



BADMINTON



ÚVOD

- dynamická hra
- rychlé změny směru
- rychle se rozšiřující mezi veřejností
- badminton = hra pro každého („hobby“)
- vhodné jako rekreační sport pro širokou populaci – prevence zdraví

POPULARITA BADMINTONU

- badminton je pátým **nejpopulárnějším** sportem na světě – s více než 200 miliony hráči na celém světě
- badminton je **nejrychlejší** raketovým sportem – rychlost smetče přesahuje i 300km/hod (závodní badminton)

- indická hra „Poona“, do Evropy přivezl koncem 19. století anglický důstojník. Na svém sídle Badminton House uspořádal v roce 1873 první turnaj.



- Olympijskou premiéru badmintonu na OH 1992 v Barceloně sledovalo u televizních obrazovek více než 1,1 miliardy lidí.
- V 60. letech 20. století se dostává badminton do ČSSR.
- V současné době registruje Český badmintonový svaz (ČBaS) 4 500 hráčů sdružených ve 150 oddílech.

VĚKOVÉ KATEGORIE

- U 13
- U 15
- U 17
- U 19
- dospělí
- veteráni (od 35 let)

DISCIPLÍNY

- dvouhra mužů
- dvouhra žen
- čtyřhra mužů
- čtyřhra žen
- smíšená čtyřhra (mix)

Družstva: 8 zápasů: 3x DM, 1x DŽ, 2x ČM,
1x ČŽ, 1x MIX

SOUTĚŽE

Jednotlivci:

- OH, Mistrovství světa, Mistrovství Evropy
- Super Series
- Grand Prix Gold
- Grand Prix
- International Challenge
- International Series
- Future Series

Družstva:

- Thomas Cup, mezinárodní soutěž družstev mužů - obdoba tenisového Davis Cupu
- Uber Cup, mezinárodní soutěž družstev žen
- Sudirman Cup, mezinárodní soutěž smíšených druž

SOUTĚŽE - ČR

Jednotlivci:

- Mistrovství ČR
- Grand Prix A
- Grand Prix B (pouze kat. U19 a dospělí)
- Grand Prix C
- Grand Prix D

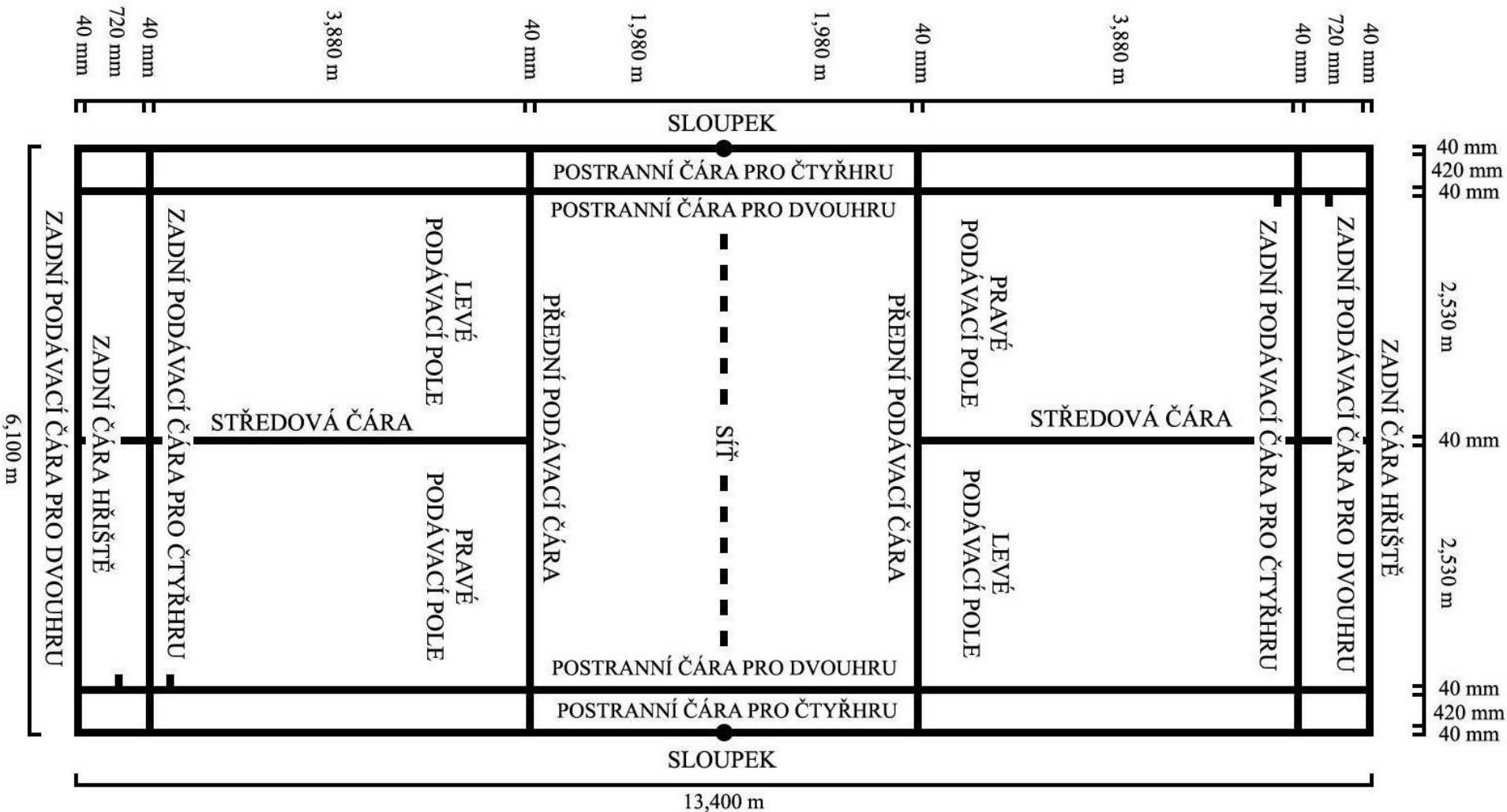
Družstva:

- Extraliga
- I. liga (východ, západ)
- II. liga (oblastní soutěže)
- III. liga (krajské soutěže)
- IV. liga (městské soutěže)

PRAVIDLA

- K 01.01.2006 změna pravidel a hlavně **systemu počítání** (zatraktivnit hru, zrychlit, zpřehlednit, zjednodušit a udělat přitažlivější pro diváky).
- **Zápas** se hraje na **dva** vítězné sety. Ve všech disciplínách vítězí strana, která jako první získala **21** bodů.
- Za stavu **20:20** strana, která první dosáhne **dvoubodového** vedení, vyhrává set. Za stavu **29:29** strana, která získá **30**.bod, vyhraje set.

KURT



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

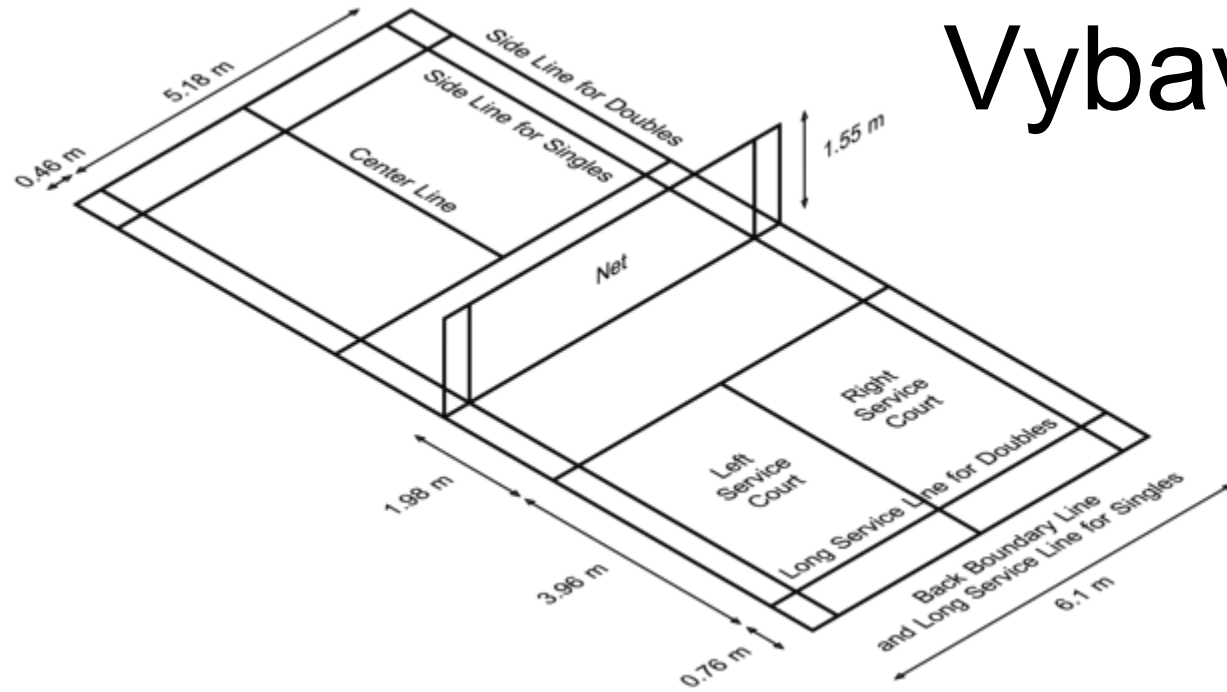


Jihomoravský kraj

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

KURT

Vybavení



Badmintonový kurt (novylon)

BADMINTON – VHODNÉ VYBAVENÍ

RAKETY:

- mohou být z různých materiálů
- pro výuku doporučujeme rakety lehké a pružné (lepší manipulace, odehrání míčku)
- důležitý je výběr rakety: hmotnost (pod 100g, bez krčku, pružnost, pevný výplet – aby se míček nedostal mezi struny)



BADMINTON – VHODNÉ VYBAVENÍ

MÍČKY:

- mohou být buď plastové, nebo péřové
- pro výuku doporučujeme míčky plastové (jsou odolnější, déle vydrží)
- důležitý je výběr míčků: rychlost, kvalita – správné letové vlastnosti
- 3 rychlosti: červený, modrý a zelený proužek



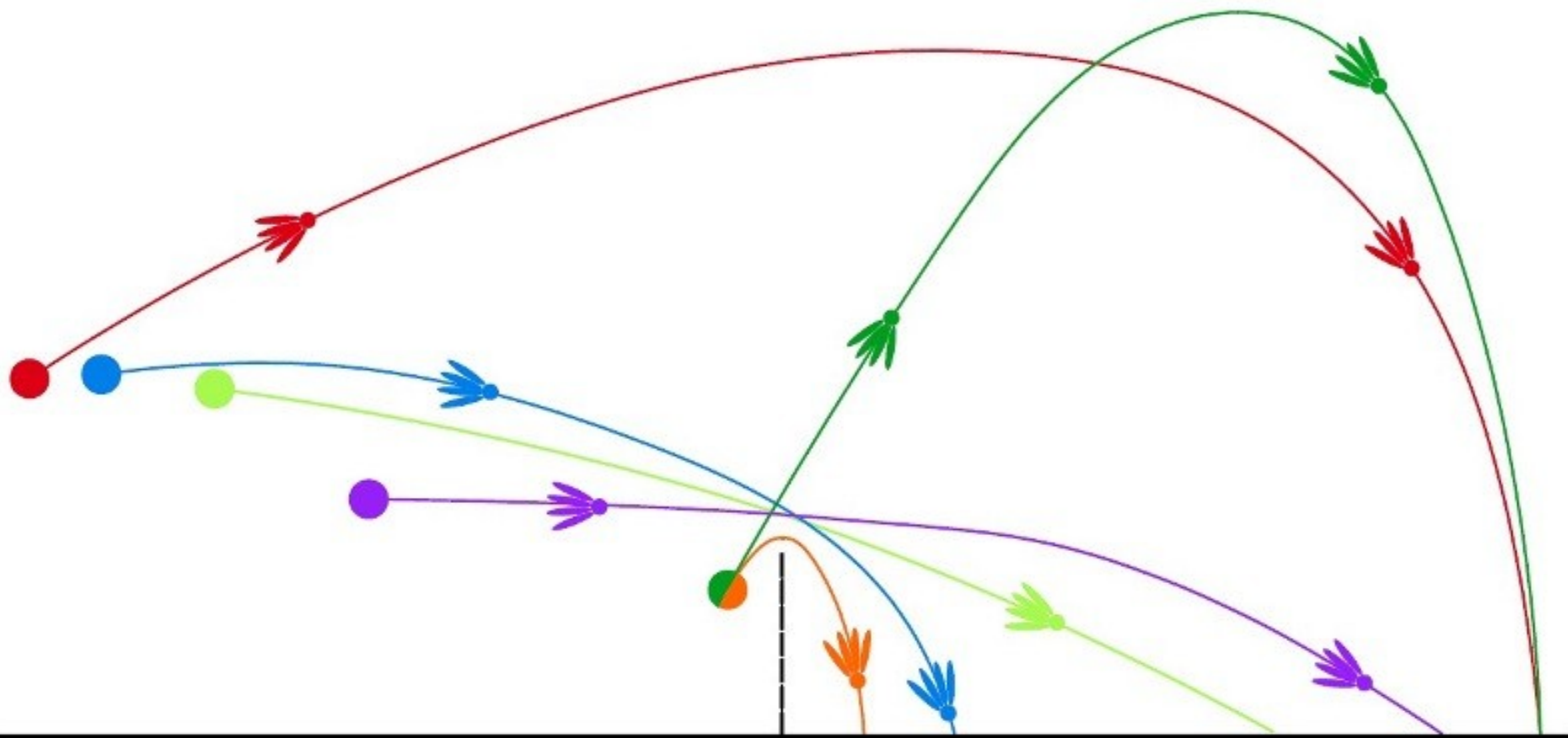
BADMINTON – VHODNÉ VYBAVENÍ

- Dejte si pozor při koupi míčků, bohužel se v obchodních sítích vyskytuje hodně nekvalitních míčků, které nesplňují základní letové vlastnosti.
- Je důležité, aby míček měl korkovou hlavičku a kvalitní plastovou sukénku.
- Proto doporučujeme vybavení nakupovat ve specializovaných prodejnách nebo si tam nechte alespoň poradit.
- Cena kvalitního plastového míčku se pohybuje asi od 40 Kč/kus. Míček musí při letu držet směr.

ZÁKLADY TECHNIKY

- Naučit držení rakety.
- Naučit podání.
- Základní pohyb po kurtu – výpad na pravou.
- Rotace předloktí.

BADMINTONOVÉ ÚDERY



● KLÍR ● DROP ● SMEČ ● DRAJV ● LOB ● KRAŽAS

UČENÍ NOVÉHO ÚDERŮ

- pedagog ukáže a popíše úder
- žáci zkouší úder bez míčku na místě (pedagog opravuje)
- multifeeding z místa (nahazování míčků)
- multifeeding s pohybem
- nácvik úderu ve dvojici
- jednoduchá kombinace
- složitější kombinace
- zápas (bonusové body za ukončení výměny nově naučeným

BADMINTON ve školní TV – bezpečnost a prevence poranění



- prostředí: tělocvična, hala (bez překážek)
- podlaha zametená
- vhodná obuv (nesmí klouzat)
- rakety (nosit a pokládat opatrně)
- míče (raketa nahoře, možné poranění oka)
- rozcvička



BADMINTON ve školní TV – hodina



- úvod: říct žáků co bude cílem hodiny
- zahřátí (rozcvička) honičky
- hry s míčkem bez rakety
- hry s raketou i míčkem (pinkání, štafety)
- badmintonová cvičení
- zápasy formou soutěží
- zklidnění
- ukončení (zhodnocení hodiny)



BADMINTON jako REGENERACE

- doplňkový sport téměř pro všechny „neraketové“ sporty
- lze zvolit formu hry s nízkou intenzitou
- psychické odreagování od stereotypu (zábavné hry)
- pozor jednostranná zátěž !

Zdravotní aspekty badmintonu

- Jednostranný sport: svalové dysbalance
- Přetížené svalstvo trupu
- Problémy s ramenním, kolenní kloubem

Zranění	Počet případů	% z celkového počtu
Distorze hlezna	13	32,5
Natažení zádových svalů	7	17,5
Zánět v loketním kloubu	5	12,5
Natažení stehenních svalů	3	7,5
Zánět v ramenním kloubu	2	5
Natažení lýtkového svalu	2	5
Zánět Achillovy šlachy	2	5
Poranění menisku	2	5
Natažení kolenních vazů	1	2,5
Natržení lýtkového svalů	1	2,5
Zánět vazů v kotníku	1	2,5
Zánět patní aponeurozy	1	2,5

Vliv jednostranné zátěže na stavbu svalů

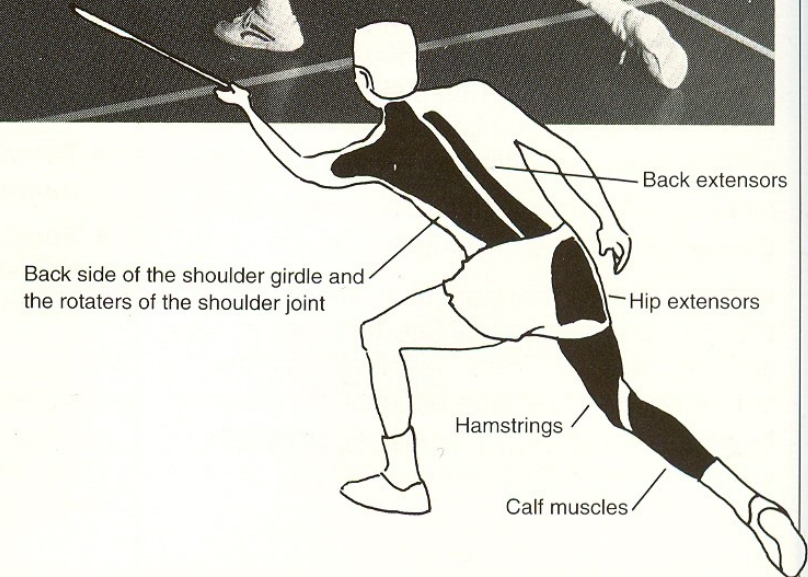
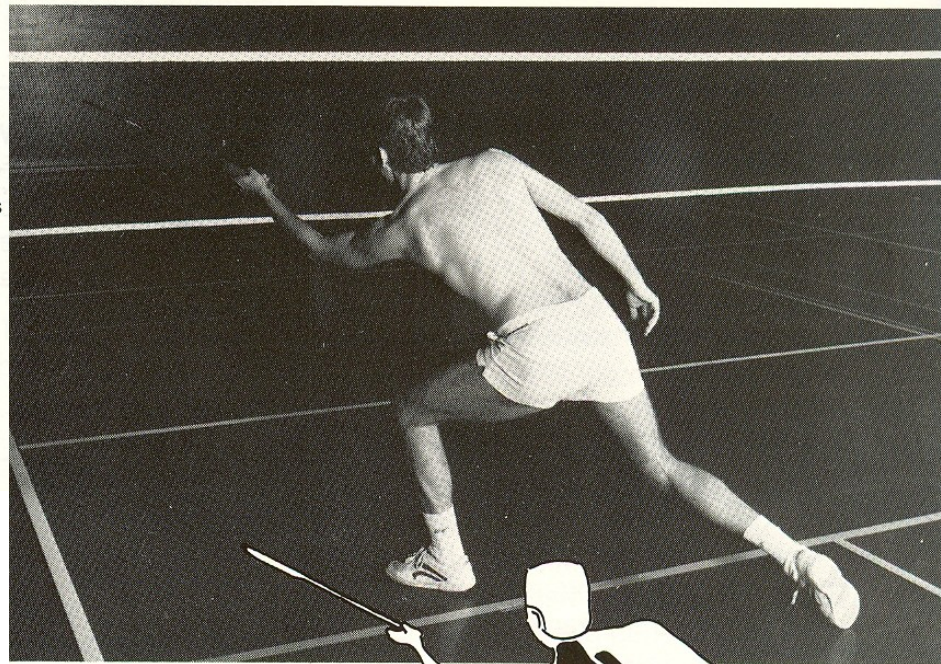
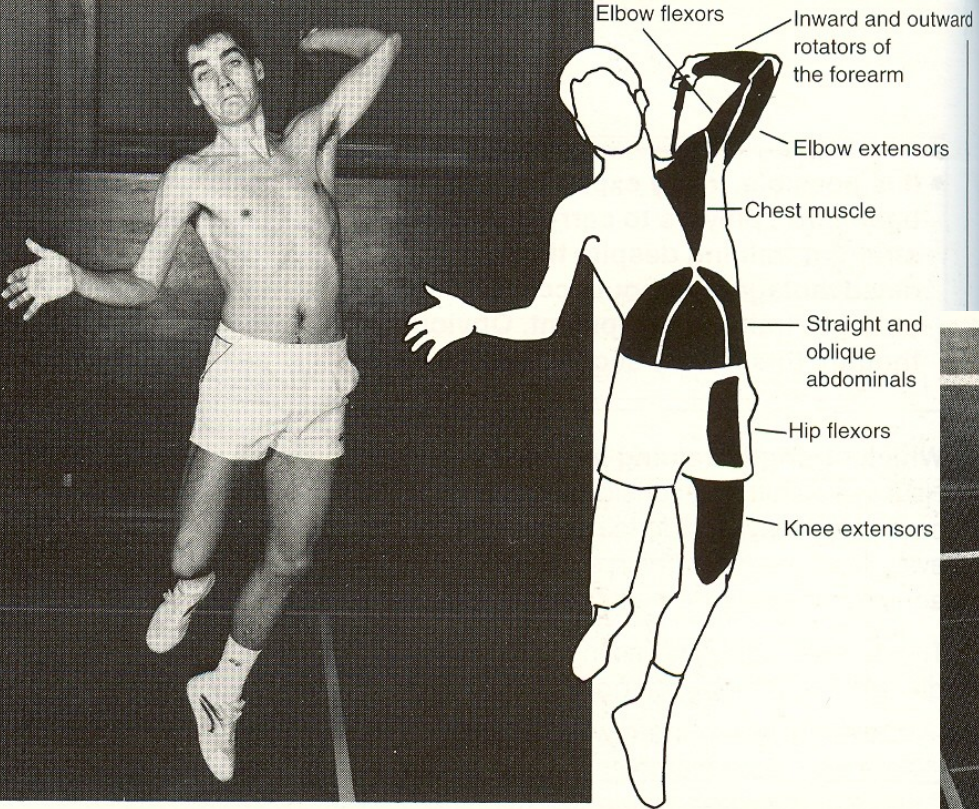
Pravá noha (u praváků):

- je silnější (asi o 20%)
- je mohutnější (o 5%) *platí i u rukou*
- má vyšší anaerobní vytrvalost
- je lépe prokrvena



NEJVÍCE ZATĚŽOVANÉ SVALY PŘI BADMINTONU





NEJVÍCE ZATÍŽENÉ SVALY HK PŘI BADMINTONU

- m. deltoideus (úpon na kosti pažní)
- m. latissimus dorsi
- m. pectoralis major
- m. triceps brachii
- m. pronator teres
- m. pronator quadratus
- flexory a extensory zápěstí
- flexory prstů

NEJVÍCE ZATÍŽENÉ SVALY DK PŘI BADMINTONU

- m. gluteus maximus
- m. quadriceps femoris
- m. biceps femoris
- m. semitendinosus
- m. semimembranosus
- m. triceps surae
- mm. peroneii

NEJVÍCE ZATÍŽENÉ SVALY TRUPU PŘI BADMINTONU

- m. erector spinae
- m. quadratus lumborum

Kompenzační cvičení

- uvolňovací - uvolnění ztuhlých, málo pohyblivých kloubů a sv. kontraktur
- protahovací (strečink) - obnovení fyziologické délky zkráceného svalu
- posilovací - zvýšení funkční zdatnosti oslabených nebo k oslabení náchylných svalů
- posilování především fázických svalů
- protahování především tonických svalů

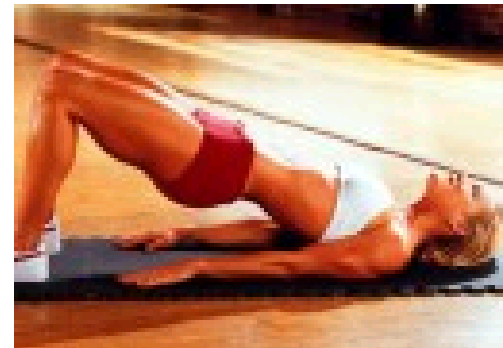
Jak často cvičit

- Ideální je cvičit denně, minimálně však 2-3× týdně.
- Protahovat je zapotřebí nejméně každých 48 hod, pak se zkrácený sval opět stahuje.
- Cvičení by se mělo stát neodmyslitelnou součástí tréninkové jednotky.
- Méně časté a nepravidelné cvičení ztrácí na významu.
- Výsledkem kompenzačních cvičení by mělo být především osvojení si správného držení těla, ze kterého se odvíjí správné pohybové stereotypy.

Kompenzační cvičení

Metodické pokyny:

- vyšetřit držení těla
- které svaly jsou zkrácené a které ochablé - svalová dysbalance
- nejdřív protahujeme pak posilujeme
- správné provedení
- každodenní alespoň půlhodinové cvičení
- počet opakování
- správné dýchání



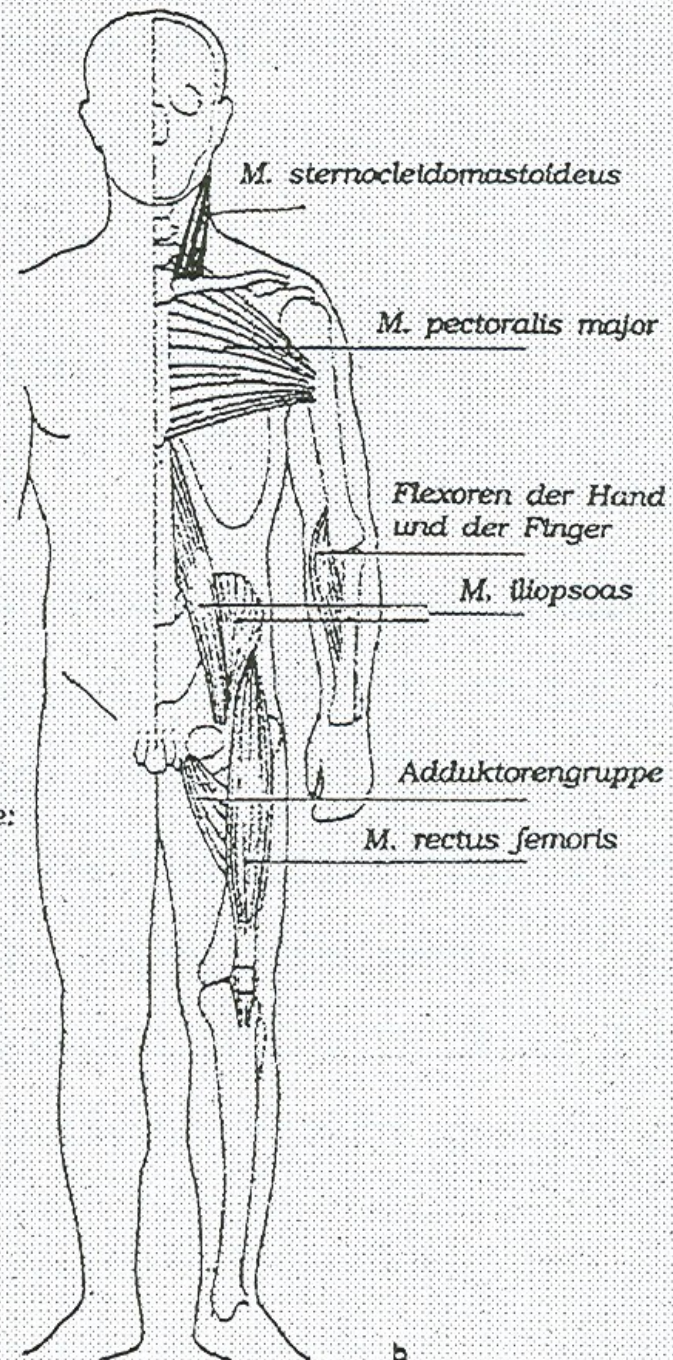
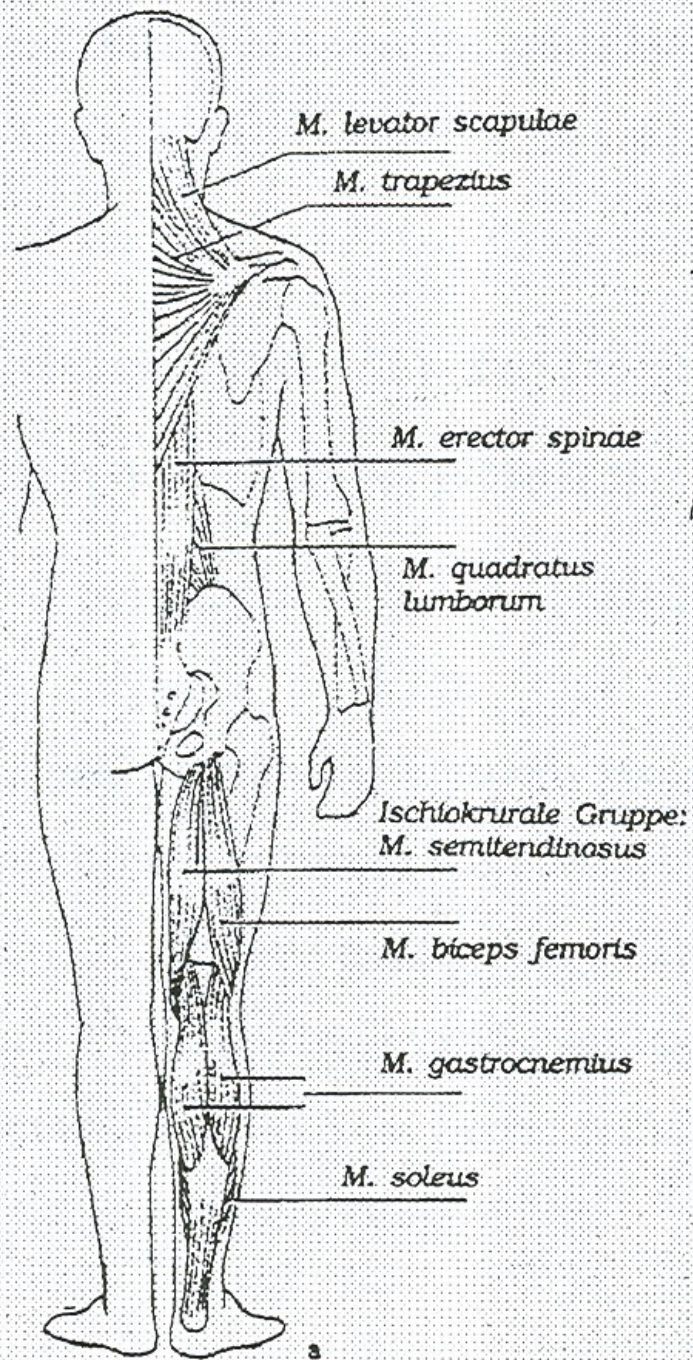
Základní dělení svalů:

- **Posturální, (tonické)**

- vývojově starší, mají převážně červená pomalá svalová vlákna, **častěji se zkracují**

- **Fázické**

- vývojově mladší, mají převážně bílá rychlá vlákna, unavitelnější, **častěji ochabují**



Svaly s tendencí ke zkrácení (posturální)

- hluboké sv.šíjové
- h.č. sv. trapézového
- zdvihač lopatky
- velký a malý sv.prsní
- sv. v oblasti beder
- ohýbače kyčle
- přitahovače stehna
- ohýbače kolenního kloubu
- trojhlavý sv. lýtkový
- dvojhlavý sval pažní
- ohýbače prstů a ruky

Svaly s tendencí k oslabení (fázické)

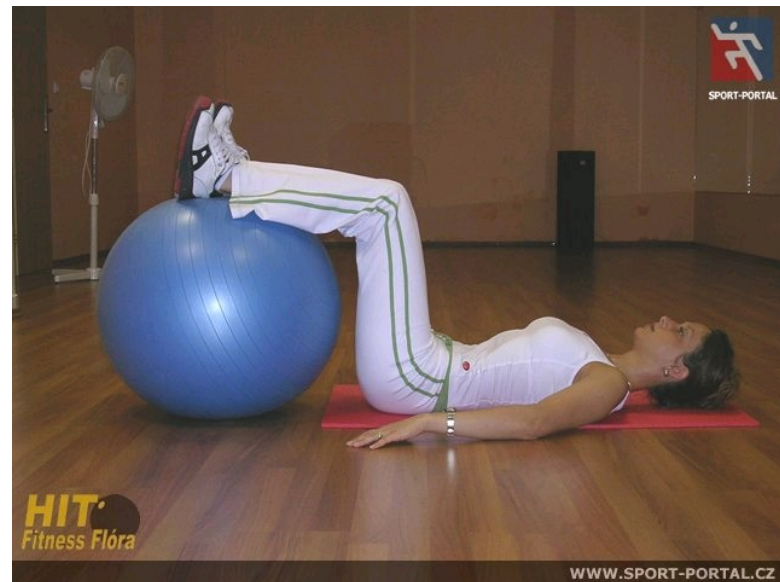
- hluboké flexory šíje
- dolní fixátory lopatek
- svaly břišní
- svaly paže
- svaly hýžd'ové
- 3 hlavy čtyřhlavého sv. stehenního
- svaly na přední a boční straně bérce
- svaly klenby nožní

Počet opakování

- Uvolňovací cviky 8 – 10
- Protahovací cviky 5 – 6
- Posilovací cviky 10 – 12

Náčiní

- Gymnastický míč (fitball, powerball)
- Měkký míč (overball)
- Posilovací guma (theraband)



Strečink

- je progresivní metoda sloužící primárně k protažení zkrácených svalů a sekundárně k výraznému zvýšení pohyblivosti v kloubech
- protažení svalů ve dvou fázích

Kompenzační cvičení a strečink mají být pravidelnou součástí každého rozcvičení, v průběhu tréninku zařazovány opakovaně a v každém případě by jimi měl trénink končit.

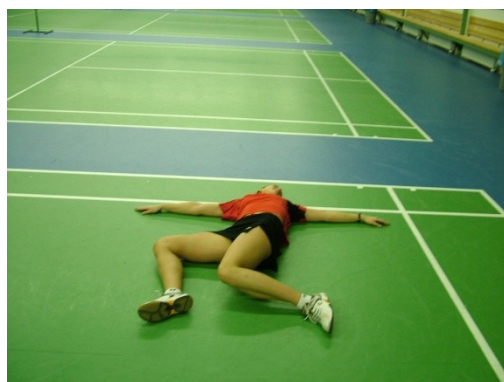
Jak správně protahovat zkrácené svaly?

- protahujeme po dokonalém zahřátí (5-10 min. s nízkou intenzitou) a následném uvolnění kloubů
- ke cvičení přistupujeme dokonale uvolnění za stavu mírného prohřátí
- k protahování volíme co nejstabilnější a nejpohodlnější polohy
- soustředíme pozornost na protahovaný sval
- pohyby provádíme plynule a pomalu
- nesmí dojít k bolesti při protahování!!!
- volíme optimální dobu výdrže v prot. poloze (10 až 20s)
- při protahování klidně a pravidelně dýchejme
- účinek protahování vydrží pouze den a pokud zkrácený sval neprotáhneme do 48 hodin, opět se zkrátí

Jak správně posilovat oslabené svaly?

- před vlastním posilováním nejprve zpevnit pánevní oblast a osový systém
- oslabené svaly posilujeme intenzivními déletrvajícími izometrickými kontrakcemi ve zkrácení (10 – 20 s)
- protáhneme jeho zkráceného antagonistu
- naučit oslabený sval aktivovat a postupně jej zapojovat do správného pohybového stereotypu
- po zvidnutí techniky pohybu postupně zvyšujeme počet opakování (až na 10-15s)
- nejprve posilujeme bez doplňující zátěže (proti odporu gravitace)
- pak zvyšujeme náročnost a složitost cvičení prostřednictvím různých poloh těla
- teprve po dokonalé adaptaci přistupujeme k využití vnějších odporů
- velmi důležitá je koordinace s dechem (s aktivací výdech)

Uvolňovací cviky





Protahovací cviky





Protahovací cviky



CVIKY K PROTAŽENÍ

- protahovat především svaly hrající paže
- protahovat svaly DK



m. pectoralis major



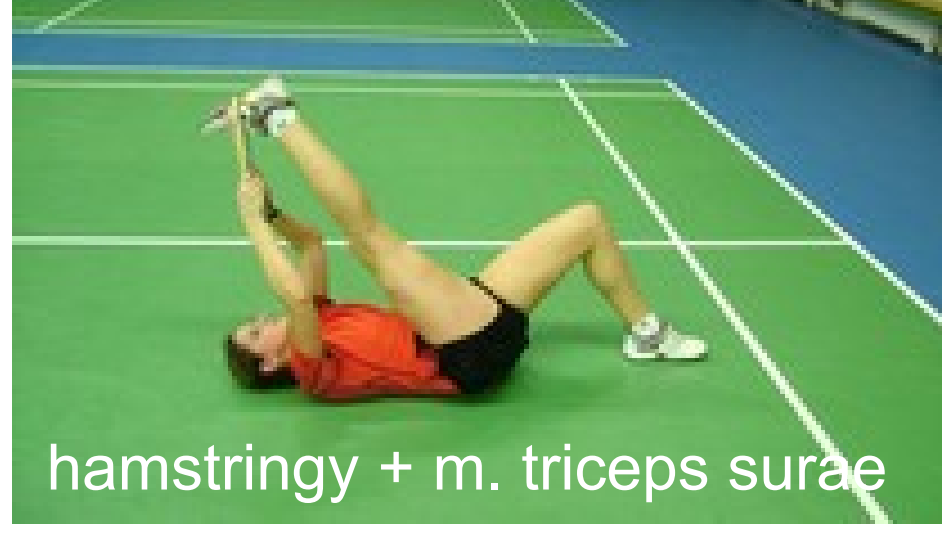
m. triceps brachii



svaly předloktí



m. gluteus maximus



hamstringy + m. triceps surae



m. quadriceps femoris



m. triceps surae



Posilovací cviky





Posilovací cviky



CVIKY K POSÍLENÍ

- posílení především svalů trupu !!!
= STABILIZAČNÍ CVIČENÍ
- bosu, gymball, overball, teraband...
- posílení DK
m. gluteus maximus
m. quadriceps femoris
m. triceps surae
.....
- „footwork“; švihadlo; agility žebřík; výpady

CVIKY K POSÍLENÍ

- posílení HK
 - m. deltoideus
 - m. triceps brachii
 - m. biceps brachii
 - m. supinator
 - m. pronator teres
 - m. pronator quadratus
 - flexory a extensory zápěstí
- „švihání raketou“; powerball, teraband







Doporučená a použitá literatura:

- Bursová, M.: Kompenzační cvičení. Praha: Grada 2005.
- Alter, M. J.: Strečink. Praha: Grada 1999.
- Jarkosová, H. a Jarkosová, M.: Posilování s vlastním tělem 417krát jinak. Praha: Grada 2005.
- Jurák, O.: Účelová pohybová regenerace. Oldřich Jurák 2003.
- Mießner, W.: Domácí posilování. České Budějovice: Kopp 2004.
- Kopecký, L.: Posilování pro začátečníky i pokročilé. Praha: Adonai 2003.

DALŠÍ MATERIÁLY

ELPORTÁL



Mendrek, T., Novotná, M. Badminton. Praha: Grada, 2007.



www.czechbadminton.cz



www.badec.cz



Raketové sporty (badminton, squash) ve školní TV. A proč ne?

KONTAKT

bernacikova@fsps.muni.cz