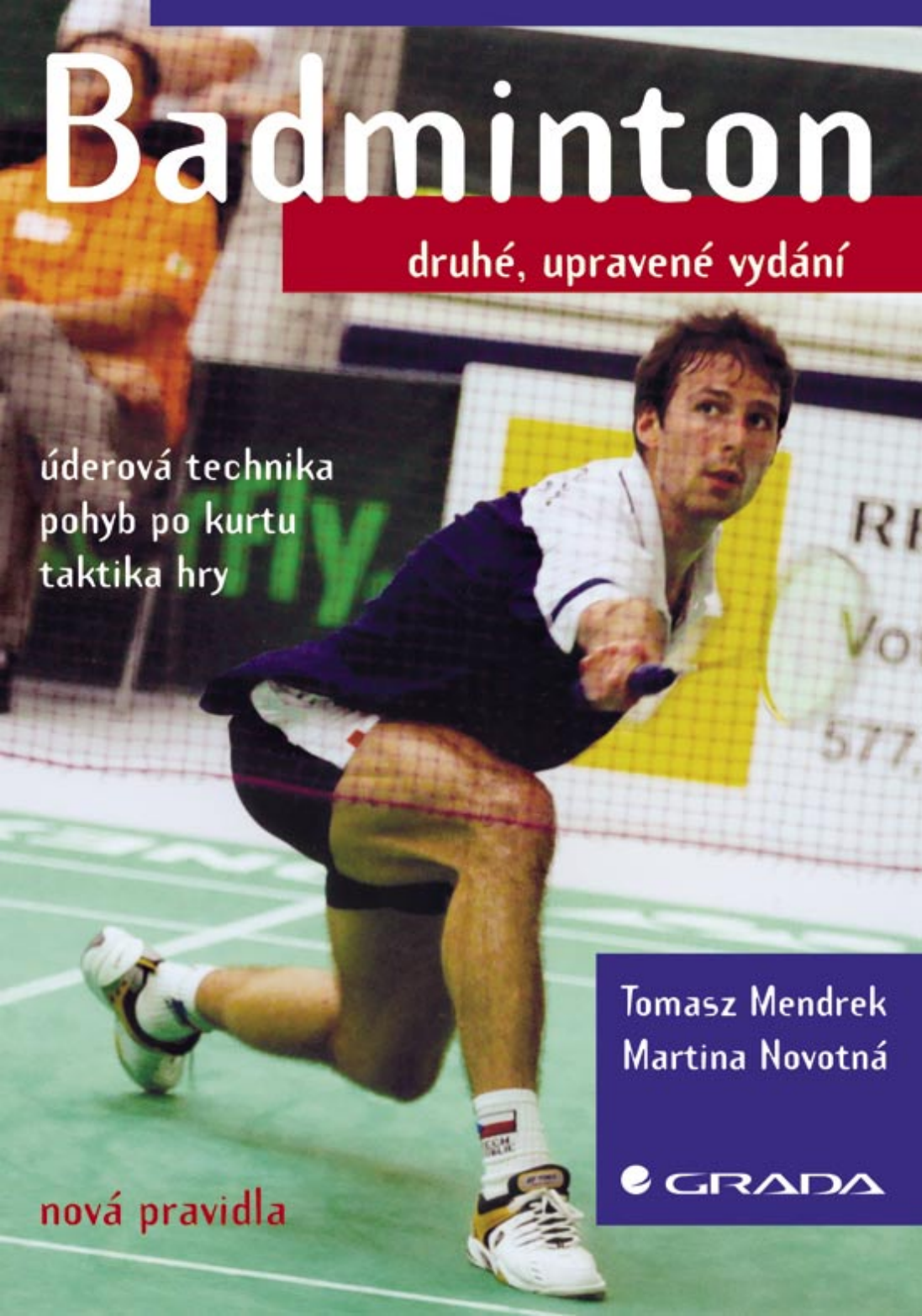


Badminton



druhé, upravené vydání

úderová technika
pohyb po kurtu
taktika hry

Tomasz Mendrek
Martina Novotná

nová pravidla

 GRADA

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Tomasz Mendrek

BADMINTON

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax +420 220 386 400
jako svou XXXX. publikaci

© Grada Publishing a.s., 2007

Odpovědná redaktorka Erika Mravinačová
Jazyková úprava Vlastimil Klimeš
Grafická úprava a sazba Lenka Neumannová
Ilustrace Zdenka Marvanová
Fotografie na obálce www.badmintonphoto.com
Návrh a grafická úprava obálky Grafické studio Hozák

Počet stran 124
Druhé, upravené vydání, Praha 2007
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

ISBN 978-80-247-2004-3 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6492-4 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

► Proč právě badminton?	8
► Badminton se představuje	10
► Stručně z historie	12
Vývoj badmintonu v zahraničí	12
Vývoj badmintonu v našich zemích	14
► Badmintonové vybavení	16
Kurt	16
Míček	17
Raketa	20
Výplet a ostatní vybavení	23
Oblečení a obuv	24
► Stručně z pravidel – velká změna v roce 2006	25
Hlavní změny v kostce	27
► Složky ovlivňující sportovní výkon v badmintonu	29
► Zásady úderové techniky	32
Držení rakety	34
Základní postavení	37
Rozdělení a přehled základních úderů	38
► Technika základních badmintonových úderů	41
Podání	41
Technika úderů z forhendové strany	45
Technika úderů z bekhendové strany	50
Forhend spodním úderem	53
Bekhend spodním úderem	54
Údery u sítě	55
Drajvy	57
Obrana smeče	58
Shrnutí k základním úderům	60
► Technika pohybu po dvorci	61
Středové postavení	61
Start (fáze 1)	62
Pohyb k míčku a poslední krok (fáze 2 a 3)	65
Návrat zpět do výchozího střehového postavení (fáze 4)	65
Pohyb k síti a zpět	66
Pohyb k postranním čarám a zpět	67



Pohyb k zadní čáře	67
▶ Taktika hry	71
Východí taktické zásady	72
Taktika dvouhry	73
Taktika čtyřhry	78
Taktika smíšené čtyřhry (mixu)	83
▶ Tělesná příprava	87
Faktory tělesné připravenosti v badmintonu	87
Rozvoj silových schopností	88
Rozvoj silově-vytrvalostních schopností	90
Rozvoj rychlostně-silových schopností	92
Rozvoj vytrvalostních schopností – běh	93
Cvičení se švihadly	96
Cvičení na rozvoj rychlosti (reakce) a orientace	97
Trénink flexibility a kloubní pohyblivosti	100
▶ Regenerace v badmintonu	102
Kompenzační cvičení	103
Výživa hráče	105
Prevence úrazů	106
▶ Tréninková jednotka	108
Úvodní část	108
Přípravná část	108
Hlavní část	110
Závěrečná část	110
▶ Plánování a periodizace sportovní přípravy	111
Přípravné období	112
Závodní období	114
Přechodné období	115
▶ Psychologická příprava	116
▶ Trénink dětí a mládeže	117
„Dítě není malý dospělý“	117
Mladší školní věk	118
Starší školní věk	119
Dorostový věk	121
▶ Použitá literatura	122

Jan FRÖHLICH

Datum narození: 15. 3. 1980.

Stav: svobodný.

Výška a váha: 185 cm, 80 kg.

Hráčská kariéra: BK 73 Deltacar Benátky nad Jizerou, BC Lilleröd (Dánsko), SSV Waghäusel (Německo), Spojie Bratislava, BC Uzwil (Švýcarsko).

Největší úspěchy:

- 1. místo na AME v Portugalsku 2006 – dvouhra mužů;
- 1. místo na MM Slovenska 2006 – dvouhra mužů;
- 9. místo na MS juniorů 1998 v Austrálii – dvouhra mužů;
- 2. místo „Polonia Cup“ 1997 v Turecku – družstva;
- 2. místo „Finlandia Cup“ 1998 ve Finsku – družstva;
- 2. místo na EBC Island 2002 – dvouhra mužů;
- 1. místo na Kenya International 2004 – čtyřhra mužů;
- 1. místo na EBC Slovenska 2005 – mix;
- 1. místo na Helvetia Cupu 2005 – ME družstev;
- 3. místo na Helvetia Cupu 2001, 2003;
- mistr ČR: 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006 – dvouhra mužů;
- mistr ČR: 2000, 2001, 2005 – čtyřhra mužů.

Trenéři, kteří mě nejvíce ovlivnili: je jich hodně, v každé etapě někdo jiný.

Značka raket a vybavení: Yonex.

Sportovní sen: zúčastnit se OH (případně postoupit do 2. kola), vyhrát turnaj EBC kategorie „A“ ve dvouhře, získat 5.–8. místo na ME jednotlivců ve dvouhře.

Koníčky: sport, četba, hudba, cestování s badmintonem do exotických zemí, anglický jazyk.

Oblíbená vlastnost: smysl pro humor.

Neoblíbená vlastnost: pokrytectví, arogance.

Největší zážitek: bylo jich hodně.

Největší sportovní zážitek: zápas v dánské lize proti P. Gademu.

Nejhorsí zážitek: radši bez komentáře.

Nejtrpčí sportovní hodina: ME 2004 ve Švýcarsku po odehraném 1. kole ve dvouhře mužů – prohra s Rusem Schepalkinem (tímto zápasem přišel Honza o jistou a přímou účast na OH v Aténách v roce 2004 – pozn. T. Mendrek).

Sportovní vzor: Peter Gade.

Ideální dovolená: s děvčetem svého srdce téměř kdekoliv, ale Maledivy by nebyly špatné...

Ve které zemi bys chtěl žít: prostřídal bych to – začal bych třeba v Austrálii nebo ve Švýcarsku.

Životní přání: něco dokázat nebo vytvořit, co by si lidé pamatovali, ale přitom být zdrav a šťasten.

Co tě dovede rozčílit: jednoduchá chyba při hře nebo když něco zapomenu.

Nesplnitelný sen: mistr světa nebo vítěz OH v badmintonu.



Proč právě badminton?

Zanedlouho to budou čtyři roky, kdy vzniklo první vydání knihy o badmintonu. Jejím hlavním cílem bylo seznámit co nejširší veřejnost s tímto krásným olympijským sportem. Jeho sportovní provedení je totiž ve své náročnosti a intenzitě úplně odlišné od toho, co nabízí „rekreační badminton u vody“. Na druhé straně i rekreační badminton se dnes neomezuje jen na hru (za relativního bezvětrí) na čerstvém vzduchu. Faktem je, že v dnešní době zažívá badminton jako „sport pro všechny“ velký boom. Napomáhá tomu skutečnost, že stále více sportovních center nabízí v rámci svých kapacit a komerčních aktivit pronájem badmintonových kurtů. Vznikají už dokonce samostatné badmintonové sportovní haly (a nejsou to ojedinělé vlaštovky). To ve svém důsledku vede k tomu, že stále více zájemců z řad neregistrovaných hráčů a široké veřejnosti objevuje tento sport a chce se s ním seznámit. Především pro ně je určena tato publikace. Chce informovat o všem podstatném, co souvisí s tímto sportem: pravidlech, sportovním vybavením atd. Badminton je však i sportem, který má ambice být atraktivní, moderní, akční, přitažlivý pro nejširší veřejnost a zároveň si chce udržet dlouhodobou příslušnost k rodině olympijských sportů. Zde je pár zajímavých faktů, které dokreslují tuto snahu a odpovídají i na otázku: „Proč nezkusit právě badminton?“

- A) Badminton je **nejrychlejší** raketovým sportem – rychlost míčku při směči může dosáhnout více než 332 km/hod.
- B) Badminton je pátým **nejpopulárnějším** sportem – s více než 230 miliony hráčů na celém světě.
- C) Zápas může trvat až 90 minut a v jeho průběhu hráč uběhne dráhu až 4 kilometry (platí pro systém počítání před změnou pravidel v roce 2006).
- D) Olympijskou premiéru badmintonu na OH 1992 v Barceloně sledovalo u televizních obrazovek více než 1,1 miliardy lidí.

Svět se mění. Mění se i badminton. „Historická“ změna pravidel (systému počítání), přijatá Světovou badmintonovou federací (WBF) v roce 2006, plně zasáhla nejen oblast vlastní sportovní přípravy a tréninkového procesu, ale vlastně každého hráče, který si přijde zahrát badminton, byť jen pro radost. O všem novém na jedné straně, ale i o základech techniky a taktiky – krok po kroku, jasně a srozumitelně s doporučením, jak na to a čeho se vyvarovat na straně druhé – tato věta by měla být mottem nového vydání knihy o badmintonu. Novinkou druhého vydání knihy *Badminton* je část věnovaná zdravotním aspektům tohoto sportu. Regenerace, prevence úrazů, výživa sportovce, kompenzační cvičení – to jsou

oblasti, které budou zajímat určitě nejen profesionální hráče. Doufáme, že každý v ní najde něco pro sebe. Rozvoj a popularita badmintonu kdekoliv na světě závisí na prezentaci a nabídce sportu široké veřejnosti. Z této základny pak mohou vyrůst další talenty a následně i sportovní mistři. Určitě i o badmintonu platí věta, kterou řekl o tenisu Fred Perry: *„Tenis je usilovná dřina, hodláš-li se stát šampionem, ale báječná zábava, chceš-li si zahrát s přítelem“*. Myslíme si, že všichni, kdo to alespoň jednou zkusili nebo v budoucnu zkusí na badmintonovém kurtu, podepíší tuto větu „všemi deseti“.



Badminton se představuje

Badminton – nejrychlejší sport s raketou s více než 230 miliony aktivních hráčů na všech pěti kontinentech. Tímto sloganem vítají stránky Světové badmintonové federace (WBF) každého návštěvníka. Badminton je krásným sportem, stále populárnějším ve všech částech světa. Po boku tenisu, stolního tenisu a squashe doplňuje skupinku nejznámějších individuálních pátkových sportů. Pro mnohé lidi (i u nás) je to sport známý především ve své rekreační podobě. Svou oblibu si získal jako sportovní hra provozovaná na čerstvém vzduchu, která nevyžaduje náročné prostorové a materiální zabezpečení. Díky relativní jednoduchosti prováděných pohybů je to sport, který může člověka provázet od raného dětství až do pozdního stáří. Výše uvedených pár vět je velmi stručnou a výstižnou charakteristikou rekreační podoby – „rubové strany“ – badmintonu, kterou v německém jazyce výstižně charakterizuje slovo Federball.

„Lícovou stranou“ rekreačního pojetí je závodní badminton, mladý olympijský sport, jehož popularita nejen mezi závodními hráči, ale hlavně mezi širší veřejností den ode dne vzrůstá. Zásahu na tom mají nová sportovní centra, nabízející zájemcům pronájem badmintonových kurtů. Čím je tedy badminton charakterizován ve svém závodním pojetí? Z fyziologického hlediska patří do skupiny cvičení střídavé intenzity s velmi rychlou reakcí a se schopností dlouhodobého soustředění pozornosti. Zajímavostí je, že v průběhu utkání dochází k pravidelnému střídání pohybových činností střední až submaximální intenzity (tepová frekvence dosahuje hodnot 154–188 tepů/min), s relativním uklidněním při ukončení výměny a přípravě na další míč (hodnoty tepové frekvence 120–150 tepů/min).

Porovnání zápasů v tenise a badmintonu

	tenis	badminton
doba trvání zápasu	3 hodiny 18 minut	1 hodina 16 minut
míč ve hře	18 minut	37 minut
intenzita zápasu*	9 %	48 %
počet výměn	299	146
počet úderů	1004	1972
uběhnutá vzdálenost	3,36 km	6,72 km

* Doba míče ve vzduchu dělená dobou zápasu.

Zajímavé je srovnání náročnosti mezi badmintonem a tenisem. V roce 1985 na All England Championships (tenis) porazil Boris Becker Kevina Currena 6:3, 6:7, 7:6, 6:4. Ve stejném roce na badmintonovém MS v Calgary, porazil Han Jian z Číny Mortena Frosta z Dánska 14:18, 15:10, 15:8. Statistické porovnání zápasů ukazuje *tabulka na straně 10*.

Výše uvedené srovnání platilo pro hru v badmintonu v rámci starého systému počítání (vítězné sety do 15 bodů a na ztráty).

Dnešní úroveň hry klade značné nároky na rozvoj základních pohybových schopností, rychlosti, síly, vytrvalosti a obratnosti. Řečeno srozumitelně: průměrné utkání trvá 20–60 minut (hraje se obvykle na dva vítězné sety do 21 bodů). V této době hráč může naběhat 2 až 4 km a musí reagovat na rychlost míče, která na krátkém úseku může u špičkových hráčů dosahovat více než 300 km/hod. Na druhé straně sebelepší kondiční předpoklady nemohou nahradit nutnost vysoké úrovně technických dovedností a taktického myšlení hráče. A poslední, nicméně velmi důležitý bod: změna pravidel a hlavně systému počítání (hraje se beze ztrát, na dva vítězné sety do 21 bodů) klade obrovské nároky na psychickou pohodu hráče, jeho koncentraci a soustředěnost na každý míček. Ve srovnání s obdobnými sportovními hrami je pro badminton typický rychlý a brzděný let péřového míčku, obtížnost hry stupňujeme používáním rakety, která velmi citlivě reprodukuje přednosti a nedostatky naší úderové techniky.

A co charakterizuje výsledný výkon a úroveň hry kvalitního hráče v badmintonu? Měla by to být maximální souhra všech důležitých částí těla. **Hlava** má hlavní úlohu v předvídání (anticipaci) toho, co zahraje soupeř a jaká bude moje odpověď, musí neustále přemýšlet a vyhodnocovat to, co se odehrává na kurtu. **Ruce** – na jejich citu pro raketu a míč závisí technická stránka provedení úderů (tedy s jakou přesností je hráč schopen realizovat úder). **Nohy** rozhodují díky své síle a rychlosti o tom, zda pohybové úkony jako výpady, skoky, běh k míči, návrat do hráčského střehu a následný start z něj, budou provedeny rychle, včas a plynule.

Krása tohoto sportu spočívá v nepřeberném 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.



®



Stručně z historie

Vývoj badmintonu v zahraničí

Předchůdce nynějšího badmintonu má své kořeny hluboko v historii. Už před 2 000 lety se v kultuře jihoamerických Inků a středoamerických Aztéků setkáváme s náznaky hry s „opeřeným míčkem“. V 7. století našeho letopočtu se v Číně hovoří o hře „Di-Dšen-Dsi“, kdy míček je odbíjen rukou nebo nohou. V Japonsku se mluví o hře „Cibane“ (14. století), v Indii o hře „Poona“. Ve Francii v 16. století to byla hra zvaná „Jeu Volant“. Za přímého předchůdce dnes považujeme indickou hru „Poona“, kterou do Evropy přivezl koncem 19. století (1872) anglický důstojník, vévoda z Beaufortu. Na svém sídle Badminton House v hrabství Gloucestershire uspořádal v roce 1873 první turnaj. Už za čtyři roky měla hra svá první pravidla a v roce 1893 byla ustanovena v Anglii první národní asociace. V roce 1899 byl uspořádán první ročník dodnes nejprestižnějšího světového turnaje All England Championship, který je mezi badmintonisty považován za obdobu Wimbledonu v tenise. Mezinárodní badmintonová federace (WBF) vznikla v roce 1934 a dnes sdružuje 156 národních svazů a badminton se hraje na všech pěti kontinentech. Evropská badmintonová unie (EBU) vznikla ve Frankfurtu nad Mohanem v roce 1967 a jedním ze zakládajících členů bylo také tehdejší Československo. Největším impulzem v novodobé historii bylo zařazení badmintonu do programu LOH. Svou premiéru zažil badminton na OH v Barceloně v roce 1992. Ke světovým velmocím patří asijské státy: Čína, Malajsie, Indonésie a Jižní Korea. V Evropě se badminton těší největší oblibě v Dánsku, Německu, Švédsku, Anglii a Holandsku.

► Důležitá data

1877 – ustanovení pravidel badmintonu prvním anglickým klubem.

1893 – založení první národní badmintonové asociace v Anglii, BAE.

1899 – 1. ročník All England Championships – turnaj je pokládán za neoficiální mistrovství světa; je obdobou tenisového Wimbledonu.

1902 – první mezistátní utkání Anglie – Irsko.

1934 – založení Mezinárodní badmintonové federace IBF devíti národními badmintonovými svazy (Anglie, Dánsko, Francie, Holandsko, Irsko, Kanada, Nový Zéland, Skotsko a Wales).

- 1948 – založen Thomas Cup Georgem Thomasem, prvním prezidentem IBF, mezinárodní soutěž družstev mužů – obdoba tenisového Davis Cupu.
- 1956 – založen Uber Cup, mezinárodní soutěž družstev žen.
- 1968 – badminton poprvé uveden na Olympijských hrách v Mnichově jako ukázkový sport; vystoupení badmintonistů se líbilo, ale při hlasování o trvalém zařazení badmintonu do programu OH nebyl návrh rozdílem jednoho hlasu přijat.
- 1967 – ve Frankfurtu byla založena Evropská badmintonová unie, k deseti zakládajícím národním svazům patřil i Československý badmintonový svaz; v roce 1980 sdružuje již 24 členských národních svazů.
- 1968 – první mistrovství Evropy.
- 1977 – poprvé se hraje MS jednotlivců (ve švédském Malmö).
- 1992 – premiéra badmintonu na letních OH v Barceloně (Španělsko) – pouze dvouhry a čtyřhry.
- 1992 – poprvé se hraje individuální MS juniorů (v Jakartě – Indonésie).
- 1996 – na OH v Atlantě se poprvé hraje i smíšená čtyřhra, ve dvouhře mužů získal zlatou medaili Dán P. E. Hoyer-Larsen (34 let) a tým prolomil absolutní nadvládu asijských hráčů.
- 1997 – na MS v Glasgow vyhrál po mnohaleté odmlce opět Dán Peter Rasmussen.
- 1999 – na MS v Kodani získala zlato ve dvouhře žen Dánka Camilla Martin, v posledních letech jediná opora evropského ženského badmintonu.
- 2000 – poprvé se hraje MS družstev juniorů (Guangzhou – Čína).
- 2003 – premiéra MS seniorů – věkové kategorie +35, +40, +45, +50, +55, +60 (Sofie – Bulharsko).
- 2006 – velká změna pravidel a systému počítání, Mezinárodní badmintonová federace (IBF) se přejmenovala na Světovou badmintonovou federaci (World Badminton Federation – WBF).