

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, umístování 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
	Výchozí 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 muži;
 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 muži;
 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 zdravý a šťasten.

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

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 ojedinelé 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 smechi 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 nejnámějších individuálních pálkových 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 zahráje 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).



Vývoj badmintonu v našich zemích

Historie badmintonu v našich zemích se začala psát v roce 1957, kdy v Praze vznikly první oddíly: TJ Spojie Praha a klub na Vysoké škole železniční. V lednu 1958 se konal v tělocvičně Spojů Praha na Žižkově první turnaj. Popularitě a rozvoji badmintonu u nás pomohla i náhoda – v Praze začali studovat dva skvělí reprezentanti Indonésie, Chandra a Ismail Laurin. Díky jejich trenérské i hráčské činnosti se hráči u nás mohli rychle seznamovat s badmintonem ve špičkovém provedení. Nelze opomenout ani jméno „otce československého badmintonu“ Josefa R. Beneše, který jako první přeložil pravidla, byl dlouholetým trenérem, skvělým metodikem a obrovským propagátorem tohoto sportu jak u nás, tak i v zahraničí. První mezistátní zápas sehrál klub Spojie Praha v roce 1964 s Wiener Neustadtem. Premiéru mezistátního utkání si tehdejší reprezentanti Československa vybojovali proti družstvu Norska v roce 1968, kdy v hale pražské Sparty zvítězili 4:3. V roce 1967 se Československo stává jedním ze zakládajících členů Evropské badmintonové unie (EBU) a je i členem Světové badmintonové federace (IBF). V současné době registruje Český badmintonový svaz 4 500 hráčů sdružených ve 137 oddílech.

► Nejvýznamnější úspěchy našich hráčů

1972 – 5. místo Petra Laciny na ME dospělých v Karlskroně.

1973 – vítězství družstva ČSSR na turnaji „Helvetia Cup“ (ME skupiny „B“) v Grazu.

1977 – 5. místo Michala Malého na ME juniorů na Maltě.

1992 – účast Tomasze Mendreka a Evy Lacinové na OH v Barceloně.

1997 – 2. místo družstva juniorů na ME do 17 let v tureckém Istanbulu.

1998 – 2. místo družstva juniorů na „Finlandia Cup“ (ME skupiny „B“ do 19 let) v Helsinkách.

2001 – 3. místo družstva ČR na turnaji „Helvetia Cup“ (ME skupiny „B“) v Mostě.

2003 – 3. místo družstva ČR na turnaji „Helvetia Cup“ (ME skupiny „B“) v Caldas de Rhaina (Portugalsko).

2004 – 1. místo družstva juniorů na „Finlandia Cup“ (ME skupiny „B“ do 19 let) ve Vídni.

2005 – 1. místo družstva ČR na turnaji „Helvetia Cup“ (ME skupiny „B“) na Kypru.

2005 – 3. místo Pavly Janošové na ME juniorů ve dvouhře žen v Holandsku.

2005 – 3. místo Kristýny Ludíkové na ME juniorů ve čtyřhře žen (s Běloruskou Olgou Konon) v Holandsku.

2007 – 1. místo Kristýny Ludíkové na ME juniorů ve čtyřhře žen (s Běloruskou Olgou Konon) v Německu.

2007 – 7. místo družstva ČR v turnaji ME juniorů v Německu.

Hráči ČR se pohybují v první stovce světového žebříčku. K 3. 5. 2007 bylo umístění našich hráčů následující: Jan Fröhlich (40.), Petr Koukal ml. (52.) a Jan Vondra (85.). Z žen byla k tomuto datu nejlépe postavenou hráčkou ve světovém žebříčku Kristýna Ludíková (75.) a Martina Benešová (103.).

Mnozí z výše uvedených hráčů se mohou pochlubit tituly mezinárodních mistrů: Jan Fröhlich (MM Slovenska 2006), Petr Koukal ml. (MM Izraele 2006), Jan Vondra (MM Rumunska 2006). Navazují tak na bohatou tradici individuálních trofejí, kterou v minulosti pro československý a později český badminton získali hráči Petr Lacina, Michal Malý a Tomasz Mendrek.



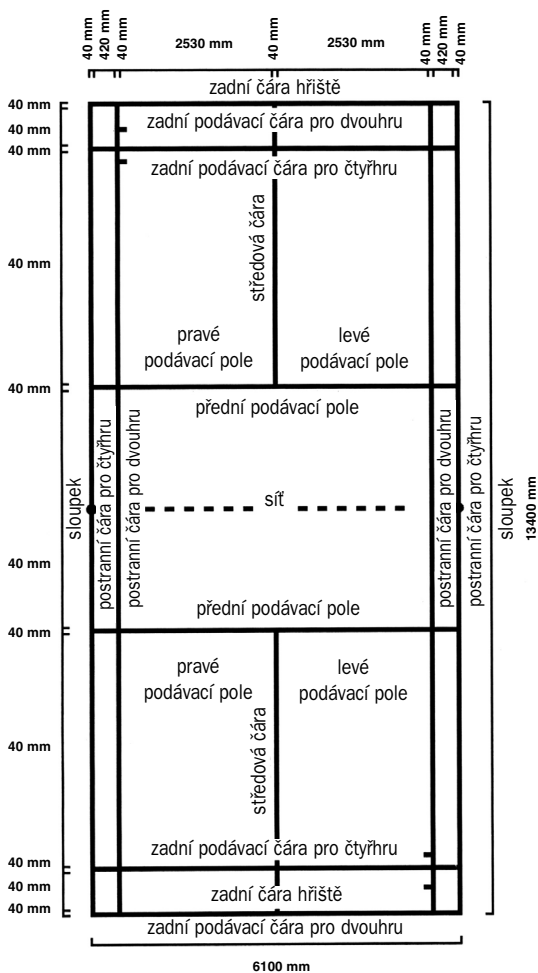
+



Badmintonové vybavení

Kurt

Sportovní badminton se odehrává na pravoúhlém dvorci, který má rozměry 13,40 × 6,10 m pro čtyřhru a 13,40 × 5,18 m pro dvouhru a je vymezen čarami širokými 4 cm.



Obr. 1 Badmintonový kurt pro zápasy dvouher a čtyřher

Při **dvouhře** hrajeme „na užším a delším hřišti“, neboli snažíme se zahrávat míče do prostoru mezi postranní čárou pro dvouhru a zadní podávací čárou pro dvouhru. Podáváme vždy spodním úderem do úhlopříčně protilehlého podávacího pole soupeře a míč musí padat minimálně na přední podávací čáru nebo za ni. Při **čtyřhře** hrajeme „na širším a delším hřišti“. Toto hřiště ohraničuje po stranách postranní čára pro čtyřhru a zadu zadní podávací čára pro dvouhru. Výjimkou při čtyřhře je pouze podání, kdy míč musí padat vždy do prostoru mezi přední podávací čárou a zadní podávací čárou pro čtyřhru.

Čáry musejí být snadno rozeznatelné (obvykle mají bílou nebo žlutou barvu) a jsou vždy součástí pole, které vymezují. Badmintonový kurt rozděluje na dvě stejnoměrné poloviny **sít**, natažená na sloupcích vysokých 155 cm, které jsou umístěny u postranních čar pro čtyřhru. Síť má být tmavé barvy s oky o velikosti 1,5–2 cm. Horní okraj sítě je ohraničen bílou páskou o celkové šířce 7,5 cm, kterou prochází šňůra nebo lanko. Horní okraj sítě je vzdálen od povrchu dvorce 152,4 cm uprostřed kurtu a 155 cm nad postranními čarami pro čtyřhru.

Míček



V badmintonu používáme dva základní druhy míčku:

- **Míčky péřové**, které jsou typické pro závodní badminton. Míček se skládá ze šestnácti husích per, pevně zasazených do korkové základny. Délka všech per musí být jednotná (od 6,2 do 7 cm) a pera musejí být pevně spojená nití. Hmotnost badmintonového míčku se pohybuje v rozmezí od 4,74 do 5,50 g. Korková základna („hlavička“ míčku) má průměr 25 až 28 mm a ve spodní části je zakulacena. Vyrábějí se převážně v bílé barvě.
- **Míčky ze syntetických materiálů (plastové)**. U nepéřového míčku jsou přírodní brka (pera) nahrazena tzv. sukénkou nebo napodobeninou per ze syntetického materiálu. Vyrábějí se ve dvou základních barvách: bílé a žluté.

Praktické rady a poznámky k používání míčku



1. Péřové míče velmi citlivě reprodukovat kvalitu a úroveň hry hráče a jeho technické dovednosti. Mají specifické letové vlastnosti a sebemenší poškození jednotlivých per ovlivňuje jejich kvalitu. Jako perličku lze uvést, že na jeden míček jsou potřeba zvláštní pera – „letky“ ze tří až čtyř hus. Na jeden zápas se v průběhu sportovního utkání použije 6–12 péřových míčů pro čtyřhru a 3–6 míčků pro dvouhru. Péřové míče jsou poměrně drahou záležitostí, prodávají se po 12 kusech. Existuje několik druhů, které se liší letovými vlastnostmi i kvalitou.





Rychlost péřového míčku je udávána v tzv. granech (1 gran je 0,0648 gramů). Na krabici lze často najít čísla 77 nebo 78; to jsou nejčastěji používané rychlosti péřových míčků v našich podmínkách a odpovídají váze 4,99 g (77) a 5,05 g (78). Kvůli charakteristickým letovým vlastnostem je výroba míčků velmi pečlivá, s přesností váhy +/- 0,02 g. Firmy dodávají obvykle několik typů míčků, od tréninkových až po závodní, které se liší kvalitou zpracování (selektce a výběr husích per), trvanlivostí, letovými vlastnostmi a v neposlední řadě i cenou. Od jednoho výrobce pak můžeme koupit tréninkové míčky v ceně 280 Kč za 12 kusů i závodní míče používané při mezinárodních turnajích v ceně 650 Kč za 12 kusů. K nejznámějším výrobcům péřových míčů, které můžeme koupit i u nás, patří firmy Yonex, Victor, Wilson, Rinja, Babolat, RSL a další.

2. Oproti tomu jsou nepéřové (plastové) míče trvanlivější, odolnější, déle vydrží a v současné době jejich kvalita (letové vlastnosti) plně vyhovuje požadavkům na sportovní badminton. Díky svým vlastnostem jsou velmi oblíbené mezi širokou veřejností. Důležité je si uvědomit, že při tak malé váze badmintonového míčku závisí rychlost a délka letu na vlhkosti, teplotě a tlaku v tělocvičně, kde hraje. Z tohoto důvodu také výrobci nabízejí míče s různými letovými vlastnostmi. Rozlišujeme tři základní rychlosti plastových míčků. Informaci o rychlosti míčku podává barva proužku, který se nachází na korkové „hlavičce“.
 - a) Míčky s **červeným proužkem (fast)** jsou nejrychlejší, výborně se hodí do chladnějších podmínek a teplot haly nebo tělocvičny do 15 °C.
 - b) Míčky s **modrým proužkem (medium)** jsou středně rychlé, použitelné nejlépe pro teploty haly nebo tělocvičny 15–25 °C.
 - c) Míčky se **zeleným proužkem (slow)** jsou pomalé míčky vhodné pro tělocvičny nacházející se ve vyšších nadmořských výškách (kde je řidší vzduch), nebo se používají v halách při teplotě od 21 °C výše.
3. Nepéřové míčky se prodávají v krabicích obvykle po 6 kusech (někdy po 3 kusech). Barva plastové části, tzv. sukénky (žlutá nebo bílá) nemá žádný vliv na letové vlastnosti míčku a je pouze na estetickém citění hráče, které barvě dá přednost. Kusová cena nepéřového míčku je o něco vyšší než péřového, ale vzhledem k trvanlivosti se určitě vyplatí ze začátku investovat spíše do „plastu“ než „peří“. Dobré je kupovat míčky zavedených značek produkujících i ostatní badmintonové zboží. Rozdíly v ceně u jednotlivých firem nejsou příliš velké. Kus vychází na 60–70 Kč, za krabici dáme 300–350 Kč. V zavedených sportovních obchodech lze nejčastěji narazit na míčky značek Yonex, Babolat, Victor,

Wilson, Pacific a jiné. Doporučení, pro jaké míče se rozhodnout, zda plastové či péřové, je v tomto případě spíše otázkou finanční, než otázkou kvality. Dalším kritériem může být úroveň technických dovedností hráče. Kvalita leto- vých vlastností „péřového míčku“ se začíná projevovat u technicky náročně- ších úderů (sekané stopbaly, hra spinů u sítě atd.). Pro začátek určitě nevádí vyzkoušet hru s „plastem“ a časem eventuálně přejít na „peří“. Důležitější je vždy zvolit správnou „rychlost“ míčku (viz barevný proužek na korkové hlavičce – jak to bylo popsáno výše).

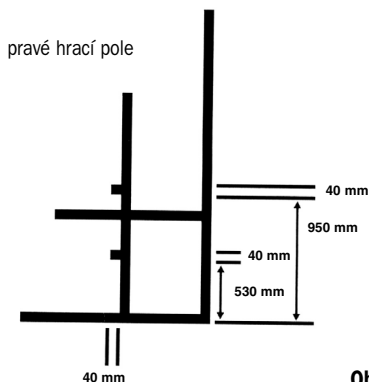
4. **Nedoporučujeme** hrát pouze s těžkými plastovými míčky (často mohou být součástí obvykle laciných badmintonových setů), neboť nemusejí mít vždy korkovou hlavičku a mohou snadno poškodit či dokonce protrhnout výplet rakety!

Naučme se testovat rychlost míčku



Míček zkusíme ze zadní čáry hřiště. Při zkoušení udeříme do míčku plnou silou spodním úderem tak, aby byl míč zasažen nad zadní čarou. Míček musí být odpá- len šikmo vzhůru, rovnoběžně s postranními čarami a při správné rychlosti dopadne do vzdálenosti v rozmezí 53–99 cm před protější zadní čáru (viz obr. 2).

Zpomalení příliš rychlého péřového míčku provedeme tak, že konečky husích per jemně zalomíme směrem zevnitř ven. Takto můžeme zalomit každé brko (silné zpomalení míčku), každé druhé brko (střední zpomalení míčku) nebo každé čtvrté brko (velmi jemné zpomalení míčku). Obdobným způsobem můžeme **zrychlit** pří- liš pomalý péřový míček tak, že konečky husích per zalomíme směrem dovnitř středu míčku. U plastového míčku je nutné vzít míček se zeleným proužkem (pomalejší), nebo červeným proužkem (rychlejší).

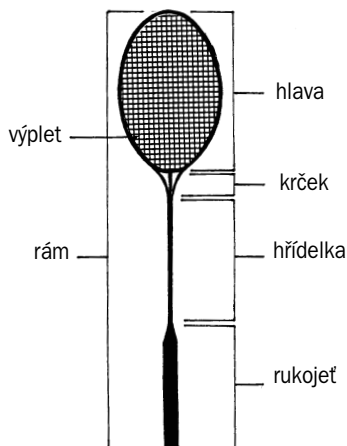


Obr. 2 Nepovinné testovací značky



Raketa

Ke hře budeme potřebovat badmintonovou raketu. Jednotlivé části rakety jsou popsány na *obrázku 3*.



Obr. 3 Badmintonová raketa s popisem jednotlivých částí

Vývoj rakety prošel v posledních 30 letech bouřlivým obdobím. Klasické dřevěné nebo kovové rakety a jejich kombinace byly objevem nových, lehčích, trvanlivějších a pevnějších materiálů (typu grafit, boron, karbon a titanových a kevlarových vláken) postupně vytlačeny. To se projevilo zejména na váze rakety (je lehčí), její pružnosti, elasticitě a celkovém prodloužení životnosti. Dnešní váha rakety, u těch extrémně lehkých, začíná již na 80–85 g. Celková délka rakety nesmí přesáhnout 68 cm a její šířka nesmí být víc než 23 cm. Jak se proto orientovat při výběru té správné rakety? Řekněme si, které herní vlastnosti rakety ovlivňují techniku hry:

1. **Stabilita** – určuje, jak se raketa zachová, když míč odehrajeme mimo střed plochy rakety. Často souvisí s tvarem hlavy rakety (klasický, izometrický atd.).
2. **Síla** – pro hráče vynávající agresivní, silové a razantní pojetí badmintonu (útočný styl) jsou vhodnější rakety, které mají širší a tužší rám a jsou vyvážené „do hlavy“.
3. **Kontrola** – pro technické hráče jsou vhodnější rakety s užším rámem a celkově rovnoměrným vyvážením rakety po celé ploše.

K základním fyzikálním vlastnostem badmintonových raket patří hmotnost (*weight*), vyvážením (*balance*), tvar hlavy rakety (*head*) a tuhost rámu (*flexibility*).

Hmotnost rakety (*weight*) se udává v gramech a zjišťuje se bez váhy výpletu. Váha dnešních raket se pohybuje od 85 do 120 g. Lehčí rakety přenášejí méně síly, ale lépe vedou úder – čím lehčí raketa, tím důležitější je správné technické provedení úderu. Těžší rakety přenášejí na míček více energie a méně zatěžují tělo.

Vyvážení rakety (*balance*) se měří od konce držadla rakety, udává se v milimetrech a je vyjádřením podélného rozložení hmotnosti na raketě. Nejčastěji se setkáváme s vyvážením „do hlavy“ (*head*) – vhodné pro útočné, ofenzivní hráče, nebo rovnoměrně po celém rámu rakety (*middle*) – vhodné pro technické hráče.

Tuhost rámu (*flexibility*) je měřítkem nárazu míčku na rám rakety. Většinou se o ní uvažuje v podélném směru (je určující pro vytváření síly úderu), i když neméně důležitá je schopnost rámu snést nárazy míčku u okraje hlavy rakety (pro kontrolu míče při zásahu mimo střed); poslední vlastnost souvisí hlavně s tvarem hlavy rakety.

Většina zavedených badmintonových firem produkuje rakety v modelových řadách: pro děti, začátečníky a rekreační hráče, středně pokročilá a závodní hráče. Liší se váhou, použitými materiály a hlavně cenou. Z praktické stránky lze doporučit následující: než si potencionální zájemce vybere nějakou raketu, měl by si sám pro sebe odpovědět na následující otázky:

- Jak často chci chodit hrát badminton (denně, 1× týdně, příležitostně atd.)?
- Jaká je moje stávající úroveň (technických dovedností) badmintonové hry (začátečník, mírně pokročilý atd.)?
- Pokud už nejsem úplný začátečník, jaký jsem typ hráče (hodně útočím, hraji agresivně nebo naopak preferuji kontrolu, jistotu úderů, technickou hru)?
- Hraji většinou dvouhru nebo budu hrávat čtyřhry?
- Je raketa pro mne, nebo moje malé dítě, které začíná s badmintonem?
- Kam až chci „posunout“ svoje badmintonové umění?
- Kolik chci investovat do rakety finančních prostředků?

Jasně odpovědi na výše uvedené otázky v mnohém pomohou při správném výběru rakety. Na druhé straně musíme upozornit i na pár faktů:

- Raketa ovlivňuje výsledný herní výkon maximálně z 10 až 15 %.
- Extrémně lehká raketa nemusí být vždy výhodou (při dnešní rychlosti hry může mít nesprávné technické provádění úderů za následek neúměrné zatěžování svalových skupin pletence ramenního nebo loketního kloubu, kde následně mohou vzniknout „únarové“ bolesti).