jsem si dříve myslel, že je vhodný pro volné chvíle a nenáročný. Děti nadchl a mě zaujal natolik, že jsem se chtěl o této sportovní činnosti dozvědět víc. Nejdříve jsem, jak je v dnešní době běžné, přečetl příslušné internetové stránky, poté zašel do knihkupectví. Byl jsem překvapen, že o tomto sportu, který je ve světě, zvláště v Asii, velmi populární, je na českém trhu jediná kniha, kterou mají sice knihkupci v počítači, nikoli však na pultech. Jmenuje se Badminton a napsal ji Tomasz Mendrek.¹ Proto jsem se rozhodl - ve snaze umět zodpovědět otázky „svých“ dětí a sám se dozvědět co nejvíce - napsat o badmintonu práci, která by mohla posloužit také jako praktická příručka těm, kteří se o tuto sportovní disciplínu v základních školách (a nejen tam) zajímají.

V České republice je pod hlavičkou Českého badmintonového svazu 137 oddílů a klubů badmintonu² a pro žáky je pořádáno i Mistrovství České republiky do patnácti let (MCR U 15); to letošní se konalo 12. - 13. 3. 2011 v Hradci Králové.

Kolik dětí a dospělých si badminton občas zahraje ve volných chvílích, se dá těžko zjistit; není to příliš viditelný sport. Podle mého soudu je to škoda, protože není finančně nijak přehnaně náročný a podporuje sílu, vytrvalost, rychlost, obratnost, pohyblivost, koordinaci; ale faktem je, že k masovému rozšíření tohoto sportu u nás nedochází. V době, kdy většina dětí tráví svůj volný čas u počítače nebo televizoru, by bylo rozšíření badmintonu, jak se domnívám, přínosné. A to nejen pro děti samotné, ale i pro jejich rodiče (kdy badminton může podpořit vzájemný vztah mezi rodiči a dětmi) a další dospělí, protože ho může amatérsky člověk hrát od útlého dětství až do vysokého věku. Je to ideální sportovní aktivita pro využití volného času ve školních družinách, dětských pobytových zařízeních, školách v přírodě, dětských a příměstských táborech, dětských domovech. A možná, že bychom na základě masové podpory mohli být jako země známí a dobří v dalším druhu sportu. Co pro to lze udělat?

¹ MENDREK, T. Badminton. Grada Publishing a.s., Praha 2003, ISBN 80-247-0578-8

² <http://czechbadminton.cz/html/adresar/kluby.htm>

Podpořit rozšíření a povědomost o badmintonu zejména v základních školách a mezi populací obecně.

Bakalářskou práci rozdělím do tří oblastí. První bude teoretická a rád bych v ní přiblížil historii, vývoj, pomůcky ke hře a pravidla badmintonu. Ve druhé části se pokusím popsat tělesnou přípravu, základní metodiky výuky a trénink. Závěrečná část se bude týkat konkrétní základní školy s výukou badmintonu, aktivit vyučujícího, využití školního hřiště a pokusím se napsat i vlastní stat' věnovanou praktickým poznatkům získaným na základě mého průzkumu mezi žáky o jejich zájmu o badminton.

Cílem práce je zjistit, jaké je postavení badmintonu jako sportovní disciplíny v základních školách; jaké je povědomí žáků o tomto sportu, jaké jsou jejich možnosti se takovému druhu sportu věnovat. **Současně** pracuji s ambicí a předpokladem, že se tato práce může stát praktickou příručkou pro zájemce o badminton, kteří pracují s žáky či dětmi obecně a chtějí se v tomto sportovním odvětví zorientovat i pro děti samotné jako návod jak badminton hrát a co je k tomu potřeba.

K výše uvedenému cíli mě povede postupné plnění **úkolů**, které jsem si vytkl jako zásadní. Shromáždit dostupné podklady, materiály a informace z veřejných zdrojů a literatury, vést rozhovory s lidmi, kteří se badmintonu věnovali aktivně jako hráči nebo trenéři, mluvit s pedagogy, vychovateli, kamarády. Z praktického hlediska pak bude důležité oslovit případné zájemce - nové hráče badmintonu a představit jim tuto hru.

Základní hypotéza, že žáci základních škol (děti) se začnou o badminton mnohem více zajímat, bude-li jim hra názorně předvedena a budou-li si ji sami vyzkoušet, by měla být v závěru práce potvrzena či vyvrácena konkrétními praktickými zjištěními.

1. Teorie a podmínky pro hru

1.1 Historie a vývoj badmintonu

Předchůdce nynějšího badmintonu má své kořeny hluboko v historii. Už před 2 000 lety se v kultuře jihoamerických Inků a středoamerických Aztéků setkáváme s náznaky hry s „opeřeným míčkem“. V 7. století našeho letopočtu se v Číně hovoří o hře „Di-Dšen-Dsi“, kdy míček je odbíjen rukou nebo nohou. V Japonsku se mluví o hře „Cibane“ (ve 14. století). Ve Francii v 16. století to byla hra zvaná „Jeu Volant“. Za přímého předchůdce dnes považujeme indickou hru „Poona“, kterou do Evropy přivezl koncem v r. 1872 anglický důstojník - vévoda z Beaufortu.³ Na svém sídle Badminton House v hrabství Gloucestershire uspořádal v roce 1873 první turnaj. Už za čtyři roky měla hra svá vlastní pravidla a v roce 1893 byla ustanovena v Anglii první národní asociace. V roce 1899 byl uspořádán první ročník dodnes nejprestižnějšího světového turnaje All England Championship, který je mezi badmintonisty považován za obdobu Wimbledonu v tenise. Mezinárodní badmintonová federace (IBF) vznikla v roce 1934 a dnes sdružuje 142 národních svazů a badminton se hraje na všech pěti kontinentech. Evropská badmintonová unie (EBU) vznikla ve Frankfurtu nad Mohanem v roce 1967 a jedním ze zakládajících členů bylo také Československo. Největším impulsem v novodobé historii bylo zařazení badmintonu do programu letních olympijských her. Svou premiéru zažil badminton na olympiádě v Barceloně v roce 1992. Ke světovým velmocím patří asijské státy jako je Čína, Malajsie, Indonésie a Jižní Korea. V Evropě se badminton nejvíce těší oblibě v Dánsku, Německu, Švédsku, Anglii a Holandsku.⁴

Historie v našich zemích se začala psát v roce 1957, kdy vznikly v Praze první oddíly: TJ Spoje Praha a klub při Vysoké škole železniční. V lednu 1958 se konal v tělocvičně Spojů Praha na Žižkově první turnaj. Popularitě a rozvoji

³ BRYCH, J., CIHLÁŘ, A., HAVEL, J., etc. pod vedením DOSTÁLOVÁ, M. Zlatá kniha rekordů. Olympia, Praha 1987, ISBN 27-015-87

⁴ MENDREK, T. Badminton. Grada Publishing a.s., Praha 2003, ISBN 80-247-0578-8

badmintonu u nás pomohla i náhoda – v Praze začali studovat dva skvělí reprezentanti Indonesie: Chandra a Ismail Laurin. Díky jejich trenérské i hráčské činnosti se hráči u nás mohli rychle seznamovat s badmintonem ve špičkovém provedení. Nelze také opomenout ani jméno „otce československého badmintonu“ Josefa R. Beneše, který jako první přeložil pravidla, byl dlouholetým trenérem, skvělým metodikem a obrovským propagátorem tohoto sportu jak u nás, tak i v zahraničí. První mezistátní zápas sehrál klub Spoje Praha v roce 1964 s Wiener Neustadtem. Premiéru mezinárodního utkání si tehdejší reprezentanti Československa vybojovali proti družstvu Norska v roce 1968, kdy v hale pražské Sparty zvítězili 4:3. V roce 1967 se Československo stalo jedním ze zakládajících členů Evropské badmintonové unie (EBU) a je i členem Světové badmintonové federace (IBF). V současné době registruje Český badmintonový svaz 4 500 hráčů sdružených ve 137 oddílech.⁵

K nejvýznamnějším sportovním úspěchům československého badmintonu patří 5. místo Petra Laciny na mistrovství Evropy (ME) v Karlskroně v roce 1972 nebo vítězství družstva ČSSR v turnaji Helvetia Cup (ME skupiny B) v roce 1973 v Grazu či 5. místo Michala Malého na ME juniorů v roce 1977 na Maltě. V historii samostatné České republiky k hlavním úspěchům patří dvakrát 3. místo na Helvetia Cupu (2001 Most a 2003 Caldas de Rhaina, Portugalsko). V kategorii juniorů je to bezesporu 9. místo Jana Frohliche na mistrovství světa (MS) juniorů v australském Merlbourne v roce 1998.⁶

1.2 Hrací plocha, výbava a pomůcky

Prvním předpokladem pro hru je rovná plocha o rozměrech alespoň 7 x 15 metrů. Vhodný je pevný, neprašný či neblátivý povrch a výhodou je možnost trvalého vyznačení čar. V přírodě, kde je podmínkou regulérní hry naprosté bezvětrí, se uplatní plochy chráněné stromy nebo vysokými domy na sídlištích. V krytých prostorách, kterými nemusí být jen tělocvičny, je předpokladem výška alespoň 5 metrů. Závodní badminton je halovým sportem,

⁵ http://www.badmintonweb.cz/badminton_v_cr_50_let_badmintonu_v_ceskych_zemich.htm

⁶ MENDREK, T. Badminton. Grada Publishing a.s., Praha 2003, ISBN 80-247-0578-8

ale ve východoasijských zemích se hrají i četné místní soutěže na přírodních hřištích, neboť například v Indonésii je po většinu roku absolutní bezvětří.⁷

Badmintonový kurt

Hřiště pro badminton tvoří obdélník o rozměrech 13,40 m x 5,18 m pro dvouhru a 13,40 m x 6,10 m pro čtyřhru, rozdělený uprostřed sítí o výšce 155 cm. Vnější postranní čáry platí pro čtyřhry a vnitřní pro dvouhry; zadní čára je společná. Uvnitř obou stran hřiště jsou pole pro podání, vyznačená vpředu čarou vzdálenou 1,98 m od sítě a rozdělená středovou čarou na pravé a levé pole. Postranní čáry jsou shodné s příslušným hřištěm pro dvouhru či čtyřhru. Zadní čára hřiště je současně zadní čarou podacích polí pro dvouhru, kdežto pro čtyřhru jsou podací pole vzadu zkrácena o 76 cm čarou, která platí pouze pro podací pole pro čtyřhru. Čáry jsou široké 4 cm a vyznačují se směrem do hřiště, takže míč, který padne na čáru, platí jako správný, tj. jako míč, který padne uvnitř hřiště (nákres badmintonového kurtu je uveden v příloze č.1).⁸

Badmintonový míček

Hrát lze s péřovým nebo syntetickým (plastovým) míčkem (košíčkem) vhodných vlastností. **Péřový míček**, který je typický pro závodní badminton, se skládá z šestnácti husích per pevně svázaných do korkové základny.⁹ Délka všech per musí být jednotná (od 6,2 cm do 7 cm) a pera musí být pevně spojena nití. Hmotnost badmintonového míčku se pohybuje v rozmezí od 4,74 gramu do 5,50 gramu. Korková základna („hlavička“ míčku) má průměr 25 mm až 28 mm a ve spodní části je zakulacená. Vyrábí se převážně v bílé barvě. K nejznámějším výrobcům péřových míčků patří firmy Yonex, Victor, Wilson, Rinja, Babolat, RSL a další. Péřové míčky velmi citlivě reprodukuje kvalitu a úroveň hry a technické dovednosti hráče. Mají specifické letové vlastnosti a sebemenší poškození jednotlivých per ovlivňuje jejich kvalitu. Rychlost péřového míčku se udává v granech (1 gran je 0,0648 gramů). V našich

⁷ <http://www.victor.cz/aktuality/17-pravidla-badmintonu.htm>

⁸ <http://www.web.quick.cz/badminton.hustopece>

⁹ STUBBS, R. Kniha sportů. Knižní klub, Praha 2009, ISBN 978-80-242-2558-6

podmínkách jsou nejčastější míčky, které jsou označeny číslem 77 (4,99 gramů) a míčky s číslem 78 (5,05 gramů). Výrobci produkují míčky tréninkové i závodní, ty se od sebe nejvíce liší cenou a kvalitou.

Míček ze syntetických materiálů (plastový). U nepéřového míčku jsou přírodní brka (pera) nahrazena tzv. sukénkou nebo napodobeninou per ze syntetického materiálu. Rozměry míčku se neliší od míčku z husích per. Vyrábí se převážně v bílé a žluté barvě. Nepéřové míče jsou trvanlivější, odolnější, déle vydrží a v současné době jejich kvalita (letové vlastnosti) plně vyhovuje požadavkům na sportovní badminton. Důležité je si uvědomit, že při váze badmintonového míčku závisí délka a rychlost letu na vlhkosti, teplotě a tlaku v místě, kde hrajeme. Proto se vyrábějí syntetické míče různé rychlosti, které se označují barvou proužku, jenž se nachází na korkové „hlavičce“: **červený proužek** (fast) - takto označený míček je nejrychlejší, výborně se hodí do chladnějších podmínek a teplot do 15 stupňů Celsia v tělocvičně, **modrý proužek** (medium) - takto označený míček je středně rychlý, nejlépe použitelný při teplotě 15-25 stupňů Celsia v tělocvičně, **zelený proužek** (slow) - takto se označuje míček pomalý, vhodný pro tělocvičny, které se nacházejí ve vyšších nadmořských výškách, nebo se používá v halách, kde teplota přesahuje 21 stupňů Celsia.¹⁰ Vyzkoušet rychlost míčku můžeme takto: při zkoušení udeříme míček plnou silou spodním úderem tak, aby byl míček zasažen nad zadní čarou hřiště. Míček musí být odpálen šikmo vzhůru rovnoběžně s postraními čarami a při správné rychlosti dopadne do vzdálenosti v rozmezí 53-99 cm před protější zadní čaru.

Badmintonová raketa se skládá z výpletu a rámu, který se dělí na hlavu, krček, hřídelku a rukojetí. Kvalita a váha rakety se odvíjí od materiálu, ze kterého je vyrobena (např. titan, kevlar, karbon, boron). Nejlehčí rakety mají váhu okolo 85 gramů. Celková délka rakety nesmí přesáhnout 68 cm. **Hmotnost** rakety se udává v gramech a zjišťuje se bez výpletu. Váha dnešních raket se pohybuje od 85 do 120 gramů. Lehčí rakety přenášejí méně síly, ale lépe vedou úder.

¹⁰ MENDREK, T. Badminton. Grada Publishing a.s., Praha 2003, ISBN 80-247-0578-8

To znamená čím lehčí raketa, tím důležitější je správné technické provedení úderu. Těžší rakety přinášejí na míček více energie a méně zatěžují tělo. Vyvážení rakety se měří od konce držadla rakety, uvádí se v milimetrech a je vyjádřením podélného rozložení hmotnosti na raketě. Nejčastěji se setkáváme s vyvážením do hlavy nebo rovnoměrně po celém rámu rakety. **Tuhost rámu** je měřítkem nárazu míčku na rám rakety. Většinou se o ní uvažuje v podélném směru (je určující pro vytváření síly úderu), i když neméně důležitá je schopnost rámu snést nárazy míčku u okraje hlavy rakety (pro kontrolu míčku při zásahu mimo střed). Tato vlastnost souvisí hlavně s tvarem rakety. **Tloušťka rukojeti** u badmintonových raket se vyrábí v různých velikostech. Tenčí je vhodnější pro ženy a děti, tlustší pro muže. Rukojeť lze také upravit použitím vhodné omotávky, která se nejčastěji vyrábí buď ze syntetického materiálu nebo z froté. Vhodná omotávka má důležitou funkci při odsávání potu z dlaně v průběhu hry a zabraňuje tak klouzání nebo vypadnutí rakety z ruky. Raketa ovlivňuje výsledný sportovní výkon asi z deseti až patnácti procent. Nic to však nemění na faktu, že pro dobrý pocit ze hry a herní projev má správně zvolená raketa svou důležitost. Většina zavedených badmintonových firem produkuje rakety v modelových řadách: pro děti, začátečníky a rekreační hráče, středně pokročilé hráče a závodní hráče. Liší se váhou, použitými materiály a hlavně cenou. Pro začátečníky a rekreační provedení jsou to většinou těžší rakety v cenové hladině do 1000,- Kč. **Výplet** badmintonové rakety je velmi důležitý a je nutné vybrat si ten správný pro hru, kterou chceme hrát. Všeobecně platí, že čím tenčí jsou struny, tím jsou elastičtější, ale i náchylnější k protržení. Struny se rozdělují do dvou skupin. **Přírodní** jsou tenčí (průměr je 0,6-0,7 mm), vyrábějí se ze zvířecích střívek a jsou dražší. Nevýhodou je jejich křehkost a také možnost poškození ve vlhkém prostředí. **Umělé struny** jsou obvykle tlustší (průměr je 0,7-0,8 mm), jsou vyráběné z nylonu, mají delší trvanlivost a jsou levnější. Pro samotné vyplétání rakety jsou důležité tři faktory: tloušťka a materiál, z něhož jsou vyrobené struny, materiál, z něhož je vyrobena hlava rakety a jaký styl hry vyznává hráč (útočný nebo technický). Tvrdost výpletu se udává v kilogramech. Výrobce často udává i doporučenou tvrdost, na kterou lze vyplést raketu bez poškození rámu. Je pravdou, že tvrdší vypletení rakety znamená i větší

rychlost míčku a razanci úderů, avšak pro technickou hru a přesné vedení míčku je lepší o něco jemnější napnutí.¹¹

Oblečení a obuv. Badminton je sportem velmi náročným na rychlost reakce, starty do různých směrů, akceleraci a zabrzdění na krátkém úseku. Také povrchy tělocvičen, ve kterých badminton hrajeme, jsou různé (parkety, palubovky, guma atd.). Správná sálová obuv je proto velmi důležitá a měla by splňovat následující požadavky:

- podrážka by po povrchu, na kterém hrajeme, neměla klouzat;
- mezipodrážka by ve své patové části měla tlumit nárazy;
- nejsou vhodné vysoké „basketbalové“ tenisky;
- podrážka je nejlepší světlé barvy;
- bota by měla být lehká a zabezpečovat podélnou a příčnou stabilitu.

Pro badmintonové oblečení je z praktického hlediska důležité pouze to, aby bylo z vhodného prodyšného materiálu. Volba materiálu, střihu nebo barvy je individuální záležitostí hráče.¹²

1.3 Pravidla badmintonu

Losování

Před začátkem utkání se provede los (např. hození míčkem o síť). Strana, která vyhrála los, si zvolí, zda chce začínat podáním nebo příjmem, nebo zvolí stranu kurtu, na které chce začít první set. Straně, která los prohrála, zůstává zbývající volba (např. vítěz losu si zvolí stranu, poražený volí mezi podáním a příjmem).¹³

Počítání

Dne 6. 5. 2006 IBF na svém výročním zasedání valné hromady v Tokiu rozhodla o zavedení nového systému počítání. Všechny disciplíny se podle tohoto systému hrají na dva vítězné sety do 21 bodů a hráč, který vyhrál výměnu, vždy získává bod; opouští se tedy pravidlo o ztrátování. Za stavu 20:20 se pokračuje ve hře, dokud jeden z hráčů nezíská 2 body po sobě, ovšem pokud skóre dosáhne stavu

¹¹ MENDREK, T. Badminton. Grada Publishing a.s., Praha 2003, ISBN 80-247-0578-8

¹² MENDREK, T. Badminton. Grada Publishing a.s., Praha 2003, ISBN 80-247-0578-8

¹³ http://www.badmintonweb.cz/strucna_pravidla_badmintu

29:29, vítězí hráč, který dosáhne 30. bodu. Hráč, jenž vyhrál set, začíná podáním v následujícím setu. V okamžiku, kdy jeden z hráčů docílí 11 bodů, mají hráči k dispozici 60 sekundovou přestávku. Mezi prvním a druhým i mezi druhým a třetím setem je hráčům k dispozici dvouminutová přestávka. Ve čtyřhrách přestává platit systém dvou podání, každá strana má pouze jedno.¹⁴

Podání

Ve dvouhře podává vždy hráč, který vyhrál předchozí výměnu. Při sudém počtu bodů (nebo 0) podává z pravé strany kurtu, při lichém počtu bodů z levé strany. Podává se vždy křížem do protější strany kurtu, podání ve dvouhře smí letět až k zadní čáře kurtu, ale jen k první postranní čáře (hraje se na "úzké a dlouhé hřiště").

Ve čtyřhře musí hráč podávající strany podávat zprava při sudém počtu bodů (nebo 0), zleva při lichém. Podává se křížem do protější strany kurtu, míč smí letět pouze k první zadní čáře, ale až k druhé postranní ("krátké a široké hřiště"). Hráč přijímající strany, který naposledy podával, musí zůstat ve stejném podávacím poli, jeho spoluhráč ve druhém. Pokud získá bod podávající strana, podává tentýž hráč dál a vymění si pole se spoluhráčem. Pokud získá bod přijímající strana, hráči se nemění. Spoluhráči mohou zaujmout jakoukoliv pozici, která nebrání ve výhledu podávajícímu nebo přijímajícímu hráči.

Pro každé podání platí několik obecných pravidel:

- podávající i přijímající musejí stát uvnitř příslušných polí, nesmí stát na čáře, musejí se dotýkat země oběma chodidly a nesmí vystartovat dřív, než je podání provedeno;
- podávající hráč musí první udeřit hlavičku míčku (ne peří);
- míček musí být při podání zasažen pod úroveň pasu (obvykle se bere pas jako poslední žebro);
- hřídelka rakety podávajícího musí v okamžiku úderu směřovat dolů.

¹⁴ [http:// www.badminton-lomnpop.wgz.cz](http://www.badminton-lomnpop.wgz.cz)

Od zahájení podání musí pohyb rakety podávajícího pokračovat směrem dopředu (nelze soupeře „vycukat“ trhaným pohybem tam a zpět). Chybou je také, když podávající při pokusu o podání mine míček.¹⁵

Průběh hry

Hráč vyhraje výměnu, když se míč dotkne země na soupeřově straně kurtu. Ve dvouhře se hraje na úzké a dlouhé hřiště, ve čtyřhře na dlouhé a široké hřiště. Čáry jsou součástí hřiště (čára je dobrý míč). Hráč také získá bod, když se soupeř dopustí chyby, tedy:

- zahraje míček do autu;
- zahraje míček do sítě nebo pod síti;
- zahraje míček do stropu nebo stěny;
- dotkne se míčku oděvem nebo nějakou částí těla;
- zahraje míč dvakrát;
- zastaví míč na raketě a "hodí" ho na druhou stranu kurtu;
- dotkne se sítě nebo sloupků raketou, tělem nebo oděvem. Hráč také

nesmí zahrát míč na soupeřově straně kurtu, bránit soupeři ve hře (blokovat nastavenou raketou úder, který je zahráván v těsné blízkosti sítě shora), úmyslně rozptylovat soupeře pokřikem nebo gestikulací.

Nový míč se nařizuje, když:

- podávající podá dříve, než je přijímající připraven;
- míček se v průběhu hry rozloží a základna se oddělí od zbývajících částí míčku;
- není jasné, zda míč dopadl do hřiště nebo do autu (a rozhodčí neviděl/ nedokáže rozhodnout).

V řadě tělocvičen se také nařizuje nový míč, když se míček dotkne konstrukce pod stropem haly, přečnávající desky basketbalového koše, kruhů nebo dalších objektů, jež zasahují do prostoru kurtu.¹⁶

¹⁵ http://www.badmintonweb.cz/strucna_pravidla_badmintu

¹⁶ MENDREK, T. Badminton. Grada Publishing a.s., Praha 2003, ISBN 80-247-0578-8

Změna stran

Hráči mění strany:

- po skončení prvního setu;
- před začátkem třetího setu (pokud se hraje);
- ve třetím setu, když jedna ze stran poprvé dosáhne 11 bodů.

Jestliže hráči opomenou změnit strany tak, jak je uvedeno v pravidlech, musí tak učinit ihned, jakmile je omyl zjištěn a míček není ve hře. Stávající bodový stav zůstává v platnosti.¹⁷

DVOUHRA

Pole pro podání a pro příjem podání

Hráči musí podávat - ze svého pohledu - z pravého pole pro podání, a přijímat v pravém poli pro podání, pokud podávající hráč ještě nebodoval nebo dosáhl sudý počet bodů v tomto setu.

Pořadí hry a pozice na hřišti

Míček je střídavě odbíjen podávajícím a přijímajícím hráčem dokud nedojde k „chybě“ nebo míček přestane být ve hře.

Zisk bodů a podání

Když podávající hráč vyhraje výměnu, získává bod. Podávající hráč pak opět podává z druhého pole podání. Když přijímající hráč vyhraje výměnu, získává bod. Přijímající hráč se stává podávajícím.¹⁸

ČTYŘHRA

Pole pro podání a pro příjem podání

Hráč podávající strany musí podávat z pravého pole pro podání, pokud podávající strana ještě nebodovala nebo dosáhla sudý počet bodů v tomto setu.

Hráč podávající strany musí podávat z levého pole pro podání, pokud podávající strana dosáhla lichý počet bodů v tomto setu.

¹⁷ <http://www.czechbadminton.cz/pravidla-rady>

¹⁸ <http://www.czechbadminton.cz/pravidla-rady>

Hráč přijímající strany, jenž podával naposled, musí zůstat ve stejném podávacím poli, z něhož naposledy podával. Pro spoluhráče platí toto schéma obráceně.

Hráč přijímající strany, který stojí úhlopříčně proti podávajícímu, je přijímající hráč. Hráči nesmějí měnit svá příslušná podávací pole, dokud nezískají bod při podání své strany.

Podání v jakémkoliv postavení musí být provedeno z podávajícího pole, které odpovídá počtu bodů podávající strany.

Pořadí hry a pozice na hřišti

Jakmile je při výměně míček po podání vrácen, míček je střídavě odbíjen hráči podávající a přijímající strany, dokud nedojde k „chybě“ nebo míček přestane být ve hře.

Zisk bodů a podání

Když podávající strana vyhraje výměnu, získává bod. Podávající hráč pak opět podává z druhého pole podání. Když přijímající strana vyhraje výměnu, získává bod. Přijímající strana se stává podávající.

Pořadí podání

V jakémkoliv setu se právo podávat předává v tomto sledu:

- z prvního podávajícího, jenž začal podávat na začátku setu z pravého podávacího pole;
- na spoluhráče počátečního přijímajícího; podání se provádí z levého podávacího pole;
- na spoluhráče počátečního podávajícího;
- na počátečního přijímajícího;
- na počátečního podávajícího a tak dále.

Žádný z hráčů nesmí podávat nebo přijímat mimo pořadí, nebo přijímat 2 za sebou jdoucí podání ve stejném setu. Kterýkoliv z hráčů strany, která zvítězila v setu, smí podávat jako první v dalším setu a kterýkoliv z hráčů strany, která set prohrála, smí přijímat jako první v dalším setu.¹⁹

¹⁹ <http://www.czechbadminton.cz/pravidla-rady>

Chybné postavení při podání může vzniknout, když hráč:

- podával nebo přijímal mimo pořadí;
- podával nebo přijímal z chybného pole podání.

Když je chyba postavení při podání zjištěna, chyba se opraví a stávající stav zůstává. Hra musí být plynulá od prvního podání do ukončení zápasu. Hráči mají právo na přestávku v každém setu, když první z nich dosáhne 11 bodů. Tato přestávka je 1 minutu dlouhá. Přestávka mezi jednotlivými sety je dlouhá 2 minuty (a to jak mezi 1. a 2., tak i mezi 2. a 3. setem). Zdržování hry (např. aby hráč nabral nové síly a dech) je zakázáno. Hráč nesmí úmyslně ničit míček nebo s ním jinak manipulovat, aby změnil jeho letové vlastnosti. Nesmí se chovat nevhodně a urážlivým způsobem. V praxi je možné požádat rozhodčího o možnost občerstvení, otření bot či mokrého místa na kurtu či o výměnu zničeného míčku.²⁰

Funkcionáři a protesty

Vrchní rozhodčí plně zodpovídá za průběh turnaje nebo soutěže, jejíž součástí je daný zápas. **Hlavní rozhodčí**, pokud byl jmenován, plně zodpovídá za zápas, který řídí, za dvorec a jeho nejbližší okolí. Hlavní rozhodčí musí patřičně informovat vrchního rozhodčího. **Rozhodčí pro podání** má povinnost hlásit chyby při podání způsobené podávajícím hráčem, pokud k nim došlo. **Čárový rozhodčí** signalizuje, zda míček dopadl do hřiště nebo mimo hřiště, a to na čáře, ke které byl přidělen. Rozhodnutí rozhodčích jsou konečná ve všech faktických bodech, za které jsou odpovědní s výjimkou toho, když dle mínění hlavního rozhodčího je nepochybné, že čárový rozhodčí rozhodl špatně. Pak hlavní rozhodčí může změnit rozhodnutí čárového rozhodčího.

Hlavní rozhodčí je povinen:

- dodržovat a uplatňovat pravidla badmintonu, zejména hlásit „chybu“ nebo „nový míč“, pokud nastala příslušná situace;
- rozhodnout při protestu ve všech sporných případech, pokud byl protest vznesen před provedením následujícího podání;

²⁰ <http://www.czechbadminton.cz/pravidla-rady>

- zajistit, aby byli hráči a diváci průběžně informováni o vývoji zápasu;
- jmenovat a odvolávat čárové rozhodčí a rozhodčí pro podání po konzultaci s vrchním rozhodčím;
- pokud nejsou jmenováni další rozhodčí, zajišťovat výkon jejich funkcí;
- rozhodnout sám nebo vyhlásit „nový míč“, pokud jiný rozhodčí nemůže rozhodnout sám;
- zaznamenat a nahlásit vrchnímu rozhodčímu všechny záležitosti související s pravidly;
- vrchnímu rozhodčímu všechny nevyřešené protesty týkající se výkladu pravidel. (Tyto protesty musejí být podány dříve, než je provedeno následující podání, nebo v případě, že jsou podávány po skončení zápasu, dříve, než protestující strana opustí dvorec).²¹

Ohlašování a představování

„Dámy a pánové:

- po mé pravé ruce..(jméno hráče), a po mé levé ruce.. (jméno hráče) nebo po mé pravé ruce..(jména hráčů), a po mé levé ruce..(jména hráčů);
- po mé pravé ruce..(země /název družstva), reprezentován..(jméno hráče) a po mé levé ruce..(země / název družstva), reprezentován..(jméno hráče), nebo po mé pravé ruce..(země / název družstva), reprezentován..(jména hráčů) a po mé levé ruce..(země / název družstva), reprezentován..(jména hráčů)
- podává..(jméno hráče) nebo
- podává..(země / název družstva)
- ..(jméno hráče) podává na..(jméno hráče)²²

²¹ <http://www.czechbadminton.cz/pravidla-rady>

²² <http://www.czechbadminton.cz/pravidla-rady>

1.4 Závěr kapitoly

První kapitola předkládá badmintonovou teorii. Popisují zde historii a vývoj hry, potřeby ke hře a popisují její pravidla. Jistě je třeba mít povědomost o tomto sportu i z hlediska teoretického, protože badmintonista ke hře potřebuje soupeře a znalosti z teorie jsou pro hráče výhodou. Nedochozí pak k různým sporům, pochybám či nesrovnalostem, protože málokdy na nižší úrovni hráčů (začátečnicků) je při hře přítomen rozhodčí. V kapitole je zmíněno i několik zajímavých informací, které mohou zaujmout.

2. Přípravenost ke hře

2.1 Tělesná příprava

Z teorie je známo, že obsahem tělesné přípravy je rozvoj pohybových schopností hráče, jejichž úroveň je podmíněna jeho tělesnými, funkčními a psychickými vlastnostmi. Pohybové schopnosti jsou relativně málo proměnlivé a jejich změna si vyžaduje dlouhodobé působení (v rámci tréninkového procesu).

K základním pohybovým schopnostem patří:

- **síla** – schopnost překonávat vnější odpor svalovým úsilím,
- **vytrvalost** – schopnost vykonávat pohybovou činnost delší dobu bez snížení její úrovně (intenzity), neboli jinak řečeno: schopnost odolávat únavě,
- **rychlost** – schopnost vykonávat pohybovou činnost s maximální intenzitou v minimálním čase,
- **obratnost** – schopnost umět rychle a účelně řešit pohybové úkoly, často v rámci měnících se podmínek,
- **pohyblivost** – schopnost vykonávat pohyby ve velkém rozsahu,
- **koordinace** – schopnost účelně zharmonizovat pohyby částí těla.

Faktory tělesné přípravy

Ve vlastní tělesné přípravě v badmintonu klademe důraz na **zdokonalování** všestranného **pohybového základu**. To je úkolem všestranné tělesné přípravy. Druhým důležitým bodem je rozvoj speciálních pohybových schopností, které jsou rozhodující z hlediska výkonnosti. To je obsahem speciální tělesné přípravy.

Všeobecná tělesná příprava je předpokladem zahájení sportovní specializace a výkonnostní přípravy. Je jí třeba rozvíjet zvláště u žactva a dorostu, některé složky doplňovat i u dospělých hráčů. Pro tuto část přípravy je charakteristická velká pestrost provádění cviků, často s prvky soutěživosti, což je pro cvičení přitažlivější. Tím je taky dosažena větší účinnost pro všestranný rozvoj organismu. Všestrannost je protipólem jednostranného zatěžování a má

i blahodárný vliv na nerovnoměrné zatížení svalových skupin. Díky tomu působí preventivně i proti zranění. V badmintonu do všeobecné tělesné přípravy často zařazujeme různé sportovní hry (nejen pro rozvoj obratnosti), atletiku, jízdu na kole, plavání. Všeobecná tělesná příprava je přítomná v průběhu celého ročního cyklu sportovní přípravy, i když své nezastupitelné místo má hlavně v přípravném období (letní měsíce a přelom roku).

Ve speciální tělesné přípravě se rozvíjejí pohybové schopnosti, které se uplatňují v badmintonu. Patří sem cvičení technicko-taktického charakteru (nácvik úderové techniky a technika pohybu nohou), speciální cvičení explozivní síly, rychlostní cvičení na kurtu. Při ní by se měl hráč i trenér řídit následujícími zásadami:

- průběh pohybů zvolených pro cvičení by se měl v maximálně možné míře shodovat s průběhem pohybu v zápase;
- dávkování zatížení musí obsahovat podstatné znaky struktury zatížení v zápase.

Cvičení speciální tělesné přípravy zařazujeme v druhé části přípravného období a hlavně pak v závodním hraní.

Pět základních forem speciální tělesné přípravy pro badmintonisty:

- **běžecká příprava** (vytrvalostní běh) pro rozvoj vytrvalostních schopností,
- **kruhový trénink** pro rozvoj silových schopností,
- **cvičení se švihadly** pro rozvoj silových schopností (explozivní síla svalstva dolních končetin), obratnost a koordinace,
- **speciální cvičení pro badminton** na rychlost reakce, orientace a rychlostně-vytrvalostních schopností,
- **trénink flexibility a kloubní pohyblivosti.**²³

²³ MENDREK, T. Badminton. Grada Publishing a.s., Praha 2003, ISBN 80-247-0578-8

2.2 Základní metodika výuky

Složky ovlivňující sportovní výkon v badmintonu

Badminton je velmi **komplexním** sportem. Výsledný projev na kurtu je podmíněn úrovní technických dovedností, taktických dovedností, fyzické připravenosti (vytrvalost, rychlost, síla a obratnost) a mentálních předpokladů (motivace, koncentrace, kontrola emocí, hra pod tlakem soupeře). Díky této komplexnosti existuje v badmintonu určitá možnost kompenzace slabší stránky, působící na výsledný výkon sportovce, posílením jiné. Zlepšením úrovně fyzické připravenosti hráče lze do určité míry kompenzovat slabší úroveň jeho technicko-taktických dovedností. Toto tvrzení platí pouze určitého stupně sportovního mistrovství hráče. Pro badminton stoprocentně platí, že čím lepší je hráč, tím větší je jeho úroveň všech stránek ovlivňujících konečný výkon a výsledek. Důležité je proto na jakékoli úrovni pracovat soustavně na všech rozhodujících aspektech sportovního umění. Význam techniky v různých sportovních odvětvích je velmi rozdílný. Pro badminton je však vysoká úroveň technických dovedností stěžejním předpokladem pro výsledný výkon. Nejen pro každého trenéra, ale i hráče (začátečníka či pokročilého), který chce pochopit tajemství umění hrát badminton, je důležité poznat, které faktory jsou rozhodující pro dosažení co nejlepšího výsledku. Jedná se především o:

přístup hráče ke sportu, jeho postoje a osobnost – je to základ pro práci, hráčova motivace, chuť poprat se i s nezdary, respekt vůči trenérovi a soupeři, snaha na každém tréninku zlepšit svoje sportovní dovednosti, sebekázeň, touha zlepšit se oproti dosavadnímu maximu - je to náš postoj vůči činnosti, kterou děláme, to, co pro nás znamená, čeho v ní chceme dosáhnout;

držení rakety – díky správnému držení rakety jsme schopni zahrát úder přesnější, překvapivější a účinnější, důležitá je schopnost měnit držení v závislosti na výšce a úhlu zahrávání každého úderu, jemné a uvolněné držení rakety pro jemné údery, pevné držení pro údery zahrávané silou;

základní postavení – správné stěhové postavení je důležité pro rychlou reakci, start, plynulost pohybu;

správná technika úderu – hráč má zahrávat míč před sebou, v co nejvyšším bodě (díky tomu může zahrát míč přesněji, může vidět soupeře, jeho část kurtu, může využít překvapivějších úderů a rychleji se vrátit do střehového postavení);

technika pohybu po kurtu – umění měnit rychlost a rytmus pohybu v závislosti na rychlosti míčků a úderů, které zahrává soupeř. Čím vyšší úroveň hry, tím je tento faktor ovlivňující výsledek hry důležitější.

Pohyb po hřišti

Badminton je **rychlý sport**, a proto je velmi důležité, aby se hráči po kurtu dobře pohybovali. Velmi jim v tom pomůže správné základní postavení. Během výměny by měli stát tak, aby to měli stejně daleko do všech rohů. Tedy přibližně metr a půl za podávací čarou. Častou chybou začátečníků je, že se postaví hodně dozadu, protože jsou tak zvyklí třeba z tenisu. Pak však nestíhají dobíhat míčky dopředu. Postavení se může měnit podle toho, odkud soupeř odehrává míček. Když je protihráč zatlačen do obrany, může hráč své postavení posunout trochu dopředu, aby následně snadněji zaútočil. Ale hlavní zásada zní: po každém úderu se snažit vrátit se zpátky do takové pozice, ze které se bude co nejlépe startovat proti soupeřově úderu. V základním postavení jsou kolena lehce pokrčená, praváci mají pravou nohu nakročenou lehce dopředu, asi o půl stopy. To proto, aby se jim lépe vyráželo za míčkem. Při všech výpadech by měli praváci dopadnout na pravou nohu. Je to rychlejší a pomůže jim to lépe udržet stabilitu.²⁴

Podání

Podání je v badmintonu základem hry. Ale není třeba v něm hledat velkou vědu. Jde především o uvedení míče do hry, což není tak složité na naučení jako v tenise, a hlavně v takové míře nerozhoduje zápasy. Máme dva druhy podání: krátké a dlouhé. Ve dvouhrách se může použít oboje, podle toho, kdo proti komu hraje. Ve čtyřhrách je lepší krátké, a to z jednoduchého důvodu. Prostor vymezený pro podání je u čtyřhry kratší než u dvouhry. U obou podání jsou i dva druhy provedení: **z forhendu a bekhendu**.

²⁴ <http://www.sport.idnes.cz/skola-badmintonu>

V případě dlouhého podání je cílem zatlačit soupeře co nejdál na základní čáru, krátkým podáním se naopak snaží hráč vytvořit dobrou pozici pro útok. Proti útočným hráčům je třeba podávat spíš krátce, naopak proti soupeřům, z jejichž útočné síly není takový strach, se volí podání dlouhé. Klasické dlouhé podání musíte zahrát opravdu vysoko do vzduchu, tak, aby míček padal pokud možno svisle na základní čáru. Pokud padá obloučkem už někde od středu kurtu, soupeř hned zasměčuje. Můžete si to jednoduše zkusit: postavte se na kurt sami, bez soupeře, a zkoušejte podat tak, aby míček dopadl mezi základní čáru (což je zároveň podávací čára pro dvouhru) a podávací čáru pro čtyřhru. Pokud vám létá košík daleko do autu, délku letu můžete upravit tím, že uberete na razanci nebo si stoupnete dál. Postavení nohou u dlouhého podání je následující: blízko středové čáry, asi metr od přední čáry, levá noha lehce vpředu, váha na pravé noze. Hlava rakety je na začátku pohybu za zády, klidně až v úrovni hlavy. Ruka, ve které držíte míček, by měla být přibližně v úrovni hrudníku. Pohybem rakety dopředu zároveň přenesete váhu na levou nohu. Důležité je míček pouze pustit, nijak ho nenadhazovat. Snažte se podávat co nejjednodušeji. I forhendové podání může být provedeno krátce. Využívá se jako moment překvapení, pokud například předtím zahrajete za sebou několik podání dlouhých. Překvapení je vůbec při podání rozhodující. Neustále sledujte, kde soupeř stojí. Nenechte ho zvyknout si na jeden druh podání. Pokud se postaví moc dopředu, hned zareagujte a podejte dlouze. Co se čtyřhry týče, používá se téměř výhradně krátké bekhendové podání. Krátký pohyb rakety totiž umožňuje vysokou přesnost úderu a snazší překvapení soupeře. Nohy jsou mírně rozkročené, bekhendové držení rakety, podání hrajeme před sebou, míček pouštíme těsně před úderem a snažíme se ho odehrát pouze lehkým pohybem zápěstí.²⁵

Hra zápěstím

Ruce jsou v základním postavení ohnuté v loktech a uvolněné. Raketu je dobré držet ve výši prsou, aby byla neustále připravená na horní i spodní úder. Očima

²⁵ <http://www.sport.idnes.cz/skola-badmintonu>

pořád sledujte soupeře a míček. Základem badmintonu je hrát zápěstím, ne celou rukou. I to je chyba začátečníků zvyklých na tenis. Nebo ze squashe, kde se hodně hraje předloktím. Samozřejmě používáme celou paži, ale konečné provedení, směr a razanci, určuje zápěstí. Důležité je to hlavně u technických úderů na síti, kde není vůbec potřeba síla, ale hlavně cit a správné provedení. Malý pohyb zápěstím skutečně stačí. To je potřeba se naučit hned na začátku. Nepřestávat přemýšlet a dostat soupeře z prostředku kurtu. Málokterý sport má tolik možností „vychytávek“ a triků. Snadno se dá třeba naznačit pohyb raketou na jednu stranu a zahrát na poslední chvíli na druhou.

Než se pustíme do prvního zápasu, je potřeba se zahřát. V tom badminton nijak speciální není – pár koleček kolem kurtu nebo několik dřepů. Protáhnout bychom si měli především achilovky a lýtka, která jsou náchylná na natažení či zranění. Co se rozehrání týče, stačí pár minut.²⁶

Výpad na pravou nohu

Nejdůležitější je vždy výpad na pravou nohu. Čili vytočit trup, držet tělo zpřímené a nepředklánět se při nebo po odehrání. Bude se vám pak snáze vracet do základního postavení, což je nezbytné. Špička výpadové nohy musí být ve stejném směru jako koleno, pokud budeme našlapovat více otevřeně nebo naopak zavřeně, hrozí nám zranění. Pokud mluvíme o pravácích, uděláme k forhendovému úderu jeden, maximálně dva přísuvné kroky, za padajícím míčkem se neběží. Protože ztratíte rovnováhu a do středu kurtu se nevrátíte včas. U míčku buďte co nejdřív. Čím dřív ho zasáhnete, tím méně vás soupeř zatlačí do obrany. V základním postavení jsou nohy lehce pokrčené v kolenou a důležitý je i zrak. Je potřeba naučit se nebrat míčky směřující do autu. Což na začátku není snadné odhadnout. Úder provádíme jen pohybem předloktí, zápěstí a stiskem rakety, náprah k úderu pouze zalomením zápěstí. Stačí opravdu minimální pohyb a lehký stisk rakety. Bekhend je na naučení trochu obtížnější, a to z jednoduchého důvodu. Znovu provádíte výpad na pravou nohu, na chvíli se tudíž k síti otáčíte zády a soupeř se vám vytratí ze zorného pole. Tím na vteřinu ztratíte i kontrolu

²⁶ <http://www.sport.idnes.cz/skola-badmintonu>

nad situací – proto je tady ještě důležitější než u forhendu dostat se po úderu zase rychle do základního postavení. Ještě těžší je v badmintonu hra u sítě. Vyžaduje pokročilou techniku, přesnost a dobře zvládnutou práci s raketou. Reagujeme jí nejčastěji na soupeřovo krátké podání nebo krátký míček těsně za sít' během hry. Tam si musíme navíc dávat pozor, abychom se raketou nedotkli sítě. Odpověď na soupeřovo zkrácení hry začínáme na bekhend i na forhend stejně: znovu výpadem na pravou nohu. Čím výše a blíže k síti míček zasáhneme, tím lépe. Není potřeba žádná velká rána, ale znovu jen lehký pohyb zápěstím, aby míček dopadl za sít'. Na závěr tip pro pokročilé: pokud už máte v badmintonu něco za sebou, zkuste při zkracování míčku přidat rotaci. Toho docílíte tím, že míček při úderu ze strany plynule "říznete". Soupeři na druhé straně sítě míček padá brky dolů, a tak se mu bude velmi těžko odehrávat.²⁷

Vysoký forhend

Vysoký forhend je základem badmintonu. Tomu nejčastějšímu, tedy zezadu zpět dozadu na soupeřovu základní čáru, říkáme správně clear (v badmintonovém slangu se používá nesprávné označení lob). Pomáhá nám protihráče udržet vzadu. Podle křivky rozlišujeme cleary útočné a obranné. Další úder ze zadní čáry je tzv. drop, tedy zkrácený úder za sít'. Nejútočnější formou vysokého forhendu je pak smeč. Důležité je při zadních úderech stát před jejich zahájením levým bokem k síti a během úderu tělo přetočit. Tím dáte úderu razanci. Pomůže vám, když si levou rukou budete ukazovat na padající míček. Váhu přeneste na zadní nohu, náprah by měl být jako při hodů kamenem. Za zády udělejte raketou smyčku, míček zasahujte lehce před sebou v takovém místě, že kdybyste ho neodehráli, spadne vám na rameno. Hrajte téměř s nataženou rukou. Úder vychází z pohybu ramene, důležitou roli však hraje především rotace předloktí a konečné dotažení zápěstím, které určuje křivku a směr úderu. Po úderu byste měli skončit pravým bokem dopředu a vracet se na střed. Při všech vysokých forhendových úderech je důležité, aby na pohled vypadaly stejně. Mají stejný náprah, jen křivka a razance je rozdílná. Díky tomu soupeř dopředu neodhadne,

²⁷ <http://www.sport.idnes.cz/skola-badmintonu>

jestli zahrajete clear nebo zkrácený drop či případně smeč. Tu hrajeme s cílem ukončit nebo připravit ukončení výměny. Pokročilí hráči hrají z výskoku. Vzhledem k požadované křivce zasahujeme smeč co možná nejvíce před sebou, clear asi nad ramenem a drop někde mezi.²⁸

Čtyřhra

Čtyřhra je velmi dynamická, rychlá a divácky atraktivní disciplína, protože se během každé výměny může několikrát změnit postavení spoluhráčů. To je buď obranné, nebo útočné. Když dvojice nahraje soupeři na útok, stojí v obranném postavení vedle sebe tak, aby pokryla co největší plochu kurtu. V útočném postavení stojí hráči za sebou: aby zadní mohl smečovat a přední dokončovat výměny na síti. Ve smíšené čtyřhře je téměř pravidlem, že muž (protože má větší sílu) útočí zezadu a žena co nejvíce zůstává na síti. Stejně tak je dobré taktiku přizpůsobit úrovni spoluhráčů. Pokud je jeden z vás rychlý, je lepší, když zůstane u sítě. Hráč s lepšími smeči by se měl naopak při výměnách snažit dostávat dozadu. Základem čtyřhry je krátké přesné podání. Dlouhé používáme jen jako překvapení: musíme mít na paměti, že území vymezené pro podání je při čtyřhře kratší, a soupeř tedy může po dlouhém podání snáze smečovat. Dlouhé podání se více používá při smíšené čtyřhře – když podáváte na soupeřku a chcete ji a jejího partnera dostat do nevýhodného postavení. Při podání stojí zadní hráč za podávajícím. V případě dlouhého podání musí hráči rychle změnit postavení do obranného. Ale i tady existuje výjimka pro mix: když podává muž, stojí žena před ním. Protože právě ona se pak po zbytek výměny snaží zůstat u sítě. Důležité jsou ve čtyřhře především rozehrávky, snažíme se vždy o to, abychom my útočili. Obrana je velmi náročná především pro začátečníky. Míčky přijímáme v co možná nejvyšším bodě a včas. Co se taktiky týče, vyplatí se útočit raději mezi dva hráče doprostřed kurtu než riskovat k čarám, protože uprostřed kurtu se hráči těžko v rychlosti dohodnou, který z nich bude míček hrát. Když útočí soupeř, snažíme se obranu přesně zkrátit za síť, jít si za úderem a donutit soupeře vyhodit míček dozadu a dostat tak útok na svoji stranu. Ve čtyřhře se používají

²⁸ <http://www.sport.idnes.cz/skola-badmintonu>

především drajvy, tedy rychlé a rovné údery nad sítí. Velmi důležitá je hra na síti, kde máte možnost si útok dobře připravit.²⁹

2.3 Trénink dětí a mládeže

Vrcholných sportovních výkonů a výsledků dosahuje badmintonista ve věku 21-25 let. Na vrcholu se pak hráč může udržet po relativně dlouhou dobu (platí to zvláště pro párové disciplíny). Zkušenosti pak v bohaté míře kompenzují relativně stálou hodnotu fyzických předpokladů, technicko-taktická vyspělost hráče je na výborné úrovni. Určitě ale nepatří badminton mezi sportovní odvětví, kde se setkáváme s vrcholnými výkony ve věku 16, 17 let. Na rozdíl od jiných sportů (moderní gymnastika, plavání atd.) hráč v badmintonu musí „vyzrát“ po všech stránkách, a to chce čas. S badmintonem začínáme u dětí mezi 6-8 rokem života. Období do 19 let, kdy končí juniorská kategorie a hráči přecházejí do kategorie dospělých, je lemováno 11-13 lety tréninkové práce. **Dítě není malý dospělý** – to je hlavní heslo, které si v tréninku dětí a mládeže musíme uvědomit. Trenér tento základní fakt musí respektovat a přizpůsobit tomu nejen konkrétní tréninkový program, sportovní cíle, ale hlavně své ambice, ve spojení s příkladným chováním a jednáním se svými svěřenci. Ve vztahu k pohybové zátěži je nutné respektovat biologický věk každého jedince a sledovat aktuální zdravotní stav.³⁰ Pokud chce trenér naplnit jednu z hlavních zásad v tréninku dětí a mládeže - přizpůsobovat ho věku, měl by znát podstatné zákonnosti dětství a dospívání. Věková specifika mohou být velmi různorodá: tělesné rozměry a proporce, stavba a funkce různých tělesných orgánů, odlišnost v psychice, ve vztahu k ostatním, v chování, výkonnosti atd. Dětský a dorostenecký věk charakterizuje:

- intenzivní růst,
- vývoj a dozrávání různých orgánů těla a jejich funkcí,
- psychický vývoj,
- pohybový rozvoj (výkonnost se přirozeně zvyšuje).³¹

²⁹<http://www.sport.idnes.cz/skola-badmintonu>

³⁰ KRIŠTOFIČ, J. Pohybová příprava dětí. Grada, Praha 2006, ISBN 80-247-1636-4

³¹ MENDREK, T. Badminton. Grada Publishing a.s., Praha 2003, ISBN 80-247-0578-8

Mladší školní věk (6 - 11 let)

Oblast anatomická: doba plynulého růstu všech orgánů, roste celková odolnost dětského organismu; pozor, kostra ještě není zdaleka vyvinutá a zakřivení páteře není trvalé (zdůrazňujeme správné držení těla).

Vlastnosti osobnosti a chování: plynulé přibývání nových vědomostí, dítě se opírá o názorové vnímání (abstraktní vnímání až na konci období), je impulzivní, má problém dlouhodobě se soustředit, velkou změnou je zde vstup do školy, nové kamarádské vztahy, vyvíjení smyslů pro čest (pravdu a spravedlnost).

Pohybový vývoj: dítě je už psychicky a fyzicky dostatečně vyvinuto pro osvojování pohybových dovedností různého druhu, je v tzv. zlatém období, tj. nejpříznivějších učebních letech; práce na obratnosti, předpoklady pohyblivosti, v rychlostní oblasti pohybový výkon roste, nejsou rozdíly mezi chlapci a děvčaty, pohyb působí dětem radost a není třeba je nutit, velmi rádi soutěží, základem je hra.

Přístup trenéra: důraz je nutno klást na herní princip tréninku, tj. příjemné zážitky, nadchnout děti a zaujmout je – činnost má být velmi pestrá. Trenér je pro děti v tomto období obrovskou autoritou, děti přijímají názory druhých a jsou snadno ovlivnitelné, lze je vhodně usměrnit a postupně přivádět od spontánního pohybu k pravidelné sportovní přípravě.

V badmintonu učíme děti:

- základní technice úderů (držení rakety, střehové postavení) a práce (pohybů) nohou,
- základním taktickým zásadám,
- badmintonovým pravidlům,
- v 10 – 12 letech začínáme se soutěžení,
- 50 % času věnujeme badmintonu a 50 % ostatním sportovním aktivitám.

V oblasti tělesné přípravy pracujeme na:

- koordinaci (orientace – rovnováha – rytmus – reakce na různé povely),
- rychlosti reakce,
- pohyblivosti,
- silovému tréninku pouze s vlastní vahou těla,

- aerobním vytrvalostním tréninku, ale pouze v mírné intenzitě a s dostatečným odpočinkem,
- anaerobní trénink – **NE**.

Toto období v celé své délce spadá do etapy základního badmintonového tréninku. Typickými znaky jsou:

- a) celkový harmonický rozvoj osobnosti, upevnění zdraví, přirozený psychický a tělesný vývoj,
- b) výkon není hlavním záměrem, ke kterému soustředíme tréninkové úsilí, je to pouze perspektivní a vzdálený cíl,
- c) vytvoření návyků na pravidelný trénink, vypěstování kladného vztahu k tréninku a sportu vůbec.³²

Starší školní věk (11 – 15 let)

Oblast anatomická: období „bouře“, pro něž jsou typické četné nerovnoměrné biologické změny, v období puberty dochází v poměrně krátkém období k zásadním změnám ve vnitřním prostředí organismu, mění se hmotnost a výška těla, je menší pohybová koordinace (klátivost a neohrabanost).

Stránka rozumová a chování: znaky logického a abstraktního myšlení, rozvíjí se paměť, dítě rozumí racionálnímu zdůvodňování, soustředění vydrží delší dobu, typické pro toto období je náladovost, prohlubování citového života, dítě začíná usilovat o samostatnost a vlastní názor, projevuje se orientace na sebe sama, kritičnost vůči okolí, oddělení zájmu chlapců a děvčat.

Pohybový vývoj: přirozený vzestup výkonnosti, zvětšují se rozdíly mezi chlapci a děvčaty, vývoj i růst ještě pokračuje, ale ukončen zatím není, vyskytují se určité obtíže s obranností (chlapci), jedná se o vhodné období pro komplexní rozvoj rychlostních schopností.

Trenérský přístup: dokončení orientace mládeže na sport, vytváří se vztah ke sportu jako ke hře, ale i jako k povinnosti; chce-li hráč něčeho dosáhnout, přístup trenéra má být taktní a diskrétní – chybou je nevšímavost, přehlížení

³² MENDREK, T. Badminton, Grada Publishing a.s., Praha 2003, ISBN 80-247-0578-8

a vytykání nedostatků před veřejností, důležitý je osobní příklad, nevystupovat příliš autoritativně, být spíše starším a zkušenějším přítelem (otevřeným a chápajícím). V badmintonu má v tomto období nezastupitelné místo správná práce a korekce nácviku úderové techniky. K ostatním složkám sportovní přípravy, kterým věnujeme mimořádnou pozornost, patří v tomto období:

- učení se novým pohybovým dovednostem (technika pohybu po dvorci) a možné problémy s koordinací,
- návyk pravidelného tréninku,
- pravidelná účast v soutěžích,
- učení mladých hráčů „herní inteligenci“ (taktické zásady),
- svěřenci se mají učit vlastní zodpovědnosti v plnění tréninkových zásad (sami se rozcvičit, uvolnit atd.),
- začátek anaerobního vytrvalostního tréninku (rychlostní vytrvalost),
- začátek posilovacího tréninku (s mírným závažím), ale ne dřepy s činkou (páteř ještě není dostatečně připravená).

V tělesné přípravě pracujeme na:

- aerobní vytrvalosti (posílení motivace a velká variabilita cvičení),
- začínajícím posilovacím tréninku se závažím,
- pohyblivost (cíleně udržet dosažený standard pohyblivost a obratnosti, jinak hrozí jeho ztráta, je nutno pravidelně provádět strečinková cvičení).

V tomto období (v jeho druhé polovině) hráč přechází z etapy základního tréninku do 2 – 4leté etapy specializovaného tréninku. Má následující znaky:

- a) výkon ve specializaci je stále perspektivním cílem, soutěžení je prostředkem ke zvyšování výkonnosti,
- b) výraznější orientace na specializovaný trénink, všestrannost nezmizí,
- c) vzrůstá zatížení jak co do objemu, tak i intenzity,
- d) důraz na kondiční oblast (rychlostní, vytrvalostní a další schopnosti),
- e) upevňuje se technika i ve složitějších situacích,
- f) větší pozornost je věnována taktické přípravě.³³

³³ MENDREK, T. Badminton, Grada Publishing a.s., Praha 2003, ISBN 80-247-0578-8

Dorostový věk (15 – 18 let)

Anatomická oblast: vyrovnání pubertálních nesrovnalostí, dokončování růstu a vývoje, plný rozvoj a výkonnost všech orgánů na konci období. Je třeba respektovat skutečnost, že dosažitelná úroveň některých pohybových funkcí je více či méně geneticky zatížena.³⁴

Stránka rozumová a chování: vysoká úroveň abstraktního myšlení, plná schopnost logického usuzování a chápání nejsložitějších pojmů, zájmy a potřeby se ustalují, dřívější nestálost a vznětlivost se zklidňuje, utváří se vyhraněný až nekompromisní smysl pro pravdu a čest.

Pohybový vývoj: koncem dorostového věku, v době maximální trénovatelnosti, dochází k rozvoji všech pohybových schopností.

Trenérský přístup: větší obtíže u chlapců (odmlouvání, vzdor či hrubost), uplatnění individuálního přístupu, trvalé vedení svěřence k samostatnosti a současně odpovědnosti za jeho jednání, důležitý je vliv kolektivu.

V badmintonu se v této etapě soustřeďuje pozornost na:

- stabilizaci a specializaci v úderové technice a v práci pohybu nohou,
- učení „pokročilým“ úderům neboli vyšší škole techniky (klamavé údery),
- učení novým taktickým dovednostem,
- psychologickou přípravu,
- pravidelný trénink,
- soutěže jako součást tréninkového programu,
- radost a dobrý pocit ze hry a tréninku.

Abychom toho byli schopni dosáhnout, zaměřuje se práce ve sportovním tréninku na: speciální aerobní a anaerobní trénink, posilovací trénink se závažím, perfekcionalismus ve zvládnutí specifické sportovní techniky a taktiky.³⁵

³⁴ KRIŠTOFIČ, J. Pohybová příprava dětí. Grada, Praha 2006, ISBN 80-247-1636-4

³⁵ MENDREK, T. Badminton, Grada Publishing a.s., Praha 2003, ISBN 80-247-0578-8

2.4 Příklad výukové hodiny

Výuková hodina by měla být pro svěřence postavena tak, aby její obsah a programová náplň byla:

- reálná (vzhledem k věku a sportovnímu umění, tj. pohybovým dovednostem hráčů),
- přiměřeně náročná,
- zajímavá a motivační (platí zvláště pro trénink dětí a mládeže).

Vyučující hodinu rozdělujeme do fází: úvodní, přípravná, hlavní a závěrečná.³⁶

Úvodní část

Trvá obvykle 5 až 10 minut. Hlavním cílem je zjistit zdravotní stav svěřenců, seznámit je s hlavní náplní tréninku, prostě připravit je na to, co je v nejbližších desítkách minut čeká. Nemusí to být formou pořadových cvičení s nástupem a hlášením. Smyslem je navodit dobrou atmosféru před zahájením tréninku tak, aby se hráči mohli myšlenkově odpoutat od předcházející činnosti a aktivit a plně se soustředit na trénink.³⁷

Přípravná část vyučující hodiny

Náplní této části je rozcvičení, jehož cílem je optimální příprava a nabuzení organismu na následující zátěž. Během rozcvičení dochází k dobrému prokrvení svalů a kloubů. Tím kvalitní rozcvičení preventivně působí proti možnosti zranění. Dobře provedené rozcvičení zabere zhruba 10-30 minut z vyučující hodiny. Je dokázáno, že k hlavním výhodám dobře provedeného rozcvičení patří:

- zvýšení výkonu v krátkém časovém úseku,
- zvýšení vytrvalostních schopností,
- zlepšení koordinačních schopností,
- zvýšení koncentrace.

Dobré rozcvičení umožňuje zbavit se stresu z průběhu dne a připravit se tak po stránce psychické optimálně na trénink nebo zápas. V této části je vhodné všeobecné rozcvičení, jako je například rozběhání (různé druhy: cval stranou, běh pozpátku, krok-sun-krok), strečink, gymnastické rozcvičení, práce

³⁶ MENDREK, T. Badminton. Grada Publishing a.s., Praha 2003, ISBN 80-247-0578-8

³⁷ MENDREK, T. Badminton. Grada Publishing a.s., Praha 2003, ISBN 80-247-0578-8

nohou a různé druhy skoků a odrazů (skákání po levé a pravé noze, snožmo atd.). Při rozcvičení postupujeme obvykle od hlavy směrem dolů, důležité je provádět cviky tahem s výdrží v krajních polohách, závěr rozcvičení patří různým poskokům a odrazům pro procvičení vnitřních orgánů. Do této části se doporučuje zařadit i nácvik badmintonového pohybu prováděného bez míče. Určitou variantou mohou být kratší intervaly práce se švihadlem.³⁸

Hlavní část vyučující hodiny

Obsahuje hlavní úkoly vyučující hodiny. Jejich forma a náplň závisí hlavně na tom, ve které části období sportovní přípravy se nacházejí. Délka hlavní části vyučující se hodiny se pohybuje v rozsahu 80 až 120 minut. V přípravném období převažují vyučující hodiny, jejichž hlavní náplní je rozvoj pohybových schopností a celkové kondice (tělesná stránka). Důležitá je práce v oblasti učení a nácviku nových úderů (technická stránka). Oproti tomu v závodním období je hlavním cílem vyučující hodiny práce na zdokonalování techniky a taktiky formou herních kombinací nebo cvičných zápasů. Jedno pravidlo je nutné dodržet: cvičení rychlostního charakteru nebo učení nových technicko-taktickým dovednostem zařazujeme na začátek hlavní části vyučující hodiny. Oproti cvičení silově-vytrvalostního charakteru a sparingové zápasy zařazujeme až do závěru hlavní části vyučující hodiny. Střídání délky provedení jednotlivých kombinací je závislé na intenzitě cvičení, nebo na tom, hrajeme-li na polovině nebo celém kurtu. Obvykle jeden hráč má zátěž sníženou a druhý pracuje v plné intenzitě. Kromě výborné kvality nahrávání u nahrávače je důležitá i dostatečná délka hraní (intervalu) určité kombinace. Velkou chybou je, když intervaly práce (hlavně při zdokonalování techniky základních úderů) jsou velmi krátké (2-3 minuty). V tomto krátkém čase se pracující hráč nestačí ani zapracovat. Optimální je délka alespoň 5 minut, ideální 8-10 minut. Pak se úlohy vymění. Vždy ale závisí na specifické herní kombinaci, kterou nacvičujeme. Trenér by měl pamatovat na pravidelné zařazování krátkých odpočinkových fází, ve kterých má mít hráč možnost doplnit si tekutiny.³⁹

³⁸ MENDREK, T. Badminton. Grada Publishing a.s., Praha 2003, ISBN 80-247-0578-8

³⁹ MENDREK, T. Badminton. Grada Publishing a.s., Praha 2003, ISBN 80-247-0578-8

Závěrečná část vyučující hodiny

Cílem je to, aby trénink nekončil plnou zátěží, ale aby se organismus mohl dostat do klidu. V závěrečné části můžeme do tréninku zařazovat kombinace mírné intenzity nebo nácvik podání. Hlavním cílem je ale provést po tréninkové zátěži kvalitní uvolnění. To je protikladem rozcvičení. Čím náročnější byl předcházející trénink, tím delší by mělo být závěrečné uvolnění. Mělo by to trvat 5-15 minut. Lehký výklus s následným vhodným kompenzačním strečinkem jsou hlavními prostředky pro dobré uvolnění. Dobře provedená fáze uvolnění velmi podstatně zkracuje čas potřebný pro regeneraci a odpočinek svalů po náročném tréninku nebo zápase.⁴⁰

2.5 Závěr kapitoly

Ve druhé kapitole se zmiňuji o pohybových schopnostech nutných pro hru badmintonu a o tělesné přípravě hráče. Velmi důležitý je pro sportovce trénink, a proto jsem se snažil některá jeho specifika a problematiku zmínit. Do této části práce jsem zařadil i metodiku výuky badmintonu s přístupem hráče ke sportu, jeho postoje a osobnost. Je důležité na tomto místě také podotknout, že nejčastější výkyvy sportovního výkonu jsou úzce spjaty s citovým prožíváním a reakcí sportovce na každodenní situace.⁴¹ V závěru popisovaná výuková hodina je časově rozfázovaná, s doporučeným obsahem, hlavními úkoly i cíli.

⁴⁰ MENDREK, T. Badminton. Grada Publishing a.s., Praha 2003, ISBN 80-247-0578-8

⁴¹ KABOŠOVÁ, S. M., JELÍNEK, M. Skrytá cesta k vítězství/Utajené zákulisí sportu. Gutenberg, Praha 2003, ISBN 80-86349-10-1

3. Badminton v praxi

3.1 Aktivity základních škol v Praze

V Praze je několik základních škol, které mají své tělocvičny či sportovní haly uzpůsobené pro hraní badmintonu; většinou se jedná o víceúčelové sportovní prostory. Kolik z nich se v rámci výuky badmintonu opravdu věnuje buď přímo v hodinách tělesné výchovy nebo při mimoškolních aktivitách, nevíme. Víme ale, že školy, které se badmintonu věnují, jako například ZŠ Kupeckého, Praha 4, ZŠ Vinoř, Praha 9, ZŠ Kuchcova, Praha 13, ZŠ Jižní, Praha 4, ZŠ Slavětinská, Praha 9 se snaží badminton představit nejenom svým žákům, pro které pořádají dokonce turnaje v rámci školy, ale snaží se oslovovat se vzájemně, a vytvářet v rámci spolupráce nové aktivity, mezi nimi i „meziškolní“ turnaje a hostování pedagogů. Ovšem tyto nadstandardní aktivity jsou zásluhou jednotlivých nadšenců školy, většinou vyučující nebo ředitelů, ale také rodičů.

Po telefonickém rozhovoru se členem výkonného výboru středočeského (pražského) badmintonového svazu panem Hnilicou jsem se dověděl, že zatím neexistuje žádný seznam základních škol, které se badmintonu intenzivně věnují. Tuto informaci mi potvrdil i ředitel základní školy Jižní IV. Podle jeho slov je na každém řediteli ZŠ, zda se na jeho škole badminton hrát bude či nikoli a také, zda se někdo bude věnovat propagaci tohoto druhu sportu.⁴²

Základní škola, která provozuje badminton.

Po dohodě jsem navštívil Základní školu Jižní IV, jednu z těch, které se badmintonu aktivně věnují. Škola sídlí na adrese Jižní IV. 1750/10, 141 39 Praha 4 – Spořilov a vede ji ředitel Mgr. et Bc. Daniel Kaiser. Odpověděl mi na několik otázek a já jsem tak získal povědomí o tom, jaká je praxe při organizaci výuky i mimoškolních aktivit spojených s badmintonem. Při celkové rekonstrukci školy, která proběhla před třemi lety, dělníci opravili jeden venkovní badmintonový kurt a po rekonstrukci sportovní haly vystavěli další tři nové badmintonové kryté kurty. Právě ty se ve škole využívají nejvíce. Vyučující tam

⁴² Mgr. et Bc. Daniel Kaiser, 26. ledna 2011

chodí se žáky všech ročníků. Na prvním stupni (1. - 5. třída) záleží na vyučujícím, zda badminton zařadí do výukových hodin tělesné výchovy. Na druhém stupni (6. - 9. třída) je badminton zařazen přímo do osnov. Více se žáci s badmintonem mohou sžít v osmé a deváté třídě, kdy si mohou zvolit předmět sportovní výchova, jehož součástí je i badminton. Ve škole jsou také dva sportovní kroužky pro žáky třetích až devátých tříd, které vede přímo ředitel Kaiser (žáci je mohou navštěvovat vždy ve středu po vyučování). Do těchto kroužků pravidelně dochází na dvacet žáků. Výhodu badmintonu spatřuje ředitel školy v tom, že badminton rozpohybuje celé tělo, žáci si zlepšují postřeh, zvyšují tělesnou zdatnost. Přestože je badminton rychlá a poměrně namáhavá hra, doposud při ní nedošlo k žádným úrazům. Nevýhodou je, podle ředitele, že výukových nebo kroužkových hodin se účastní větší počet žáků, než jaký tři badmintonové kurty umožňují pojmout. To škola řeší tím, že žáky rozdělí například do tří skupin, přičemž jedna hraje badminton, druhá stolní tenis a třetí je v posilovně a po určité době se vystřídají. Škola pro své žáky pořádá badmintonové turnaje, ovšem uskutečnit v této škole „meziškolní“ soutěž se jí zatím nepodařilo. Tři vnitřní badmintonové kurty pronajímá škola badmintonovému oddílu TJ Astra a také široké veřejnosti, nejčastěji rodičům s dětmi.

Škola se také zapojila do projektu „Badminton do škol“, který měl v České republice velký úspěch. V tomto projektu škola získala školní hrací set obsahující 16 značkových raket Victor, 4 sítě, textilní pásky k vyznačení hřiště pro venkovní hru, 18 značkových nylonových míčků Victor a graficky znázorněná pravidla. Cena dotovaného školního setu byla 2 999,- Kč. (Soukromé subjekty nezahrnuté do projektu mohly set zakoupit za nedotovanou cenu 4 750,- Kč). Projekt nabízel i víkendové školení pro učitele, které probíhalo v Brně, ale protože si náklady musel každý hradit sám, z uvedené školy se nikdo akce nezúčastnil.⁴³

To, že je badminton ve školách vidět méně než například fotbal nebo košíkovou, ovlivňuje podle mého názoru, několik faktorů: badminton není pro žáky základních škol známý z médií, setkají se s ním málokdy tak, aby ocenili jeho atraktivitu a krásu hry. Žádný hráč není tak známou tvář, jako někteří

⁴³ Mgr. et Bc. Daniel Kaiser, 26. ledna 2011

fotbalisti, hokejisti nebo tenisti. Badminton je sport pro dva nebo čtyři hráče. Pokud je v jedné třídě přes dvacet žáků, je logické, že škola není tomuto množství přizpůsobena tak, aby všichni mohli hrát najednou.

Základní školy by se z počátku měly zaměřit především na to, aby žákům tento sport představily a daly jim možnost si ho vyzkoušet. Podle slov ředitele ZŠ Jižní IV se žákům tento sport zdá nudný do chvíle, než uchopí badmintonovou raketu a párkrát přehodí míč přes síť. Badminton se v základních školách hraje dlouho, ale od začátku projektu Badminton do škol, kdy v dubnu 2010 proběhlo první školení učitelů škol a oni se stali trenéry 4. třídy, se žáci k badmintonu dostávají častěji.

Cílem projektu **Badminton do škol** je prosadit ve školách po celé České republice jeden z nejrychlejších raketových sportů. Sport, při kterém si děti bystří postřeh, zvyšují tělesnou zdatnost a aktivně zapojují myšlení. Že by se děti nadchly, dokládá i fakt, že 50 dotovaných setů pro základní školy bylo rozebráno během čtyř měsíců a další se musely kompletovat. **Výhodou** je rozhodně to, že tento druh sportu není ekonomicky náročný a dosavadní školní tělocvičny nepotřebují ani jako badmintonová hřiště výrazné změny. Pořídit se dají mobilní držáky sítí, čáry na ohraničení hřiště se dají nabarvit či nalepit páskou a ostatní náčiní lze pořídit za rozumné ceny. Rozhodně je pro školy také výhodou, že u badmintonu při dobrém rozcvičení a dodržování pravidel nevznikají žádné nebo jen lehčí úrazy.

3.2 Aktivita vyučujícího – trenéra

Existuje široká skladba trenérů: soutěžní, školní a rekreační (cvičitelé, instruktoři) – rozvoj vzdělání pro daný sport, vědy o sportu, příprava tréninku. V druhé části o **aktivity praktické** (interakční) – trénink, soutěže. V části třetí, neméně důležité, o různorodé **sociální role** trenéra – informátor, důvěrník „terapeut“, ukazňovatel, motivátor, vychovatel, a také různorodé **profesní role** – učitel, třídní učitel, vychovatel a pedagog volného času. **Trenérská role** představuje schopnost rozvíjet důvěru sportovce, hodnotit, řešit problémy a rozhodovat. Každý trenér má své metody tréninku, ale já se domnívám, že nejdůležitější je nejen připravit trénink, ale zejména motivovat hráče k tomu,

aby trénovali opravdu naplno, což není vždy snadná práce. Nejlepším příkladem je trenér samotný, ten, který je schopen v tréninku odevzdat téměř všechno a snaží se to přenést i na ostatní. Aktivita trenéra spočívá také v tom, aby uskutečnil ukázkové hodiny na základních školách a zároveň umožnil rodičům získat dostatečné informace, které budou zapotřebí s nástupem jejich dětí do sportovních kurzů.

Dalším krokem jsou **exhibiční utkání badmintonu** závodních hráčů, **asistence se začleněním talentovaných dětí do badmintonových oddílů** po celé České republice. Jde i o další aktivity vyučujícího jako třeba **navázat kontakty** s jinými základními školami či oddíly, **pořádat přednášky a besedy** např. v době třídních schůzek na základní škole nejen pro rodiče, ale i pro žáky, **doporučit odbornou literaturu**. Vrcholem možná může být i **pořádání turnajů mezi školami** dokonce i mezi školami z různých zemí, např. těmi, se kterými má konkrétní škola partnerství.

Existuje široká skladba trenérů: soutěžní, školní a rekreační (cvičitelé, instruktoři) nejrůznějších úrovní - pomocný trenér, asistent trenéra, smluvní trenér, trenér ve sportovní škole, vedoucí trenér atd. Trenéři působí na různé skupiny lidí, kde významnou roli hraje věk, sportovní výkonnost, sociální specifika. Musíme vycházet i z různých zázemí školních nebo sportovních klubů a také nejrůznějších formálních dosažených vzdělání od krátkých trenérských kurzů až po nejvyšší vědecké vzdělání. Trenér tráví se svými svěřenci velké množství času, tím pádem je intenzivně a dlouhodobě ovlivňuje. Trenérství je rozsáhlá pedagogická profese, ale dosud opomíjená pedagogickým výzkumem. Posilování důrazu na sociální oporu a pomoc trenéra sportovci je především v heslu, že „v životě jsou důležitější věci než sport“. Ale existuje i dvojí poslání sportovního trenéra: příprava na sportovní úspěchy a pomoc a „doprovázení“ na cestě k dobrému životu. Snaha propojit sport, trenérství a pedagogiku se objevila už před sto lety a platí i dnes, a je ještě významnější v souvislosti s narůstajícími negativními jevy ve sportu.⁴⁴ Trenérství má pedagogický charakter, je to práce s lidmi, iniciování učení, výchova a jak již jsem zmínil výše, doprovázení

⁴⁴ <http://www.proplnyzivot.osu.cz/obsah/B/kurzneslytreneru/4.doc>

životem. **Sportovní trenér** vykonává přímou pedagogickou práci nejen ve vzdělávacích zařízeních, ale i v klubech, jednotách. Pedagogika patří k tradičním oblastem trenérského vzdělávání, protože pedagogika a pedagogika sportu má integrační funkci všech vědeckých poznatků o sportu. Klíčovými oblastmi ve vzdělávání trenérů je rozvíjení jejich kompetencí užitečných pro praxi, vytváření jejich vlastního svědomí, rozvoj pedagogické odpovědnosti a uvědomování si faktu o vzájemné provázanosti všech věd o pohybu a sportu. Koncepce trenéra jako pedagoga je opodstatněná.

3.3 Využití školních prostor pro žáky i veřejnost

Jak jsem zmínil, badminton pro závodní hraní potřebuje dané rozměry hřiště a podmínky pro regulérnost - především bezvětrí, Proto ideální je dostatečně velká tělocvična s vybavením. Pro žáky v hodinách tělesné výchovy je tělocvična k dispozici pod vedením vyučujícího, pro tréninky žáků školy po dohodě s vedením školy a trenérem školního oddílu. Škola má možnost pořádat nejen pro své žáky, ale i pro veřejnost, rodiny různé jednodenní nebo vícedenní turnaje i soutěže průběžně zahrnující jedno či obě pololetí školního roku.

Dalším využitím jsou možnosti pravidelného dlouhodobějšího pronájmu, to znamená, že si může oddíl badmintonu pronajmout školní prostory ke své činnosti. Nejedná se jen o tělocvičnu nebo hřiště, ale i o šatny, sprchy, toalety. Velkou oblibu, jak jsem zaznamenal, mají hodiny vyčleněné pro veřejnost. Tady je trochu složitější organizace, protože je třeba domluvit s vedením školy podmínky pronájmu, rezervace prostor, platbu atd. a např. se školníkem odemčení a uzamčení prostor, úklid prostor i pronajatého vybavení apod. Pronájmy mají trochu složitější logistiku, ale mohou zároveň přispět ke zlepšení finanční situace školy.

Všichni, kteří provozují sportovní činnost ve školním areálu tzn. na hřišti, v tělocvičně, sportovišti mimo vyučování jsou povinni respektovat provozní řád a dbát pokynů správce nebo pověřeného pracovníka. Je obvyklé, že vstup a využívání sportovního areálu je na vlastní nebezpečí, škola nenes odpovědnost za odložené nebo zcizené věci, které nebyly uloženy na místech předem k tomu

určených. Většinou je **prostor pro veřejnost** přístupný v odpoledních hodinách po skončení školní výuky, o sobotách, nedělích, svátcích, ve dnech pracovního klidu a ve stanovenou dobu o prázdninách. Je třeba vzít na zřetel, že i v této době mohou probíhat v areálu činnosti sportovních popřípadě jiných kroužků školy, které mají přednost před veřejností. Venkovní hřiště bývají obvykle v provozu v době od 1. dubna do 31. října. Konkrétní časové údaje o otevření hřiště v jednotlivých dnech bývají zveřejněny na listině „Provozní doba“ nebo na internetových stránkách příslušné školy. Školní hřiště, tělocvičny bývají pro veřejnost přístupné jen za přítomnosti správce areálu nebo ohlášení se u pověřeného pracovníka školy. Sportovní náčiní si lze přinést vlastní nebo je možnost si je vypůjčit, kdy se řídíme zásadami půjčování sportovních potřeb. V době určené pro veřejnost je možné si hřiště rezervovat a záleží na vedení školy, jakým způsobem přiděluje rezervované hodiny. Vstup na sportoviště je povolen pouze ve sportovním oblečení a vhodné sportovní obuvi (je zakázáno používat např. tretry a kopačky s kovovými kolíky). Sociální zařízení je přístupné po dohodě a samozřejmostí je, že při používání je každý povinen dodržovat čistotu a pořádek, neničit zařízení sportovního areálu, řídit se pokyny správce a dbát na bezpečnost svou i dalších uživatelů. Většinou jsou areály oploceny nebo ohraničeny, a je zakázáno přelézání plotů, branek, ničení závor a majetku školy. Není dovoleno provozování jiné činnosti, než ke které je areál určen. Případné poškození zařízení je vždy třeba oznámit správci areálu. Přísný zákaz v areálu školy platí pro kouření, požívání alkoholických nápojů a psychotropních látek. Ve školních areálech je zakázán vjezd motorových vozidel veřejnosti a vodění psů. Veřejnost musí počítat s tím, že porušení těchto pokynů může být důvodem k přerušení její činnosti a vykázaní ze školního areálu. Pro zajištění pořádku ve školních areálech v době konání sportovních aktivit veřejností správce nebo pověřený pracovník úzce spolupracuje s Městskou policií. Každý, kdo navštíví školní sportoviště, musí být seznámen s Provozním řádem, který je vyvěšen na dostupném místě.

3.4 Zvýšení zájmu žáků o badminton

Jak by se badminton mohl dostat do podvědomí žáků základní školy jsem si chtěl vyzkoušet v praxi. Proto jsem se rozhodl „udělat nábor“. Ptal jsem se děti před školou, co o badmintonu vědí. Věděly, že existuje, dokázaly popsat, co je k této hře potřeba, ale převládal u nich pocit, že badminton je „jakési pinkání“ do míčku raketou, kterou spíše popisovaly jako tenisovou nebo squashovou. Že je to olympijský sport, neměly ani tušení.

Šel jsem do jedné základní školy s představou, že oslovím žáky a o badmintonu si s nimi budu povídat. Zašel jsem za zástupkyní ředitele školy v Praze 9 koncem listopadu 2010. Ve škole, především mezi pedagogy, vládla nervozita, takže jsem nepochodil, prý mají spoustu jiných aktivit a starostí.

V dalším případě jsem změnil taktiku a připravil jsem si padesát informačních lístků o možnosti hrát badminton a připojil telefonní číslo (viz příloha č. 2). Tyto lístky jsem rozdál žákům u základní školy T. G. Masaryka v Pyšelích, tedy před školou v malém městě. Při rozdávání lístků jsem odpovídal na otázky žáků, později doma čekal na telefonáty od zájemců. K mému velkému zklamání se ozvalo pouze šest dětí, z toho čtyři se ptaly na finanční náročnost tohoto sportu a jen dvě se zajímaly o možnost badminton hrát.

Ve třetím případě jsem si po měsíci opět připravil padesát informačních lístků a se dvěma kamarády předváděl badminton před stejnou školou jako ve druhém případě. Jak jsem už věděl, na této škole je oblíbený florbal a v obci je velmi populární fotbal. Badminton se tu nehraje a to byl také jeden z důvodů, proč jsem si tuto školu vybral. Měl jsem připravenou jednu badmintonovou sadu (dvě badmintonové rakety a tři syntetické míčky), aby si případní zájemci mohli vzít raketu do ruky a zkusit si s míčkem „pinknout“. Přitom jsem odpovídal na nejrůznější dotazy. Jejich počet mě překvapil. Děti zaujalo, že hráč badmintonu může být i olympijským vítězem. Po téhle akci se během dvou dnů ozvalo jedenáct zájemců. Z řady otázek byly nejčastější tři: kdy s badmintonem začít? Kde? Jak? Na otázku první jsem odpovídal: „Začněte hned zítra, protože každého promeškaného dne budete později litovat, nemusíte se stát zrovna světovým šampionem nebo olympijským vítězem, ale můžete to dotáhnout daleko, takže čím dříve tím lépe.“ Víím, že lidé začínající ve třiceti, čtyřiceti i po padesátce

nejsou staří pro tento sport. Ovšem to, jestli má dítě začít v pěti nebo v deseti letech, záleží na tom, zda má opravdu chuť hrát. Na otázku druhou jsem odpovídal: „Možnosti jsou různé. Staňte se členem badmintonového klubu nebo oddílu, pokud se zajímáte o kolektivní sporty, máte rádi společnost a chcete patřit do badmintonové rodiny, nejbližší je Sokol Senohraby, ale tam nehrají soutěž nebo BSK Ondřejov. Pokud chcete zůstat stoprocentně nezávislí a svobodní a máte podobně smýšlejícího spoluhráče, rezervujte si hřiště sami pro sebe. Ale je třeba určitě začít. Klub, oddíl, hřiště, spoluhráče můžete později vždy vyměnit. A jak začít? „Chcete-li se věnovat badmintonu závodně, je třeba začít s trenérem v oddíle, klubu nebo si zaplatit několik lekcí u co možná nejlepšího trenéra a přečíst si knihu Badminton.

Nemám sice zpětnou vazbu kolik žáků se opravdu obrátilo na sportovní oddíl nebo školu provozující badminton. Ale času věnovaného vlastnímu náboru nelituji. Při pouhém rozdání padesáti informačních lístků reagovalo následně 6 zájemců, což činí 12 %. Při dalším pokusu, kdy bylo rozdáno opět padesát informačních lístků a byli přítomni hráči badmintonu a žáci si mohli vyzkoušet s raketami a míčkem několik úderů jsem předpokládal, že zareaguje alespoň dvanáct zájemců, aby moje hypotéza byla naplněna. V následujících dvou dnech se ozvalo 11 zájemců, což je 22% úspěšnost. Předpokládal jsem zvýšení zájmu o sto procent a tento předpoklad se nepotvrdil. Chyběl jeden telefonát.

Otázky týkající se časové a finanční náročnosti a možných zranění, tedy ty, o nichž jsem předpokládal, že budou zásadní, byly sekundární a nebylo jich mnoho.

3.5 Závěr kapitoly

Ve třetí, závěrečné části bakalářské práce popisují poznatky, které jsem získal od ředitele základní školy, ve které se badmintonu věnují. Zmiňuji důležitost role trenéra – vyučujícího, který má velký vliv na žáka, hráče, sportovce. Předkládám možnosti využití prostor školy pro hráče a veřejnost. V závěru této části práce popisují vlastní projekt snahy o zvýšení zájmu žáků základní školy o badminton.

Závěr

Téma této bakalářské práce jsem si zvolil ze dvou důvodů. Prvním byla snaha zorientovat se co možná nejlépe v problematice hry badmintonu jako takové, druhým snaha „dát“ to nejdůležitější o této hře na papír a připravit tak informace k případnému využití jako výukový materiál či pomůcku pro vyučující nebo hráče, protože o tomto druhu sportu je k dispozici pouze jedna kniha, a to ještě ne v běžné síti knihkupectví.

Bakalářskou **práci jsem rozdělil do tří oblastí**. První – teoretické, druhé – popisující tělesnou přípravu a třetí - praktické s mým průzkumem zájmu žáků o badminton.

Cílem práce bylo zjistit, jaké je postavení badmintonu jako sportovní disciplíny v základních školách; jaké je povědomí žáků o tomto sportu, jaké jsou jejich možnosti se takovému druhu sportu věnovat. Lze konstatovat, že se potvrdil můj předpoklad, že **badminton není v základních školách ani obecně tak populární ani rozšířený**, jako jiné druhy sportu. Hlavních důvodů je podle mého zjištění několik:

- je to hra pouze pro dva, maximálně 4 žáky - hráče a ostatní žáci se musejí „zabavit“ jinak;
- pro to, aby mohlo hrát současně několik dvojic (čtveřic) žáků, nejsou ve školách podmínky, tolik místa pro sportoviště ke hře školy nemají;
- venku se dá hrát jen za ideálního počasí;
- děti neznají žádnou „hvězdu“ vynikající v tomto druhu sportu, takže není komu populárnímu se přiblížit;
- vyučující neznají většinou správně pravidla a hra samotná je také příliš neoslovuje;
- hra není příliš populární ani mezi rodiči žáků (dospělými obecně), a když ano, většinou pouze jako sport rekreační.

K výše uvedeným konstatováním mě dovedlo postupné plnění **úkolů**, které jsem si v úvodu vytkl jako zásadní. Shromáždil jsem dostupné podklady, materiály a informace z veřejných zdrojů a literatury a vedl mnoho rozhovorů s lidmi, kteří se badmintonu věnovali aktivně jako hráči nebo trenéři. Mluvil jsem s pedagogy, vychovateli, kamarády. Oslovil jsem případné zájemce - nové hráče badmintonu a představil jim tuto hru.

Základní hypotéza, že žáci základních škol (dětí) se začnou o badminton mnohem více zajímat, bude-li jim hra názorně předvedena a budou-li si ji sami vyzkoušet, **se potvrdila**. Provedl jsem tři šetření: formou dotazů mezi dětmi, prostřednictvím předání letáčků s informacemi o hře a za pomoci názorné ukázky badmintonu. Na informační letáčky reagovalo 6 dětí z padesáti, názorná ukázka hry oslovila 11 dětí z padesáti. Předpokládal jsem, že zájem o hru bude u dětí po zhlédnutí názorné ukázky o sto procent větší než při pouhém zprostředkování informací pomocí letáčků, ale tato moje domněnka se nepotvrdila.

Věřím, že bude-li po jejím zveřejnění o tuto práci zájem, ať ze strany vyučujících nebo vychovatelů a jiných pracovníků zabývajících se volnočasovými aktivitami dětí nebo ze strany dětí samotných, splní práce jejich očekávání a přinese jim základní pohled na báječnou hru s nepřeložitelným názvem **badminton**.

Sumarizace

Bakalářská práce je rozdělena do tří oblastí. První je teoretická a přibližuje historii, vývoj, pomůcky a pravidla badmintonu. Ve druhé části popisují tělesnou přípravu, základní metodiky výuky a trénink. Závěrečná část se týká konkrétní základní školy s výukou badmintonu, aktivit vyučujícího, využití školního hřiště a obsahuje praktickou část s mým průzkumem zájmu žáků o badminton.

Summary

The bachelor work is divided into three areas. The first one is theoretical and explains the history, development, utilities and rules of badminton. The second part describes the physical training, basic education and training methodology. The final section covers a particular primary school with badminton training, teacher activities, the use of school playground, and includes a practical part about my research of pupils' interest in badminton.

Seznam použité literatury

1. BRYCH, J., CIHLÁŘ, A., HAVEL, J., etc. pod vedením DOSTÁLOVÁ, M. Zlatá kniha rekordů. Olympia, Praha 1987, ISBN 27-015-87
2. KABOŠOVÁ, S. M., JELÍNEK, M. Skrytá cesta k vítězství/Utajené zákulisí sportu. Gutenberg, Praha 2003, ISBN 80-86349-10-1
3. KRIŠTOFIČ, J. Pohybová příprava dětí. Grada, Praha 2006, ISBN 80-247-1636-4
4. MENDREK, T. Badminton. Grada Publishing a.s., Praha 2003, ISBN 80-247-0578-8
5. STUBBS, R. Kniha sportů. Knižní klub, Praha 2009, ISBN 978-80-242-2558-6
6. TVRZNIČEK, A., RUS, V. Tréninkový deník mladého sportovce. Praha: Grada Publishing a.s., 2001
7. <http://czechbadminton.cz/html/adresar/kluby.htm>
8. [http:// www.badminton-lomnypop.wgz.cz](http://www.badminton-lomnypop.wgz.cz)
9. http://www.badmintonweb.cz/badminton_v_cr_50_let_badmintonu_v_ceskych_zemich.htm
10. http://www.badmintonweb.cz/strucna_pravidla_badmintonu
11. <http://www.czechbadminton.cz/pravidla-rady>
12. <http://www.proplnyzivot.osu.cz/obsah/B/kurzneslytreneru/4.doc>
13. <http://www.sport.idnes.cz/skola-badmintonu>
14. <http://www.victor.cz/aktuality/17-pravidla-badmintonu.htm>
15. <http://www.web.quick.cz/badminton.hustopeče>

Anotace

Veverka Stanislav: **Badminton v základních školách** (Bakalářská práce). Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2011, XX str.

Práce se věnuje otázce badmintonu v základních školách a s tím spojených problémů s hřišti, tělesnou přípravou žáků a aktivitou školy i vyučujícího – trenéra. Popisuje pravidla, základní metodiku výuky, trénink dětí a výukovou hodinu, využití hřišť pro žáky i veřejnost.

Klíčová slova:

badminton, pravidla, žák, základní škola, metodika výuky, výuková hodina, trénink, praxe, školní hřiště, zájem.

Annotation

Veverka Stanislav: **Badminton in Primary Schools** (Bachelor work). Charles University in Prague, Faculty of Education, 2011, p. XX.

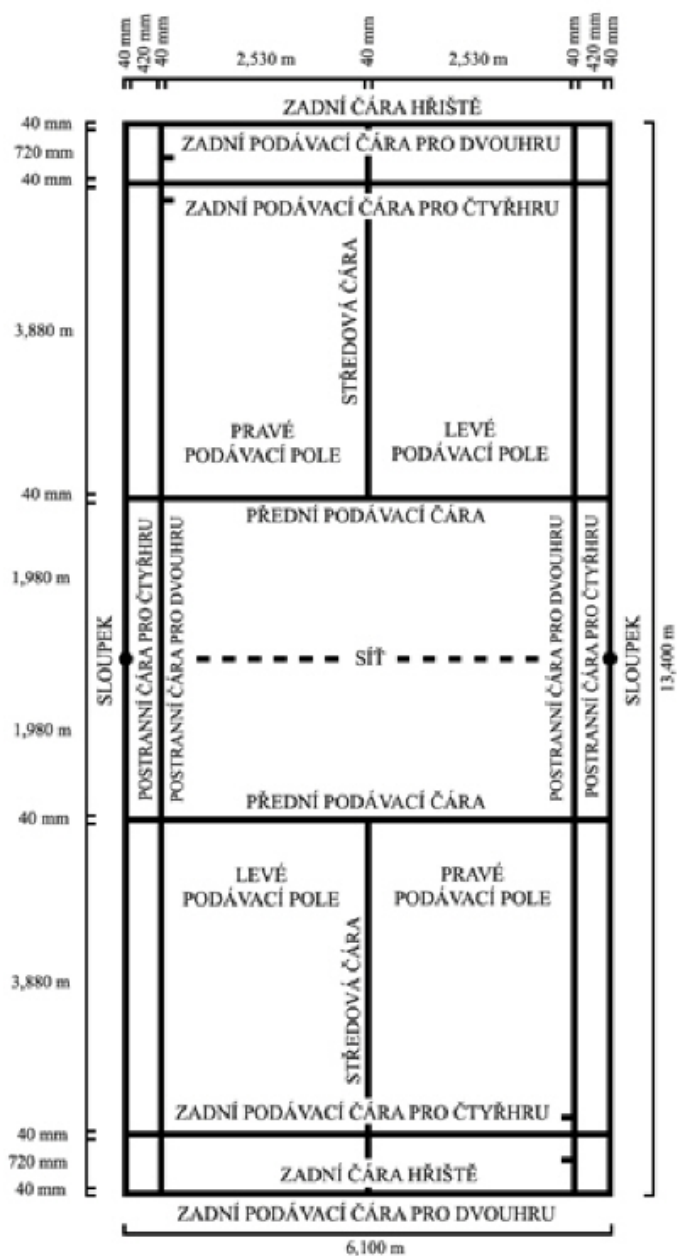
The work dedicates to the matter of badminton in primary schools with connection to playgrounds, physical training of pupils and activity of schools and teachers – coaches. It describes the rules, the basic methodology of teaching, training lessons for children, the use of courts for pupils and the public.

Keywords:

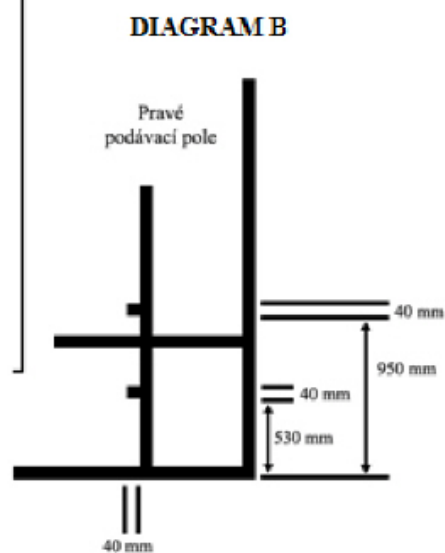
badminton, rules, pupil, primary school, methodology of teaching, training lesson, training, experience, playground, interest.

Přílohy

Č.1 Nákres badmintonového kurtu



- Pozn.:(1) Úhlopříčná délka celého dvorce = 14,723 m
 (2) Dvorce, jak je vyzobrazen výše, se používá na zápasy pro dvouhru i čtyřhru



Nepovinné testovací značky pro hřiště pro čtyřhru

Č. 2 Informační lístek o možnosti hrát badminton



Máš zájem o badminton? Zajímá Tě, jak se hraje? Máš nějaké otázky, které by Tě zajímaly? Nebo chceš jen doporučit sportovní klub, kde se badminton hraje?

Neváhej!!

Volej Standu, telefonní číslo: xxxxxxxxx