

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY**

**BADMINTONOVÁ PŘÍPRAVA DĚTÍ MLADŠÍHO  
ŠKOLNÍHO VĚKU**  
DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Eliška FREMROVÁ**

*Učitelství pro 1. stupeň ZŠ*

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

**Plzeň, 2016**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně, s použitím odborné literatury a pramenů, uvedených v seznamu, který je součástí této diplomové práce.

Plzeň, 13. dubna 2016

.....  
vlastnoruční podpis

Děkuji Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za pomoc, ale také za užitečné a cenné rady, bez kterých bych se při zpracování mé diplomové práce neobešla. Dále děkuji zástupcům badmintonových klubů z Plzeňského a Karlovarského kraje, kteří mi poskytli informace potřebné k realizaci výzkumné části diplomové práce. V neposlední řadě děkuji mé rodině za obrovskou podporu a trpělivost.

# OBSAH

ÚVOD .....	3
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE .....	4
1.1 Cíl.....	4
1.2 Úkoly.....	4
2 CHARAKTERISTIKA BADMINTONU.....	5
2.1 Co je to badminton .....	5
2.2 Badmintonové vybavení.....	6
2.2.1 Kurt.....	6
2.2.2 Raketa.....	7
2.2.3 Míček.....	9
2.2.4 Oblečení.....	11
2.2.5 Výplet .....	12
2.3 Pravidla hry .....	13
2.4 Technika hry.....	15
2.4.1 Držení rakety .....	15
2.4.2 Základní badmintonové údery.....	17
2.4.3 Základní postavení .....	21
2.4.4 Pohyb po kurtu .....	22
2.5 Taktika hry .....	27
2.5.1 Taktika dvouhry .....	28
2.5.2 Taktika čtyřhry .....	29
2.5.3 Taktika smíšené čtyřhry .....	31
3 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU .....	33
3.1 Psychický vývoj dítěte.....	33
3.2 Sociální vývoj dítěte.....	33
3.3 Tělesný vývoj dítěte .....	34
3.4 Pohybový vývoj dítěte.....	34
4 TRÉNINK BADMINTONU DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	35
4.1 Tréninková jednotka.....	36
4.2 Plánování sportovní přípravy .....	38
5 PRAKTICKÁ ČÁST .....	39
5.1 Zásobník průpravných cvičení pro rozvoj pohybových schopností .....	39
5.1.1 Koordinační schopnosti .....	39

---

5.1.2	Rychlostní schopnosti.....	40
5.1.3	Silové schopnosti.....	41
5.1.4	Vytrvalostní schopnosti .....	42
5.2	Zásobník průpravných cvičení pro rozvoj pohybu po kurtu.....	44
5.3	Návrh měsíčního tréninkového cyklu.....	47
5.2.1	Tréninková jednotkač. 1 .....	48
5.2.2	Tréninková jednotka č. 2 .....	51
5.2.3	Tréninková jednotka č. 3 .....	54
5.2.4	Tréninková jednotka č. 4 .....	57
6	VÝZKUMNÁ ČÁST .....	60
6.1	Zkoumaný soubor.....	60
6.2	Dotazník .....	61
6.2.1	Popis dotazníku .....	61
6.2.2	Hodnocení dotazníku.....	61
6.2.3	Zpracování výsledků .....	61
6.3	Výsledky a diskuze.....	62
	DISKUZE.....	72
	ZÁVĚR.....	74
	SUMMARY .....	76
	POUŽITÁ LITERATURA.....	77
	SEZNAM OBRÁZKŮ .....	79
	SEZNAM GRAFŮ .....	80
	SEZNAM TABULEK.....	81
	PŘÍLOHY.....	82

## ÚVOD

Nad tématem své diplomové práce jsem přemýšlela opravdu dlouhou dobu. Chtěla jsem psát o něčem, k čemu mám blízký vztah, co mě baví, o čem něco vím a také k čemu mohu přispět svým vlastním názorem nebo svými nápady. Když se mi naskytla možnost spojit dlouholetý koníček s mým oborem, který na fakultě studuji, bylo rozhodnuto.

Doposud mě nenapadlo, že by se mi mé hráčské, ale i trenérské zkušenosti z badmintonu mohly při studiu hodit. Již od svých deseti let se aktivně věnuji badmintonu. Na střední škole jsem vypomáhala na trénincích pro děti různého věku jako asistentka hlavního trenéra. Postupem času jsem se o tuto oblast začala více zajímat. Absolvovala jsem trenérský kurz III. třídy a získala tak trenérskou licenci. Od té doby jsem trenérkou badmintonové „přípravky“ dětí ve věku od 4 do 10 let pod záštitou mého domovského oddílu TJ Sokol Doubravka, kam děti dochází 1x týdně. Pro tyto děti jsem navrhla měsíční cyklus tréninků, který je součástí mé diplomové práce. Právě skutečnost, že jsem členkou oddílu TJ Sokol Doubravka, byla pro mě impulsem ke zjištění úrovně připravenosti a angažovanosti v této oblasti i v jiných oddílech, na kterou jsem se zaměřila ve výzkumné části své práce.

Myslím si, že v dnešní době není badminton příliš známým sportem, jako například fotbal nebo hokej. Do bližšího povědomí se dostal hlavně v momentě, kdy byl zařazen mezi olympijské sporty v roce 1992. Často mám pocit, že pro většinu lidí představuje badminton jen volnočasové "pinkání páčkami a košíčkem sem a tam". **Právě tohle by se mělo změnit.** Získat pro tento sport mnohem více dětí, ale i dalších zájemců všeho věku. K tomu je nutná i aktivita badmintonových klubů. Měly by mít vhodné vybavení a prostory, kvalifikované trenéry, ale hlavně zájem tento sport prosazovat, popularizovat a dělat zajímavým a zábavným pro širokou veřejnost. Budoucností tohoto sportu jsou především děti, proto by se měly badmintonové kluby zaměřit právě na tuto cílovou skupinu. Badminton je pro děti vhodným sportem díky své různorodosti cvičení, která přispívají k všestrannému rozvoji dítěte. Mým cílem bude ukázat, že badminton je plnohodnotný a zajímavý sport se svojí terminologií, speciálním vybavením, ale také, že je to stejně těžká dřina jako například pro někoho fotbal či hokej.

# 1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

## 1.1 Cíl

Cílem mé diplomové práce je vytvořit zásobník průpravných cvičení v badmintonu a navrhnout měsíční cyklus tréninkových jednotek pro děti mladšího školního věku.

## 1.2 Úkoly

Na základě cílů jsem si stanovila následující úkoly:

- Uceleně zpracovat základní informace o badmintonu a předpokladech k jeho vykonávání.
- Předložit přehled vhodných cvičení.
- Navrhnout měsíční cyklus tréninkových jednotek a aplikovat je v praxi.
- Pomocí dotazníkového šetření zjistit stav a zastoupení badmintonové přípravy dětí mladšího školního věku v badmintonových klubech v Plzeňském kraji, ale i v krajích okolních a posoudit míru jejich angažovanosti v této oblasti.

## 2 CHARAKTERISTIKA BADMINTONU

### 2.1 Co je to badminton

Badminton je síťová, raketová, sportovní hra. Je to také bezpečný, nekontaktní sport vhodný pro dívky i chlapce. Jeho prostřednictvím si děti budují základní sportovní dovednosti. Velkou výhodou tohoto sportu je, že v rozvíjení těchto dovedností mohou být úspěšné děti s jakýmkoli schopnostmi, což jim umožní hrát badminton třeba jen pro radost ze života. U badmintonu bychom neměli zapomenout ani na jeho společenské hledisko, kde mohou hrát, trénovat i soutěžit chlapci a děvčata společně. Tento sport mohou hrát i lidé s handicapem. V tomto případě se řídíme podle pravidel, která rozdělí lidi do skupin podle jejich postižení, čímž je zajištěn bezpečný a spravedlivý průběh soutěže či zápasu.

Badminton se hraje po celém světě, v některých částech světa je však mnohem populárnější než v jiných. Nejpopulárnější je především v asijských státech, jako je Čína, Japonsko, Korea a mnoho dalších, kteří vychovávají hráče světové třídy. Ovšem ani evropské státy nezůstávají pozadu. Státy jako Dánsko, Velká Británie, Německo se mohou také pyšnit hráči vysoké úrovně. Největší zájem o badminton vypukl v roce 1992, kdy byl zařazen mezi olympijské sporty hrající se na letních olympijských hrách. <sup>[6]</sup>

V dnešní době existují dva pohledy na tento sport. Mnozí lidé ho vnímají jako rekreační sport, který je oblíbený zejména díky jeho nenáročnosti na prostorové zabezpečení a materiální vybavení. Více „zasvěcení“ lidé ho vnímají jako závodní sport s výraznou dynamikou a potřebou vysoké míry mentální připravenosti, kde je zahrnuta pozornost, postřeh a v neposlední řadě i taktické myšlení. V tomto pojetí badmintonu je důležitá souhra všech důležitých částí těla. <sup>[1][2]</sup>

**Hlava** – její hlavní úlohou je předvídání toho, jaký úder zahraje soupeř a jaká bude moje odpověď, neustále vyhodnocuje to, co se na kurtu odehrává.

**Ruce** – na nich závisí technická stránka provedení úderů, je to jen na jejich citu, s jakou přesností hráč úder zahraje.

**Nohy** – díky své rychlosti a síle rozhodují o tom, zda pohyb po kurtu a návrat do hráčského střehu bude proveden rychle, včas a plynule.

*„Krása tohoto sportu spočívá v nepřeborném množství variant, zahrávání jednotlivých úderů a řešení herních situací na kurtu, ať se jedná o jakoukoliv výkonnostní úroveň hráče.*



*To je pak zdrojem krásných prožitků a pocitů ze zjištění, co vše je možné s badmintonovým míčkem dokázat.*“<sup>[1]</sup>

## **2.2 Badmintonové vybavení**

Jako každý sport má i badminton své specifické vybavení, které je nezbytné v případě, že chceme tento sport vykonávat na vyšší úrovni než je úroveň rekreační.

### **2.2.1 Kurt**

Abychom mohli hrát badminton na vyšší úrovni, potřebujeme k tomu sportovní halu či tělocvičnu, v které se nachází alespoň jeden badmintonový kurt. Badminton se hraje na obdélníkovém kurtu s rozměry 13,4 m / 6,1 m pro čtyřhru a 13,4 m / 5,18 m pro dvouhru.

Dvouhru hrajeme tzv. "na užší a delší hřiště". Snažíme se tedy zahrát všechny míče do prostoru mezi postranní čárou pro dvouhru a zadní podávací čárou pro dvouhru. Vždy podáváme spodním úderem úhlopříčně do podávacího pole soupeře. Důležité je, aby míč spadl minimálně na přední podávací čáru nebo za ni. Při čtyřhře hrajeme tzv. "na širší a delší hřiště". V tomto případě hrajeme míče do prostoru ohraničeným postranními čarami pro čtyřhru a zadní podávací čárou pro dvouhru. Rozdíl mezi dvouhrou a čtyřhrou je hlavně v podání. Při čtyřhře musí míč padat do prostoru mezi přední podávací čárou a zadní podávací čárou pro čtyřhru.

Kurt je vymezen čarami širokými 4 cm. Čáry by měly být dobře viditelné, většinou mají bílou nebo žlutou barvu. Dále je kurt rozdělen sítí na dvě stejné poloviny. Síť je natažená na sloupcích vysokých 155 cm, které jsou umístěné u postranních čar pro čtyřhru. Síť by měla být tmavé barvy s bílou páskou na jejím horním okraji. Horní okraj sítě je od podlahy vzdálen 152,4 cm uprostřed kurtu a 155 cm nad postranními čarami pro čtyřhru.<sup>[1]</sup>



Obrázek 1 - Badmintonový kurt

### *Přizpůsobení pro potřeby dětí*

Ze zkušenosti vím, že pro děti na začátečnické úrovni je lepší trénovat jen na polovině kurtu, protože je pro ně těžké pokrýt jeho celou velikost. Mohou se tak lépe soustředit na technické provedení úderu. Zpočátku, když ještě nedokáží ovlivnit výšku letu míčku a vůbec celé provedení úderu, je dobré i snížit výšku sítě, aby dokázali udržet míček co nejdéle ve hře.

### **2.2.2 Raketa**

V badmintonu se rozhodně neobejdeme bez badmintonové rakety. Ta má několik částí, kterými jsou hlava, výplet, krček, trup, rám a rukojeť (držadlo). Dříve se vyráběly rakety dřevěné či kovové. Ovšem objevem nových, lehčích a silnějších materiálů, jako byl například grafit, karbon, titanová a kevlarová vlákna, byly tyto typy raket postupně vytlačeny. Díky těmto novým materiálům se snížila hmotnost rakety, zvýšila se její pružnost, elasticita a celkově se prodloužila její životnost. <sup>[1]</sup>

V dnešní době je raket nepřeberné množství. Firmy zabývající se touto oblastí vyrábějí modelové řady pro děti, začátečníky a rekreační hráče, středně pokročilé hráče a hráče na závodní úrovni. Tyto rakety se liší hlavně vahou, použitým materiálem a v neposlední řadě cenou. Proto je při výběru rakety dobré poradit se s odborníkem, který zváží všechny její vlastnosti a doporučí vám raketu odpovídající vašim potřebám.

K základním fyzikálním vlastnostem, kterými bychom se měli při výběru rakety zabývat, patří:

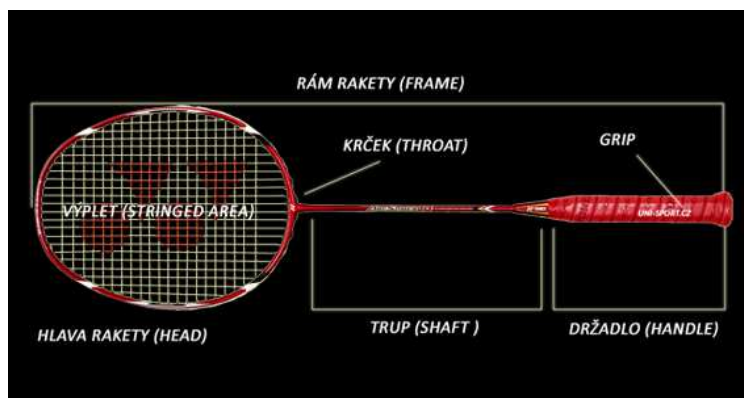
*Tuhost rámu (flexibility)* – někteří výrobci udávají tuhost/pružnost rakety až v 7 stupních. Stupně se pohybují od velmi pružného shaftu (hřídélko), přes středně pružný shaft až k tuhému a velmi tuhému shaftu. Opět záleží na úrovni a potřebách hráče. V případě tuhosti rámu se řídíme dvěma pravidly: 1. Čím více je raketa pružná, tím je lépe ovladatelná a méně útočná. Míček odehraný touto raketou letí menší rychlostí a delší letovou trajektorií. Tento typ využívají hlavně ženy a méně pokročilí hráči. 2. Čím více je raketa tuhá, tím je útočnější a mnohem hůře ovladatelná. Využívají ji především muži a pokročilejší hráči, protože tato raketa odehraje míček o velké letové rychlosti přímou trajektorií.

*Vyvážení rakety (balance)* – vyvážení rakety se udává v milimetrech. Je měřeno od konce rukojeti směrem do hlavy rakety. Může být vyvážena do hlavy, což je více než 315 mm. Toto vyvážení pomáhá zesílit úder a zrychlit švih. Údery jsou mnohem svižnější a agresivnější. Dále můžeme mít raketu vyváženou na střed (305 – 314 mm) nebo do ruky, které je méně než 304 mm. Vyvážení do ruky nám umožňuje větší cit v raketě a lepší kontrolu nad umístěním míče.

*Hmotnost rakety (weight)* – hmotnost rakety se udává v gramech a zjišťuje se bez váhy výpletu. V dnešní době se váha raket pohybuje od 85 do 120 g. Lehčí rakety mnohem lépe vedou úder, ale o to je důležitější správné technické provedení úderu. Naopak těžší rakety nekladou tak vysoké nároky na správné technické provedení, a proto se doporučují především pro rekreační badminton.

*Délka rakety* – délka rakety by neměla přesáhnout 68 cm. Tento parametr má vliv na styl hry, to je ovšem znatelné až při technicky správném držení rakety. Standardní délka rakety je 66,5 cm. V současnosti však většina výrobců sází na prodlouženou délku rakety 67,5 cm, která zvětšuje oblouk opsaný raketou při úderu a vede k větší intenzitě úderu.

Pozornost bychom měli věnovat i *rukojeti, tzv. gripu*. Vyrábí se v různých velikostech - pro ženy a děti je vhodnější tenčí rukojeť, pro muže tlustší. Jeho velikost lze jednoduše upravit pomocí omotávky, která se nejčastěji vyrábí ze syntetických materiálů nebo froté. Záleží na tom, co hráči vyhovuje. Vhodná omotávka má důležitou funkci při odsávání potu z dlaně v průběhu hry a brání tak klouzání či úplnému vypadnutí rakety z ruky. <sup>[1]</sup>



Obrázek 2 - Badmintonová raketa

### *Přizpůsobení pro potřeby dětí*

Za svoje hráčské i trenérské působení v badmintonu jsem se setkala s mnoha typy raket i s mnoha přístupy lidí při jejich výběru. Některé zajímala cena, jiní kupovali jen svoji oblíbenou značku. Rodičům bych doporučila, aby při výběru rakety pro své dítě opravdu oslovili nějakého odborníka či trenéra, který jistě doporučí raketu vyhovující potřebám dítěte. Já osobně bych doporučila lehčí raketu s pružnějším rámem a standardní délkou. Určitě bych pro začátek nekupovala raketu za vysokou cenu. Také z toho důvodu, že některé děti si v tomto věku příliš neuvědomují hodnotu peněz a zacházení s raketou je při trénincích všelijaké.

### 2.2.3 Míček

Dalším nezbytným vybavením v badmintonu je míček. Používáme dva základní druhy míčků - míčky péřové a míčky ze syntetických materiálů (plastové).

**Péřové míčky** se používají převážně v závodním badmintonu. Jeden míček se skládá z šestnácti husích per, která jsou zasazená do korkové základny ("hlavička" míčku) a pevně spojená nití. Nejčastěji se používají míčky bílé barvy. Tyto míčky mají specifické letové vlastnosti a sebemenší poškození per ovlivňuje jejich kvalitu a tím i kvalitu hry. Firmy vyrábějící badmintonové míčky dodávají několik typů míčků, od tréninkových až po závodní. Liší se především kvalitou zpracování, letovými vlastnostmi, trvanlivostí, ale i cenou. Míčky se od sebe liší také svojí rychlostí, která je udávána v granech (1 gran = 0,0648 gramu). Nejčastěji používané míčky mají na krabici čísla 77 nebo 78, která odpovídají váze 4,99 g a 5,05 g. Ovšem rychlost míčku se dá jednoduše ovlivnit. Když je péřový míček příliš rychlý a

potřebujeme ho zpomalit, jemně zalomíme konečky husích per směrem zevnitř ven. Naopak zrychlení příliš pomalého pérového míčku provedeme tak, že konečky husích per zalomíme směrem dovnitř středu míčku. Než začneme míček zpomalovat či zrychlovat, je nutné si uvědomit, do jaké míry chceme míček zpomalit/zrychlit. Zalomení každého brka = silné zpomalení/zrychlení, zalomení každého druhého brka = střední zpomalení/zrychlení a zalomení každého čtvrtého brka = slabé zpomalení/zrychlení. Mezi firmy zabývající se výrobou míčků patří například Babolat, Wilson, Yonex, RSL a další.



*Obrázek 3 - Pérový míček*

**Plastové míčky** neboli tzv. nepérové míčky, mají pera nahrazena napodobeninou per ze syntetického materiálu ("sukénkou"). Vyrábějí se ve žluté a bílé barvě. Jejich letové vlastnosti více vyhovují potřebám rekreačního badmintonu. Oproti péroovým míčkům jsou také mnohem trvanlivější a odolnější. Rychlost a délka letu tohoto míčku je ovlivněna mnoha faktory, z toho důvodu je výrobci dodávají v různých rychlostech. Míčky s červeným proužkem jsou nejrychlejší a používají se spíše v chladnějších podmínkách v tělocvičně. Středně rychlé míčky mají kolem korkové "hlavičky" modrý proužek a nakonec pomalé míčky, které jsou vhodné do tělocvičen s teplotou nad 21°C mají proužek zelený.<sup>[1]</sup>



*Obrázek 4 - Plastové míčky*

### ***Přizpůsobení pro potřeby dětí***

Na této úrovni většina dětí nedokáže ovlivnit způsob odpálení míčku. Proto je zpočátku jistě dobré začínat s míčky plastovými, nejlépe s modrým či zeleným proužkem. Nejsou tak náchylné na poškození a, jak už bylo řečeno, také mnohem trvanlivější než míčky péřové. Péřové míčky bych v tuto chvíli používala spíše jako motivaci pro malé hráče – „*Když budete pilně trénovat, na dalším tréninku si zahrajeme s péřovými míčky jako profesionální hráči.*“

#### **2.2.4 Oblečení**

V badmintonu se na oblečení nekladou žádné vysoké nároky. Záleží pouze na uvážení a vkusu hráče, jaký materiál, střih či barvu svého oblečení si vybere. Důležité je snad jen to, aby bylo z vhodného prodyšného materiálu. Mnohem více požadavků je v badmintonu kladeno na správnou sálovou obuv. Tento sport je velmi náročný na rychlost reakce, časté a rychlé změny směrů a v neposlední řadě i na zrychlení a zabrzdění na krátkém úseku. Také povrchy tělocvičen se od sebe často liší, můžeme hrát na parketách, palubkách, ale i gumě. Proto asi nejdůležitějším požadavkem je, aby podrážka na povrchu, na kterém hrajeme, neklouzala a byla světlé barvy, abychom neničili povrch tělocvičny. Dále by měla obuv tlumit nárazy nohy především ve své patové části, měla by být lehká a udržovat nohu příčně i podélně stabilní. <sup>[1]</sup>

### ***Přizpůsobení pro potřeby dítěte***

Myslím, že každý trenér by měl na úvodní hodině tréninkového cyklu dětem, v tomto případě možná hlavně rodičům, říci, jaké oblečení a obuv jsou na tréninky vhodné a jaké nikoli. V případě oblečení u dětí je postačující triko s krátkým rukávem a šortky. Nedoporučovala bych dlouhé rukávy a tepláky. I když se tak nemusí na první pohled zdát, dítě toto oblečení omezuje v pohybu. Jak už je zmíněno výše, nejdůležitější je výběr obuvi. Každé dítě by mělo být vybaveno klasickou sálovou obuví se světlou podrážkou. Rozhodně by neměli přijít na trénink v teniskách, cvičkách a vůbec v žádné takové obuvi, která na povrchu tělocvičny klouže. Předjdeme tím spoustě zbytečných poranění. Kotníčková obuv na basketbal sice na povrchu tělocvičny neklouže, ale ani ta není vhodná při hraní badmintonu.

### 2.2.5 Výplet

Podceňovat bychom neměli ani badmintonový výplet rakety. Struny, které se na výplety používají, se rozdělují do dvou skupin - přírodní a umělé. **Přírodní struny** se vyrábějí ze zvířecích střívek. V porovnání se strunami umělými jsou tenčí, elastičtější, ale také dražší. Jejich nevýhodou je větší křehkost a náchylnost k protržení. **Struny umělé** jsou vyráběné z nylonu. Obvykle jsou tlustší, mají delší trvanlivost a jsou levnější.

Tvrdość výpletu se udává v kilogramech. Výrobci často uvádějí doporučenou tvrdość, na kterou je možné vypletět raketu bez poškození rámu. Raketa s tvrdším výpletem se hodí spíše pro útočnější styl hry, odehraje rychlejší míčky s větší razancí úderu. Ovšem pro více technickou hru a přesné vedení míčku je lepší jemnější napnutí výpletu. Při samotném vyplétání rakety je nutné brát do úvahy několik věcí - tloušťku a materiál strun, materiál rámu (hlavy rakety), hráčský styl (technický či útočný).<sup>[1]</sup>

#### *Přizpůsobení pro potřeby dítěte*

Výplet některých nově zakoupených raket nebývá vždy vyhovující. Z vlastní zkušenosti bych doporučila svěžit raketu do rukou odborníka, který nový výplet přizpůsobí našim potřebám. V případě dětí je určitě vhodnější výplet z umělých strun, které jsou tlustší a vydrží mnohem déle. S tvrdością výpletu bychom měli být opatrní. Napnutí výpletu by mělo být jemnější, aby podpořilo jejich snahu zahrát míček přesně. Přece jen u dětí, které s badmintonem teprve začínají, nemůžeme mluvit o potřebě nějaké razance úderu či větší rychlosti míčku.

## 2.3 Pravidla hry

### *Bodovací systém*

Každý badmintonový zápas se hraje na 2 vítězné sety. Vítězem každého setu se stává ta strana, která jako první získá 21 bodů. Bod získá hráč za každou vítěznou výměnu, kdy se soupeř dopustí chyby a míč se dotkne země uvnitř soupeřova kurtu. Za stavu 20:20 set vyhrává strana, která jako první získá dvoubodový náskok. V případě stavu 29:29 vyhrává strana, která jako první dosáhne 30 bodů. <sup>[10]</sup>

### *Přestávky a změna stran na kurtu*

Když vyhrávající strana získá 11 bodů, mají všichni hráči nárok na 60 sekundovou přestávku. Další přestávka je povolena mezi dvěma sety, může trvat nejdéle 2 minuty. Hráči si mění strany pouze ve třetím setu ve chvíli, kdy jedna ze stran dosáhne 11 bodů. <sup>[6]</sup>

### *Podání*

Míč se uvádí do hry podáním. Podávající i přijímající hráč musí stát uvnitř hracího pole, ne na čáře. Musí se dotýkat země oběma chodidly. Přijímající hráč smí vystartovat až po provedení podání, když podávající hráč udeří hlavičku míčku. Při provádění podání musí být míček zasažen pod úroveň pasu podávajícího hráče, raketa musí směřovat dolů a pohyb dopředu musí být plynulý.

Los o podání - před začátkem každého utkání se provede los. Nejčastěji se provádí hodem míčku o síť. Strana, na kterou ukáže hlavička míčku, si zvolí, zda chce začínat podáním, příjmem nebo zda si chce zvolit stranu kurtu, na které chce začínat první set.

Podání při dvouhře - ve dvouhře podává vždy hráč, který vyhrál předchozí výměnu. Při sudém počtu bodů (nebo 0) podává hráč z pravé strany, při lichém počtu bodů podává z levé strany. Podává se vždy křížem do protější strany kurtu.

Podání při čtyřhře - ve čtyřhře musí hráč podávající strany podávat zprava při sudém počtu bodů (nebo 0), zleva při lichém. Hráči opět podávají křížem do protější strany kurtu. Míč smí letět pouze k první zadní čáře, ale až k druhé postranní. Hráč přijímající strany, který naposledy podával, musí zůstat ve stejném podávacím poli a jeho spoluhráč ve druhém. Pokud získá bod podávající strana, podává dál tentýž hráč, jen si vymění pole se spoluhráčem. Pokud získá bod přijímající strana, hráči své pozice nemění. Spoluhráči mohou zaujmout jakoukoliv pozici, která ovšem nebrání ve výhledu podávajícímu nebo přijímajícímu hráči. <sup>[10]</sup>



### ***Chyby při hře***

K chybě dochází, když míček dopadne mimo hranice kurtu (tzv. aut), projde pod sítí nebo skončí v síti, nepřeletí přes síť, dotkne se stropu nebo bočních stěn, dotkne se těla, oděvu hráče nebo jakéhokoliv předmětu či osoby nacházející se v okolí kurtu.

Chybou je také, když se hráč, dokud je míček ve hře, dotkne sítě nebo jejich sloupků raketou, tělem nebo oděvem, raketou nebo tělem zasáhne na soupeřovu stranu kurtu, znemožňuje protihráči provést úder, je-li míček následován raketou přes síť.

Další chybou je, když míček během hry je při provádění úderu zachycen na raketě a potom během úderu hozen, je udeřen dvakrát tím samým hráčem, je udeřen hráčem i jeho spoluhráčem. <sup>[1]</sup>

### ***Nový míč***

Rozhodčí nařídí nový míč v případě, že míček se v průběhu hry rozpadne, hráč přijímající podání není připraven, nelze rozhodnout, že byl aut. <sup>[10]</sup>

### ***Pravidla upravená pro děti***

Oficiálně upravená pravidla badmintonu pro potřeby dětí neexistují. Každý trenér při tréninku upravuje pravidla podle věku, výkonnosti a schopností dětí. Například hrají jen na polovinu badmintonového kurtu pro čtyřhru, trenér zmenší počet bodů, kterých musí hráči v daném zápase dosáhnout apod.

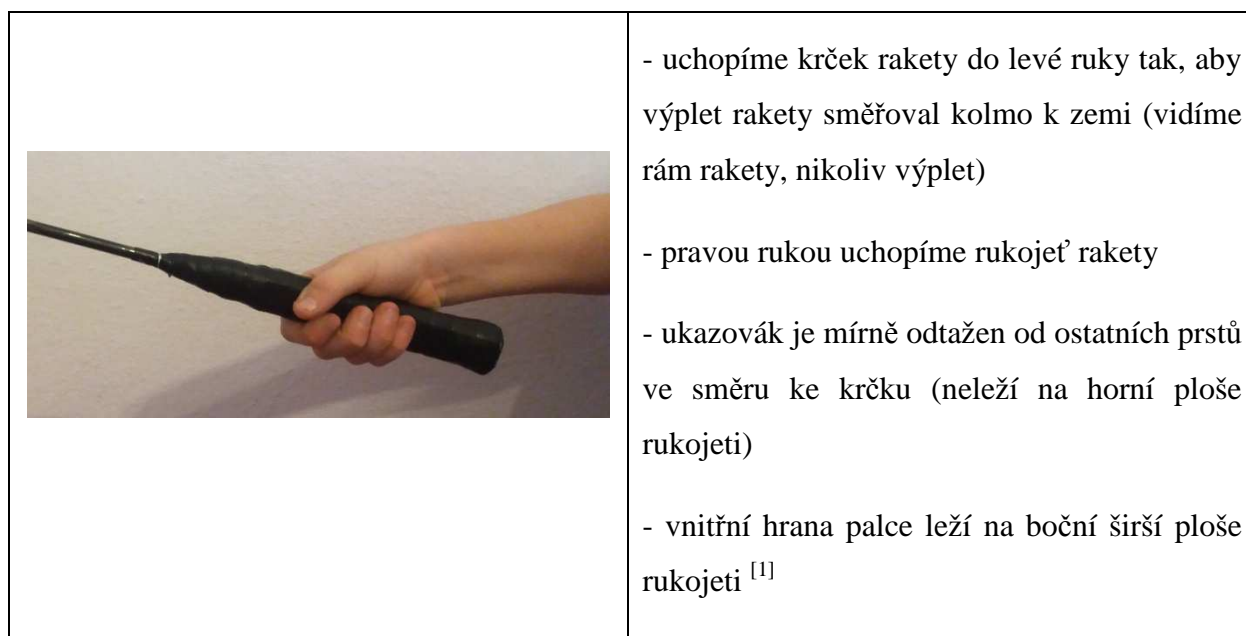
To samé platí i při badmintonových turnajích. Opět záleží jen na pořadateli turnaje, jaká pravidla si stanoví. Může je přizpůsobit opět věku a výkonnosti hráčů, časovým možnostem, množstvím přihlášených hráčů a mnoha dalším faktorům.

## 2.4 Technika hry

### 2.4.1 Držení rakety


Pro každého hráče je správné držení rakety předpokladem k zvládnutí správné techniky všech badmintonových úderů. Je jasné, že pozdější odvyknutí od chybného držení je velmi obtížné. Chybné držení může časem bránit ve správném provedení obtížnějších úderů. <sup>[1]</sup> Hráč držení své rakety mění podle toho, z které části kurtu hraje míč a také jakým úderem se rozhodne reagovat na úder svého protihráče. Existují tři základní způsoby držení rakety:

*Univerzální (tzv. forhendové) držení rakety* - jeho velikou výhodou je, že při jeho správném zvládnutí jsme schopni odehrát většinu badmintonových úderů. <sup>[1]</sup>




Obrázek 5 - Univerzální držení rakety

*"Plácačkové" držení rakety* - tento způsob držení rakety je pro většinu začátečníků nepohodlnější a nejjednodušší. S pomocí tohoto držení se nejsnáze trefí do míčku, protože se raketa nemusí před úderem nijak natáčet. Zkušenější hráči ho používají při sklepávání prudkých míčů na síti ve forhendovém rohu. <sup>[11]</sup> Co se týče odehrání míčků ze zadní části kurtu, v porovnání s ostatními způsoby držení snižují razanci úderu až o 90°. Pro hraní na vrcholové úrovni není tento způsob dostačující. <sup>[1]</sup>

	<p>1. <i>způsob</i>: položíme raketu na zem, uchopíme ji za rukojeť a zvedneme ze země bez jakéhokoli natáčení <sup>[11]</sup></p> <p>2. <i>způsob</i>: při univerzálním držení pootočíme raketu o 90° doprava či doleva <sup>[1]</sup></p> <p>- pro oba způsoby platí to samé, jako pro bekhendové držení, vidíme před sebou výplet rakety (nikoliv rám) <sup>[11]</sup></p>
---	---

Obrázek 6 - "Pláčáčkové" držení rakety

*Bekhendové držení rakety* - používá se při hraní sklepávaných míčů u sítě v bekhendovém rohu nebo k obranným míčům z bekhendové strany. Při tomto držení je důležité, abychom jsme se snažili odehrávat míče před tělem. <sup>[1]</sup>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- celé držení je posunuto mírně nahoru ke krčku rakety</li> <li>- palec leží na horní ploše rukojeti, je nejbližší ke krčku</li> <li>- ostatní prsty se uspořádají proti palci a obepínají rukojeť rakety <sup>[1]</sup></li> <li>- na rozdíl od univerzálního držení vidíme výplet rakety (nikoliv rám) <sup>[11]</sup></li> </ul>
---	--

Obrázek 7 - Bekhendové držení rakety

Raketu bychom neměli držet křečovitě. Je vhodné střídat moment pevného sevření rakety při zásahu míčku, čímž zvětšíme razanci úderu, a moment uvolnění sevření před a po úderu, kdy má naše ruka možnost si od tlaku chvíli odpočinout.

### ***Trénink dětí***

První věc, kterou děti při tréninku učíme, je způsob, jak správně držet raketu. Trenér by měl držení rakety u dětí kontrolovat pravidelně. Zanedbání tohoto kroku může přidělat spoustu starostí jak trenérovi, tak malému hráči. S dětmi bych začínala hrát badminton nejprve tzv. "plácačkovým" držením rakety. Je pro ně nejjednodušší, nemusí se na něj příliš soustředit a mohou se tak více věnovat odehrávání míčku. V momentě, kdy v této oblasti získají větší jistotu, bych přešla k nácvičku dalšího způsobu držení rakety. V případě univerzálního (forhendového) držení je vhodné, aby děti na začátečnické úrovni držely raketu blíže ke krčku. Je obecně známo, že čím blíže držíme raketu ke krčku, tím větší cit pro míček máme. Zkrátí se tak i její délka, což některým dětem může pomoci zlepšit celkovou ovladatelnost rakety. Když děti správně technicky zvládnou forhendové držení, nebude pro ně problém pochopit držení bekhendové. Zpočátku budou hrát všechny údery forhendovým způsobem držení. Nejtěžší ovšem bude přesvědčit je, že jim bekhendové držení může velice usnadnit hru a v některých případech i získat výhodu před protihráčem.

#### **2.4.2 Základní badmintonové údery**

Při badmintonu je možné odehrát míček mnoha způsoby. Vždy záleží na herní situaci, a zda je hráč u míčku včas. Především u začínajících dětí je důležité, aby při provedení úderů dodržovaly několik zásad - správné a uvolněné držení rakety, hrát míček co nejvýše a před sebou. Na všechny tyto úkony dohlíží trenér, v případě špatného provedení upozorňuje hráče na chybu a vede ho k nápravě.

Údery lze dělit podle různých kritérií. Já jsem zvolila dělení úderů podle toho, v které části kurtu hráč míček odehraje.

### **PODÁNÍ**

#### ***Krátké (nízké) podání***

Krátké podání se používá především v párových disciplínách. Funguje také jako moment překvapení soupeře ve dvouhře. Cílem krátkého podání je, aby míček přelétal co nejnižší nad sítí a dopadal těsně za přední podávací čáru soupeřova kurtu. (badmintonweb.cz) K provedení správného a přesného podání nepotřebujeme žádnou sílu ani razanci. Raketu držíme co nejblíže krčku (krátké držení) a snažíme se zasáhnout míč velmi jemně, co nejdále

před tělem. Krátké podání lze hrát i z forhendové strany, ovšem ve většině případů se provádí ze strany bekhendové. Postavení nohou je však rozdílné. Při krátkém podání z bekhendové strany stojíme těsně za přední podávací čarou s nohama rozkročenýma na šířku ramen. Z forhendové strany je postavení nohou stejné jako u dlouhého vysokého podání. Pro děti je toto podání jednodušší než podání vysoké. Jak už bylo řečeno výše, nemusí se do něj vkládat žádná síla a razance a vzdálenost rakety k míčku je mnohem kratší. Při nácviku se u dětí dbá na správné držení rakety a správné postavení. <sup>[1]</sup> Aby děti měly představu, kam má míček dopadnout, můžeme do míst přední podávací čáry na soupeřově straně dát obruč, do které se budou snažit trefit. U schopnějších dětí můžeme nad sítí natáhnout provázek. Každé podání by pak mělo proletět mezi provázkem a páskou sítě. <sup>[12]</sup>

### *Dlouhé (vysoké) podání*

Vysoké podání se používá ve dvouhře. Jeho cílem je „zatlačit“ soupeře do zadní části hřiště a donutit ho opustit základní postavení. Provádíme ho pouze z forhendové strany. Od krátkého podání se velmi liší, ať už v postoji, tak v provedení. Při realizaci dlouhého podání stojíme u středové čáry v mírném stoji rozkročeném, tělo máme mírně vytočené bokem k síti. <sup>[1]</sup>

## **ÚDERY HRANÉ U SÍTĚ**

### *Krátký míč (tzv. kraťas)*

Krátkými míči jsou myšleny takové údery, které jsou odehrávány přímo u sítě, ať už z forhendové nebo bekhendové strany, a které přepadávají přes pásku těsně za sítí. Tento úder se používá v případě, kdy hráč chce svého soupeře vylákat dopředu, aby se mu tak odkryl celý zbytek kurtu a on získal výhodu. K zahrání úspěšného krátkého úderu je potřeba dodržet několik základních kroků. Raketa musí být stále připravená nahoře, aby mohl hráč míček odehrát co nejvýše u pásky sítě a ten jen lehce přepadl přes ni. Raketu držet velmi jemně, v podstatě jen prsty. Ovšem pokud je míček už pod páskou, je nutné do pohybu zapojit i pohyb zápěstí. Při úderu míčku je dobré natočit raketu kolmo k síti. K velice přesnému provedení krátkého úderu je samozřejmě nutné jeho neustále opakování. <sup>[1]</sup>

### *Sklepnutý míč*

Sklepnutý míč je prudký a rychlý úder směřující šikmo k zemi. Hojně se využívá jak při dvouhře, tak i při čtyřhře. Je skvělou volbou ve chvíli, kdy soupeř nezahraje svůj krátký

míč přesně a je proto možné ho zasáhnout ještě nad úrovní pásky. V tomto případě příliš nezáleží na hráčově síle, nýbrž na rychlosti jeho úderu. Potřebnou rychlost získá silou prstů nebo pouze palce. Nejedná se o žádný dlouhý nápřah, raketa směřuje k míčku po velmi krátké dráze. Rozdíl mezi odehráním sklepnutého míče z forhendové nebo bekhendové strany je především ve způsobu držení rakety. Pokud odehráváme míč z forhendové strany, přecházíme z univerzálního držení na "plácačkové". Avšak na bekhendové straně měníme univerzální držení na držení bekhendové. <sup>[1]</sup>

### *Lob*

Jedná se o úder hraný v přední části kurtu, který hráč odehraje vysokým obloukem v případě, že zaujme obranný postoj nebo polovysokým obloukem, když chce být v útočné pozici. Při odehrávání tohoto míče by měl mít hráč loket před tělem a vzpřímenou hlavu, aby neztratil představu o tom, kde se jeho soupeř nachází. Výpad je samozřejmě na pravou nohu. To platí pro hru z forhendové i bekhendové strany. Důležitá je krátká délka nápřahu, jde pouze o prudký švih zápěstí. Síla a rychlost švihu vychází, stejně jako u sklepaného míče, z prstů spolu s vytočením zápěstí. Jeho účelem je zatlačit soupeře do zadní části kurtu, což však pro hráče znamená okamžité zaujmutí střehového postavení. <sup>[1]</sup>

## **BOČNÍ ÚDERY**

### *Drajv*

Drajv je úder s plochou křivkou letu, ať už je odehráván z forhendové či bekhendové strany. Je odehráván ze střední části hřiště a jeho dolet směřuje do středu soupeřova hřiště. Důležité je uvolněné zápěstí a prudké zastavení ruky přímo po úderu míčku, čímž získá potřebnou razanci. Podobně jako smeč se nejčastěji užívá v párových disciplínách. <sup>[1]</sup>

## **ÚDERY HRANÉ V ZADNÍ ČÁSTI KURTU**

### *Klír*

Jde o koordinačně velmi náročný úder, při jeho realizaci je nutná dokonalá souhra trupu, ramene, předloktí a zápěstí. Při nápřahu má hráč natočený levý bok k síti, váhu na pravé noze, která je vzadu. Raketu drží pevně, univerzálním držením. Levá ruka pokrčená v lokti směřuje nahoru, aby si mohl hráč na míč ukázat a tím i lépe provést úder. Pravá ruka s raketou je za tělem a v lokti svírá ostrý úhel. Hlava rakety se dostává až k levé lopatce a následně směřuje vpřed nahoru k míčku. Váha se pomalu přesouvá z pravé nohy na levou.

Může dojít i k přeskoku z jedné nohy na druhou, který hráči velmi zjednoduší a zrychlí návrat do středového postavení. Dochází k zasažení míčku nataženou paží, co nejvýše nad hlavou hráče. Raketa končí vedle levého boku, hráč se v rychlém sledu vrací zpět do středu hřiště a zaujímá střežové postavení. Dá se říct, že klír je nejdůležitějším a nečastěji hraným úderem v badmintonu, a to především ve dvouhře. Klír se odehrává ze zadní části kurtu a dopadá až na zadní čáru soupeřova hřiště. Jeho cílem je vylákat soupeře ze středového postavení do zadní části hřiště a on tak odkryl velkou část jeho hřiště. Podobně jako u dropu je možné odehrát buď obranný nebo útočný klír. Obranný klír se vyznačuje vysokým obloukem a svislým dopadem do zadní části soupeřova hřiště. Útočný klír dopadá také na zadní čáru soupeřova hřiště, ovšem letí polovysokým obloukem téměř nad soupeřovou vztyčenou raketou. <sup>[1]</sup>

### *Drop*

Tento úder je velmi užitečný ve všech badmintonových disciplínách. Hráči ho využívají především jako moment překvapení. Soupeř by do poslední chvíle neměl mít tušení, jaký úder hráč zvolí. Jelikož způsob náprahu a práce nohou při odehrávání dropu je stejný jako u klíru či smeče. Jediný rozdíl přichází v konečné fázi úderu, kdy dojde ke zpomalení pohybu paže i rakety. Hráč má možnost zahrát drop dvěma způsoby. V prvním případě zasáhne míč kolmo, čímž se míček zpomalí a ve velmi malé rychlosti dopadá přímo za síť soupeřova hřiště. Když je přesně zahráný, dokáže při čtyřhře překvapit nejednoho hráče. Druhou možností je tzv. „seknutí“ míčku. Tímto seknutím získá míček větší rychlost a tím i delší dráhu doletu. Dopadá až za podávací čáru soupeřova hřiště. Na rozdíl od první varianty se nejvíce používá při dvouhře.

### *Smeč*

Smeč je útočný a nejrazantnější úder, který hráči používají především v párových disciplínách. Jeho úkolem je dostat protihráče pod tlak a v nejlepším případě ukončení hry a získání bodu. Často je však díky vynaložené razanci nepřesná, končí v síti či autu a přináší tak bod soupeři. Při jeho provádění je důležité, aby hráč byl správně natočen pravou polovinou těla k míči, zasáhl míč před tělem a dotáhl zápěstí úderové ruky směrem dolů. Při obraně smeče je nutné, aby hráč držel raketu před tělem, zaujal základní postavení a byl tak schopný rychle vystartovat do všech stran kurtu. <sup>[1]</sup>

## ÚDERY HRANÉ Z BEKHENDOVÉ STRANY

### *Bekhendový klír, drop, smeč*

Technika bekhendu při odehrávání klíru, dropu a smeče je ve své podstatě stejná. V každém z těchto případů se hráč buď jen z části, nebo úplně natočí zády k soupeři, čímž s ním ztratí, pro hru tak důležitý, vizuální kontakt. Přesnost těchto úderů je mnohem menší než u úderů hraných z forhendu, proto by se měl hráč snažit míče letící do bekhendové strany zahrát forhendem. Ovšem někdy nemá jinou možnost, většinou, když je pod tlakem a snaží se bránit soupeřovým úderům. Hned prvním krokem se hráč otočí zády k soupeři, jeho pravá noha směřuje k postranní čáře nebo k zadnímu rohu. Zahájí pohyb k místu úderu míčku, raketu drží stále nahoře. Při nápřahu zvedne loket pravé ruky do výše ramen, raketu s předloktím natočí dolů. Při natažení loktu raketa opíše půlkruh a zasáhne míč v co nejvyšším bodě nad hlavou. Podle toho, který z úderů chce odehrát, volí rychlost nápřahu a razanci při odehrání. Hráč končí ve výpadu na pravou nohu. Následně se z pravé nohy odráží, otáčí se čelem k soupeři a vrací se zpět do středového postavení. <sup>[1]</sup>

### *Bekhendový lob*

Práce nohou a těla při odehrávání loby z bekhendu je stejná jako na forhendové straně. Hráč provede výpad na pravou nohu, ovšem tentokrát špička jeho výpadové nohy směřuje k levému sloupku, nepředklání trup ani hlavu, aby se mohl co nejrychleji vrátit zpět do středu hřiště. Rozdíl nastává v držení rakety a pohybu proti míčku. Hráč drží raketu bekhendovým držením, nápřah vede od levého ramene a míček zasahuje vlevo před tělem. Při odehrávání míčku má loket zcela natažený. <sup>[1]</sup>

### 2.4.3 Základní postavení

Základním postavením v badmintonu je myšleno tzv. střehové postavení, které by měl hráč zaujmout po odehrání každého úderu. Člověku, který se o tento sport alespoň trochu zajímá, musí být jasné, že při rychlosti dnešního badmintonu se hráči nepodaří vždy střehové postavení zaujmout. Ovšem měl by se o to pokoušet co nejčastěji. Pomůže k rychlejšímu startu do kteréhokoli rohu či směru.

Základní neboli střehové postavení hráč zaujme tehdy, pokud má nohy rozkročené v šířce ramen, mírně pokrčené v kolenou a váha jeho těla je na přední části chodidel. Horní část



těla je lehce předkloněná. Co se týče rukou, hrající ruka je pokrčena v lokti, celá ruka i s raketou je před tělem. Hlava rakety míří šikmo nahoru. Druhá ruka nevisí podél těla, je stejně jako ruka držící raketu, také před tělem a mírně pokrčena v lokti. <sup>[1]</sup>



*Obrázek 8 - Základní (střehové) postavení*

#### **2.4.4 Pohyb po kurtu**

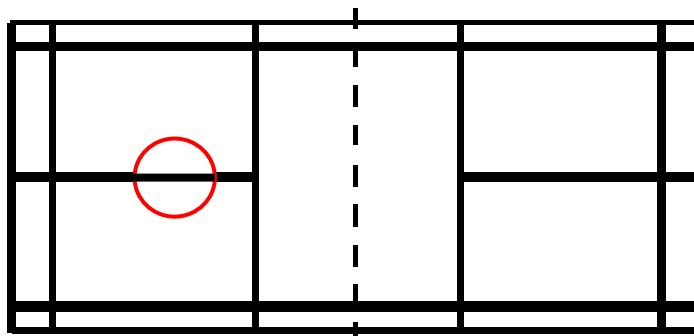
V dnešní době, kdy je průběh badmintonové výměny velmi rychlý a vyžaduje velkou náročnost, rychlou reakci a časté změny směru, je důležité mít velmi dobře zvládnutou techniku pohybu po kurtu. Jak uvádí Tomazs Mendrek ve své knize, tzv. práci nohou. Takže v badmintonu nestačí ovládat pouze techniku úderů, tím prvním impulsem ke správnému provedení úderu je správný pohyb po dvorci. <sup>[1]</sup>

Cílem každého hráče badmintonu je dostat se k míči včas, aby ho mohl odehrát, co nejlépe a pro něj nejvýhodněji, a poté se vrátit do takového střehového, neboli základního, postavení, které mu zjednoduší pohyb k nadcházejícímu úderu. Každý hráč ovšem musí umět se svým pohybem hospodařit. Při badmintonu nejde jen o rychlé vystartování, sprint k míčku, jeho odehrání a další sprint zpět do středového postavení. Jde o velmi plynulý a pravidelný pohyb, který Tomasz Mendrek přirovnává k tvaru vlny. Nejprve přichází výbušná fáze, kde hráč ze střehového postavení rychle vystartuje směrem k míčku a při svém posledním kroku míč odehraje. Poté ale přichází fáze relativního odpočinku, kdy se hráč plynulým pohybem vrací zpět do středového postavení a připravuje se na další úder. <sup>[1]</sup>

***Středové postavení***

Středovým postavením je myšleno místo na badmintonovém kurtu, odkud může hráč vystartovat k míčku do jakéhokoli rohu. Toto postavení mu umožní být u míčku včas a zahrát ho co nejlépe a nejvýše. Středové postavení si nelze představovat jako jeden jediný bod na dvorci, na který se hráč musí vrátit po každém odehrání míčku. V podstatě jde o střed hráčovy poloviny hřiště kolem středové čáry. Je nutné si uvědomit, že na vrácení se do tohoto postavení má velmi málo času, a proto není myslitelné, aby se stihl vrátit vždy na to samé místo. Jde spíše o to, aby zaujal takové postavení, které bude pro odehrání míče přicházejícího od soupeře nejvýhodnější. Musí ovšem také dbát na správné střehové postavení, protože pouze správné středové postavení k plynulému a účelnému pohybu nestačí. [1]

*Cvičení* - středové postavení se nacvičuje v rámci každého cvičení zaměřeném na pohyb po kurtu, protože cílem trenéra i hráče by měl být po jakémkoli pohybu na dvorci vždy návrat do tohoto postavení.



*Obrázek 9 - Středové postavení*

***Start***

Start je pro hráče počáteční fází celého pohybu. Je důležité, aby hráč startoval ze střehového postavení a jeho pohyb byl tak rychlý, výbušný a poskytl hráči možnost pohybu do jakéhokoli místa na kurtu. Neměl by proto jen stát a čekat na úder od soupeře. Ideální je, když má hráč ve střehovém postavení odpružená kolena, váhu přenesenou dopředu a stále se, i když jen nepatrně pohybuje. Velkou pomocí a výhodou pro něj může být poskok na místě, který provede, když soupeř úder odehrává. Tímto jednoduchým poskokem aktivuje svaly nohou, natočí špičky do směru, kterým bude vybíhat a může tak mnohem rychleji vystartovat. Rozhodující je však načasování tohoto poskoku. Pokud hráč poskočí předčasně, naprosto

ztratí aktivaci svalstva nohou. Pokud poskočí pozdě, míček od soupeře už bude za sítí a hráč tak ztrácí výhodu včasného odehrání míčku. <sup>[1]</sup>

*Cvičení* - pro zlepšení rychlosti reakce při startu je vhodné do programu tréninku zařazovat starty z různých poloh, možno zařadit i starty na různý signál (zrakový, akustický apod.). Hráči z dané polohy na smluvený signál vystartují a sprintují do cíle. Pro sprint volíme vždy kratší úseky, aby hráči sprintovali opravdu naplno.

### ***Pohyb k míči***

Po startu přichází samotný pohyb k míčku, který může směřovat do jakéhokoli rohu či jiné části hřiště. Způsob pohybu k míčku je velmi důležitý. Hráč musí zvolit takový pohyb, který mu zajistí, aby byl u míčku včas a mohl zahrát svůj úder co nejeftektivněji. Při pohybu vpřed či vzad se v některých případech užívá běh klasický, ovšem pro badminton je typičtější spíše cval stranou, ať už rychlý nebo pomalý, a krok zkřížný. Nejvíce se však můžeme setkat s jiným badmintonovým pohybem a to s tzv. cvałem krok-sun-krok. <sup>[1]</sup>

*Cvičení* - pohyb k míči hráč trénuje během každého cvičení pro pohyb na kurtu. K míči se hráč dostane různými způsoby běhu, je proto dobré trénovat běh i mimo kurt. Tedy zařazovat cval stranou, kro zkřížný, krok-sun-krok, rychlý či pomalý běh například na začátek tréninku jako rozběhání nebo jakou součást některých pohybových her.

### ***Pohyb k síti***

Při pohybu k síti hráč dbá především na to, jakým způsobem stojí při odehrávání míčku. Nesejde na tom, zda odehrává míč v bekhendovém či forhendovém rohu nebo například uprostřed sítě, jeho pohyb musí vždy končit výpadem - u praváka na pravou nohu, u leváka na levou. Co se týče pohybu do forhendového rohu, nejvíce se užívá zkižného kroku nebo pohybu krok-sun-krok s mírným vytočením ramene vpřed. Při odehrávání míčku v bekhendovém rohu udělá hráč výrazný a dlouhý výpad na pravou nohu. U obou případů by měl hráč dobíhat k síti pouze na vzdálenost nezbytnou k odehrání míčku. Přílišné přiblížení k míčku nahrává k hráčovu neúspěchu. Při výpadu je nutné dbát na to, aby se hlava ani horní část hráčova těla nepředkláněly dopředu. Díky tomu by velmi lehce ztratil rovnováhu a návrat zpět do středového postavení by pro něj byl téměř nemožný. <sup>[1]</sup>

*Cvičení* - při nácviku pohybu k síti, neboli do předních rohů se užívá jejich neustálé střídavé vybíhání. Hráč startuje ze středového postavení nejprve do forhendového rohu, kde

končí výpadem a naznačuje odehrání krátkého míče přes síť. Poté se vrací zpět do středového postavení a po poskoku k aktivaci svalstva nohou startuje dlouhým výpadem do bekhendového rohu, kde opět naznačí odehrání krátkého a míče a vrací se zpět do středu. Tento postup se stále opakuje. Po zvládnutí tohoto pohybu se může druhý hráč postavit za síť a nahrávat míče střídavě do forhendového a bekhendového rohu. Postup je stále stejný, ovšem v tomto případě už hráč odehrání míče nenaznačuje, ale skutečně je odehrává, čímž si procvičí i jejich úderovou techniku.

### ***Pohyb do stran***

Při odehrávání míčku u postranních čar se využívá především pohybu krok-sun-krok nebo dlouhého výpadu, záleží na situaci, schopnostech a v některých případech i na velikosti hráče. I při tomto pohybu musí hráč dbát na několik věcí. Tou nejdůležitější z nich je nevytáčet tělo ani hlavu k postranní čáře, protože tím by ztratil se soupeřem vizuální kontakt a nemohl by tak správně zhodnotit situaci a rozhodnou se, kam umístit úder. <sup>[1]</sup>

*Cvičení* - pohyb do stran se nacvičuje opět startem ze středového postavení a výpadem či pohybem krok-sun-krok nejprve na forhendovou stranu, kde hráč naznačí odehrání úderu a vrací se zpět do středu. Poté startem na bekhendovou stranu výpadem nebo pohybem krok-sun-krok a naznačením odehrání drajvu. Po zvládnutí pohybu je možné opět přidat druhého hráče, který bude nahrávat míče. <sup>[1]</sup>

### ***Pohyb k zadní čáře***

To, jakým pohybem se hráč dostane do zadní části hřiště, závisí pouze na tom, zda je pod tlakem nebo ne. Pokud má dostatek času, běží klasicky pozpátku. Další možností pohybu do zadního rohu je překládaný běh, kdy se levá noha nepřisunuje k pravé, ale překládá se kousek za ní. K provedení tohoto běhu je potřeba, aby hráč při začátku pohybu natočil tělo do směru běhu, tedy natočil pravé rameno vzad. Po tomto pohybu hráč odehrává úder nejčastěji ve výskoku odrazem z pravé a dopadem na levou nohu, dojde k tzv. přeskoku. Následuje výrazný krok pravou nohou vpřed. Takový pohyb může hráč využít při odehrávání klíru, smeče i dropu. V podstatě pokaždé, když je u míče včas a může ho hrát před sebou.

V případě, že hráč nemá dostatek času a je pod tlakem, přichází v úvahu ještě dvě varianty pohybu. Jedním z nich je výpad, který v tomto případě není tak častý. Hráč běží k míči pozpátku a končí poměrně hlubokým výpadem na pravou nohu. Míček zasahuje vedle těla nebo za tělem. Druhou možností je tzv. čínský skok (china jump). Jde o velmi mohutný

skok směrem k forhendovému rohu. Tomuto skoku předchází natočení těla levým bokem k síti a dva cvalové odrazy směrem k míčku. Obvykle hráč dopadá na obě nohy zároveň a hned po dopadu se co nejrychleji vrací opět do středu hřiště. Tyto varianty pohybů se týkají hry v zadním forhendovém rohu.

Pokud by hráč odehrával míč v zadním bekhendovém rohu, nabízejí se dvě možné varianty. Hráč může míč odehrát forhendem tak, že se při prvním kroku natočí po směru běhu, ovšem zády k místu, kde bude míč odehrávat. Pokračuje klasickým během pozpátku nebo cvaalem stranou. Celý pohyb zakončuje přeskokem a zasažením míčku vlevo od hlavy. Po dopadu se jako vždy vrací do středu hřiště. Nebo může míč odehrát bekhendem, což je pro hráče nejméně výhodná varianta úderu, jelikož ztratí se soupeřem vizuální kontakt. Již při prvním kroku se otočí se zády k soupeři a běží k místu úderu, tedy směrem k zadnímu rohu, kde končí výpadem na pravou nohu. Po úderu se ihned odráží z pravé nohy, otáčí se na levé a vrací se do středového postavení. <sup>[1]</sup>

*Cvičení* - při nacvičování pohybu do zadních rohů, platí stejný princip jako u předešlých cvičení. Opět se jedná o start ze středového postavení a střídavé vybíhání nejprve forhendové a poté bekhendového rohu. V každém z nich hráč opět naznačí odehrání míče. Později můžeme také vložit do hry dalšího hráče, který bude míče nahrávat.

### ***Poslední krok***

Závěrečnou fází pohybu je poslední krok, po kterém přichází už jen samotný úder a návrat zpět do středového postavení. Při odehrávání míčků u sítě má poslední krok podobu výpadu, ale při hraní míčů ze zadní části hřiště je posledním krokem přeskok, odskok či samotný výskok. Variant je však mnoho. Vždy záleží na tom, zda je hráč u míčku včas, jaký typ úderu zvolí, a také na tom, jestli se brání nebo útočí. V žádném z těchto případů by ale neměl ztratit vizuální kontakt se svým soupeřem, hned po odehrání se vracet do středu a připravit se na následující úder. <sup>[1]</sup>

*Cvičení* - poslední krok se podobně jako středové postavení nebo pohyb k míči trénují v rámci nácvičku pohybu do různých částí hřiště. Pro upevnění tohoto posledního kroku je dobré ho trénovat i mimo kurt tak, že hráč stojí s raketou a naznačuje odehrání míče, ovšem tentokrát ne v běhu, ale na místě. Jednou odehraje míč s výpadovým krokem, jednou ve výskoku, poté s přeskokem apod.

### *Pohyb po kurtu - cvičení pro děti*

Cvičení pro pohyb po kurtu, které jsou uvedeny výše, by měly být součástí každého tréninku. Avšak při tréninku dětí mladšího školního věku musíme tato cvičení lehce modifikovat. Udělat je pro děti zábavné a zajímavé. Při tréninku je provádět nejlépe formou soutěže. Děti se více soustředí a můžeme tak rozvíjet i jejich soutěživého ducha. **Cvičení pro rozvoj pohybu po kurtu jsou uvedeny v praktické části.**

## **2.5 Taktika hry**

Každý hráč, než vstoupí před zápasem na hřiště, by měl mít promyšlenou taktiku své hry. To ovšem není kolikrát tak jednoduché, jak se na první pohled zdá. Hráč musí vzít v úvahu několik zásadních věcí, na kterých může jeho taktika záviset. Na jedné jsou to jeho silné stránky a slabiny. Určitě by se měl snažit, aby využil svých předností a své slabiny před soupeřem spíše skryl. Dále jsou to silné a slabé stránky soupeře. V tomto případě je hráčovým cílem, nedat soupeřovi možnost, aby řídil hru a zaměřit se na jeho slabiny, které může hráč následně využít ve svůj prospěch. Ač by se to mohlo zprvu zdát nepodstatné, důležité je vzít v úvahu i prostředí, kde se zápas odehrává. Která polovina hřiště je lépe osvětlená, jak kvalitní jsou badmintonové míčky, jaký je v hale povrch, zda klouže či nikoli. Dále jak vysoké jsou stropy, zda na nich nejsou nějak překážky, které mohou být zohledněny v pravidlech, kdo bude zápas soudcovat, jak velkou podporu diváků má soupeř a jakou samotný hráč a mnoho dalších věcí, které by mohly hru ovlivnit.

Pro dvouhru, čtyřhru a smíšenou čtyřhru platí odlišné taktické zásady. Existuje však několik zásad, jimiž by se měl řídit každý hráč, nehledě na to, zda nastupuje do zápasu dvouhry, či čtyřhry. Jednou z nich je hrát na jistotu a zbytečně neriskovat. Spoustu bodů hráč ztratí pouze vlastní chybou, proto by se měl snažit v každém případě odehrát míček přes síť a do hřiště soupeře. Tím se velice zvýší možnost, že se chyby dopustí sám soupeř. Druhou zásadou je neustálý tlak na soupeře a co nejvíce vyhnout se tomu, aby soupeř postavil hráče do obranné pozice. Tím však není myšleno, že se hráč bude z každého úderu snažit smečovat, ale měl by spíše vnutit soupeři jeho styl hry, soupeř se dostane pod tlak a začne dělat chyby. Další velkou výhodou má hráč, který se nebojí hrát na síti. Především ve dvouhře vždy vyhrává hráč s lepším výkonem u sítě. Někteří hráči mění svoji taktiku během zápasu jen proto, aby vyžrali na soupeře. Ve většině případů je to spíše na škodu. Rozhodně není nutné, aby hráč

mění taktiku, která mu vychází a přináší mu body. Také je důležité, aby byl hráč připravený na fakt, že svoji taktiku zvolil špatně a musí ji během zápasu urychleně změnit. Poslední a také nejpodstatnější zásadou je nevzdávat se. Nezáleží na tom, jestli má hráč bodový náskok nebo prohrává, musí se soustředit na každý míč a bojovat až do konce zápasu. <sup>[1]</sup>

### **2.5.1 Taktika dvouhry**

Cílem každého hráče je, aby zahrál míč přes síť na soupeřovu polovinu hřiště tak, aby jeho soupeř míč nezvládl odehrát nebo udělal při odehrávání chybu. Když hráč nastupuje do zápasu dvouhry měl by mít jasně promyšlenou taktiku své hry, do které mimo jiné zahrnul i další zásady typické pro dvouhru. Je jasné, že pokročilejší hráč bude mít svoji taktiku odlišnou od taktiky hráče na začátečnické úrovni. Z toho důvodu jsem taktické zásady rozdělila na zásady pro začátečníky a zásady pro pokročilejší hráče. <sup>[1]</sup>

#### **Taktické zásady pro začátečníky**

Středové postavení zaručí hráči, že to má do všech rohů blízko a bude u všech míčků včas. Proto první věc, o kterou by se měl hráč snažit, je správným umístěním svých úderů, dostat soupeře z jeho středového postavení. Sám poté využít délky letu míče, do středového postavení se včas vrátit a připravit se na další úder.

Dále je důležité, aby hráč využíval celé délky hřiště a soupeře donutil běhat střídavě do zadní části hřiště a k síti. Zatlačit soupeře dozadu může hned prvním míčem výměny a to dlouhým podáním směřujícím nejlépe ke středové čáře hřiště. Hráč může hned zaujmout středové postavení a připravit se na soupeřovu odpověď. Naopak krátké podání se při dvouhře používá jako moment překvapení. V dnešní době se však používá mnohem častěji, protože přinutí soupeře zahrát míč nahoru a hráč může být prvním, kdo začne útočit.

Další zásadou je snažit se nehrát míče do míst, kam na ně soupeř snadno dosáhne. V zásadě platí, že úhlopříčné míče letí vždy delší dobu a pokud je soupeř ve středovém postavení, nedělá mu žádný problém míč odehrát. Proto se ve dvouhře hrají spíše údery po čarách.

V neposlední řadě by měl hráč využívat každé nepozornosti, nepřesnosti či chyby soupeře. Měl by na ní reagovat například smečím, sklepnutým míčem apod. Nemusí se vždy

jednat o míč ukončující výměnu, jeho cílem je především dostat soupeře pod tlak, aby ztratil přehled o hře a začal chybovat. <sup>[1]</sup>

### **Taktické zásady pro pokročilejší hráče**

Pokročilejší hráči se samozřejmě také řídí již zmíněnými zásadami, přibudou jim však k nim ještě další. Jednou z nich je zahrnout do hry i další podoby podání, jako například místo vysokého zahrát dlouhé ploché apod. Když hráč nedá na sobě ani na svém náprahu nic znát, soupeř nebude mít tušení, jaké podání přijde.

V badmintonu je nutné občas riskovat, proto by se hráč neměl bát odehrát smeč až ze zadní čáry kurtu. Je potřeba do ní dát značnou razanci a připravit se soupeřovu reakci, ale pro udržení útoku je to mnohem lepší varianta než kupříkladu klír. Po takovéto smeči se již mnohokrát osvědčilo nevracet se do středového postavení a běžet rovnou k síti. Soupeř se bude snažit získat útočnou pozici, proto pravděpodobně zahraje krátký míč rovnou za síť, kde už může stát hráč a sklepnutím míče ukončit výměnu. Měl by si však uvědomit, že tahle varianta je opravdu velice riskantní a vše může být úplně jinak.

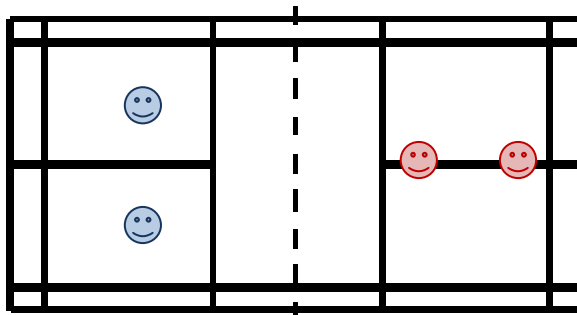
Velice účinné je, když hráč změní tempo hry. Což znamená, že v některých úsecích hru zpomalí a poté jí naopak zrychlí. Soupeře tak vyvede z míry a přeruší mu jeho dosavadní rytmus.

Také by neměl vnímat svoji obrannou pozici jako něco špatného, ale spíš jen jako dočasný stav, který se bude snažit hned prvním úderem zvrátit. S tím souvisí i další bod a tím je používání překvapivých úderů. K jejich přesnému provedení je potřeba opravdu hodně cviku, ale hráči mohou při hře opravdu hodně pomoci, například právě v případě, kdy se potřebuje dostat do útočné pozice. <sup>[1]</sup>

### **2.5.2 Taktika čtyřhry**

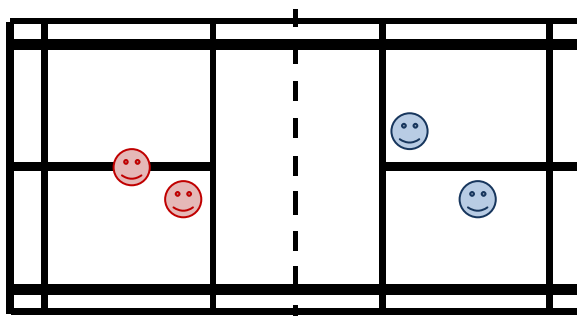
Čtyřhra se od dvouhry liší především počtem hráčů a velikostí hřiště. Právě díky většímu počtu hráčů na hřišti je tato badmintonová disciplína mnohem rychlejší a agresivnější. I když je hřiště pro čtyřhru o něco širší než hřiště pro dvouhru, prostor, který musí samotný hráč ubránit je podstatně menší. Dříve si každý hráč hlídal svoji polovinu hřiště, postupem času se však styl hry změnil a hráči preferují systém útok - obrana, který se liší právě postavením hráčů.





Obrázek 10 - Postavení hráčů při čtyřhře, systém útok (červení) - obrana (modří)

Každý hráč badmintonu jistě slyšel od svého trenéra, že úroveň výměny a také jejího vítěze určuje samotné podání a jeho příjem. Právě přesné podání je základem úspěchu. Krátké podání by mělo dopadnout ke středové čáře nebo postranní čáře pro čtyřhru. Jeho hlavním cílem je donutit soupeře, aby jako první zahrál míč směrem nahoru a hráč mohl začít útočit. Jako překvapivý úder může hráč krátké podání prodloužit a přehodit tak přijímajícího hráče. V tomto případě míček dopadá na roh středové a zadní podávací čáry pro čtyřhru. Podávající hráč stojí přímo za přední podávací čarou. Jeho spoluhráč stojí těsně za ním, aby mohl pokrýt především zadní část kurtu. Na druhé straně sítě stojí přijímající hráč také přímo za přední podávací čarou a snaží se odehrát míč v co nejvyšším bodě a poslat ho přes síť směrem dolů. Jeho spoluhráč stojí o pár kroků dál. Efektivním příjmem může být krátký míč, sklepnutí míče nejlépe do těla podávajícího hráče nebo míč, který dopadá mezi oba soupeře. V tu chvíli je velká šance, že mezi nimi dojde k nedorozumění, kdo má míček odehrát. Tou nejzazší možností by pro něj mělo být příjem podání vysoko zahraným lobem, kterým umožní protihráčům přejít do útoku. <sup>[1]</sup>



Obrázek 11 - Postavení podávajících (červení) a přijímajících hráčů (modří)

### ***Systém útok - obrana***

*Útok* - na obrázku č. 13 je zobrazeno, jaké postavení hráči při útoku zaujmou - stojí za sebou. Hráč v zadní části hřiště má za úkol dostat soupeře pod tlak především pomocí velmi razantně hraných smečů. Hráč v přední části kurtu má úkol jiný a to sklepávat u sítě soupeřovi chybné obranné míče. Ihned po odehrání úderu musí oba hráči opět zvednout raketu a připravit se na další útok. Útočné míče, tedy především smeče, by měly směřovat do těla soupeře, do středu hřiště nebo podél postranních čar. Zde je velmi vhodné zahrnout do taktiky zásadu měnit tempo hry, střídát smeče a dobře mířené dropy. Pokud se hráčům nepodaří útočnou pozici udržet, musí hráč hrající u sítě přejít co nejrychleji do poloviny hřiště, která je za ním a jeho spoluhráč se přemístí na druhou polovinu. Stojí tak vedle sebe a mohou se začít bránit. <sup>[1]</sup>

*Obrana* - při obranném postavení stojí hráči vedle sebe, mohou tak společně pokrýt celý kurt a snáze se bránit útočným úderům soupeře. Hlavním cílem bránících se hráčů je udržet míč ve hře a dostat se co nejrychleji z obranné pozice do útočné. To je možné, pokud budou hrát krátké míče, drajvy a využijí k obraně celé hřiště. Měli by se také snažit zasáhnout míče co nejvýše a co nejdříve. Jestliže se doposud bránícím hráčům podaří získat útočnou pozici, musí se v co nejkratším čase přesunout do útočného postavení, tedy za sebe. <sup>[1]</sup>

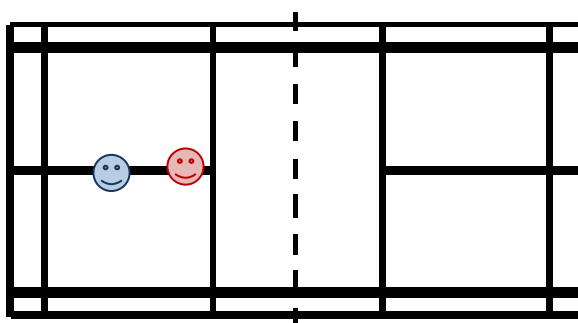
### **2.5.3 Taktika smíšené čtyřhry**

Dá se říci, že smíšená čtyřhra je v badmintonu nejtěžší párovou disciplínou. Partnery ve smíšené čtyřhře jsou muž a žena. Měli by se vzájemně respektovat, rozumět si, dokázat se shodnout na taktice, jednání, být trpěliví a k sobě navzájem shovívaví. Při klasické čtyřhře zůstává dvojice partnerů v útočném postavení, tj. za sebou, i při obraně. Ovšem v případě, že je hráčka na stejné technické i kondiční úrovni jako její partner, zaujmají stejný postoj jako při čtyřhře, tedy vedle sebe. Princip podání je zde stejný jako při klasické čtyřhře. Velice taktickým momentem je však při podání soupeřovu partnerku přehodit. Tím ji donutí k pohybu dozadu, který ona nečeká a její úder nebude tak přesný a razantní. Ona se pak musí okamžitě vracet zpět na síť, kde pravděpodobně dostatečně včas k zahrání případného krátkého míče. Při smíšené čtyřhře jsou muž a žena partnery, každý má ale jiný úkol. <sup>[1]</sup>

Hráčka se stará o hru u sítě. Nestojí přímo u ní, ale spíše ve středu hřiště těsně za přední podávací čarou. Raketu má připravenou stále nahoře ve výši hlavy, aby byla schopná

zahrát míče včas a co nejvýše. Odehrává jen ty míče, které může zasáhnout před sebou. Pokud ji však nezbyvá jiná možnost než zahrát vysoký míč, měla by se snažit zahrát ho úhlopříčně, aby měla dostatek času připravit se na obranu. <sup>[1]</sup>

Hráč stojí asi o krok dál za svojí partnerkou. Jeho úkolem je pokrýt zadní část hřiště a tzv. mixové body, jimiž je myšlen prostor mezi postranními čarami na dvouhru a na čtyřhru. Sám se snaží směřovat útok v podobě drajvů a dalších útočných míčů do těchto míst. Není na škodu ani hrát větší množství míčů za síť, pokud si všimne, že soupeřova partnerka má na síti potíže. Dále by měl, alespoň z části napodobovat pohyby partnerky, aby v případě potřeby odehrál míč, který ona nebude schopna zasáhnout. <sup>[1]</sup>



Obrázek 12 - Postavení partnerů při smíšené čtyřhře

### 3 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Do tohoto věkového období patří děti ve věku od 6 do 10 let. Jde o relativně dlouhé a stabilní vývojové období.

#### *3.1 Psychický vývoj dítěte*

V tomto období je psychický vývoj dítěte nejvíce ovlivněn začátkem školní docházky. Děti pokračují v socializaci, s kterou začaly již v mateřské škole. Nabývají nových vědomostí, rozvíjí se jejich paměť a představivost i koncentrace. Trenér by měl počítat s tím, že děti v tomto věku jsou schopny se koncentrovat jen krátkou dobu, přibližně 4 - 5 minut. Také zatím nedokážou chápat abstraktní pojmy, tuto schopnost získávají až ke konci tohoto období. Proto by i pokyny trenérů měly být jednoduché a konkrétní. I jejich vlastnosti se teprve utváří, jsou více impulzivní a každou činnost velmi citově prožívají. <sup>[5] [7]</sup>

#### *3.2 Sociální vývoj dítěte*

Stejně jako psychický vývoj je i sociální vývoj nejvíce ovlivněn nástupem dítěte do školy. V tu chvíli přechází od hry k vážné činnosti a to se netýká jen učení, ale i tréninkové činnosti. Dítě přestává být středem pozornosti rodičů a jsou na něj kladeny nároky na zařazení se do kolektivu. Poznává nové lidi, s nimiž navazují první kamarádské vztahy. Také se musí přizpůsobovat určitým pravidlům a začít respektovat, kromě rodičů, i jiné authority, jako například trenéry a učitele. Sociální vývoj výrazně ovlivní i období kritičnosti k vlastnímu vystupování, jednání a prostředí. Ta je po většinu tohoto období velmi malá. Až ke konci tohoto období se projevují sklony k negativnímu hodnocení. Snižuje se přirozená autorita k dospělým lidem, dítě nachází své idoly a jeho jednání se často řídí z velké části podle nich. <sup>[5]</sup>

### ***3.3 Tělesný vývoj dítěte***

Vývoj v této oblasti je charakteristický rovnoměrným růstem dítěte, přibýváním na váze, dále také růstem všech orgánů, zvětšuje se vitální kapacita plic. Mění se i tvar těla, především v poměru délky končetin vzhledem k trupu. Dále probíhá osifikace kostí dítěte a ustaluje se zakřivení páteře. Trenér by měl tyto vývojové změny u dětí zohlednit při přípravě i v průběhu tréninku. Již na začátku tohoto období mají dostatečně zralý nervový systém a jsou schopny zvládat i koordinčně náročnější pohyby a učit se i nové. Lze říci, že toto období vytváří vhodné podmínky pro rozvoj koordinčních i rychlostních schopností. <sup>[5][7]</sup>

### ***3.4 Pohybový vývoj dítěte***

Pohybový vývoj je v tomto věku u děvčat i chlapců téměř totožný. Děti v tomto věku disponují vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Velice rychle zvládají nové pohybové dovednosti. Je však třeba nově nabyté dovednosti často opakovat, protože je mohou velmi lehce zapomenout. Právě kvůli rychlému učení novým pohybům se tomuto období říká "zlatý věk motoriky". Většině dětí stačí pouze ukázka k tomu, aby byly schopné pohyb provést. Úkolem učitele či trenéra je potom už jen kontrolovat správnost provedení pohybu. Nejvhodnější pro tuto věkovou kategorii je učení nápodobou, tzv. imitační učení. Má nejbliže ke hře, na kterou jsou děti zvyklé z domova a mateřské školy. <sup>[5][7]</sup>

## 4 TRÉNINK BADMINTONU DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Každý trenér by měl sportovní přípravu přizpůsobovat věku a pohybovým schopnostem dětí. Důležité je, aby rozuměl jejich potřebám a možnostem. Často se můžeme ve sportu setkat s tím, že trénink dětí je zaměřený za každou cenu na vítězství. Děti jsou zatěžovány nepřiměřeným způsobem, což má velký vliv na jejich pozdější vývoj. Poškození se mohou projevit ve fyzické, ale i psychické oblasti vývoje. U dětí může nastat předčasná osifikace kostí, skolióza páteře, únavové zlomeniny apod. Psychické poruchy, jako například dlouhodobé stavy frustrace, úzkosti či deprese, nebývají tak patrné, ale o to více zákeřné.

V současné době, kdy ve společnosti převládají nevhodné stravovací návyky, sedavá zaměstnání, stres a další podobné problémy, je důležitým cílem či úkolem trenéra vytvořit u dětí kladný vztah ke sportu. Je mnoho dětí, které pravidelně sportují, ale ne všichni mají dostatečné předpoklady, aby se vrcholovému sportu věnovaly i v dospělosti. To však není podstatné. Trenér by měl v dětech vzbudit radost z pohybu, vštěpit jim, že nejde pouze o sportovní úspěchy, ale především o zábavu s kamarády. Když na sport zanevrou již v tomto raném věku, je velice těžké tuto nechuť překonat.

Sportovní trénink by měl dětem pomoci osvojit si základní techniky pohybu. Proto by měl být zaměřen především na zvládnutí těchto technik, které je dítě již schopno zvládat. Důležité je, aby se všechny základní dovednosti v technice pohybu rozvíjely stejnou měrou. Jednoduše řečeno, v první řadě je třeba vytvořit nějaký základ pohybových dovedností, aby bylo v budoucnu na co dále navazovat. <sup>[7]</sup>

U dětí v tomto věku není vhodné, aby se specializovaly pouze na jeden sport a tím i na jeden typ pohybu. Pokud se tak stane a dítě se opravdu věnuje jen jednomu sportu, měl by trenér dbát na to, aby bylo dítě rozvíjeno ve všech směrech. Tedy podporovat jeho všesportovní přípravu, která by měla mít při tréninku stejnou váhu, jako specializovaná příprava na badminton. Dále by měl podporovat jejich hravou a soutěživou osobnost. Vkládat do programu tréninkové jednotky řadu soutěží a celému tréninku dát spíše herní charakter. Děti jsou tak pro činnost mnohem více motivovány. S motivací souvisí i přístup k prohře. Rozhodně není vhodné děti kárat za nějaký neúspěch, spíše naopak. Snažíme se je nadchnout a vyburcovat k lepšímu výkonu. Trenér by měl k dětem přistupovat přátelsky, ale stále si zachovávat jistý odstup, aby měl u dětí autoritu. Velmi si tím zjednoduší řešení problémových

situací, které mohou při tréninku s dětmi nastat. Pokud budou mít děti k trenérovi respekt, nebudou s ním zbytečně diskutovat o tom, co a jak mají dělat. Postačí, že jim jen srozumitelně, s patřičnou motivací, vysvětlí, jaký druh činnosti budou dělat a za jakým účelem.<sup>[16]</sup>

#### **4.1 Tréninková jednotka**

Každý trenér, a především trenér dětí mladšího školního věku, by se měl snažit, aby tréninková jednotka pod jeho vedením byla v rámci možností realizovatelná, pro hráče tohoto věku vhodná a přiměřeně náročná a v neposlední řadě také motivující, zajímavá a zábavná. Každá tréninková jednotka se dělí do čtyř částí - úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná. Liší se svou náplní a tělesnou zátěží.

**Úvodní část** - tato část obvykle netrvá více než 10 minut. Trenér v ní zjistí zdravotní i psychický stav hráčů, kterému poté trénink přizpůsobí. Dále seznámí děti s programem tréninkové jednotky. Úvodní část slouží především k tomu, abychom přiměli děti soustředit se na nadcházející činnosti a k navození správné sportovní a uvolněné atmosféry. Do úvodní části patří také **rušná část**, která zahrnuje rozběhání, při kterém se střídají různé způsoby běhu, jako například krok-sun-krok, cval stranou apod.<sup>[1]</sup>

**Průpravná část** - hlavním cílem této části je rozcvičení, příprava organismu na nadcházející zátěž. Svaly a klouby se v této fázi prokrví a zahřejí, což pozitivně působí i jako prevence před možným zraněním. Správné rozcvičení v badmintonu můžeme rozdělit na všeobecné a speciální. Při *všeobecném rozcvičení* dochází k uvolnění kloubů, protažení svalů s tendencí ke zkracování a tonizaci svalů s tendencí k ochabování. Dětem by se mělo připomínat, aby cviky prováděly tahem až do krajních poloh, jednoznačně ne švihem. Na konec všeobecného rozcvičení je možné zařadit poskoky či nácvik badmintonového pohybu bez rakety a míče. Ke všem těmto cvičením by měly být děti náležitě motivovány, aby neměly pocit, že něco musí, ale že si hrají. Následuje *speciální rozcvičení*, kterým je myšleno rozehraní na kurtu. U zkušenějších hráčů je rozehraní vedeno z přední části kurtu, tedy drajvy a krátkými míči u sítě. U dětí mladšího školního věku nemůžeme o takovémto rozehraní mluvit. Samozřejmě záleží na jejich schopnostech, ale u začátečníků je hlavním cílem, aby si zvykli na raketu, na její správné držení při odpalu míče, na pohyb proti míči a na pohyb po kurtu vůbec. Celá tato fáze by nám měla zabrat přibližně 30 minut.<sup>[1]</sup>

**Hlavní část** - je jasné, že náplň a forma této části bude pro začátečníky a pro hráčky zkušenější hráče rozdílná. Lišit se bude i pro děti mladšího školního věku a pro dospělé. Odborná literatura uvádí, že její délka by se měla pohybovat mezi 80 a 120 minutami. Ovšem v případě dětí mladšího školního věku je to příliš dlouhá doba. Z vlastní trenérské zkušenosti vím, že pro děti tohoto věku je dostačující tréninková jednotka trvající 90 minut, tedy hlavní část o délce 40 - 50 minut. V této době by měli mít hráči možnost krátkého odpočinku mezi činnostmi, alespoň 2 - 3 minuty. Důležité je také, abychom dětem stále připomínali doplňování tekutin.

Náplň této části závisí především na období, ve kterém je realizována. Toto období můžeme rozdělit na přípravné a závodní. Přípravné období je zaměřeno na zlepšení celkové kondice a na nácvik nových úderů. Naopak cílem závodního období je zdokonalení techniky úderů, herních kombinací, pohybu po kurtu nebo odehrání cvičných zápasů.<sup>[1]</sup> Toto rozdělení se však týká spíše hráčů na vyšší hráčské úrovni, kteří se zúčastňují badmintonových turnajů.

**Závěrečná část** - tato část by měla zajistit, aby děti nekončily trénink v plné tělesné zátěži. Trenér by měl zařadit na konec tréninku cvičení s nižší intenzitou, jako například lehké vyklusání, kompenzační cvičení, vhodný je i nácvik podání. U dětí by mělo dojít k uvolnění svalů a kloubů. Platí, že čím náročnější byl trénink, tím delší by mělo být závěrečné uvolnění. Díky tomu se zkrátí i doba potřebná pro regeneraci a odpočinek. V závěrečné části se můžeme věnovat i zhodnocení celého tréninku, shrnutí toho, co jsme se naučili a především také k motivaci dětí na následující trénink. Vhodná doba trvání této části je 5 - 15 minut.<sup>[1]</sup>



## 4.2 Plánování sportovní přípravy

Tréninkový rok badmintonového hráče se dělí na přípravné, závodní a přechodné období. Při plánování sportovní přípravy je pro trenéra velmi důležité stanovit si cíl. Díky tomu, zda byl cíl splněn nebo nikoli, může zjišťovat, jakých pokroků jeho svěřenci dosahují. <sup>[1]</sup> Tento přístup se však týká v první řadě trenérů hráčů na lepší badmintonové úrovni, kteří se během roku zúčastňují badmintonových turnajů.

Při plánování přípravy pro děti mladšího školního věku trenér postupuje jiným způsobem. Jelikož jsou děti teprve v začátcích, není nutné brát v úvahu některé z těchto období. Trenér si stanovuje cíle stejně jako v předešlém případě, ovšem jejich obsah je odlišný. Pro trenéra dětí mladšího školního věku by měly být prioritní tyto cíle:

1. *Nadchnout děti pro sport.* Je jasné, že ne každý sportovec se stane olympijským vítězem. To ovšem neznamená, že se dítě, které má rádo sport, ale nedosahuje výborných výsledků, nemůže sportu dlouhodobě věnovat. Je úžasné, když se z malého badmintonisty stane hráč vysoké úrovně, ovšem podle mě je v poslední době mnohem vzácnější situace, kdy si dospělý hráč jde s kamarády párkrát do týdne zahrát jen proto, že ho tento sport baví. Myslím, že toto je pro každého trenéra opravdu těžký, ale nejdůležitější úkol. <sup>[13]</sup>
2. *Neklást na děti příliš vysoké nároky.* Přetěžování dětí, ať už po stránce fyzické či psychické, může mít na dětský vývoj negativní vliv. Od skoliózy páteře, přes únavové zlomeniny až k frustraci, úzkosti či depresi. <sup>[13]</sup>
3. *Vytvořit základy pro budoucí trénink.* Trenér by měl děti rozvíjet technicky i takticky, ale neměl by opomenout ani jejich kondiční přípravu. Neméně důležité je i vštípit dětem pravidla hry fair-play. <sup>[13]</sup>

## 5 PRAKTICKÁ ČÁST

### 5.1 Zásobník průpravných cvičení pro rozvoj pohybových schopností

#### 5.1.1 Koordinační schopnosti

##### Zvířecí běhání

Děti vytvoří zástupy v předem určeném počtu, učitel před každý zástup umístí v odpovídající vzdálenosti metu (kužel...). Členům družstva se určí pořadová čísla – 1. jako lidé obíhají metu normálně, 2. metu obíhají po čtyřech jako koně a 3. „běží“ jako raci pozpátku. Můžeme přidat i další varianty běhu, např. jako žáby, opice apod. Vítězí nejrychlejší družstvo. <sup>[3]</sup>

##### Vlna

Děti vytvoří trojice. Dva z trojice si stoupnou proti sobě a každý uchopí jeden konec švihadla. Třetí z trojice si stoupne mezi ně. Jakmile je připraven, začnou děti stojící na stranách točit švihadlem stále dokola. Dítě stojící uprostřed má za úkol švihadlo přeskakovat ve chvíli, kdy je v úrovni jeho kotníků. Děti se po určitém časovém úseku vystřídají. Mohou mezi sebou soutěžit, kdo z nich přeskočí švihadlo vícekrát bez přerušení.

##### Tunel

Děti se rozdělí do dvou družstev a stoupnou si do zástupu s rozestupy cca 1 metr od sebe. Poslední hráč má míč. Když zvolá „tunel postavit“, všichni v zástupu jdou do vzporu stojmo, aby mohl dokutálet míč prvnímu hráči. Ten po chycení míče zvolá „tunel spadl“ a s míčem v ruce přeskakuje na břicho ležící spoluhráče. Na konci zavelí „tunel postavit“ a vše se opakuje, dokud se všichni nevystřídají. <sup>[5]</sup>

##### Žebřík

K realizaci tohoto cvičení je vhodné mít k dispozici atletický žebřík. Je však možné ho nahradit i švihadly, tyčemi nebo například obručemi. Děti si stoupnou do zástupu na začátek žebříku. První z nich může žebřík jen jednoduše přeběhnout s tím, že do každého okna dupne jen jednou nohou. Ostatní po něm cvik opakují. Další může přeskakat žebřík snožmo, skákat jako žába apod. Takto se celý postup opakuje, dokud každý nevymyslí alespoň jeden způsob překonání žebříku. Děti mohou mezi sebou soutěžit, kdo vymyslí nejoriginálnější způsob.

## **Slalom pro stonožky**

Děti se rozdělí do tří družstev, pokud možno po stejném počtu členů. Na povel „připravit“ všichni v družstvu zvednou pokrčenou pravou nohu. Předcházející hráč uchopí nohu v podkolení (první druhého, atd.). Členové družstva tak stojí těsně za sebou a druhou rukou se přidržují spoluhráče před sebou. Na trenérův signál se dá stonožka do pohybu a snaží se překonat připravený slalom. Pokud se rozpojí, vrací se na start. Vítězí stonožka, která se první dostane nerozpojená do cíle. <sup>[5]</sup>

### **5.1.2 Rychlostní schopnosti**

#### **Kámen, nůžky, papír**

Děti se rozdělí na dvě skupiny a stoupnou si do zástupu naproti sobě asi 50 metrů od sebe. Na signál vybíhají první z každého družstva a snaží se doběhnout co nejdál, než se střetnou s běžcem z druhé skupiny. Na místě, kde se střetnou, se utkají ve hře „Kámen, nůžky, papír“. Běžec, který vyhraje, běží dál stejným směrem. Ovšem ten, který prohraje, se co nejrychleji vrací ke svému družstvu. V tu samou chvíli vybíhá další hráč z družstva, které prohrálo. Když se běžci opět střetnou, opět se utkají ve hře „Kámen, nůžky, papír“. Vše se opakuje do doby, dokud některý hráč nepřekročí soupeřovu hranici. <sup>[3]</sup>

#### **Badmintonová štafeta**

Děti se rozdělí do tří stejně početných družstev. Před každým je ve vzdálenosti cca 30 metrů položena meta. Všichni si vezmou do ruky raketu i míček. Na trenérův signál vybíhají první z družstev, oběhnou metu, položí u ní raketu a vrací se zpět k družstvu. Když mají všichni u mety raketu, nechávají u ní míček a poté jednu botu. Poté se vše opakuje pozpátku. Nejprve si obouvají botu, poté si berou míček a nakonec raketu. Vyhrává nejrychlejší družstvo seřazené v zástupu, kde má každý v ruce raketu, míček a na noze obutou a zavázanou botu. <sup>[3]</sup>

#### **Nájemný chytač**

Všechny děti vytvoří dvojstup. Před první dvojicí stojí ve vzdálenosti cca 10 metrů zády chytač. Na trenérův signál vybíhá poslední stojící dvojice. Každý vybíhá po své straně. Když minou chytače, musí se co nejdříve opět chytit za ruce, než dostanou babu od chytače.

Kdo dostane babu, stává se chytačem. Pokud chytač nikoho nechytne, zůstává na svém místě.  
[5]

### **Chyt' mě, když to dokážeš**

Děti utvoří dvojice. Na trenérův pokyn bude mít jeden z dvojice za úkol do 20 sekund chytit svého spoluhráče. Pokud se mu to povede, získává bod. Po chvíli odpočinku si role vymění. Vyhrává ten z dvojice, který nasbírá více bodů. [3]

### **Domečková honička**

V prostoru hřiště jsou rozmístěny obruče (domečky). Trenér určí jednoho hráče, který má babu. Ten se snaží někoho chytit a babu mu předat. Ostatní hráči se mohou před babou uchránit tím, že se schovají do domečku. Ovšem ani to není jen tak. Po dobu, co jsou „schovaní“ v domečku, musí dělat dřepy. V domečku může být vždy jen jeden hráč. [3]

## **5.1.3 Silové schopnosti**

### **Dřevěný panáček**

Děti vytvoří trojice. Jeden z trojice si stoupne mezi zbývající dva, zpevní se a toporně padá vpřed a vzad. Jeho spoluhráči ho ohleduplně odrážejí ze strany na stranu. Po chvíli se vymění. Toto cvičení můžeme pojmut i jako soutěž - např. největší počet kyvů kyvadla za minutu. [5]

### **Bojovné žáby**

Jedná se o obdobu kohoutích zápasů. Děti se rozdělí do dvojic. Ovšem místo toho, aby si jeden druhému vlezl za krk a bojovali tak proti druhé dvojici, poskakují ve dřepu a snaží se svého protihráče vytlačit ze hřiště. Když se jeden z nich dotkne země jinou částí těla než chodidly, znamená to prohru stejně jako vytlačení ze hřiště. [3]

### **Klokaní štafeta**

Děti se rozdělí do družstev. První z družstva má mezi koleny míč (štafetu) a představuje klokana. Na trenérův signál vybíhají první klokaní a snaží se zdolat trať, aniž by jim vypadl míč mezi koleny. Když někomu míč vypadne, vrátí si ho mezi kolena a pokračuje dál. Můžeme začít jednoduchým slalomem a později přidávat těžší překážky. [5]

## **Přetlačovaná**

Dvojice sedí na zemi proti sobě a vzájemně se dotýkají chodidly. Ruce mají položené na kolenou a snaží se svého soupeře odtlačit za cca 1 metr vzdálenou čáru, která je za ním. Nikdo z nich se nesmí dotýkat rukama země, ani si jimi nějak pomáhat. <sup>[3]</sup>

## **Kurýr**

Děti se rozdělí do trojic. Trenér dohlédne na to, aby jejich výškové a váhové poměry byly pokud možno srovnatelné. V prostoru tělocvičny budou vytvořeny tři dráhy s překážkami – 1. slalom mezi kužely, 2. překračování tyčí cca 20 cm nad zemí, 3. dvě řady obručí, nosiči musí do každé šlápnout oběma nohama. Dva z trojice vytvoří ze svých rukou sedátko, třetí si na něj sedne. Po zdolání jedné dráhy se vymění, takže každý bude dvakrát nosičem a jednou neseným. <sup>[3]</sup>

### **5.1.4 Vytrvalostní schopnosti**

#### **Kde je cíl?**

Děti se pohybují na hřišti vyznačeném dvěma čarami vzdálenými od sebe cca 20 – 30 metrů. Všichni se shromáždí u jedné čáry. Na trenérův signál (např. písknutí) vyběhají k druhé čáře. Jakmile však trenér opět zapíská, mění směr a vracejí se k čáře startovní. Trenér může takto písknout ještě několikrát a děti musí vždy změnit směr běhu. Nikdo tak netuší, která čára je cílová. Když trenér přestane pískat, vyhrává ten, kdo jako první proběhne přes čáru. Abychom rozvíjeli i badmintonové dovednosti, musí děti vždy při změně směru běhu končit výpadem na pravou nohu (popř. na levou, pokud jde o leváka). <sup>[3]</sup>

#### **Nešika**

Děti vytvoří kruh a volně klušou po jeho obvodu. Uvnitř kruhu jsou badmintonové míčky, ovšem o jeden míč méně, než je počet dětí. Na smluvený signál (např. přestane hrát hudba) se musí každý zmocnit jednoho míčku. Na koho míček nezbude, získá písmeno N, poté E – Š – I – K – A. Prohrává ten, kdo se stane nešikou. <sup>[5]</sup>

### **Ve třech to jde líp**

Žáci jsou rozděleni do tří družstev a seřazeni do trojstupů. Prostřední družstvo se postaví zády do směru běhu. První trojice se chytne za ruce a od startu běží až k metě, kde se mohou rozpojit a vracejí se zpět ke svému družstvu. Zde nejrychlejší běžec štafetově odstartuje další trojici, která běh opakuje. Jakmile se všichni vystřídají, jedno z krajních družstev vystřídá družstvo prostřední. Hra končí ve chvíli, kdy se uprostřed vystřídají všechna družstva. <sup>[3]</sup>

### **Neznámý cíl**

Na hřišti vyznačíme herní prostor určitým množstvím dobře viditelných met. Mety označíme čísly. Žáci neustále běhají kolem met (i různými způsoby – např. jako „pes“, „rak“, cval apod.). Po předem určeném signálu (např. písknutí, tlesknutí...) vyhlásíme číslo některé z met. Právě u ní se musí žáci shromáždit. Vyhlášená čísla libovolně střídáme, aby žáci netušili, jaké číslo právě přijde. <sup>[3]</sup>

### **Vlakové nádraží**

Děti se rozdělí do družstev se stejným počtem hráčů a sednou si do zástupu. Na trenérův signál vyběhnou první hráči – lokomotivy, oběhnou metu vzdálenou asi 10 metrů před nimi. Poté se vracejí zpět a zapojují za sebe dalšího hráče – vagón. Společně pak obíhají metu a zapojují dalšího. Vítězí družstvo, které jako první dojede na nádraží (zástup) se všemi vagóny. <sup>[5]</sup>

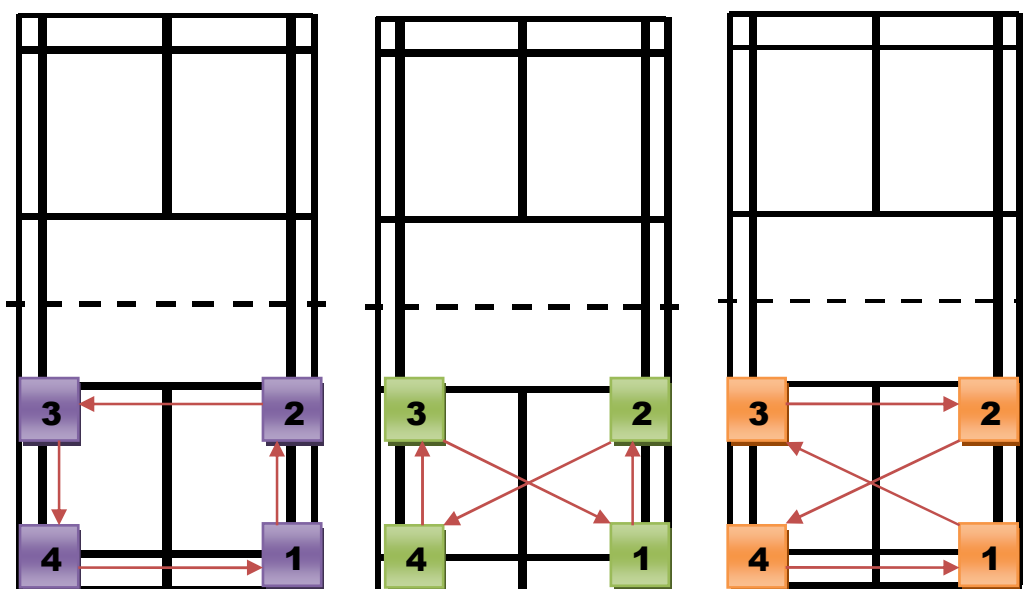
## 5.2 Zásobník průpravných cvičení pro rozvoj pohybu po kurtu

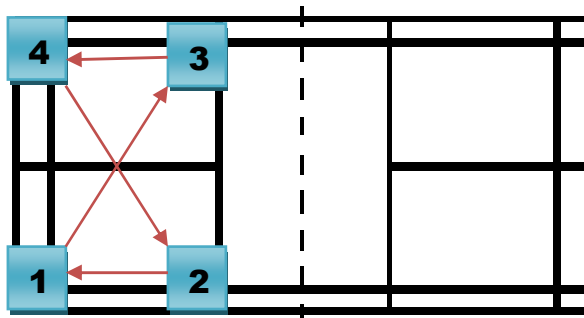
### Baba po čárách

Klasická verze této hry je velmi oblíbená u dětí mladšího školního věku. Znájí její průběh, její pravidla a je jim tak velice blízká. Oblíbená je i u trenérů. Mohou jí zařadit do úvodu hlavní části tréninku a dá se snadno modifikovat na nácvik jiných dovedností. V tomto případě je jejím účelem nácvik pohybu po kurtu, především nácvik, pro některé děti nového, pohybu krok-sun-krok. Pravidla hry "Baba po čárách" jsou stejná jako u klasické hry "Na babu". Na začátku hry trenér určí jedno dítě, které má babu a jehož úkolem je předat babu dalšímu hráči. Jediným rozdílem je, že se všichni hráči mohou pohybovat pouze po čárách badmintonového hřiště a to pohybem krok-sun-krok.

### Štafety bez míče

Trenér rozdělí děti do dvou družstev. Po kurtu rozmístí čtyři mety, tedy badmintonové míče. Děti se postaví do zástupu na start do zadního forhendového rohu. Na smluvený signál vyběhává první člen družstva, jakmile oběhne všechny mety a proběhne cílem, vyběhává další člen družstva. Mety obíhají vždy vnějším obloukem. Možnosti štafet jsou naznačeny na obrázcích. Při nácviku pohybu po kurtu pomocí štafet začínáme vždy od jednodušších kombinací a postupujeme ke složitějším.





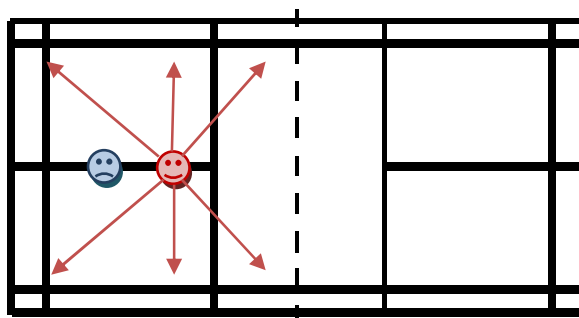
Obrázek 13 - Štafetové kombinace

### Přenášení badmintonových míčků

Toto cvičení slouží k nácvičku pohybu do stran. Na jedné postranní čáře je postaveno 5 badmintonových míčků a hráč je připraven ve středu hřiště. Jeho úkolem je přenést míčky z jedné strany na druhou. Aby toto cvičení bylo pro děti zajímavější, může ho provádět jako soutěž dvojic. Na každé straně sítě bude jeden hráč. Vyhrává ten, který přenesse míčky z jedné strany na druhou rychleji. Cvičení můžeme ozvláštnit i změnou přenášených věcí. Místo míčku mohou přenášet například plyšáky, rakety apod. Při tomto cvičení klademe důraz na pohyb nohou a polohu trupu a hlavy.

### Stínový badminton

Ve středu badmintonovém kurtu jsou dva hráči stojící za sebou ve vzdálenosti cca 1,5 m, zády k sobě. Hráč stojící jako první vybíhá v libovolném pořadí všechny rohy na kurtu, kde naznačí odehrání úderu. Po každém z nich se vrací zpět na střed. Hráč stojící za ním opakuje jeho pohyby a snaží se s ním držet krok. U méně zkušených dětí je vhodné, aby na prvním místě byl trenér nebo nějaký zkušenější hráč.

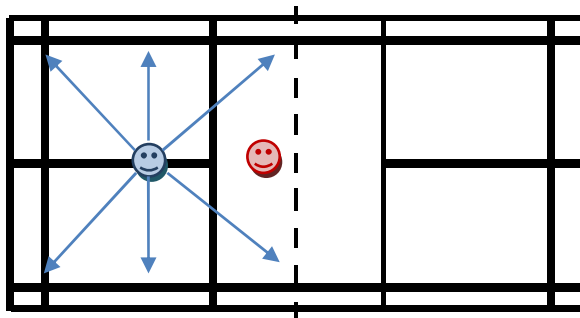


Obrázek 14 - Stínový badminton



**Velitel**

V tomto cvičení jsou opět dva hráči na jedné polovině kurtu. Tentokrát je jeden z nich velitel, který stojí uprostřed sítě a má v ruce raketu, kterou druhému hráči ukazuje, do kterého rohu má běžet. Druhý hráč stojí ve středovém postavení a řídí se příkazy velitele.



*Obrázek 15 - Cvičení Velitel*

### ***5.3 Návrh měsíčního tréninkového cyklu***

Navrhla jsem cyklus čtyř tréninkových jednotek probíhajících během jednoho měsíce. Každá tréninková jednotka se koná jednou týdně a trvá 90 minut. Každou jednotku jsem uskutečnila v praxi s dětmi ve věku od 6 do 11 let. Badmintonovou skupinu tvořilo 15 dětí. Všechny tréninkové jednotky proběhly v tělocvičně badmintonového klubu TJ Sokol Doubravka. Tělocvična není příliš velká, jsou v ní jen dva badmintonové kurty pouze na dvouhru. Proto jsou zde tréninky pro skupiny kolem 15 členů poměrně organizačně náročné.

Každou přípravu jsem doplnila o reflexe, v kterých jsem zhodnotila úspěšnost či neúspěšnost zvolených aktivit a navrhla možná zlepšení. Děti, se kterými jsem pracovala, byly naprostými začátečníky. Proto je i celý měsíční cyklus navržen jako úvod do badmintonu, kde se děti učí úplné základy.

Jelikož se jedná o děti mladšího školního věku, je téměř polovina tréninkové jednotky věnována všestrannému pohybovému rozvoji.

### 5.2.1 Tréninková jednotka č. 1

#### 1. RUŠNÁ ČÁST <sup>(5 min)</sup>

*Nezbedné počasí* - děti běhají libovolně po tělocvičně (různé obměny - lezení po čtyřech, rak, běh, skákání snožmo, skákání po jedné noze apod.). Ve chvíli, kdy trenér řekne "bouřka", musí si děti lehnout na zem. Když řekne "potopa", musí vylézt na takové místo, kde se nebudou dotýkat podlahy, a když řekne "kroupy", musí si sednout do dřepu. Každý tento úkon musí stihnout v intervalu 5 vteřin.

#### 2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

a) Všeobecné rozcvičení <sup>(8 min)</sup> – jednoduché cviky k aktivaci svalstva (pod vedením trenéra)

b) Speciální badmintonová příprava <sup>(10 - 12 min)</sup>

*Červený a černý* - děti jsou rozděleny do 2 skupin, první skupina jsou Červení a druhá skupina Černí. Obě skupiny sedí na čárách cca 3 m od sebe zády k sobě. Ve chvíli, kdy trenér řekne "Černá", vybíhá skupina Černých a snaží se chytit některého z členů skupiny Červených dříve, než přeběhnou čáru, za kterou jsou v bezpečí, a naopak. Pro zpestření můžeme barvy použít ve větách, pokládat otázky atd., například "Moje nejoblíbenější pohádkou je Červená Karkulka.", "Jakou barvu má kos?" apod.

*Baba po čárách* – hraje se jako klasická hra „Na babu“, jen s výjimkou toho, že všichni běhají pouze po čárách cvalem stranou.

*Zrcadla* - dvojice stojí proti sobě, jeden je určený jako ten, který vymýšlí pohyb, druhý se snaží neztratit svého "protivníka" a veškeré pohyby opakovat po něm, po chvíli se role otočí, případně se děti mezi sebou vymění, aby měli "zrcadlo" jiné.

#### 3. HLAVNÍ ČÁST

Držení rakety <sup>(5 min)</sup> – vysvětlíme dětem správné držení rakety na forhend i bekhend

Nafukovací balonky <sup>(20 - 25 min)</sup> – aby si děti vyzkoušely správné držení rakety a navíc měly dostatek času soustředit se na správné provedení úderu, k pinkání použijeme nafukovací balonky, trénujeme pouze spodní údery

Nejprve hrajeme pouze forhend, poté pouze backhand, nakonec střídáme oba údery.

Štafety <sup>(5 - 10 min)</sup> – když už děti umí odehrávat balonek z místa, rozdělíme děti do dvoudružstev a soutěžíme, úkolem dětí bude přeběhnout celou tělocvičnu a přitom odehrávat balonek, jakmile se zařadí do družstva, vybíhá další (úkoly – odehrávat jen forhend, jen bekhend, střídání forhendu a bekhendu).

Pinkání ve dvojicích <sup>(15 min)</sup> – nakonec si děti pinkají s balonkem podle povelu trenéra, buď pinkají nad sebe a střídají se po úderu, nebo stojí proti sobě a hrají klasickou výměnu.

#### 4. ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Mrkvičky <sup>(10 min)</sup> – děti si lehnou na břicho na zem do kruhu a zaháknou se pevně za lokty (mrkvičky), jeden hráč se stane farmářem a jeho úkolem je vytáhnout co nejvíce mrkviček. Dítě, které farmář vytáhne, se stává farmářem.

Protažení <sup>(5 min)</sup> – během protažení se ptáme dětí, jaký je rozdíl mezi forhendem a bekhendem, aby si to zapamatovaly a byly schopné to použít i příště.

#### Reflexe

Z celého tréninku jsem měla velmi dobrý pocit. S dětmi jsme se teprve seznamovali. Nevěděla jsem, jaké povahové typy budou tvořit tuhle badmintonovou skupinu. Nevěděla jsem ani, jak budou tyto děti pohybově a tělesně vyspělé. Byla jsem příjemně překvapená, že jsem je při přípravě tréninkové jednotky celkem dobře odhadla. Mým cílem bylo, aby děti zvládly všechna připravená cvičení a aktivity. Také aby se pro sport a nejlépe pro badminton nadchly, při tréninku se bavily a přišly i na druhý trénink s chutí se naučit něco nového a ne jen proto, že musí. Musím s velkou spokojeností říct, že jsem všech svých cílů dosáhla. Děti pochopily pravidla prováděných aktivit a všechna cvičení tělesně i pohybově zvládly bez sebemenších problémů. Myslím, že příště budu volit o trochu složitější cvičení i aktivity.

Pro začátek, v rušné a průpravné části, jsem zvolila spíše známější aktivity, jako například "Červený a černý", "Na babu", mezi které jsem vložila aktivity méně známé, aby se děti nenudily a naučily se i něco nového. Hlavní část, v které děti hrály badminton pouze s balónky, měla velký úspěch. Ovšem pro příště nesmím podcenit počet balónků. Prasklo jich takové množství, že nám nezbyl ani jeden náhradní.

Organizačně však budu muset pár věcí změnit. Tím, že bylo 15 dětí v tak malém prostoru, vznikl v tělocvičně menší chaos a hluk. Především při hře "Nezbedné počasí", kdy jsem musela velmi zvyšovat hlas, aby děti slyšely povely "potopa", "kroupy" apod. Musím vymyslet něco, na co budou děti reagovat lépe a rychleji. Používání píšťalky nemám moc ráda, proto asi pro příště zvolím zapínání a vypínání hudby. Také při vysvětlování jakýchkoli pravidel se mi více osvědčilo, když děti seděly na zemi přede mnou. Nejvíce při vysvětlování správného držení rakety, kdy bylo třeba i jeho předvedení. Více se soustředily a dávaly pozor.

Z chování dětí soudím, že se jim na tréninku líbilo a celý program je zaujal. Dokonce za mnou dvě děti přišly, že se těší na příští trénink.



*Obrázek 16 - Pinkání s nafukovacími balonky*

## 5.2.2 Tréninková jednotka č. 2

### 1. RUŠNÁ ČÁST <sup>(5 min)</sup>

*Hadí běh* - první běží trenér, děti za ním, všichni napodobují to, co trenér předvádí (zakopávání, předkopávání, ale i válení sudů, lehnout si, lezení po čtyřech apod.).

### 2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

a) Všeobecné rozcvičení <sup>(8 min)</sup> – jednoduché cviky k aktivaci svalstva (pod vedením trenéra)

b) Speciální badmintonová příprava <sup>(10 - 12 min)</sup>

*Vyhýbaná* – osm dětí rozmístíme na čáry vzdálené cca 2 m od sebe (1 čára = 2 děti), ostatní děti mají za úkol proběhnout mezi dětmi přes všechny čáry a dotknout se zdi na konci tělocvičny. Pokud se jich dítě na čáře dotkne, musí se vrátit zpět na začátek. Děti na čárách se pohybují pouze cvalem stranou.

*Vybíjená* - vybíjená s badmintonovými míčky, ve hře jsou 2-3 míčky. Ten, kdo je vybitý, doběhne na druhou stranu tělocvičny, kde se dotkne míče, čímž si "dobije život" a může se tak vrátit zpět do hry.

*Ponožková honička* – děti si vytvoří dvojice. Dají si za každou ponožku z vnější strany jeden badmintonový míček, úkolem je sebrat svému protivníkovi oba míčky.

### 3. HLAVNÍ ČÁST

Opakujeme <sup>(10 min)</sup> – zopakování věcí z prvního tréninku. Opět se ptáme, jaký je rozdíl mezi forhendem a bekhendem, poté stejně jako na prvním tréninku trénuje každý sám s nafukovacím balónkem spodní údery.

Když to dětem jde (možné odreagování), mohou zkoušet různé triky – hraní pod nohou, za tělem apod.

Bekhendové podání <sup>(15 min)</sup> – vysvětlíme si postup při hraní krátkého bekhendového podání (je pro děti jednodušší). Děti si poté udělají dvojice, stoupnou si proti sobě a zkouší podávat, jejich cílem je, aby badmintonový míček doletěl až na spoluhráče; trenér mezitím chodí mezi dětmi a opravuje chyby.

Golf <sup>(15 min)</sup> – hrajeme po vysvětlení a natrénování krátkého podání. Trenér rozmístí po tělocvičně obruče, koše apod., které představují golfové jamky. Děti mají za úkol projít celou dráhu, trefit každou jamku a na papírek si u každé jamky zapisují počet potřebných odpalů, ten, kdo má nejméně odpalů, vyhrává.

Kdo dá víc? <sup>(10 min)</sup> – dvojice, děti se snaží podat badmintonovým míčkem a následně zahrát co nejvíce úderů mezi sebou, údery si počítají, hraje se na "rekord".

#### 4. ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Tunel <sup>(10 min)</sup> – děti se rozdělí do družstev a seřadí se do zástupu se stanovenými rozestupy mezi sebou. Udělají vpravo v bok. U posledního hráče leží míč. Po jeho zvolání „tunel“ jdou všichni ostatní hráči do vzporu stojmo a volající kutálí míč tunelem k hráči na druhé straně. Ten po chycení míče zvolá „leh“ a s míčem přeskakuje spoluhráče zpět na start, kde velí opět „tunel“ a vše se opakuje do té doby, než se všichni vystřídají. Vyhrává nejrychlejší družstvo, popřípadě nikdo.

Protažení <sup>(5 min)</sup>

### Reflexe

Trénink v druhém týdnu měl mnohem rychlejší spád než ten předešlý. Jistě to bylo hlavně tím, že jsme se s dětmi už znali, děti už věděly, co je čeká a mohli jsme tak přeskočit seznamovací a organizační formality. Do rušné části jsem zařadila "Hadí běh", ve kterém děti napodobovaly mé pohyby. Chtěla jsem zjistit, do jaké míry mají děti rozvinutou schopnost koordinace a jak budou zvládat rychlejší střídání pohybů. Na tomto cvičení se ukázaly u některých dětí jisté nedostatky. Velká část dětí prováděla všechny cviky a pohyby přesně a bez potíží. Ovšem několik dětí na tom nebylo koordinačně příliš dobře. Když si měly lehnout na zem a hned se zase zvednout, chvíli jim trvalo, než pohyb zahájily apod. Chvílemi jsem měla pocit, že ztrácejí i orientaci v prostoru. Zaměřím se na to i v dalších tréninkových jednotkách. Po zkušenosti z minulého tréninku jsem do speciální průpravné části zařadila dvě, pro děti možná méně známé, aktivity a "Vybíjenou", kterou opět znají všichni. Samozřejmě modifikovanou pro badmintonové účely. Největší úspěch ze všech tří aktivit měla "Vyhybaná". Děti by byly snad schopné hrát ji až do konce tréninku. Menší problém nastal při "Ponožkové honičce". Většina dětí měla kotníkové ponožky, za kterými badmintonový míček příliš nedrží, ale nakonec jsme ponožky více vytáhly a vše bylo, jak má.

Opět jsme opakovali správné držení rakety a k mé spokojenosti si ho všechny děti, až na několik výjimek, pamatovaly. Mohly jsme proto pomalu začít s bekhendovým podáním. Některým dělalo zpočátku velké problémy. Největším problémem bylo, že nedokázaly odhadnout správný čas, kdy pustit míček a tím pádem se jim nedařilo ho odpálit.

Na závěr jsem zařadila cvičení nazvané "Tunel", kde děti kutálely míč tunelem, který vytvořily ostatní děti ve vzporu stojmo. Myslím, že toto cvičení skvěle splnilo svůj účel, a to zklidnění dětí a snížení jejich tepové frekvence.



*Obrázek 17 - Odreagování (různé triky s nafukovacím balonkem - ze stoje do lehu a zpět)*



*Obrázek 18 - Odreagování (různé triky s nafukovacím balonkem - hra pod nohou)*



### 5.2.3 Tréninková jednotka č. 3

#### 1. RUŠNÁ ČÁST <sup>(5 min)</sup>

*Hadí běh* - tentokrát cviky vymýšlí děti. Ten, co je první, něco vymyslí, ostatní děti ho napodobují. Na tlesknutí trenéra se ten, co běžel první, zařadí na konec hada a ten, který je teď první, vymýšlí cvik.

#### 2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

a) Všeobecné rozcvičení <sup>(8 min)</sup> – jednoduché cviky k aktivaci svalstva (pod vedením trenéra)

b) Speciální badmintonová příprava <sup>(10 - 12 min)</sup>

*Chřipka* – určíme jedno dítě, které bude chřipka a bude se snažit nakazit co nejvíce dětí. Kdo je nakažen od chřipky, lehne si na zem. Ostatní jsou doktoři, a když vidí někoho nakaženého, odtáhnou ho do vymezeného prostoru (nemocnice), kde se dotyčný uzdraví a může hrát dál.

*Plácní mě!* – Dvojice běhají po hřišti, cílem každého je:

1. dotknout se kolena toho druhého, kdo má víc bodů, vyhrál, po chvíli se vymění dvojice.

2. ve vzporu plácnout toho druhého do dlaně, kdo má víc bodů, vyhrál, po chvíli se vymění dvojice.

*Kdo dřív?* – na jedné straně tělocvičny je na čáře položeno tolik badmintonových míčků, kolik je dětí. Na druhé straně jsou na startovní čáře děti. Na trenérův signál co nejrychleji vyběhnou a snaží se zmocnit míčku, při každém dalším kole ubíráme jeden míček tak, aby vždy bylo o jeden méně než dětí, na koho míček nezbude, dostává trestný bod. Kdo bude mít na konci hry nejvíce trestných bodů, děti mu vymyslí nějaký úkol (měníme polohu startů, např. z lehu, z tureckého sedu...).

#### 3. HLAVNÍ ČÁST

Opakujeme <sup>(10 - 15 min)</sup> – opět s dětmi opakujeme rozdíl mezi forhendem a bekhendem a správné držení rakety. Poté pinkají kousek nad sebe, nejprve forhend, poté backhand a nakonec střídavě. Pinkají buď nafukovacím balónkem, nebo ti šikovnější badmintonovým míčkem.

Výpady <sup>(10 min)</sup> – vysvětlíme dětem, co je to výpad, předvedeme jim ho a řekneme, kdy se používá. Úkolem dětí je běhat po tělocvičně, na trenérův signál udělat výpad na správnou nohu a přitom držet raketu nahoře před tělem (jako kdyby odehrávaly kraťas u sítě).

Hod' a odehraj <sup>(15-20 min)</sup> – dvojice, jeden má raketu, druhý má míček. Úkolem je hodit míčkem před hráče, ten musí udělat výpad a míč odehrát (varianty - nejprve házet jen na forhend, pak na backhand a následně pravidelně střídat), trenér obchází všechny děti a dává pozor především na správné držení rakety a přehazování držení z forhendového na bekhendové.

Škodíci <sup>(10 min)</sup> - každý má raketu a badmintonový míček. Všichni si míček položí na raketu (míček musí ležet, nesmí stát). Cílem hry je, aby míček z rakety nespádl. Je povoleno ostatním hráčům škodit, postrkovat je nebo míčky ostatním z raket shazovat. Pokud míček spadne, dítě udělá 3 dřepy a vrací se zpět do hry.

#### 4. ZÁVĚREČNÁ ČÁST

*Pohybové pexeso* <sup>(10 min)</sup> – vybereme jedno dítě, které nesmí přihlížet domlouvání dětí. Ostatní děti udělají dvojice a domluví si mezi sebou určitý pohyb (např. dřep, skákání panáka apod.). Poté se děti promíchají, aby stejné dvojice nebyly u sebe. Vybrané dítě začíná hledat dvojice, ukáže na dvě děti, ty předvedou svůj pohyb. Pokud se jejich pohyby shodují, opouští hrací pole.

Protahování <sup>(5 min)</sup>

#### Reflexe

Po minulé zkušenosti jsem do rušné části zařadila opět "Hadí běh", ovšem tentokrát pohyby vymýšlely samotné děti. Bylo zajímavé sledovat, jaké kreace dokázaly vymyslet. Při rozcvičce je skvěle vidět, které dítě se již nějakému sportu věnovalo, a které ne. Při předklonu se nedotknou země, spojení rukou za zády nebo dřep na celých chodidlech je pro ně nadlidský úkol. Správné a cílené rozcvičení je další věc, které budu v budoucnu věnovat větší pozornost.

Minulý týden bylo mým cílem upevnit dovednost správného držení rakety a nastínit dětem provedení bekhendového podání. Ve třetí tréninkové jednotce jsem se zaměřila na výpady. Šlo mi především o to, aby děti pochopily, co je to výpad, k čemu je v badmintonu dobrý a také, jak ho správně provést. Právě na teoretické vysvětlení a vizuální předvedení

výpadu jsem se zaměřila nejvíce. Z vlastní zkušenosti vím, že špatné provádění výpadu může vést k problémům s koleny apod. Proto jsem právě této části věnovala možná více času, než bylo doopravdy nutné. V průběhu tréninku bylo na dětech vidět, že už se pomalu mezi sebou rozkoukaly. Začaly se více projevovat. Měly potřebu si neustále povídat a vyprávět. Bohužel i ve chvílích, kdy se měly soustředit a dávat pozor. Proto jsem usoudila, že je vhodný čas, nastavit si ve skupině určitá pravidla. Na pravidlech jsme se dohodli společně a děti se jimi, až na pár výjimek, řídily. "Pohybové pexeso" splnilo svůj úkol a děti se při něm opravdu zklidnily, ale nestihly jsme dohrát ani jednu hru. Je to poměrně časově náročná hra. Příště buď budu muset na tuto hru vymezit více času, anebo ji vůbec nezařazovat do programu.



*Obrázek 19 - Předvádění výpadu při hře*

## 5.2.4 Tréninková jednotka č. 4

### 1. RUŠNÁ ČÁST <sup>(5 min)</sup>

*Račí klepeta* - všechny děti se při této hře budou pohybovat pouze na polovině badmintonového kurtu. Jeden z nich se stane rakem a bude se i jako rak pohybovat. Ostatní se budou snažit před rakem uhýbat. Koho rak chytne do svých klepet, stává se také rakem. Hra končí ve chvíli, kdy se všechny děti změni v raky.

### 2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

a) Všeobecné rozcvičení <sup>(8 min)</sup> – jednoduché cviky k aktivaci svalstva (pod vedením trenéra)

b) Speciální badmintonová příprava <sup>(10 - 12 min)</sup>

*Chyt' mě!* - děti utvoří čtveřice. Tři děti se chytí za ramena a vytvoří tak malý kruh, čtvrtý je vně kruhu a má za úkol dotknout se zad jednoho z kruhu, kterého si předem určí. Ti, co tvoří kruh, se snaží toho jednoho před chytačem ubránit, poskakují tak podle potřeby dokola.

*Létající fotbal* – hra pro uvolnění zápěstí. Hraje se jako klasický fotbal. Děti se rozdělí na dvě družstva, každé družstvo si připraví svoji bránu (lepší je menší velikosti). Místo fotbalového míče si posílají po zemi létající talíř. Je povoleno pohybovat se jen při zemi (v dřepu, po čtyřech, plazení apod.).

### 3. HLAVNÍ ČÁST

Opakujeme <sup>(15min)</sup> - opět opakujeme spodní údery. Každý sám s badmintonovým míčkem pinká nad sebe, poté trenér vymýšlí různé soutěže (např. kdo za 1 min. odehraje největší počet míčků, aniž by mu míček spadl apod.).

Sběrači <sup>(10 min)</sup> - předvedeme dětem, jak se sbírá míček raketou ze země + vyhození míčku a chycení míčku na raketu. Děti pak zkusí to samé.

Obíhačka + podání <sup>(20 -25 min)</sup> – trenér rozdělí děti na skupiny po cca 6 dětech

1. Obíhačka - na jedné straně kurtu stojí trenér, na druhé straně kurtu děti v zástupu (cca 6 dětí). Trenér každému postupně nahrává. Děti když odehrají, běží na konec zástupu, počítají si správně odehrané míče (určeno např. nějakou čarou, kterou míč musí přeletět). Můžeme hrát přes síť, ale i bez sítě (záleží na schopnosti hráčů).

2. Podání – ostatní děti mezitím trénují krátké bekhendové podání na druhém kurtu.

Jedna skupina je na jedné straně sítě, druhá skupina na druhé a podávají proti sobě. Trenér dohlédne, aby děti podávaly křížem.

- po cca 5 min se vymění

#### 4. ZÁVĚREČNÁ ČÁST

*Dřevěný panáček* <sup>(10 min)</sup> – děti vytvoří trojice. Po dohodě mezi sebou se jeden stává panákem, který se postaví mezi dvojici a toporně padá vpřed a vzad. Spoluhráči ho přiměřeně odráží sem a tam. Postupně si role vymění. Je možné zavést, že vyhraje panák s největším počtem odrazů.

*Protažení* <sup>(5 min)</sup>

#### Reflexe

Poslední trénink v měsíci měl být takovým opakováním celého našeho měsíčního snažení. Do rušné a průpravné části jsem opět zařadila aktivity pro rozvoj dětské pohybové všestrannosti. Ovšem nejvíce jsem byla zvědavá, jak budou děti reagovat na "Létající fotbal". Tuto hru mi poradila kamarádka, která trénuje volejbal. Nešlo o klasický fotbal, při kterém je naším cílem kopnutím dostat míč do brány. Ten zařazuji pouze výjimečně, protože celá hra většinou dopadá tak, že malá část dětí hraje jako o život a ostatní děti, které nejsou tak průbojné je stojí a chodí za nimi z jedné strany tělocvičny na druhou. V nejhorším případě stojí a povídají si. Ale v tomto případě šlo o posílání létajícího talíře po zemi pouze pohybem zápěstí. Právě z tohoto důvodu jsem jí zařadila, protože uvolnění zápěstí je v badmintonu také velmi důležité a když jsme tuto hru hráli s kamarády, velice mě bavila. To samé se stalo i u dětí. Projevila se u nich značná soutěživost a i ti stydlivější měli zájem se zapojit.

Jak jsem již zmínila, hlavní část byla jako takové velké shrnutí celého měsíce. Začali jsme opakováním spodních úderů forhendem a bekhendem. Některé děti udělaly opravdu viditelné pokroky. Poté jsme současně trénovaly krátké bekhendové podání a zkoušely hrát "Obíhačku". Tady se ukázaly menší mezery, což jsem očekávala. Přece jen jsme krátké podání trénovaly pouze na jednom tréninku a bylo nutné znovu dětem vysvětlit postup při jeho provádění. Podání se člověk nenaučí hned, je potřeba ho stále opakovat. "Obíhačka" byla zařazena spíše pro zpestření tréninku. Nakonec jsem ale spokojená byla, chtěla jsem dát dětem základy některých badmintonových dovedností a to se mi podařilo. Je samozřejmé, že

některým dětem jde něco lépe a některým zase hůře, ale bylo na nich vidět, že chápou, co a jak mají dělat. V následujících trénincích mám v plánu nácvik pohybu po kurtu.

Poslední trénink jsme zakončili posilovacím cvičením. Z tohoto cvičení jsem měla trochu obavy, aby se někomu něco nestalo. Musela jsem dohlédnout na to, aby vytvořené trojice byly, pokud možno, váhově a výškově stejné. Naštěstí je tato skupina dětí poměrně silově zdatná a vše zvládly bez problémů.



*Obrázek 20 - Nácvik podání*



*Obrázek 21 - Chlapec při hře "Obíhačka"*

## 6 VÝZKUMNÁ ČÁST

### 6.1 Zkoumaný soubor

Mého dotazníkového šetření zaměřeného na úroveň připravenosti badmintonových klubů na trénování dětí mladšího školního věku a na míru jejich angažovanosti v této oblasti se zúčastnilo celkem 14 badmintonových klubů z Prahy, Plzeňského a Karlovarského kraje. Nejprve jsem chtěla porovnávat pouze kluby v Plzeňském kraji, jelikož z tohoto kraje pocházím, ale poté se mi naskytla možnost získat další informace z Karlovarského kraje, který spolu s Plzeňským patří do Západočeského badmintonového svazu, a dále také z našeho hlavního města, Prahy.

Oslovila jsem celkem 9 klubů z Plzeňského kraje, kterým jsem mailem zaslala dotazník. Návratnost dotazníků zde byla téměř stoprocentní. Nepodařilo se mi sehnat pouze jednoho zástupce nejmenovaného badmintonového klubu. V Karlovarském kraji je v porovnání s Plzeňským krajem badmintonových klubů poměrně málo. Mého výzkumu se zúčastnily 2 karlovarské kluby. Z Pražského badmintonového svazu jsem oslovila 9 zástupců badmintonových klubů. Vrátily se mi 4 vyplněné dotazníky, které jsem zařadila do svého výzkumu. Ze zbylých pěti klubů, již tři zanikly a dva nebyly k sehnání.

Tabulka 1 - Západočeský badmintonový svaz

<b>Plzeňský kraj</b>	TJ Sokol Doubravka
	TJ Bílá Hora Plzeň
	USK Plzeň
	SK Jupiter
	Vlaštovka Plzeň
	TJ Dobřany
	Keramika Chlumčany
	Zbrklý úder - Badminton Klatovy
<b>Karlovarský kraj</b>	TJ Jiskra Nejdek
	TJ Slovan Karlovy Vary

Tabulka 2 - Pražský badmintonový svaz

<b>Praha</b>	BC Aktiv Lužiny
	Hamr Praha
	SK Prosek Praha
	TJ Astra Zahradní Město, z. s.

## 6.2 Dotazník

Dotazník, který jsem použila ke svému výzkumu, jsem na základě svého odborného vzdělání, desetileté hráčské a pětileté trenérské praxe vytvořila samostatně.

### 6.2.1 Popis dotazníku

Sestavený dotazník je zaměřený na úroveň připravenosti badmintonových klubů na trénování dětí mladšího školního věku a na míru jejich angažovanosti v této oblasti. Obsahuje celkem 14 otázek, 13 z nich vyžaduje otevřenou odpověď. První 3 otázky se týkají obecných informací o jednotlivých klubech. Avšak zbylých 11 otázek se věnuje právě problematice trénování dětí mladšího školního věku. Konečná podoba dotazníku je uvedena v příloze.

### 6.2.2 Hodnocení dotazníku

Všech čtrnáct dotazníků jsem vyhodnotila vzájemným porovnáváním jednotlivých otázek. Odpovědi zástupců badmintonových klubů se často shodovaly, což mi v mnoha ohledech ulehčilo moji práci s jejich vyhodnocením.

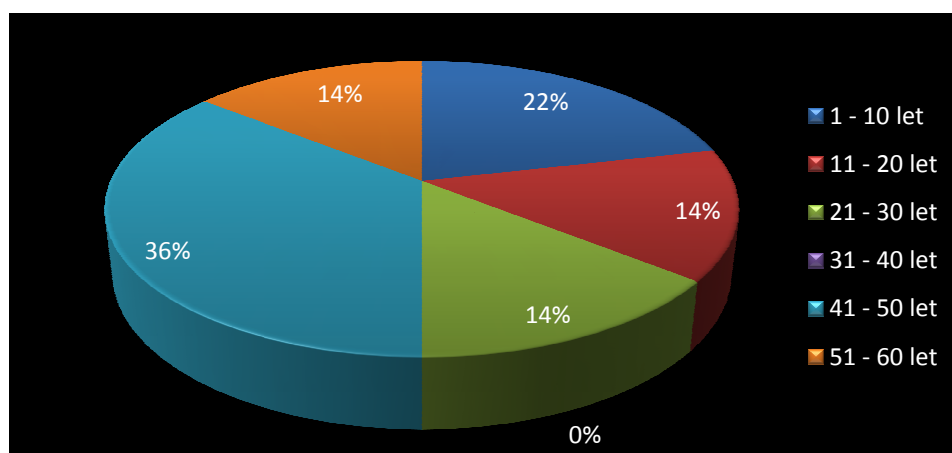
### 6.2.3 Zpracování výsledků

Neustálým porovnáním jednotlivých odpovědí a hledáním shodných odpovědí jsem získala hodnoty, které jsem zapisovala do tabulky. Výsledky jsem následně zpracovala do výšečových grafů.



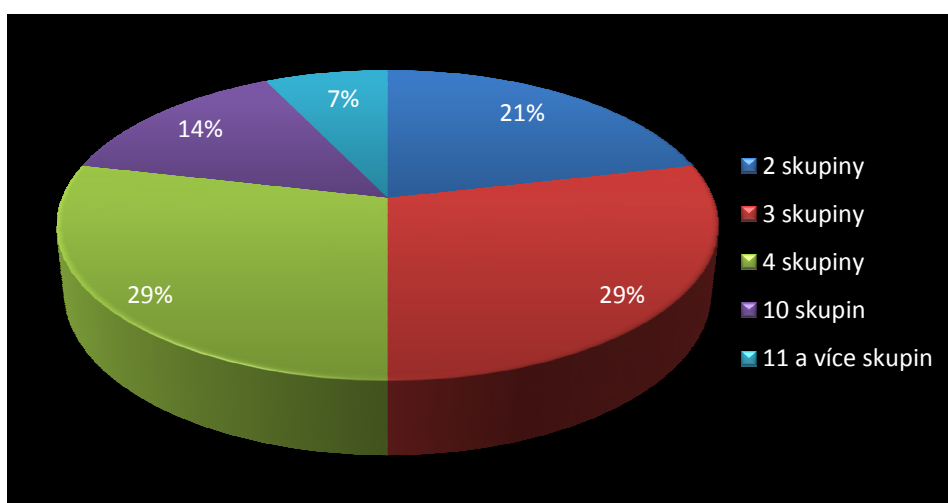
### 6.3 Výsledky a diskuze

#### Otázka č. 1 – Jak dlouhou tradici má Váš badmintonový klub?

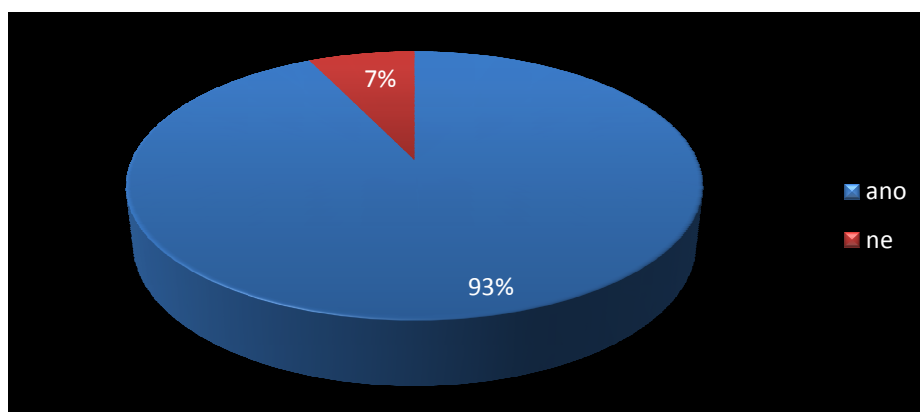


Graf 1 - Otázka č. 1

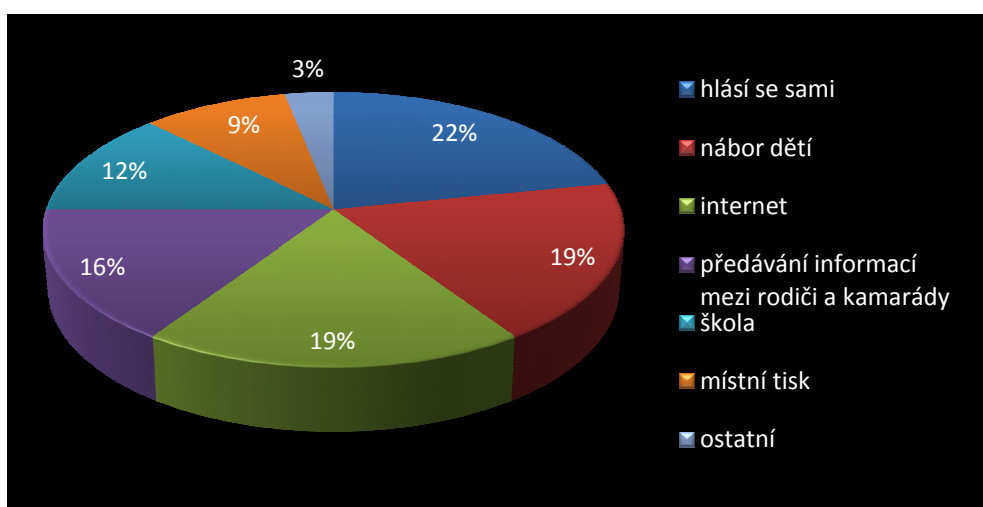
Z grafu je patrné, že polovina ze zkoumaných klubů je provozována více než 40 let, což je obdivuhodné. Nejstarší klub funguje již 52 let. Při vyhodnocování této otázky mě mile překvapil fakt, že druhou nejvyšší hodnotu, tedy 22 %, získaly kluby s tradicí menší než 10 let. Je skvělé, že v této době vznikají stále nové badmintonové kluby a s nimi přichází i více příležitostí věnovat se tomuto sportu.

**Otázka č. 2 – Kolik badmintonových skupin je ve Vašem klubu?***Graf 2 - Otázka č. 2*

Největší zastoupení měly menší kluby, které provozují 3 až 4 badmintonové skupiny. To se týkalo, až na výjimky, především klubů v Plzeňském a Karlovarském kraji a klubů s krátkou působností. Obdivuhodné je číslo jednoho z pražských badmintonových klubů, který v současné době provozuje celkem 21 badmintonových skupin.

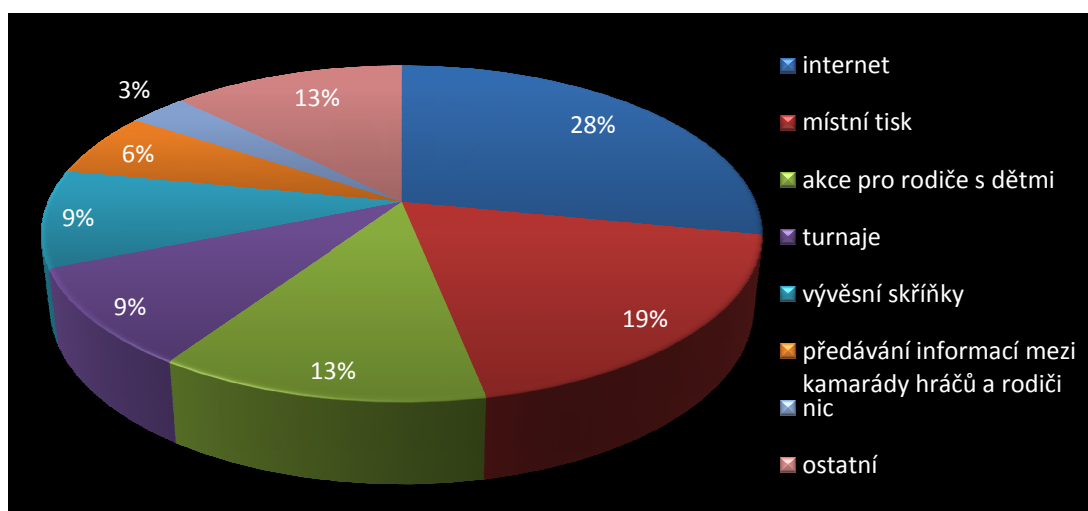
**Otázka č. 3 – Máte mezi Vašimi badmintonovými skupinami i skupinu dětí mladšího školního věku? (cca 6 – 12 let)***Graf 3 - Otázka č. 3*

Tato otázka, jako jediná, vyžadovala uzavřenou odpověď. Ze všech 14 klubů byl pouze jeden, který mezi svými badmintonovými skupinami neměl žádnou skupinu dětí. Byl zaměřený pouze na skupiny dospělých hráčů. To je pozitivním zjištěním.

**Otázka č. 4 – Jakým způsobem získáváte nové členy do badmintonové skupiny dětí?**

Graf 4 - Otázka č. 4

První tři možnosti s největšími hodnotami uvedly téměř všechny badmintonové kluby. Na grafu 4 je skvěle vidět, jak se informace mezi lidmi šíří snáze a rychleji než informace v tisku. Nemluvě o informovanosti lidí pomocí internetu.

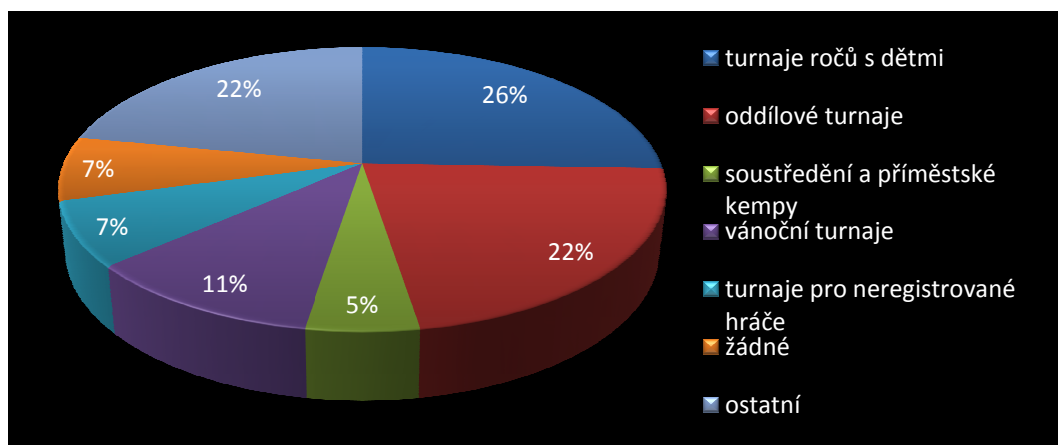
**Otázka č. 5 – Co děláte pro reklamu Vašeho klubu? Jak se mohou o Vás děti (popř. rodiče) dozvědět?**

Graf 5 - Otázka č. 5

Všechny kluby, až na pár výjimek, uvedly, že ke své propagaci využívají internet. To dle mého názoru není v dnešní době nic překvapivého, spíše naopak. Co mě ovšem překvapilo, bylo vysoké procento propagace pomocí místního tisku a také informace jednoho

badmintonového klubu, který pro svoji propagaci údajně nedělá nic. V každém případě je vidět, že se badmintonové kluby snaží dostat do povědomí lidí všemi dostupnými způsoby.

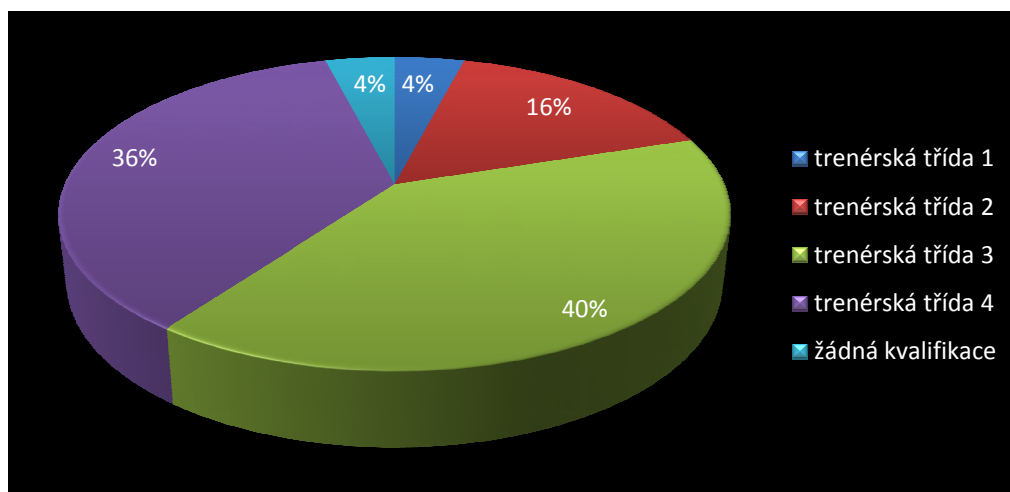
**Otázka č. 6 – Pořádáte nějaké akce, které podporují zájem dětí o tento sport? Pokud ano, jaké?**



*Graf 6 - Otázka č. 6*

Graf 6 musí potěšit nejméně jednoho zájemce o badminton. Škála akcí, které jednotlivé kluby pořádají, byla opravdu početná a velice různorodá. I proto má tento graf velké procento akcí, které jsou zařazené pod názvem "Ostatní". V něm jsou zahrnuty autogramiády, příprava na Letní olympiádu dětí a mládeže apod. Stejně jako u otázky č. 5 je pro mě nepochopitelné, že se najdou i kluby, které se k sobě nesnaží děti přilákat právě pomocí nějakých zajímavých akcí.

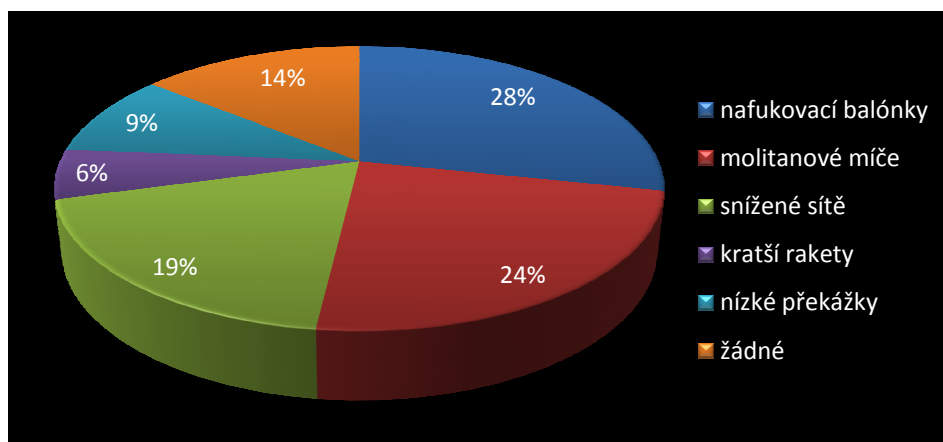
**Otázka č. 7 – Jakou kvalifikaci mají Vaši trenéři, kteří trénují skupinu dětí této věkové kategorie?**



*Graf 7 - Otázka č. 7*

Kvalifikovanost trenérů dětí mladšího školního věku je podle grafu velmi uspokojivá. Je vidět, že s dětmi pracují lidé s dostatečnými znalostmi a zkušenostmi. Občas se najde člověk, jako v tomto případě, který trénuje děti a žádnou kvalifikaci nemá. Z vlastní zkušenosti vím, že jsou většinou v pozici asistenta trenéra a určitě to neznamená, že bez kvalifikace neví, co děti potřebují. Právě při trénování dětí často získá potřebnou motivaci a chuť, aby později složil trenérské zkoušky a získal vlastní licenci.

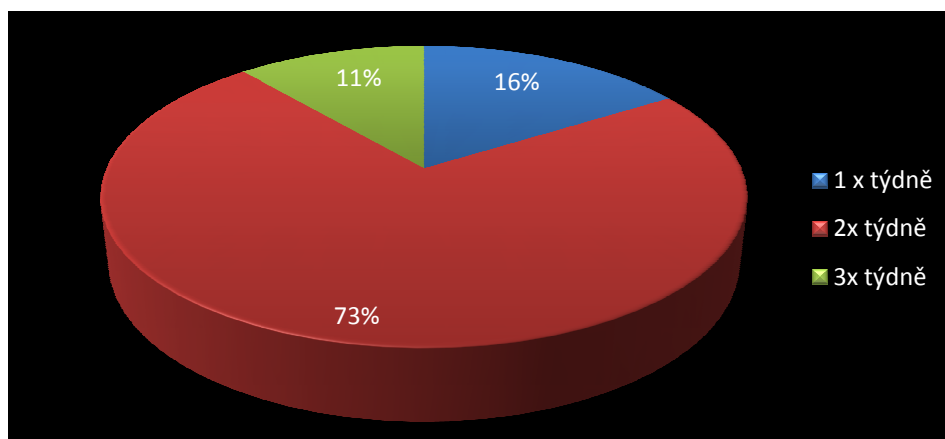
**Otázka č. 8 – Máte vybavení (pomůcky) přizpůsobené pro tuto věkovou skupinu? Pokud ano, jaké?**



*Graf 8 - Otázka č. 8*

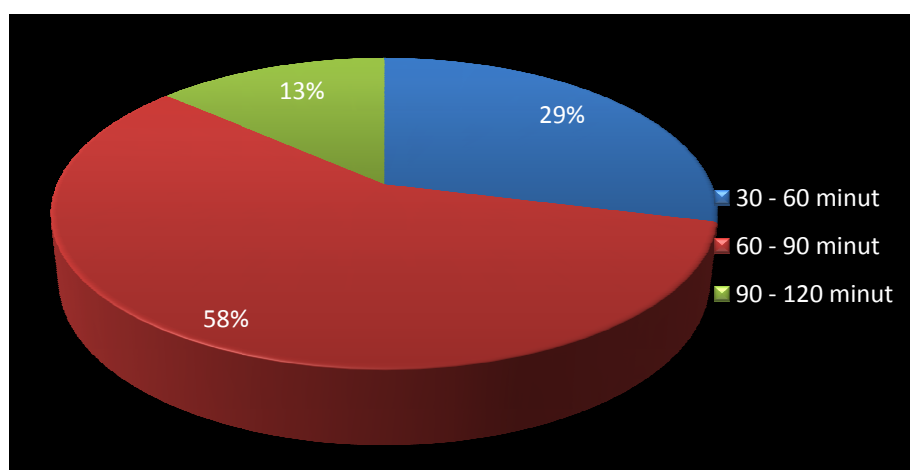
Někteří zástupci badmintonových klubů do dotazníků psali, že děti jsou budoucností badmintonu. Možná i proto jsem čekala, že budou na jejich trénování dostatečně připravení, což dokazují i pomůcky zmiňované v grafu 8.

**Otázka č. 9 – Kolikrát týdně pořádáte tréninky pro děti této věkové kategorie?**

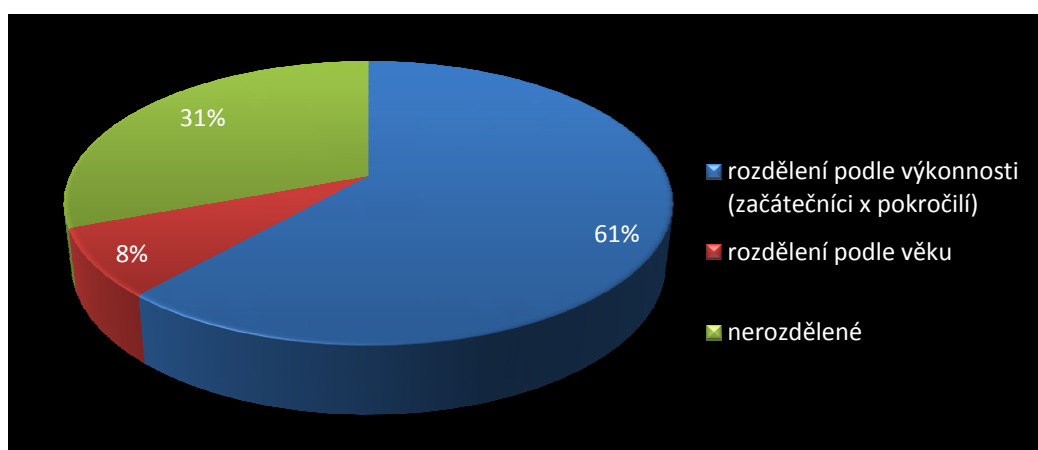


*Graf 9 - Otázka č. 9*

Z grafu 9 je zřejmé, že četnost tréninků pro děti mladšího školního věku je 2 tréninky týdně. Čekala jsem, že bude převládat odpověď 1x týdně, ovšem myslím, že výsledek je uspokojivý. Samozřejmě záleží na tom, na jaké badmintonové úrovni dítě je, ale 1 - 2 tréninky týdně jsou podle mě optimální.

**Otázka č. 10 – Jak dlouhá je jedna tréninková jednotka?***Graf 10 - Otázka č. 10*

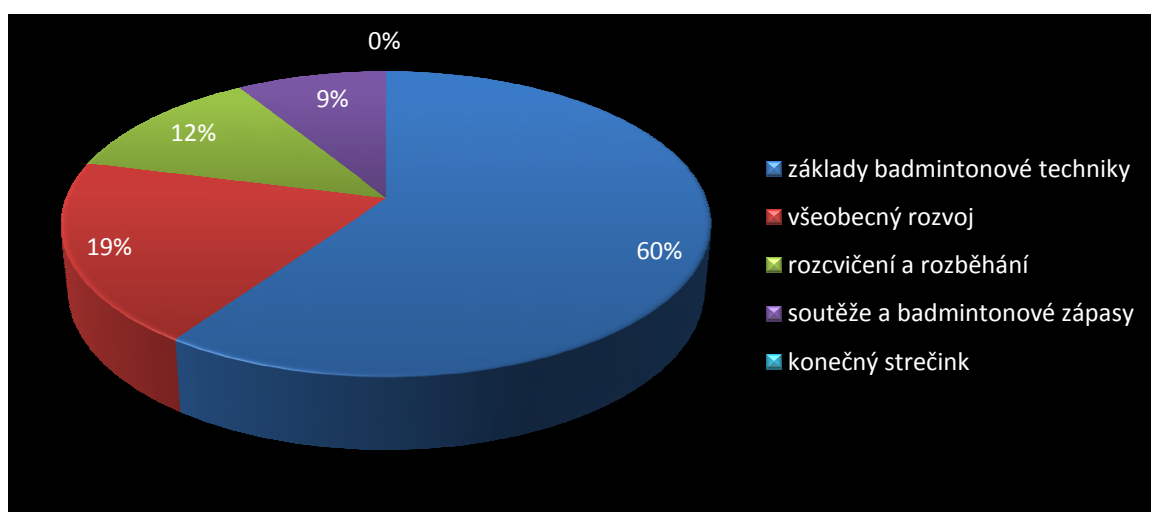
Více jak polovina badmintonových klubů preferuje 60 - 90 minutové tréninkové jednotky, což je dle mého názoru, optimální doba trvání tréninku pro děti mladšího školního věku. Pokud je trénink kratší než hodinu, není v něm dostatek času na všeobecnou pohybovou přípravu dětí, vysvětlování nových věcí a jejich následný nácvik. Na druhou stranu trénink trvající déle jak 90 minut je pro začínající děti náročný.

**Otázka č. 11 – Máte tuto věkovou skupinu dětí (6 – 12 let) nějak dále rozdělenou nebo je trénujete jako jednu badmintonovou skupinu?***Graf 11 - Otázka č. 11*

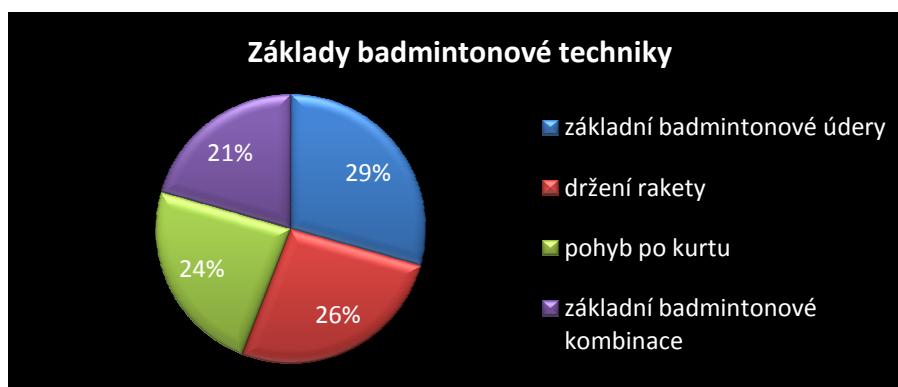
Velká většina badmintonových klubů rozděluje své dětské badmintonové skupiny podle výkonnosti, především na začátečnické a pokročilejší hráče. Toto řešení je podle mě

nejideálnější. Není žádnou vzácností, že například sedmileté dítě je na stejné hráčské úrovni jako dítě v jedenácti letech. Proto nevidím důvod, proč by spolu nemohly být v jedné skupině. Možná i z toho důvodu nejsem příznivcem rozdělení skupin podle věku. Málokdy se sejde stejná věková skupina se stejnou úrovní pohybových schopností i badmintonových dovedností.

**Otázka č. 12 – Jakou podobu (náplň) mají tréninky, které pořádáte pro tuto věkovou skupinu?**



Graf 12 - Otázka č. 12



Graf 13 - Otázka č. 12

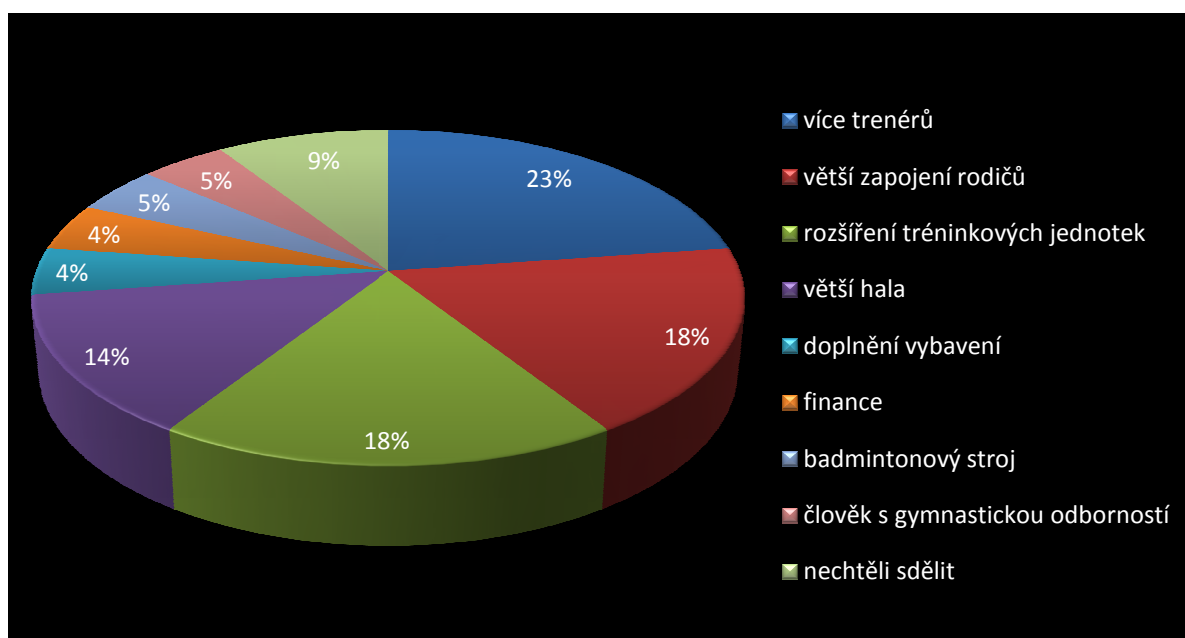
Jak jsem již uvedla v teoretické části, tréninková jednotka pro děti mladšího školního věku by měla být zaměřená z poloviny na všeobecný pohybový rozvoj dítěte a z druhé poloviny na techniku badmintonu. Z grafu 12 je patrné, že v praxi to tak není. Tréninky jsou z větší části zaměřené na nácvik badmintonových technik. Velmi málo trenérů uvedlo jako



součástí tréninku i rozběhání, rozcvičení a konečný strečink, což jsou velmi důležité prvky tréninkové jednotky. Je ale možné, že při vyplňování dotazníku je nepovažovali za důležité nebo je naopak brali jako samozřejmost.

Na grafu 13 je zobrazeno bližší rozdělení badmintonových technik, které trenéři s dětmi probírají a trénují. Je vidět, že všem badmintonovým technikám přiřkládají téměř stejnou váhu.

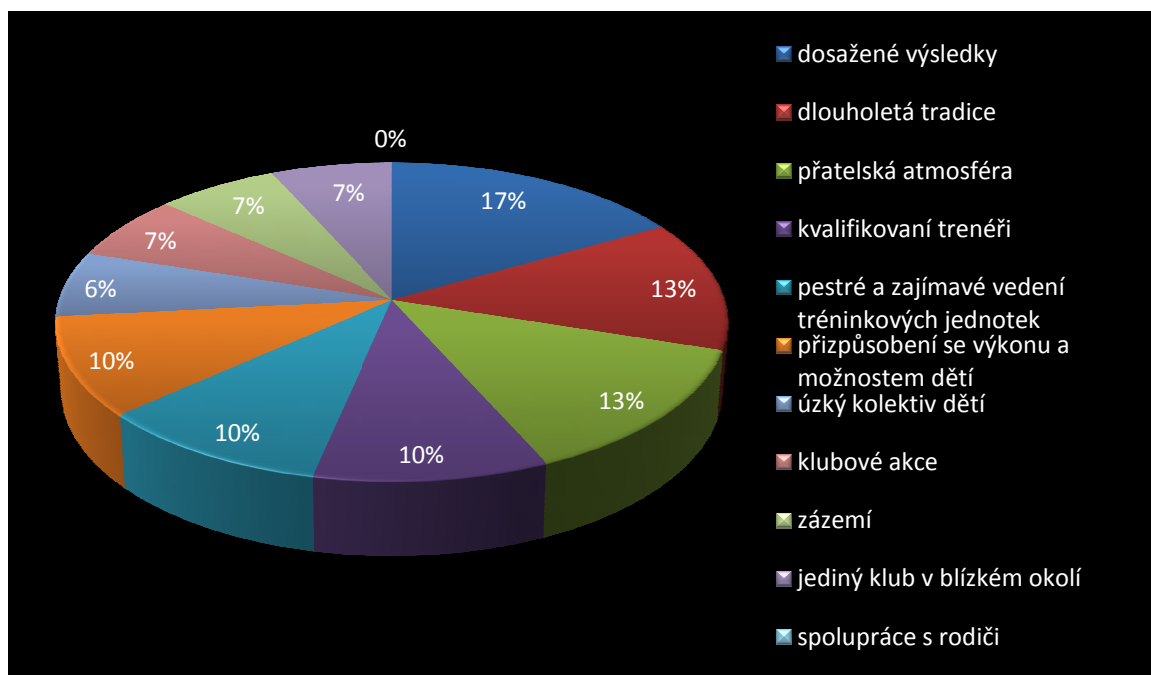
**Otázka č. 13 – Zlepšili byste něco ve Vašem klubu, co se týče této oblasti? Pokud ano, co by to bylo?**



*Graf 14 - Otázka č. 13*

Někteří zástupci mi tuto informaci za žádných okolností nechtěli sdělit. Ovšem ti, kteří se o tuto interní záležitost podělili, měli opravdu různorodá přání na vylepšení jejich badmintonového klubu. Převládala snaha o získání více trenérů, s čímž souviselo i další vylepšení a to možnost rozšíření tréninkových jednotek. Dále chtěli získat větší zájem rodičů a jejich podporu a pomoc při pořádání některých akcí. Za zmínku stojí i snaha o získání větší haly, což je v dnešní době v mnoha případech neřešitelný problém, především po finanční stránce.

**Otázka č. 14 – Proč si myslíte, že by děti měly navštěvovat právě Váš badmintonový klub? V čem se lišíte od jiných badmintonových klubů?**



*Graf 15 - Otázka č. 14*

Škála odpovědí na tuto otázku byla, stejně jako v předchozí otázce, velice různorodá. Chtěla jsem do grafu zahrnout všechny jejich důvody, také z toho důvodu je graf tak členitý. Nejčastěji se kluby pyšnily dosavadními výsledky svých svěřenců, dále dlouholetou tradicí klubů, která zaručuje jejich stálost a skvělé zkušenosti a v neposlední řadě to byli kvalifikovaní trenéři, s tím spojené i zajímavé tréninkové jednotky a přátelská atmosféra mezi trenéry i dětmi ve skupině.

## DISKUZE

Při psaní praktické části mé diplomové práce jsem vycházela ze svých hráčských a trenérských zkušeností a z doposud získaných znalostí. Tyto věci jsem doplnila ještě o znalosti získané při studiu knih o badmintonu a sportovní přípravě dětí.

Praktická část je rozdělena do tří částí. Jednu z nich tvoří zásobník průpravných cvičení pro rozvoj pohybových schopností, v němž jsem uvedla 20 cvičení vhodných pro děti mladšího školního věku. Jejich realizací si děti zlepšují jak koordinační, rychlostní, silové, tak i vytrvalostní schopnosti. Některé z nich, jako například cvičení „Neznámý cíl“, „Tunel“ či „Kurýr“ jsem již několikrát zařadila do tréninkových jednotek. Avšak díky hledání materiálů do mé diplomové práce jsem našla mnoho dalších, pro mě nových cvičení. Uvědomila jsem si, jak je důležité hledat stále nové věci, obměňovat jimi tréninkové jednotky pro děti a neustrnout na již zažitých, a u trenérů ověřených, postupech a cvičeních, které poté opakujeme stále dokola možná jen z lenosti a pohodlnosti. Myslím si, že nezáleží na tom, zda nějaké cvičení, hra či aktivita zprvu neproběhne přesně podle našich představ, ale spíše na tom, že poté budeme zjišťovat, co bychom mohli udělat příště jinak a lépe.

Téměř všechna cvičení ze zásobníku jsem již s dětmi vyzkoušela a musím říci, že měla velký úspěch. Tato skupina dětí byla velice soutěživá a největší úspěch měla ta cvičení, ve kterých mohly mezi sebou soutěžit. Jedním z těch neoblíbenějších bylo cvičení s atletickým žebříkem nazvané „Žebřík“, kde mezi sebou soutěžily v tom, kdo vymyslí nejoriginálnější způsob jeho překonání. Další bych jmenovala také, již zmiňovanou, „Badmintonovou štafetu“. Ta dospěla až do takové úrovně, že děti skoro každý trénink samy vymýšlely další věci, které by mohly při štafetě přenášet.

Některá uvedená cvičení jsem však musela modifikovat a přizpůsobit této skupině dětí. Nebyly to však nijak zásadní změny. Například při hře „Neznámý cíl“ jsem řešila problém, že některé z menších dětí ještě neznají čísla, kterými byly označené mety. Bylo nutné vymyslet jiný způsob označení met. Barvy znaly všechny děti. Místo čísel jsem tedy mety označila různě barevnými míčky a hra mohla začít. Při „Badmintonové štafetě“ byl problém se zavazováním tkaniček u bot, které si měli v jedné části štafety zout. Téměř třetina dětí z celé skupiny to neuměla, a tak jsem vyzouvání boty ze štafety vyřadila a nahradila ho lahví pití. Nakonec tedy děti při štafetě odnášely raketu, míček a lahev s pitím. Žádné jiné modifikace nebyly nutné.

Součástí mé praktické části je i zásobník průpravných cvičení pro rozvoj pohybu po kurtu. Zásobník obsahuje 5 cvičení, které se používají při nácviku pohybu po kurtu nejen u dětí, ale i u dospělých. Všechna jsem s dětmi již několikrát realizovala v praxi. V tomto případě jsem žádné modifikace neprováděla, nebylo to potřeba. Je však samozřejmé, že si je každý trenér může přizpůsobit dle svých potřeb i potřeb dětí. Měl by mít ale neustále na paměti, že by to pro děti měla být zábava.

V poslední, třetí části praktické části jsem navrhla měsíční cyklus tréninkových jednotek, který obsahuje 4 tréninkové jednotky trvající 90 minut, a jsou určené pro skupinu začínajících dětí. Navržené tréninkové jednotky jsem realizovala v mém domovském klubu TJ Sokol Doubravka s dětmi, které doposud trénuji. Do programu měsíčního cyklu jsem se snažila zahrnout pro mě nová, nevyzkoušená cvičení. Mezi ně jsem vkládala známější hry a cvičení, jakými jsou například hra „Na babu“ nebo „Červený a černý“, aby se děti zpočátku necítily ztracené. Každou tréninkovou jednotku jsem zpětně hodnotila ve své reflexi. Pozastavovala jsem se nad tím, jak probíhaly jednotlivé hry a cvičení, jak na ně děti reagovaly. Přemýšlela jsem také nad tím, zda jsem trénink organizačně zvládla, zda mé vysvětlování nového cviku či badmintonové techniky bylo dostatečně srozumitelné a názorné. V neposlední řadě jsem uváděla možnosti zlepšení pro příští tréninkovou jednotku.

Celkově si myslím, že mi tvorba praktické části přinesla mnoho nových poznatků nejen do mé trenérské činnosti. Jsem si jistá, že cvičení pro rozvoj pohybových schopností dětí, které jsem uvedla v zásobníku, využiji i v mé pedagogické praxi.

## ZÁVĚR

Na závěr bych ráda shrnula, zda jsem dosáhla svých cílů a splnila všechny úkoly, které jsem si v rámci mé diplomové práce zadala.

Jedním z úkolů práce bylo seznámit širokou veřejnost s badmintonem a srozumitelně vysvětlit všechny důležité věci, které se tohoto zajímavého sportu týkají, od pravidel přes technické základy badmintonu až po taktiku hry. Právě tyto teoretické informace jsem vždy doplňovala o svoje doporučení, jak jednotlivé činnosti či vybavení přizpůsobit pro potřeby dětí mladšího školního věku nebo jaká cvičení zařadit do tréninkové jednotky při nácviu určité techniky. Chtěla jsem také vyzdvihnout jeho výhody pro celkový rozvoj dítěte, na které jsem se zaměřila v kapitole 3 a 4.

Dále jsem sestavila zásobník průpravných pohybových cvičení, zaměřených na koordinační, rychlostní, silové a vytrvalostní schopnosti. Tato cvičení rozvíjí pohybové schopnosti dětí potřebné nejen pro tento sport, ale i pro běžný život. Cvičení se dají využít nejen při sestavování tréninkové jednotky, ale také v tělesné výchově na 1. stupni ZŠ.

Mým dalším úkolem bylo, na základě svých dosavadních znalostí a zkušeností, navrhnout měsíční tréninkový cyklus obsahující 4 tréninkové jednotky. Byl sestaven pro děti, které dodnes trénují 1x týdně. V době, kdy jsem své návrhy realizovala v praxi, mi je vedení klubu přidělilo jako úplně nově sestavenou začátečnickou skupinu. Právě z toho důvodu je celý tréninkový cyklus koncipován jako úvod do badmintonu. Každou zrealizovanou tréninkovou jednotku jsem doplnila o vlastní reflexi, v které jsem se ohlížela zpět a hodnotila vhodnost zvolených cvičení a další možná vylepšení.

Mým posledním úkolem bylo sestavení dotazníku, pomocí něhož jsem zjišťovala stav a zastoupení badmintonové přípravy dětí mladšího školního věku v různých badmintonových klubech. Nakonec jsem oslovila zástupce klubů v Plzeňském a Karlovarském kraji a v Praze. Podařilo se mi získat celkem 14 vyplněných dotazníků. Potěšující bylo zjištění, že ze všech badmintonových klubů, které se zúčastnily mého výzkumného šetření, byl pouze jeden, který neprovozuje žádnou badmintonovou skupinu dětí a ani se nijak v této oblasti neangažuje. Celkové však musím říct, že jsem byla s výsledky mého šetření spokojená. Ukázalo se na nich, že spouště badmintonových klubů záleží na vývoji badmintonu, snaží se ho šířit mezi děti, získávat nové členy, propagovat

badminton jako zajímavý sport a zúčastňovat se různorodých akcí pro děti i rodiče, nebo je dokonce pořádat.

Domnívám se, že splněním výše uvedených jednotlivých úkolů jsem celkově splnila vytyčený cíl práce.

## SUMMARY

One task of the diploma work was to inform the public about badminton and clearly explain all the important things that relate to this interesting sport, from the rules, the technical basics of badminton and the tactics of the game. These theoretical information I have always complemented by recommendations, how the individual activities or equipment could be adapted to the needs of school age children, or what kind of exercises include in the training session while practicing a technique. I also wanted to highlight the advantages for the overall development of the child, which I focused on in chapter 3 and 4.

I also compiled the supply of preparatory movement exercises focused on development of coordination, speed, strength and endurance abilities. These exercises develop motor abilities that children need not only for the sport but also for everyday life. These exercises can be used not only in training process, but also in the lessons of physical education at the first grade of primary school.

My next goal was based on my previous knowledge and experience to suggest month training cycle of 4 training units. It was designed for children who train once a week. I put my suggestions into practice with a completely new build beginners' group. Precisely for this reason the entire training cycle was designed as an introduction to badminton. To each training unit that was realized I added my own reflection in which I was looking back and assessed the appropriateness of selected exercises and other possible improvements.

My last task was to compile a questionnaire by which I examined the status and representation of badminton preparation of primary school children in various badminton clubs. I contacted the representative clubs in Pilsen and Karlovy Vary and Prague. I received 14 completed questionnaires. Pleasing was the fact that from all badminton clubs that participated in my research was only one that does not run a badminton group of children. Overall, however, I must say, I was satisfied with the results of my survey. It was evident that many badminton clubs engage in the development of badminton, try to spread it among children, gain new members, promote badminton as an interesting sport and participate in various events for children and parents or even to organize them.

## POUŽITÁ LITERATURA

### Knižní zdroje:

- [1] MENDREK, Tomasz. Badminton. Praha: Grada Publishing, a.s., 2003. ISBN 80-247-0578-8
- [2] RŮŽIČKA Ivan a kol. Netradiční sportovní hry, Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0337-7
- [3] PERIČ Tomáš. Hry ve sportovní přípravě dětí, Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-0908-2
- [4] FOSTER R. Emily, HARTINGEROVÁ Karyn, SMITHOVÁ A. Katherine. 85 her pro zlepšení kondice dětí, Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-177-0
- [5] RUBÁŠ Karel. Pohybové hry, Plzeň: Západočeská univerzita, 1997. ISBN 80-7082-371-2
- [6] KALZENBERG H. a spol. Začni s bedmintonem, Svetová bedmintonová federácia, 2011.
- [7] PERIČ Tomáš. Sportovní příprava dětí, Praha: Grada publishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-0683-0

### Internetové zdroje:

- [8] *Badmintonweb.cz: Okénko trenéra* [online]. 2014 [cit. 2016-03-04].  
Dostupné z: [http://www.badmintonweb.cz/okenko\\_trenera](http://www.badmintonweb.cz/okenko_trenera)
- [9] *Badmintonweb.cz: Teorie badmintonu* [online]. 2014 [cit. 2016-03-04].  
Dostupné z: [http://www.badmintonweb.cz/teorie\\_badmintonu](http://www.badmintonweb.cz/teorie_badmintonu)
- [10] *Badmintonweb.cz: Pravidla badmintonu* [online]. 2014 [cit. 2016-03-04].  
Dostupné z: [http://www.badmintonweb.cz/strucna\\_pravidla\\_badmintonu.htm](http://www.badmintonweb.cz/strucna_pravidla_badmintonu.htm)
- [11] *Badmintonweb.cz: Držení rakety* [online]. 2014 [cit. 2016-03-04].  
Dostupné z: [http://www.badmintonweb.cz/drzeni\\_rakety.htm](http://www.badmintonweb.cz/drzeni_rakety.htm)
- [12] *Badmintonweb.cz: Držení rakety* [online]. 2014 [cit. 2016-03-04].  
Dostupné z: [http://www.badmintonweb.cz/okenko\\_trenera/udery\\_a\\_jejich\\_nacvik\\_7](http://www.badmintonweb.cz/okenko_trenera/udery_a_jejich_nacvik_7)
- [13] *Badmintonweb.cz: Trénink dětí* [online]. 2014 [cit. 2016-03-09].  
Dostupné z: [http://www.badmintonweb.cz/trenink\\_deti.htm](http://www.badmintonweb.cz/trenink_deti.htm)
- [14] *Badmintonweb.cz: Trénink dětí* [online]. 2014 [cit. 2016-03-09].  
Dostupné z: [http://www.badmintonweb.cz/pripravne\\_kategorie\\_\(do\\_10\\_let\).htm](http://www.badmintonweb.cz/pripravne_kategorie_(do_10_let).htm)
- [15] *Badmintonweb.cz: Cvičení pro děti* [online]. 2014 [cit. 2016-03-16].  
Dostupné z: [http://www.badmintonweb.cz/okenko\\_trenera/cviceni\\_pro\\_deti\\_103](http://www.badmintonweb.cz/okenko_trenera/cviceni_pro_deti_103)



[16] *Badmintonweb.cz: Trénink dětí* [online]. 2014 [cit. 2016-03-19].

Dostupné z: [http://www.badmintonweb.cz/pripravne\\_katagorie\\_\(do\\_10\\_let\).htm](http://www.badmintonweb.cz/pripravne_katagorie_(do_10_let).htm)

## SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Obrázek 1 - Badmintonový kurt .....</i>	<i>7</i>
<i>Obrázek 2 - Badmintonová raketa .....</i>	<i>9</i>
<i>Obrázek 3 - Péřový míček .....</i>	<i>10</i>
<i>Obrázek 4 - Plastové míčky.....</i>	<i>10</i>
<i>Obrázek 5 - Univerzální držení rakety .....</i>	<i>15</i>
<i>Obrázek 6 - "Plácačkové" držení rakety .....</i>	<i>16</i>
<i>Obrázek 7 - Bekhendové držení rakety.....</i>	<i>16</i>
<i>Obrázek 8 - Základní (střehové) postavení .....</i>	<i>22</i>
<i>Obrázek 9 - Středové postavení.....</i>	<i>23</i>
<i>Obrázek 10 - Postavení hráčů při čtyřhře, systém útok (červení) - obrana (modří).....</i>	<i>30</i>
<i>Obrázek 11 - Postavení podávajících (červení) a přijímajících hráčů (modří).....</i>	<i>30</i>
<i>Obrázek 12 - Postavení partnerů při smíšené čtyřhře .....</i>	<i>32</i>
<i>Obrázek 13 - Štafetové kombinace .....</i>	<i>45</i>
<i>Obrázek 14 - Stínový badminton .....</i>	<i>45</i>
<i>Obrázek 15 - Cvičení Velitel .....</i>	<i>46</i>
<i>Obrázek 16 - Pinkání s nafukovacími balonky.....</i>	<i>50</i>
<i>Obrázek 17 - Odreagování (různé triky s nafukovacím balonkem - ze stoje do lehu a zpět)...</i>	<i>53</i>
<i>Obrázek 18 - Odreagování (různé triky s nafukovacím balonkem - hra pod nohou).....</i>	<i>53</i>
<i>Obrázek 19 - Předvádění výpadu při hře .....</i>	<i>56</i>
<i>Obrázek 20 - Nácvič podání.....</i>	<i>59</i>
<i>Obrázek 21 - Chlapec při hře "Obíhačka".....</i>	<i>59</i>

**SEZNAM GRAFŮ**

<i>Graf 1 - Otázka č. 1</i> .....	62
<i>Graf 2 - Otázka č. 2</i> .....	63
<i>Graf 3 - Otázka č. 3</i> .....	63
<i>Graf 4 - Otázka č. 4</i> .....	64
<i>Graf 5 - Otázka č. 5</i> .....	64
<i>Graf 6 - Otázka č. 6</i> .....	65
<i>Graf 7 - Otázka č. 7</i> .....	66
<i>Graf 8 - Otázka č. 8</i> .....	67
<i>Graf 9 - Otázka č. 9</i> .....	67
<i>Graf 10 - Otázka č. 10</i> .....	68
<i>Graf 11 - Otázka č. 11</i> .....	68
<i>Graf 12 - Otázka č. 12</i> .....	69
<i>Graf 13 - Otázka č. 12</i> .....	69
<i>Graf 14 - Otázka č. 13</i> .....	70
<i>Graf 15 - Otázka č. 14</i> .....	71

## **SEZNAM TABULEK**

<i>Tabulka 1 - Západočeský badmintonový svaz.....</i>	<i>60</i>
<i>Tabulka 2 - Pražský badmintonový svaz.....</i>	<i>61</i>

## **PŘÍLOHY**

**Příloha 1:** Dotazník pro badmintonové kluby

**Příloha č.1****Badmintonová příprava dětí mladšího školního věku**

Vážená paní, vážený pane,

dovoďte mi se na Vás, jako na zástupce Vašeho badmintonového klubu, obrátit s prosbou o vyplnění tohoto dotazníku, kterým se budu snažit zjistit stav a zastoupení badmintonové přípravy dětí mladšího školního věku v badmintonových klubech Plzeňského kraje, ale i krajů okolních, a jejich angažovanost v této oblasti.

Všechny Vámi poskytnuté informace využiji jen ke zpracování praktické části své diplomové práce, kde uvedu stručnou charakteristiku Vašeho klubu doplněnou o informace zjištěné z dotazníku.

Za Vaši ochotu a čas strávený při vyplňování dotazníku předem děkuji.

Eliška Fremrová

**Uved'te, prosím, celý název Vašeho badmintonového klubu.**

.....

**1. Jak dlouhou tradici má Váš badmintonový klub?**

.....

**2. Kolik badmintonových skupin je ve vašem klubu?**

.....

**3. Máte mezi Vašimi badmintonovými skupinami i skupinu dětí mladšího školního věku?** (cca 6-12 let)

- a) ano
- b) ne

pozn. Pokud jste v otázce č. 3 odpověděl/a ANO pokračujte k další otázce, pokud jste odpověděl/a NE, tímto pro Vás dotazník končí.

**4. Jakým způsobem získáváte nové členy do badmintonové skupiny dětí?**

.....  
.....

**5. Co děláte pro reklamu Vašeho klubu? Jak se mohou o Vás děti (popř. rodiče) dozvědět?**

.....  
.....

**6. Pořádáte nějaké akce, které podporují zájem dětí o tento sport? Pokud ano, jaké?**

.....  
.....

**7. Jakou kvalifikaci mají Vaši trenéři, kteří trénují skupinu dětí této věkové kategorie?**

.....  
.....

**8. Máte vybavení (pomůcky) přizpůsobené pro tuto věkovou skupinu? Pokud ano, jaké?**

.....  
.....

**9. Kolikrát týdně pořádáte tréninky pro děti této věkové kategorie?**

.....  
.....

**10. Jak dlouhá je jedna tréninková jednotka?**

.....

**11. Máte tuto věkovou skupinu dětí (6-12 let) nějak dále rozdělenou nebo je trénujete jako jednu badmintonovou skupinu?**

.....  
.....

**12. Jakou podobu (náplň) mají tréninky, které pořádáte pro tuto věkovou skupinu?**

.....  
.....

**13. Zlepšili byste něco ve Vašem klubu, co se týče této oblasti? Pokud ano, co by to bylo?**

.....  
.....

**14. Proč si myslíte, že by děti měly navštěvovat právě Váš badmintonový klub? V čem se lišíte od jiných badmintonových klubů?**

.....  
.....  
.....

Děkuji.