Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

BADMINTON - MOTIVACE KE HŘE MEZI OBYVATELSTVEM KARVINSKÉHO REGIONU

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Pavlína Ružbašanová, rekreologie PVČ

Vedoucí práce: Mgr. Rudolf Rozsypal

Olomouc 2011

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Pavlína Ružbašanová

Název diplomové práce: Badminton – motivace ke hře mezi obyvatelstvem karvinského regionu

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Rudolf Rozsypal

Rok obhajoby diplomové práce: 2011

Abstrakt: Práce se zabývá motivací obyvatel karvinského regionu k tomu hrát badminton. Jejich motivace byla zjišťována pomocí dotazníkového šetření a výsledky jsou převážně určeny orgánům státní správy a podnikatelům, kteří zvažují zřízení a provozování badmintonového areálu v karvinském okrese, a také stávajícím provozovatelům na zdokonalení poskytovaných služeb pro hráče badmintonu.

Klíčová slova: badminton, motivace, karvinský region, podnikatel, dotazník

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author´s first name and surname: Pavlína Ružbašanová

Title of the thesis: Badminton - motivation to play among the Karviná county citizens

Department: Recreology

Supervisor: Mgr. Rudolf Rozsyal

The year of presentation: 2011

Abstract: This bachelor thesis deals with motivation of the Karviná county citizens to play badminton. Such motivation has been evaluated by the prepared questionnaire and the results are suited especially to municipalities and businessmen who have been considering an establishment and operating a badminton arena in the Karviná county.

Keywords: badminton, motivation, Karviná region, businessman, questionnaire

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením pana Mgr. Rudolfa Rozsypala a uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne…… ….....

Děkuji panu Mgr. Rudolfovi Rozsypalovi za odbornou pomoc a cenné rady, které mi pomohly při zpracování bakalářské práce.

Obsah

1 Úvod 8
2 Syntéza poznatků 9
2.1 Charakteristika badmintonu 9
2.2 Historie badmintonu 10
2.2.1 Historie badmintonu ve světě 10
2.2.2 Historie badmintonu v našich zemích 13
2.3 Fyziologie badmintonu 14
2.3.1 Rychlostní schopnosti 14
2.3.2 Silové schopnosti 15
2.3.3 Vytrvalostní schopnosti 15
2.3.4 Aerobní požadavky 15
2.3.5 Anaerobní požadavky 15
2.3.6 Koordinace 16
2.3.7 Pohyblivost 16
2.3.8 Metabolická charakteristika výkonu 17
2.3.9 Zdravotní rizika 18
2.3.10 Somatická charakteristika 18
2.4 Psychologické aspekty 21
2.4.1 Dělení psychologické přípravy 22
2.5 Badmintonové vybavení 23
2.5.1 Badmintonový dvorec 23
2.5.2 Míček 23
2.5.3 Raketa 24
2.6 Pravidla badmintonu 25
2.6.1 Počítání 25
2.6.2 Podání 26
2.6.3 Průběh hry 27
2.6.4 Disciplíny 28
2.7 Badmintonové údery 28
2.8 Motivace 30
2.8.1 Sportovní motivace 31
2.8.2 Zdroje motivace 32
2.8.3 Teorie motivace 34

2.8.4 Funkce motivace 35
2.9 Karvinský region 36
2.9.1 Přehled badmintonových center v karvinském regionu 36
3 Cíle 39
4 Metodika 40
4.1 Kvantitativní výzkum 40
4.2 Introspektivní metoda 40
4.3 Dotazník 41
4.4 Sekundární analýza 41
5 Výsledky 43
5.1 Znázornění a interpretace výsledků 43
6 Diskuse 49
7 Závěr 51
8 Souhrn 52
9 Summary 53
10 Referenční seznam 54
11 Seznam obrázků a tabulek 58
12 Seznam příloh 60

1 Úvod

Člověk vždycky sportem živ byl a živ bude. Toto letité rčení se vztahuje asi na každého člověka, protože každý z nás, aniž si to může uvědomovat, vlastně každý den sportuje. Pokud ale ke svému „nevědomému“ sportování přidá cíleně i sport, kterému se bude rekreačně či závodně věnovat, tak skutečně precizně naplní výše uvedené rčení. Stačí jediné: vybrat si vhodný sport například podle nabídky v místě bydliště, podle zdravotního stavu a rozhodnout se, zda-li chci sportovat sám či týmově.

Vybráno? Výborně, ale tady nastává ta nejobtížnější věc – věnovat se vybranému sportu pravidelně... Je jasné, že se musíme motivovat, což není jednoduché a někdy ani nevíme jak.

A právě tady má své místo tato bakalářská práce. Pokusila jsem se v ní zjistit, co vede obyvatele karvinského regionu k tomu, že provozují jeden z nejpopulárnějších, ale i nejnamáhavějších sportů dneška – badminton. Jaká je jejich motivace hrát badminton?

Při svém zkoumání jsem využila dotazníkového šetření a zaměřila se na vybrané skupiny lidí.

Výsledky můžou posloužit orgánům státní správy, podnikatelům, kteří se rozhodují, zda investovat do zřízení a provozování badmintonového areálu. Dozví se, kvůli čemu hlavně lidé badminton provozují a na základě těchto zjištění můžou tito investoři cílenějším výběrem marketingových metod lépe oslovit vybrané skupiny lidí.

Práce sestává z teoretické části, kde se zabývám historií hry a její podstatou a popularitou v ČR + teorií motivace. Další část tvoří praktické dotazníkové šetření s následnými doporučeními pro investory.

2 Syntéza poznatků

2.1 Charakteristika badmintonu

„Badminton - nejrychlejší sport s raketou s více než 230 milióny aktivních hráčů na všech pěti kontinentech.“ Tímto sloganem vítají internetové 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 skupinu nejznámějších individuálních pálkových sportů. Pro mnohé lidi (i u nás) je to sport známý spíše 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 (Mendrek, Novotná, 2007,10). Badminton je jedním z mála sportů, kde muži a ženy hrají společně.

Badminton v závodní podobě je výhradně halovým sportem. Protože jsou míčky velice lehké (okolo 5 gramů), i malý vánek ovlivňuje výrazně jejich let: pro hraní badmintonu je tedy potřeba naprosté bezvětří.

„Badminton patří mezi oblíbené sporty, ale i přesto je celosvětově v televizi málo vysílán. Jedním z důvodu je fakt, že hra je dlouhá a přitažlivá pouze pro odborníky, ne však pro běžného diváka. Dlouho trvající hra bez přestávek je dobrá pro hráče, avšak ne pro sponzory, kteří by se chtěli zviditelnit pomocí reklam v přestávkách mezi jednotlivými sety. Trvání zápasů je těžko předvídatelné a u živých přenosů je dodržení časového plánu známou slabinou“ (Lees, Cabello, Torres, 2009, 204). „Světová federace BWF se proto rozhodla přidat do svého soutěžního řádu kontroverzní pravidlo. Na turnajích úrovně Grand Prix a vyšších by nyní ženy směly hrát pouze v sukních či šatech. Pravidlo je motivováno snahou o větší atraktivitu badmintonu“ (Krajča, 2011).

Faktem je, že v dnešní době zažívá badminton (případně "begminton", "bengbington" nebo jiné zkomoleniny) 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. 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.

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.

2.2 Historie badmintonu

2.2.1 Historie badmintonu ve světě

Počátky badmintonu se datují dva a půl tisíce let před naším letopočtem do starověké Číny, kde se tento sport jmenoval „Ti Jian Zi“. Tato hra se hrála kopáním do míčku podobného modernímu badmintonovému košíku, bez použití raket (Taneja, 2009, 2).

Severoameričtí Indiáni z kmene Zuni, kteří i dnes žijí podle zvyků svých předků, tvrdí, že to byli právě oni, kdo vynalezli badminton. Faktem je, že dodnes tráví hraním badmintonu většinu volného času. I zde se ale jedná o formu badmintonu hranou bez raket, kde míček byl vyroben ze slámy (Obrázek 1). Úkolem hráče je vyhodit míček do vzduchu a pinkáním otevřenou dlaní ho udržet ve vzduchu. Když hráči upadne míček na zem desetkrát, je na řadě další hráč.

Obrázek 1. Badmintonový míček vyrobený ze slámy (http://badmintonckrumlov.cz/historie/vyvoj_badm.asp)

V období narození Krista se v Číně, Japonsku a Řecku rozšířil sport zvaný „Battledore and Shuttlecock“ (Příloha 3). Cílem tohoto sportu bylo pinkat míček tam a zpět co nejdéle. Původ badmintonovéhu míčku není zcela jasný, ale je celkem dobře možné, že se korkový základ používal pro skladování pírek. Pak následoval první hod, první úder a tím byly objeveny jeho dobré letové vlastnosti.

Pinkání se vyvinulo v dětskou hru a během 16. století si získalo velkou popularitu i ve vyšších vrstvách po celé Evropě. V kontinentální Evropě se uchytil francouzský název „jeu de

volant“(Příloha 4).

V době renesance, kdy sport byl povýšen na zábavu aristokracie, se hrál badminton na zámcích, piknicích a dokonce i na palubách plujících lodí. Asi nejznámější hráčkou své doby byla švédská královna Krystýna (1626-1689). Tato sportovně založená žena vášnivě ráda šermovala, jezdila na koni a hrála badminton. Hra neměla standardizovaná pravidla, byla hrána spontánně dvěma nebo dokonce i třemi hráči najednou. Míček byl vyroben z korkové hlavičky se dvěma otvory pro péra (Obrázek 2). V té době měl řadu různých jmen, které vyplynuly z toho, co bylo použito k jeho výrobě a jak se míček choval.

Obrázek 2. Korkový míček se dvěma otvory pro péra

(http://badmintonckrumlov.cz/historie/vyvoj_badm.asp)

Do poloviny 19. století se sport známý jako „Poona“, pojmenovaný podle indického města Puna, velmi přiblížil moderní verzi badmintonu. Britští vojenští důstojníci sloužící v Indii, se postupně začali seznamovat s tímto novým sportem, který pak následně přenesli do Anglie. Ve stejné době začal Duke z Beauford s inovaci pro vznešenou a královskou společnost na jeho usedlosti v Gloucestershire v Anglii. Tato usedlost se jmenovala Badminton House…Vévoda Poonu zásadním způsobem upravil - vytýčil hřiště, jehož rozměry odvodil od rozměrů tehdejších tanečních sálů, rozdělil ho tenisovou sítí a stanovil základní pravidla. Míček byl vyroben z korku pokrytého kozinou a sametem, zdobený semišem a proužkem látky (Obrázek 3). K výrobě bylo použito slepičí peří. Tím dal hře, která byla dosud pouhým spontánním pinkáním míčku tam a zpět, sportovní charakter a můžeme říci, že ji povýšil na plnohodnotný sport. Jak uvádí Boga (1996) oděv hráčů nebyl nikterak pohodlný. Módu diktovala

Viktoriánská éra. Muži nosili vysoký škrobený límec, paruky, vypasované pláště, boty s přezkou a v té době i neodmyslitelný cylindr. Badmintonový kurt neměl tvar obdélníků, ale přesýpacích hodin.

Obrázek 3. Míček pokrytý kozinou a sametem

(http://badmintonckrumlov.cz/historie/vyvoj_badm.asp)

Během několika let byl založen Bath Badminton Club a pravidla a předpisy, tak jak je známe dnes, se začaly formulovat v ucelený řád. Nový sport tak konečně získal nové jméno – Badminton. Během následujících let se kluby začaly objevovat po celé zemi. V roce 1893 se konalo setkání 14 předních klubů v Southsea v Hampshire. Brzy po setkání byla založena Národní badmintonová asociace, kde byl původní soubor pravidel formalizován. Hra se posunula od uhlazenosti k vetší soutěživosti a v roce 1899 proběhl první mezinárodní „All England“ šampionát.

Jedna z prvních legend tohoto sportu byla anglická tenisová hvězda Kitty Godfree, která se stala badmintonovou šampiónkou 3krát ve dvacátých letech 19. století. Když se začaly objevovat národní badmintonové asociace i v ostatních zemích a sport si získával stále větší popularitu po celém světě, byla v roce 1934 založená Mezinárodní badmintonová federace (IBF). Původními členy byli Anglie, Wales, Irsko, Skotsko, Dánsko, Nizozemí, Kanada, Nový Zéland a Francie. Indie se přidala v roce 1936 spolu s Austrálií, zanedlouho následovaná Spojenými státy. V roce 1936 byla v USA založena Americká badmintonová asociace (ABA) (Grice, 2009).

Jak popularita rostla, prvním velkým IBF turnajem byl mužský šampionát družstev Thomas Cup v roce 1949, pojmenovaný podle prvního prezidenta IBF Sira George Thomase. Původně byl plánovaný na rok 1939, ale musel být odložen kvůli válce. První ženský šampionát družstev se konal v roce 1956, kdy Spojené Státy Americké vyhrály Uber Cup. V roce 1972 se badminton objevil jako ukázka na Olympijských hrách v Mnichově. První mistrovství světa bylo v roce 1977 a zahrnovalo i soutěže jednotlivců.

Během následujících desetiletí byla hra ovládnutá hlavně hráči z Asie. Morten Frost z Dánska byl jedinou výjimkou, vyhrál přes 70 mezinárodních titulů během 80. let. Během této doby se badminton stal profesionální sport. IBF založila Světový okruh Grand Prix s postupně se zvyšujícími finančními odměnami. Badminton se vrátil jako exhibiční hra na Olympiádě v Soulu (1988) a stal se plnohodnotným sportem na Olympiádě v Barceloně (1992). Potom se začal mezinárodní zájem o hru zvyšovat. S příchodem sponzorů a televizního pokrytí objevil svět rychlost a vzrušení tohoto sportu. Smíšené dvojice byly uvedeny na Olympijských hrách v Atlantě (1996).

„Historická“ změna pravidel (systému počítání do 15 bodů, hra na ztráty, 2 podání ve čtyřhře), 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.

International Badminton Federation (IBF) má sídlo ve městě Cheltenham (hrabství Gloucesterhire) ve Velké Británii. Tato organizace sdružuje již 156 národních svazů. Od roku 1977 pořádá ve dvouletých intervalech MS.

European Badminton Union (EBU) sídlí v dánském Broendby. Mezi jedenácti zakládajícími členy v roce 1967 bylo rovněž Československo. V roce 2005 se k EBU hlásilo již 48 národních evropských svazů. Od roku 1968 jsou v sudých letech organizována ME dospělých. V lichých letech pak probíhají ME hráčů a hráček do 19 let a v sudých do 17 let (Táborský, 2005, 83).

2.2.2 Historie badmintonu v našich zemích

„Podnětem pro rozšíření badmintonu na českém území se stal moskevský Festival mládeže v roce 1956“ (Táborský, 2005, 83). Historie badmintonu v našich zemích se začala psát v roce 1957, kdy v Praze vznikly první oddíly: TJ Spoje 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 Spoje 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 (ČBaS) 4 500 hráčů sdružených ve 137 oddílech (Mendrek, Novotná, 2007, 13). Nejvýše na světovém žebříčku jsou Petr Koukal, Kristina Ludíková a bratři Ondřej a Tomáš Kopřivovi. Mezi individualitami u nás dále vyčnívají úřadující mistři republiky – vedle Koukala a Ludíkové ještě Jakub Bitman s Pavlem Drančákem, Jakub Bitman s Alžbětou Bášovou a Hana Kollarová s Martinou Benešovou. Nejlepším týmem je pak vítěz nejvyšší soutěže, Sokol Veselý Brno Jehnice.

Navazují tak na bohatou tradici individuálních trofejí, kterou v minulosti pro československý a později český badminton získali hráči Petr Lacina, Michal Malý a Tomasz Mandrek.

2.3 Fyziologie badmintonu

„Badminton je jedním z nejrychlejších raketových sportů. Hráč musí mít postřeh a výbornou kondici. Pro badminton je specifický pohyb nohou po kurtu, rychlá změna směru, výskoky, ale i hluboké výpady. Důležitá je švihová práce předloktí (supinace-pronace).

Intenzita zatížení je během hry kolísavá. Během jediného zápasu hráč často naběhá až několik kilometrů (špičkový hráči až 6 km). Rychlost smeče přesahuje i 300km/hod; neoficiální světový rekord drží malajský deblový specialista Tan Boon Heong, který v roce 2000 při testování nových raket zasmečoval rychlostí 421 km/hod“ (Bernaciková, Kapounková, Novotný a kol, 2010).

„V utkání dochází k mnoha náhlým startům a zastavením. Úroveň zatížení je velmi vysoká. Hráč badmintonu musí být rychlý i silný. Trénink je zaměřen na výbušnou sílu a vytrvalost svalů stehen a lýtek. Hráči trénují práci nohou, aby zvýšili rychlost a přesnost při změnách postavení v závislosti na pohybu míče“ (Fourny a kol., 2003, 291).

2.3.1 Rychlostní schopnosti

V badmintonu je důležitá akční a reakční (acyklická) rychlost. Hráč musí v co nejkratším čase zhodnotit situace na kurtě a rozhodnout se pro co nejlepší řešení. Je známo, že rychlost je schopnost, která je geneticky podmíněna a proto se nedá tréninkem výrazně ovlivnit. Nejlepší období pro rozvoj rychlostí je v dětském věku mezi 12-13 rokem.

2.3.2 Silové schopnosti

V badmintonu je potřeba výbušná dynamická síla dolních končetin. Především zapojuje extenzory kolen, lýtkové a hýžďové. Dochází zde k častým skokům, výpadům a rychlým startům. Důležité jsou také svaly pletence ramenního při odehrávání míčku a svaly trupu při rotacích.

2.3.3 Vytrvalostní schopnosti

V badmintonu používáme všechny druhy vytrvalostí, nejvíce však rychlostní vytrvalosti (do 20-30 sec). Pohybová činnost je velice pestrá, od rychlých startů s vysokým stupněm intenzity zatížení až po fáze relativního klidu a soustředění. Při badmintonu se využívá jak aerobního, tak anaerobního způsobu energetického krytí. Energetické potřeby organismu při utkáních primárně závisí na délce výměn:

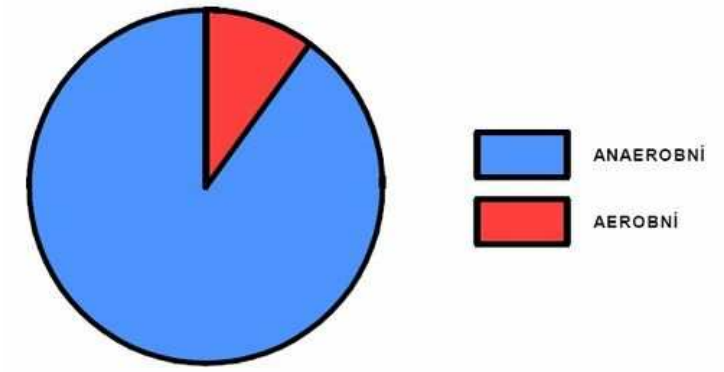
- Výměny od 0-20 sec - rychlostní vytrvalost – ATP-CP energetické krytí, anaerobní glykolýza, zapojení rychlých svalových vláken (FG).
- Delší výměny (20 sec – 3 min.) - krátkodobá vytrvalost - aerobní a anaerobní glykolýza, zapojení rychlých oxidativních vláken (FOG). Tvorba kyseliny mléčné, která se však mezi výměnami stihne odbourávat pauzami mezi výměnami.
- Celé utkání (30 min. až 2 hod.) - dlouhodobá vytrvalost - aerobní glykolýza, zapojení pomalých svalových vláken (SO).

2.3.4 Aerobní požadavky

Aerobní schopnosti jsou limitujícím faktorem výkonnosti ve vytrvalostních disciplínách, právě proto je velice důležité mít dobrou fyzickou kondici. Aerobní systém pracuje intenzivně v celém průběhu badmintonového zápasu.

2.3.5 Anaerobní požadavky

Badminton klade důraz také na anaerobní způsob energetického krytí (Obrázek 4). Tělo by mělo rychle regulovat hladinu kyselinu mléčné ve svalech, tak aby nedošlo k zvýšené tvorbě laktátu. Důvodem je fakt, že v badmintonovém zápase často dochází k výměnám trvajícím déle než 10 sec s maximálním úsilím. Trénink by měl proto směřovat i k rozvoji tohoto systému, i když ne tak velkou měrou jako právě u aerobního systému (Vacková, 2010, 9).



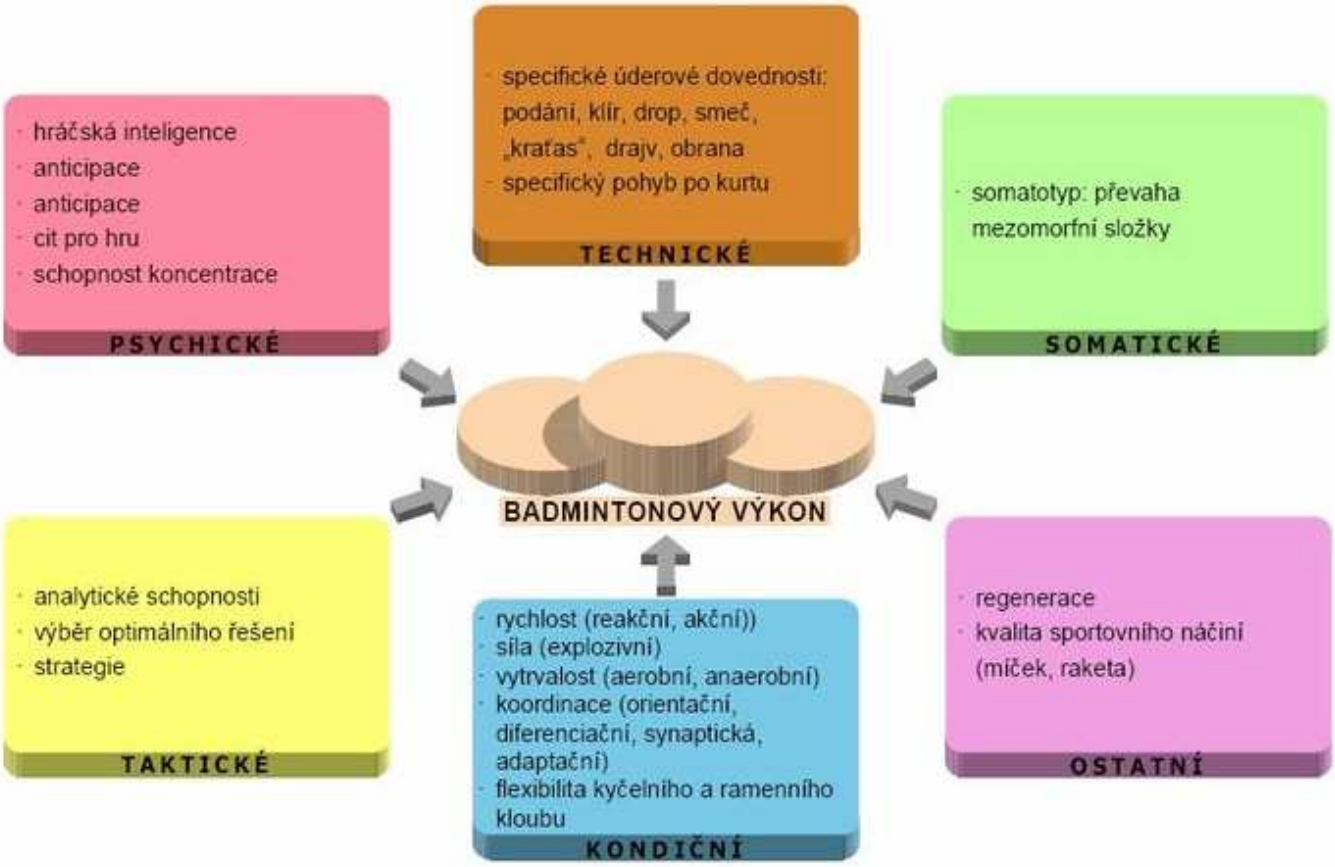
Obrázek 4. Podíl aerobního a anaerobního krytí během výkonu - míč ve hře (Bernaciková, Kapounková, Novotný a kol., 2010).

2.3.6 Koordinace

Tak jako ostatní pohybové schopnosti má i tato schopnost v badmintonu svou roli. V badmintonu je velice důležitá prostorová orientace, je velice důležité sjednotit pohyb tak, aby výsledkem byl rychle, bezchybně a účelně umístěný míček. Neméně důležitá je rovnováha, orientace a plynulý pohyb po kurtu.

2.3.7 Pohyblivost

Velká pohyblivost kloubů není pro badminton potřeba. Pro běžné použití kloubů je zcela uspokojivé, pokud je sportovec schopen přesunout ramena, záda a boky do patřičné polohy bez bolesti. Nicméně zátěž na svaly je velká a proto by měl po každém tréninku následovat strečink.



Obrázek 5. Faktory sportovního výkonu (Bernaciková, Kapounková, Novotný a kol., 2010).

2.3.8 Metabolická charakteristika výkonu

Spotřeba energie v badmintonu vzrůstá s úrovní závodů. Při rekreační hře je spotřeba 31 kJ (6,4 kcal) min¯1, kdežto při soutěžním utkání 44 kJ (10,5 kcal) min¯1. S přibývajícím věkem klesá intenzita aktivity. Ve věku 20- 29 →53 kJ (12,6 kcal) min¯1, ve věku 30- 39 → 43 kJ (10,3 kcal) min¯1 a ve věku 40- 49 let je energetická spotřeba přibližně 38 kJ (9 kcal) min¯1 (Reilly, T., Secher, N., Snell, P., Williams, C. 1990, 358).

Metabolické krytí: ATP-CP systém, anaerobní glykolýza, aerobní fosforylace.

Zdroje energie: ATP a CP, glykogen.

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 a 6:4. Ve stejném roce na badmintonovém MS v Calgary porazil Han Jian z Číny Mortena Frosta z Dánska 14:18, 15:10 a 15:8. Statistické porovnání zápasu ukazuje tabulka.

	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.

Tabulka 1. Porovnání zápasů v tenise a badmintonu (Mendrek, Novotná, 2007, 9)

2.3.9 Zdravotní rizika

E-learning Masarykovy univerzity ‹http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/raket-badminton.html› uvádí, že badminton patří mezi jednostranné sporty, kde je přetěžována jedna polovina těla. Je to především hrající paže a zádové svalstvo téže strany a dále také výpadová dolní končetina – výrazná lateralita (u praváka pravá, u leváka levá).

Mezi nejčastější poranění a poškození patří:

- Akutní: distorze hlezenního kloubu, distorze kolenního kloubu, natržení či utržení Achillovy šlachy, natažení či natržení svalů stehna, poranění oka od zásahu míčkem.
- Chronická: tenisový loket, oštěpařský loket, zánět patního úponu plantární aponeurosy, zánět Achillovy šlachy, skokanské koleno, zánět ramena, bolesti bederní části páteře.

K příčinám vzniku úrazů řadíme tělesné dispozice hráče (stavba kostí, kloubů apod.), jeho psychické vlastnosti, vliv spoluhráče v párových disciplínách, specifický badmintonový pohyb (prudké změny směru), technické vybavení (především kvalita obuvi, osvětlení) a doba tréninků. Dalším z nejvýznamnějších faktorů vzniku úrazů bývá často únava (Novotná, 2007, 106).

2.3.10 Somatická charakteristika

Termínem somatotyp označujeme kvantitativní popis stavby a kompozice lidského těla. Podle Dylevského (2009, 42) somatotyp zachycuje prostorové utváření lidského těla vyjádřené délkovými, šířkovými a obvodovými rozměry a jejich poměry. Tvar lidského těla

se dělí do třech základních somatotypů: endomorfní (obézní, také se lze setkat s označením pyknik dle Kretschmerovy nomenklatury), mezomorfní (svalnatý, neboli atlet) a ektomorfní (hubený, neboli astenik). Tyto jednotlivé somatotypy se u každého jedince do určité míry vzájemně kombinují a jejich rozložení lze určit z tzv. somatografu.

Somatotyp stanovujeme na základě specifických antropometrických měření. Podle Vítka (2011) se jedná o následujících 10 parametrů:

- Tělesná výška
- Tělesná hmotnost
- Obvod bicepsu
- Obvod lýtka
- Biepikondylární rozměr humeru (kost pažní)
- Biepikondylární rozměr femuru (kost stehení)
- Tloušťka kožních řas (kožní řasa nad tricepsem, pod lopatkou, nad trnem kyčelním a na lýtku

Naměřená data zpracuje počítačový program a výstupem této počítačové analýzy je přiřazení dat vyšetřovaného jedince do somatografu s určením, která složka somatotypu převažuje.

Somatotyp se generuje na základě třech čísel. První číslo označuje endomorfní, druhé mezomorfní a třetí ektomorfní komponentu, stupnice pro každou komponentu je od nuly, přičemž hodnota komponentu do 2,5 se považuje za nízkou, od 3,0 do 5,0 za průměrnou, od 5,5 do 7,0 za vysokou a od 7,5 hovoříme již o krajním podílu dané komponenty. Trojčíslí se pak zanáší do sférického trojúhelníku, na jehož vrcholech jsou zaneseny krajní typy, uprostřed typy vyvážené a uvnitř pak střední typy.

SOMATICKÝ PARAMETR		MUŽI	ŽENY
Tělesná výška	[cm]	178** 180*	165** 172*
Hmotnost	[kg]	74** 70*	58** 60*
Procento tuku	[%]	pod10**	pod19**
Somatotyp		2-4-3**	3-4-3**

Tabulka 2. Somatická charakteristika (Průměrné hodnoty - Top 20 světový žebříček červen

2010). (Bernaciková, Kapounková, Novotný a kol., 2010).

Somatograf (sférický trojúhelník) je rozdělen třemi přímkami na šest menších trojúhelníků (A,B,C,D,E,F). A nalezneme vpravo nahoře a postupujeme po směru hodinových ručiček až k F vlevo nahoře. (Pozn. písmenka na somatografu uvedeném níže nejsou vyznačena a musíme si je pouze představit).

Předpoklady k pohybovým aktivitám se dají velmi zhruba určit podle umístění na somatografu.

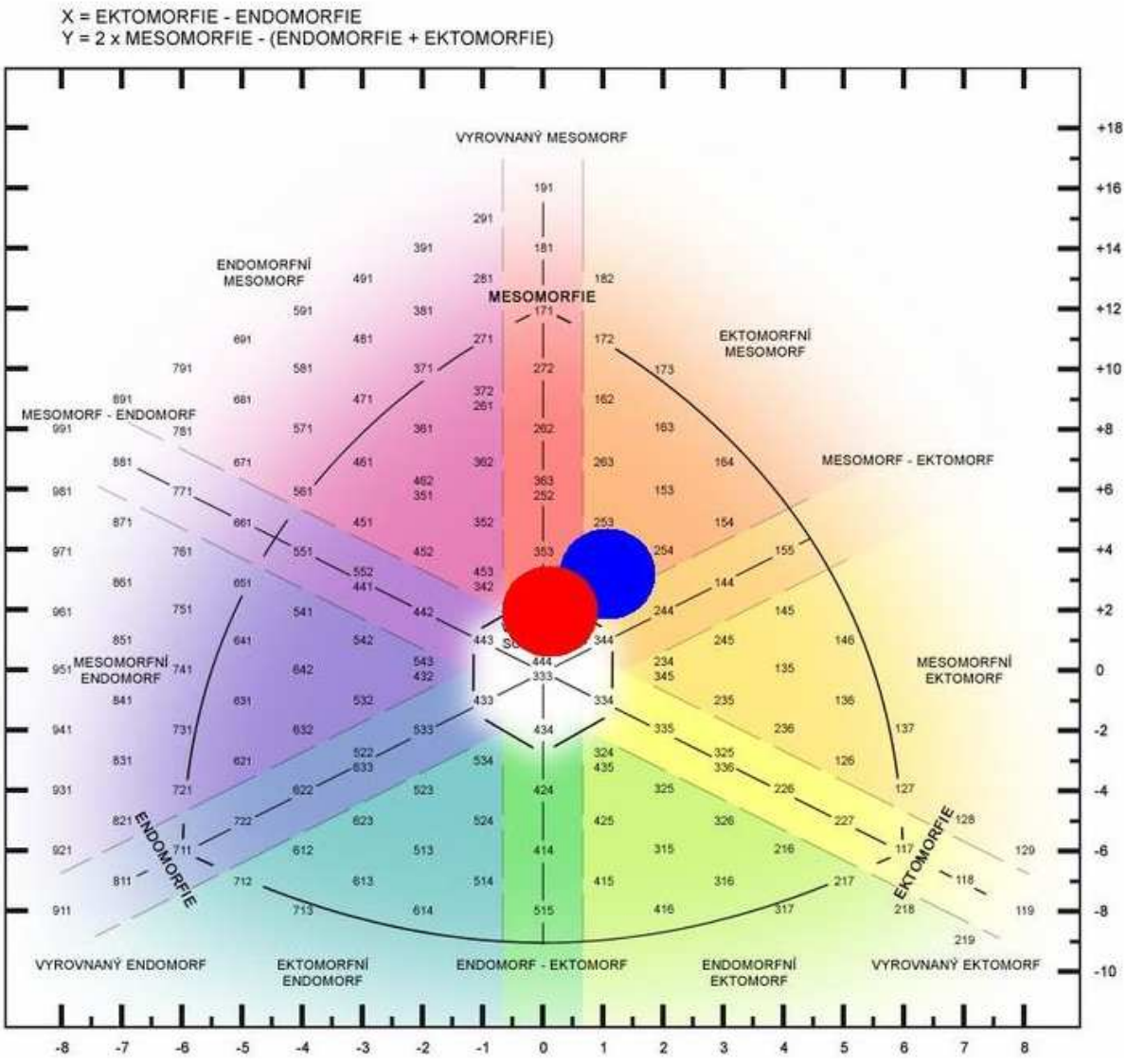
Kategorie A - v této oblasti se nacházejí jedinci s nejvšestranějším nadáním na sport.

Kategorie B - jedinci s nadáním pro vytrvalostní sporty a obratnost.

Kategorie C - nižší stupeň nadání z důvodů nízké mezomorfní komponenty.

Kategorie D,E - jedinci s nejhoršími předpoklady pro sportovní činnost.

Kategorie F - jedinci s nadáním pro silové sporty.



Obrázek 6. Somatograf badmintonistů (modře-muži, červeně-ženy).
(Bernaciková, Kapounková, Novotný a kol., 2010).

Endomorf: Má předpoklady pro vzpírání, zápas, vodní sporty. Tendence k nadváze, celkově rozložitý, oblý tvar těla. Malý tělesný povrch nízký energetický výdej. Endomorfové mají často dobrý potenciál k nabírání svalstva, ale obtížně se zbavují tuku. Riziko obezity, cukrovky a kardiovaskulárních chorob. Důležitý je tudíž důraz na aerobní aktivity.

Mezomorf: Má předpoklady pro kulturistiku, sprinty, gymnastiku.
Svalnatý typ se silnou kostrou, širokými rameny a úzkými boky. Středně rychlý energetický výdej. Na silový trénink reaguje rychlým přírůstkem svalové hmoty.

Ektomorf: Má předpoklady pro vytrvalostní sporty, skok vysoký, basketbal. Štíhlý a hubený typ, slabě vyvinuté svalstvo a slabá kostra. Velký povrch těla, rychlý energetický výdej, málo tukových buněk. Špatně nabírá svalovou hmotu, vyžaduje méně náročný trénink, delší pauzy mezi sériemi, vysoký příjem bílkovin a dostatek odpočinku.

2.4 Psychologické aspekty

Podle <http://www.badmintonweb.cz/psychologicka_priprava.htm> patří badminton mezi tzv. heuristicko-individuální sporty, ve kterých sportovec svými schopnostmi, dovednostmi a vlastnostmi překonává odpor soupeře buď v přímém kontaktu s ním, nebo bez fyzického kontaktu s užitím speciálního náčiní.

Z psychologického hlediska jsou významné především heuristické (tvořivé) schopnosti, na kterých závisí stanovení vhodné strategie a taktiky vedení sportovního boje podle povahy a síly soupeře, stavu utkání, průběhu zápasu atd. Sportovec se musí umět rychle rozhodnout, avšak rychlost rozhodnutí nesmí snižovat jeho kvalitu.

Významná je i citlivost vnímání pohybu i plynoucího času v utkání. Vystupňované jsou i nároky na volní vlastnosti - rozhodnost, iniciativita, houževnatost, ale i sebeovládání ve smyslu odolnosti vůči narůstajícímu emočnímu napětí i tendencím nechat se strhnout k neuvážené a afektivní reakci. Významné jsou speciální vědomosti a dovednosti (zde např. údery) a úroveň jejich zvládnutí.

Je ovšem nutné si uvědomit, že každý jsme jiný, osobnost sportovce je určována dlouhodobým působením tří skupin činitelů:

1. Vrozené anatomicko-fyziologické předpoklady sportovce.
2. Životní prostředí předsportovní, sportovní a mimosportovní.
3. Výchovné působení.

2.4.1 Dělení psychologické přípravy

„Psychologická příprava je složitý podmíněně reflexní adaptační proces celé osobnosti sportovce. Představuje soubor metod, prostředků a opatření, který trenér v průběhu tréninku i soutěží uplatňuje a který přímo či nepřímo ovlivňuje osobnost sportovce a vyvolává i usměrňuje jeho aktivitu v souhlase se sportovními pravidly a sportovní morálkou“ (Beneš, 1972, 136).

Podle Beneše se psychologická příprava dělí na:

- **Dlouhodobá** psychologická příprava má všeobecný charakter a je nedílnou součástí každého tréninku. Jádrem této přípravy je výchova ideová a volní; jsou nerozlučně spojeny a tvoří základ charakteru sportovce.
  Ideová příprava rozvíjí intelekt sportovce. Počíná vedením sportovce k sebeuvědomování si vlastních pohybů, vede ke společenské významnosti sportu, sebehodnocení, ke stanovení reálných cílů.
  Volní příprava směřuje k dosahování regulovaného volního úsilí. Uskutečňuje se překonáním vnějších i subjektivních překážek (únava, bolest, apod.).
- **Krátkodobá** psychologická příprava je zaměřována na určitou soutěž nebo turnaj. Jedná se přitom o úpravu tréninku a jeho přizpůsobení podmínkám, ve kterých budou očekávaná utkání hrána. Předpokladem krátkodobé psychologické přípravy je však dobrá znalost a rozbor všech podmínek soutěže. Například příprava pro důležitý (celostátní, mezinárodní) turnaj.

S dlouhodobou a krátkodobou psychologickou přípravou úzce souvisí i výchova hráčů, která má prostupovat každým tréninkem i utkáním ve vzájemném působení všech osob, které se tohoto procesu zúčastňují.

Hlavní postavou výchovy je trenér. Jeho působení na hráče není pouze jednostranné. V tréninku a při soutěžení roste i osobnost trenéra. K němu přistupuje i lékař, jehož působení na hráče má být nejen zdravotní, nýbrž i pedagogické (Beneš, 1972, 137).

2.5 Badmintonové vybavení

2.5.1 Badmintonový dvorec

Sportovní badminton se odehrává na pravoúhlém dvorci, který má rozměry 13,40 na 6,10 m pro čtyřhru a 13,40 na 5,18 m pro dvouhru a který je vymezen čarami širokými 4 cm (Příloha 6). Badmintonový kurt rozděluje na dvě stejnoměrné poloviny síť natažená na sloupcích vysokých 155 cm.

Při **dvouhře** hrajeme na „užší a delší hřiště“, neboli snažíme se zahrávat míče do prostoru mezi postranní čáru pro dvouhru a zadní podávací čáru pro dvouhru. Podáváme vždy spodním úderem do úhlopříčně protilehlého podávacího pole soupeře a míč musí padat minimálně na přední podávací čáru nebo za ni.

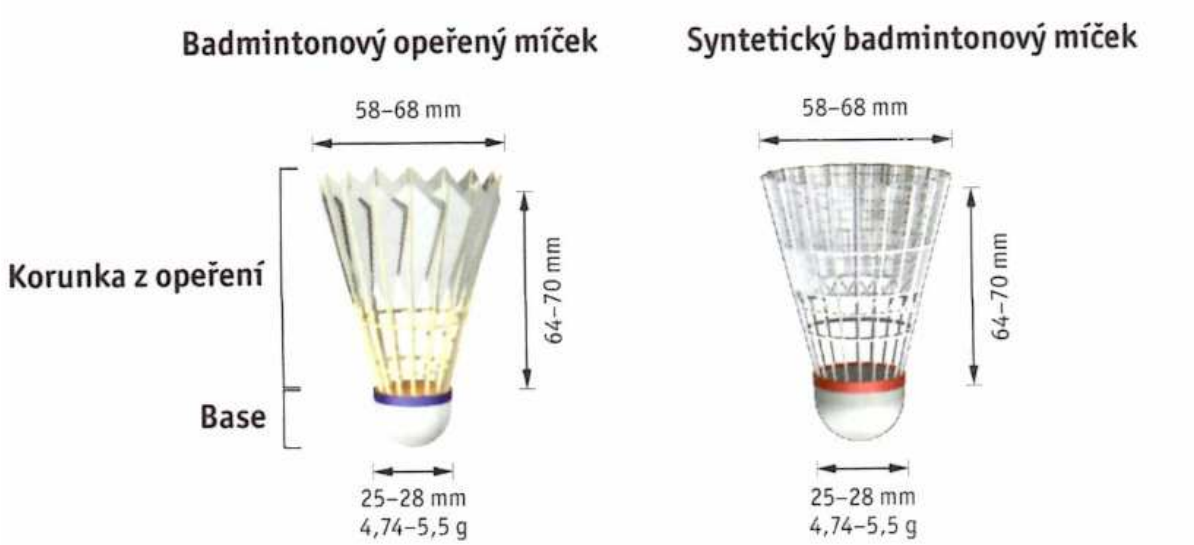
Při **čtyřhře** hrajeme na „širší a delší hřiště“. Toto hřiště ohraničuje po stranách postranní čára pro čtyřhru a vzadu zadní podávací čára pro dvouhru. Výjimkou při čtyřhře je pouze podání, kdy míč musí padat vždy do prostoru mezi přední podávací čaru a zadní podávací čáru pro čtyřhru.

2.5.2 Míček

Správná česká terminologie pro základní badmintonové náčiní je "raketa" a "míček". U rakety je to logické: pálka se používá ve sportovních odvětvích jako stolní tenis, baseball nebo kriket. Raketa se od pálky liší výpletem. Co se týká košíčků, situace je složitější. Badmintonové míčky skutečně košíčky připomínají, anglický termín pro míček je "shuttlecock" (a odlišuje tak badmintonové míčky od běžného "ball"). U nás se však vžilo obecnější označení "míček" a o "košíčcích" mluví pouze laici a někteří rekreační hráči (Krajča, 2010).

V badmintonu používáme dva základní druhu míčků (Obrázek 7).

- **Míčky péřové**, které jsou typické pro závodní badminton. Míček se skládá z šestnácti husích per pevně zasazených do korkové základny. Při jednom zápase (sportovní utkání závodních hráčů) se běžně spotřebuje 6-12 míčků při čtyřhře a 3-6 míčku při dvouhře.
- **Míčky plastové** (ze syntetických materiálů). U nepéřového míčku jsou přírodní brka (pera) nahrazena tvz. sukénkou nebo napodobeninou per ze syntetického materiálu.



Obrázek 7. Dva typy badmintonových míčků (Fourny, 2003, 291)

Rozlišujeme tři základní rychlosti plastových míčků. Informaci o rychlosti míčku podává barva proužku, který se nachází na korkové „hlavičce“.

- Míčky s **červeným** proužkem (fast) jsou nejrychlejší, vhodný do haly, kde je teplota vzduchu do 15°C.
- Míčky s **modrým** proužkem (medium) - středně rychlý, pro klasické rozmezí teplot vzduchu 15-25°C.
- Míčky se **zeleným** proužkem (slow) – jsou pomalé, vhodné pro haly s teplotou vzduchu nad 21°C nebo do míst s řidším vzduchem (vyšší nadmořská výška).

2.5.3 Raketa

Vývoj rakety prošel v posledních 30 letech bouřlivým obdobím. Klasické dřevěné nebo kovové rakety a jejich kombinace byly objevem nových, lehčích a silnějších materiálů typu grafitu, boronu, karbonu, titanových a kevlarových vláken vytlačeny (Obrázek 8). To se projevilo zejména na váze rakety, její pružnosti, elasticitě a celkovém prodloužení životnosti. Dnešní váha rakety u těch extrémně lehkých začíná už někde na 85 g. Celková délka rakety nesmí přesáhnout 68 cm. Dalšími důležitými faktory při výběru badmintonové rakety jsou její herní a fyzikální vlastnosti.

2.5.3.1. Herní vlastnosti raket

Herní vlastnosti raket ovlivňující techniku hry.

Stabilita - určuje, jak se raketa zachová, když míč odehrajeme mimo střed plochy rakety. Často souvisí s tvarem hlavy rakety (klasický, izometrický atd.).

Síla - pro hráče vyznávající agresivní, silové a razantní pojetí badmintonu (útočný styl) jsou vhodnější rakety, které mají širší a tužší rám a jsou vyvážené do hlavy.
Kontrola - pro technické hráče jsou vhodnější rakety s užším rámem a celkově rovnoměrným vyvážením rakety po celé ploše.

2.5.3.2. Fyzikální vlastnosti raket

K základním fyzikálním vlastnostem badmintonových raket patří hmotnost (weight), vyvážení (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 mm 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). Ta poslední vlastnost souvisí hlavně s tvarem hlavy rakety (Mendrek, 2003).

2.6 Pravidla badmintonu

2.6.1 Počítání

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

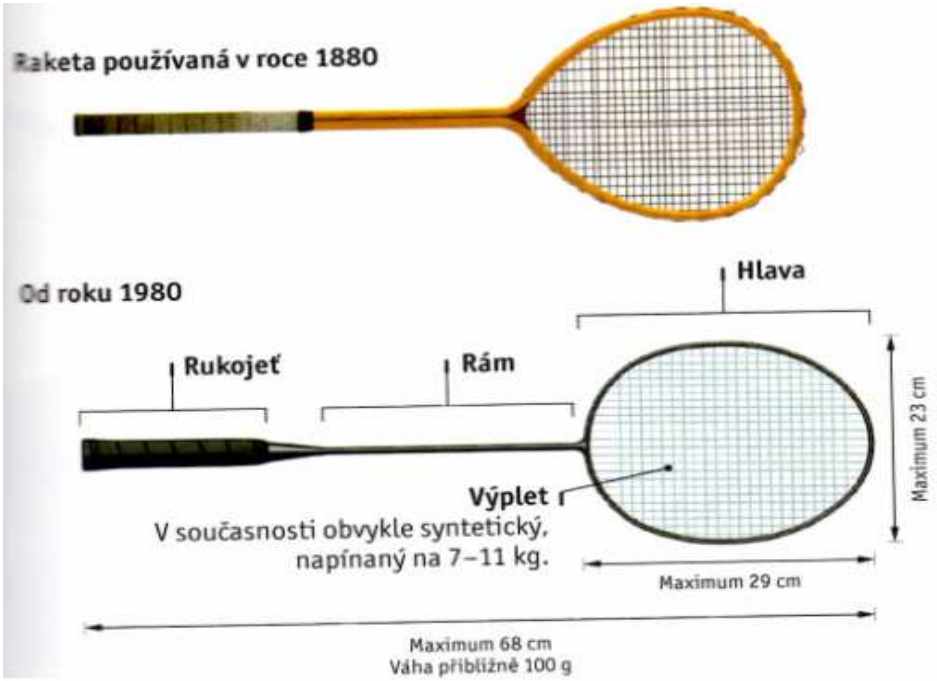
Zápas se hraje na dva vítězné sety do 21 bodů. Bod získá hráč za každou vítěznou výměnu (= soupeř se dopustí chyby, míč se dotkne země uvnitř soupeřova kurtu). Za stavu 20:20 získá set strana, která dosáhne dvoubodového vedení. Za stavu 29:29 vyhraje set strana, která získá 30. bod. Vítěz setu podává v následujícím setu jako první.
Hráči mění strany vždy po skončení setu a také v průběhu třetího setu, jakmile jedna strana

dosáhne 11 bodů.

2.6.2 Podání

Ve dvouhře podává vždy hráč, který vyhrál předchozí výměnu. Při sudém počtu bodů (nebo 0) podává z pravé strany kurtu, při lichém počtu bodů z levé strany. Podává se vždy křížem do protější strany kurtu, podání ve dvouhře smí letět až k zadní čáře kurtu, ale jen k první postranní čáře (hraje se na "úzké a dlouhé hřiště"), (Příloha 7).

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

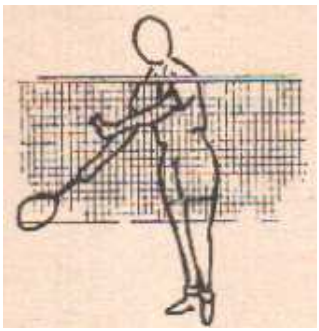


Obrázek 8. Raketa používána v roce 1880 a od roku 1980 (Fourny, 2003, 291)

Pro každé podání platí několik obecných pravidel:

- Podávající i přijímající musejí stát uvnitř příslušných polí, nesmí stát na čáře. Musejí se dotýkat země oběma chodidly a nesmí vystartovat dřív, než je podání provedeno.

- Podávající hráč musí první udeřit hlavičku míčku (ne peří).
- Míček musí být při podání zasažen pod úrovní pasu (obvykle se bere pas jako poslední žebro), (Obrázek 9).
- Hřídelka rakety podávajícího musí v okamžiku úderu směřovat dolů.
- Od zahájení podání musí pohyb rakety podávajícího pokračovat směrem dopředu (nelze soupeře "vycukat" trhaným pohybem tam a zpět).
- Chybou je také, když podávající při pokusu o podání mine míček.



Obrázek 9. Správné zasažení míčku při podání (Beneš, 1975, 27).

2.6.3 Průběh hry

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

- zahraje míček do autu
- zahraje míček do sítě nebo pod sítí
- zahraje míček do stropu nebo stěny
- dotkne se míčku oděvem nebo nějakou částí těla
- zahraje míč dvakrát
- zastaví míč na raketě a "hodí" ho na druhou stranu kurtu
- dotkne se sítě nebo sloupků raketou, tělem nebo oděvem
- hráč také nesmí zahrát míč na soupeřově straně kurtu
- bránit soupeři ve hře (blokovat nastavenou raketou úder, který je zahráván v těsné blízkosti sítě shora)
- úmyslně rozptylovat soupeře pokřikem nebo gestikulací

Nový míč se nařizuje, když:

- podávající podá dříve, než je přijímající připraven
- míček se v průběhu hry rozloží a základna se oddělí od zbývající části míčku
- není jasné, zda míč dopadl do hřiště nebo do autu (a rozhodčí neviděl/nedokáže rozhodnout).
- V řadě tělocvičen se také nařizuje nový míč, když se míček dotkne konstrukce pod stropem haly, přečnívající desky basketbalového koše, kruhů nebo dalších objektů, jež zasahují do prostoru kurtu.

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

2.6.4 Disciplíny

Badminton je individuální sport, kde se hraje pět disciplín.

Dvouhra – single (mužů, žen). Ve dvouhře je jeden hráč na každé straně. Při soutěžích se hraje dvouhra žen a dvouhra mužů.

Čtyřhra – double (mužů, žen). Ve čtyřhře jsou dva hráči stejného pohlaví na každé straně. Při soutěžích se hraje čtyřhra žen a čtyřhra mužů.

Smíšená čtyřhra – mix. Ve smíšené čtyřhře je na každé straně jeden muž a jedna žena (Bernacíková a kolektiv, 2008).

2.7 Badmintonové údery

V této kapitole bych vám ráda představila několik základních badmintonových úderů. Pestrost úderů je obrovská (Příloha 8). V badmintonu existuje nekonečná řada herních situací, které nás přinutí improvizovat. Abychom byli schopni improvizace, musíme ovládat bezpodmínečně základní údery. Základní úder se skládá ze dvou hlavních části a to z části pohybu nohou a z části pohybu trupu a ruky. Abychom zahráli správně technicky jakýkoliv úder, musíme skloubit minimálně tyto 2 části, neboť na sebe úzce navazují. Příklad z praxe:

pokud se nedostaneme nohama na správné místo, rukou to už nedoženeme. Údery můžeme dělit podle výšky zásahu, podle směru a síly. Mezi základní údery řadíme – podání, klír, drop, smeč, drajv, lob a kraťas.

Druhy badmintonových úderů – jednotlivé popisy:

1. **Podání**

Podání je úder, kterým uvádíme míč do hry. Je tedy jedním z nejdůležitějších úderů.

Krátké podání (bekhendové) - v ideálním případě míček letí těsně nad páskou a padá přesně na přední podávací čáru. Toto podání se využívá zhruba v 90 % v párových disciplínách. Ve dvouhrách se s ním setkáváme hlavně u mužů, ženy naopak zahajují výměny tradičním dlouhým podáním.

Dlouhé podání (forhendové) - cílem je zahrát míč vysokým obloukem do zadní části kurtu, aby míček padal k zadní podávací čáře pro dvouhru.

2. **Klír**

Je jedním z nejdůležitějších úderů v badmintonu. Jedná se o úder, který zahráváme ze zadní části kurtu a který letí k zadní čáře hřiště soupeřovy strany.

Klír obranný - míček zahráváme ze zadní části hřiště velmi vysokým obloukem, který dopadá téměř svisle k zadní čáře soupeře. Hlavním cílem obranného klíru je možnost získat čas vrátit se na střed hřiště.

Klír útočný - hlavním cílem útočného klíru je dostat soupeře pod tlak, vysunout ho ze dvorce a přejít do útoku. Často je používán i jako klamavý úder (namísto dropu za síť nebo smeče).

3. **Drop**

Jde o údery zahrané těsně za síť, řadí se mezi útočné údery. Drop je jeden z technicky nejnáročnějších úderů, neboť zde musíme perfektně zkoordinovat pohyb ruky a těla a ještě k tomu odehrát úder s citem. Cílem dropu je dostat soupeře co nejblíže k síti a provést útok dlouhým klírem na zadní lajnu (nebo obrácený postup – zadním klírem vylákat soupeře co nejdále k zadní lajně a potom zahrát přesný drop co nejblíže k síti).

Účinnou zbraní je tzv. „sekaný“ drop, kdy hráč provede velký nápřah (jakoby chtěl odehrát dlouhý klír), ale míč „podsekne“, čímž se míček zbrzdí a dopadne těsně za síť.

4. **Smeč**

Smeč je nejrazantnějším úderem. Zařazujme ho jak ve dvouhře, tak i v párových disciplínách. Hlavním cílem smeče je buď přímo získat ve výměně bod, nebo dostat soupeře pod tlak a tím jej přinutit k chybě.

5. Drajv

Drajvem rozumíme prudce zahraný míček s plochou dráhou letu. Je používán častěji ve čtyřhrách než ve dvouhrách, a to zejména po podání, kdy jednotlivé páry usilují o získání iniciativy – přechodu do útoku.

6. Lob

Jedná se o úder, který zahráváme z přední části kurtu (forhendové či bekhendové strany) spodem až k zadní čáře soupeřova kurtu. Míček zahráváme polovysokým či vysokým obloukem po čáře nebo křížem.

7. Kraťas u sítě

Kraťasem myslíme údery hrané tak, aby jen těsně přešly síť na soupeřovu stranu tak, aby soupeř neměl šanci míček sklepnout.

2.8 Motivace

„Motivace začíná touhou. Když něco chceš, máš motiv to získat“.

Denis Waitley

„Motivace patří mezi problematické psychologické pojmy. Je to abstraktní hypotetický konstrukt, který vychází z deskriptivní generalizace a neoznačuje nic konkrétního. Proto není možné motivaci přímo sledovat a měřit. Vždy se musí nahradit nějakým, zpravidla dílčím ukazatelem, který se sice operacionálně definuje, ale nikdy motivaci dokonale neprezentuje.

Motivace je mnohovrstevný pojem, zavedený pro vysvětlení chování, ale v praxi si za tímto pojmem každý představuje skoro něco jiného. Řada sportovních pragmatiků je např. nakloněna hledat přímý vztah mezi motivací sportovců a slíbenou odměnou za výkon. Ani v teoretické psychologii nepanuje jednota obsahu v pojmu motivace. Existuje mnoho teorií motivace“ (Hošek, 1985, 10). Vybrala jsem pouze některé z nich:

- „Motivace je proces usměrňování, udržování a energetizace chování, který, i když vychází z biologických zdrojů, je psychický fenomén, je to psychikou řízený druh regulace“ (Nakonečný, 1995, 78).
- „Slovo motivace je odvozeno z latinského movere (hýbat, pohybovati) a je obecným označením všech podmínek, které determinují lidskou aktivitu“ (Blahutková, 2004, 89).
- Motivací rozumíme souhrn činitelů, který jedince podněcuje, podporuje, aktivizuje nebo naopak utlumuje a brzdí. Motiv je pohnutkou, příčinou činnosti a jednání člověka. Motiv má cíl, směr, intenzitu a trvalost. Mezi základní motivy řadíme:

potřeby, zájmy, návyky, cíle, přání, hodnoty, postoje, emoce. Motiv je definován, jako uvědomění si cíle a programu, umožňujícího člověku provedení určité činnosti Všechny motivy jsou pak nutně vědomé. Druhů motivů je mnoho, dělíme je na:

1. biogenní či fyziologické (vyjadřují biologické potřeby organismu - potrava, pohyb, odpočinek apod.)
2. sociogenní či psychogenní (vyjadřují potřeby člověka, jako sociální bytosti - potřeba výkonu, opory, kompetence apod.)

2.8.1 Sportovní motivace

Sportovci bývají prezentování jako soutěživí jedinci. Není to však pravidlem. Lidé vyhledávají situace soupeření z několika důvodu. Někteří chtějí zvýšit svou výkonnost, avšak není jejich cílem vyhrát. Pro druhé je vítězství tím nejdůležitějším. Zbývající část předpokládá, že situace soupeření povede k vyvinutí většího úsilí a to vyústí k zvýšení výkonnosti v dalších závodech. Z jiného pohledu na věc mohou být někteří motivováni tím, že věci dělají dobře a jdou jim, zato druzí vyhledávají výzvy (úkoly).

Potřeba co nejlepšího umístění, výkonu a soupeření s ostatními není stejně silná u obou pohlaví. U mužů se objevuje soutěžení a orientace na vítězství častěji, než je tomu u žen. Ty sportují spíše pro zdraví, sociální kontakty a ovlivnění svého vzhledu. Není zde tedy možné identifikovat jeden jediný motiv, spíše jde o širokou škálu, která determinuje sportovní chování jedince (Nová, 2010, 44).

„Motivaci je možno chápat jako interakci všech dynamických činitelů, jež určují směr a intenzitu chování sportovce. Zahrnuje jak vnější pobídky (incentivy) a cíle, tak vnitřní motivy. Vnitřní motivy jsou vzájemně spojeny s vnějšími pobídkami a cíli, přičemž pobídka zvenčí podněcuje, nebo oslabuje vnitřní motiv. Pobídka se může stát cílem a naopak cíl může působit jako pobídka“ (Dovalil, 1982, 86).

Motivace ovlivňuje aktivační úroveň člověka, která vypovídá o jeho aktuálním psychickém stavu, především z hlediska kvantitativního, tj. z hlediska intenzity napětí - „nabuzení“ organismu (CNS), které člověk prožívá. Stav velmi vysoké aktivace je doprovázen enormně zvýšeným svalovým napětím nejen v pracujících svalech. Opačný stav - příliš nízká aktivace - znamená obvykle ochablost, odevzdanost, apatii. Proto je pro výkonnostní maximum žádoucí optimum aktivace, psychický stav charakterizovaný jako zóna optimálního fungování (Perič, Dovalil, 2010).

"Motivace je sociální poznávací proces, ve kterém se jedinec stává motivovaným či demotivovaným prostřednictvím odhadu jeho možností (kompetencí) v kontextu dosaženého výkonu (výkonu, kterého měl dosáhnout) a prostřednictvím významu jaký daný kontext má pro jedince. Ze sociálně-kognitivního hlediska tedy může být motivace definována jako "organizovaná" aktivace alespoň jednoho ze tří psychologických konstruktů, které energizují, řídí a regulují výkonové chování u pohybové aktivity: osobní cíle, emoční nabuzení a osobní přesvědčení a víra“ (Roberts, 2001, 6).

„Vědomým motivem činnosti bývá dosažení určitého citového stavu, např. radosti ze hry nebo z výhry, erotického vzrušení, ‚míru v duši‘ atd.“ (Říčan, 2007, 92).

Sportovní motivace je taková, která nás vede k podání určitého sportovního výkonu. Motivace může být zapříčiněna potřebou pohybu, slávy, přáním rodičů či kompenzací pocitů méněcennosti a neúspěchu.

Čtyři stádia sportovní motivace:

1. Stadium generalizace - důležité je udržet motivaci na takovém stupni, aby byl vytvořen kladný vztah ke sportovní činnosti i z vlastního zájmu bez udržování motivace vnějším činitelem.
2. Stadium diferenciace - utvrzení tendencí k určité činnosti. Do popředí vystupují motivy sebeuplatnění, sebeúcty, společenského ohodnocení, soutěživosti.
3. Stadium stabilizace - charakteristické je dosažení sportovního mistrovství, motivů soutěživosti, potřeby výkonů, dosažení cílů sportovních, osobních i společenských.
4. Stadium involuce - motivy udržení zdraví, postavy, kondice (Trunkát, 2009, 28).

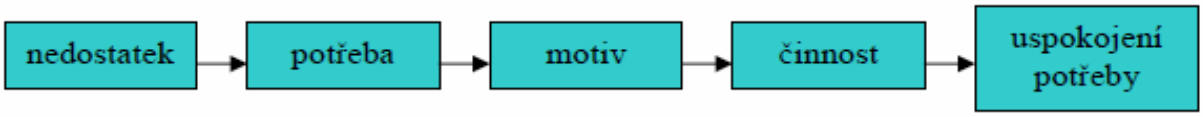
2.8.2 Zdroje motivace

Motivace má 5 základních zdrojů, které tvoří tzv. motivační strukturu, nebo také tzv. motivační profil každého člověka. Do motivační struktury řadíme těchto 5 zdrojů vnitřních hybných sil:

- potřeby
- návyky
- zájmy
- hodnoty
- ideály

Potřeby

Potřeby jsou většinou prezentovány jako základní zdroj motivace. Potřeby můžeme vidět jako hypotetický pojem pro označení určitého, mnohdy konečného zdroje motivační síly. Hlavním zdrojem potřeby je prožívaný nedostatek něčeho a tento nedostatek nemusí být vždy zcela uvědomovaný, ale je vždy pociťován jako víceméně nepříjemné vnitřní napětí. Potřeba je pak pocitem člověka, že je nutné něco udělat vzhledem k pociťovanému napětí. Podrobněji Obrázek 10. V obecné psychologii se potřeby dále dělí na primární a sekundární.



Obrázek 10. Schématické znázornění vztahu nedostatku, potřeb, motivace a činnosti (chování, resp. jednání člověka). (Provazník, Komárková, 1996).

Návyky

Princip spočívá v tom, že v průběhu celého života máme tendenci realizovat některé činnosti častěji, nebo dokonce pravidelně a navíc většinou v určitých pro nás typických situacích. Vzhledem k pravidelnosti dochází k opakování těchto činností, a ty se pak stávají svým způsobem našimi stereotypy neboli návyky. Návyk tedy můžeme definovat jako opakovaný, fixovaný a automatizovaný způsob činnosti člověka v určité situaci, čímž vzniká zajímavý logický řetězec, kdy určité situace a problémy začne člověk řešit stereotypně.

Vzniká návyk a postupně závislost na tomto navyklém způsobu řešení. Je to vlastně princip vzniku závislosti.

Hodnoty

V průběhu získávání životních zkušeností se člověk setkává s nejrůznějšími skutečnostmi. Tyto skutečnosti se snaží poznat a přisoudit jim ve svém životě určitý význam neboli určitou hodnotu pro sebe sama. Hodnotu pak může člověk věcem dávat z pohledu vlastního prospěchu anebo z hlediska prospěchu celé společnosti lidí. Mnohdy právě základní hodnocení člověk přejímá v průběhu vývoje ze svého nejbližšího sociálního prostředí.

Postupně si vytváří tzv. *hodnotové mapy*, které se postupně stávají součástí jeho individuálního hodnotového systému. Hodnotový systém je pro každého velice důležitou věcí, protože ovlivňuje konkrétní jednání člověka v různých situacích. Je pravděpodobné, že člověk bude motivován k činnostem, které povedou ke skutečnostem podle hodnotové hierarchie důležitějším a vyšším, tzn. ke skutečnostem, kterým člověk připisuje ve svém životě vysokou hodnotu a naopak se bude vyhýbat věcem, kterým připisuje hodnotu negativní. Je jasné, že

každý člověk má jiný systém hodnot a hodnotou pro něj může být prakticky cokoli.

Existují ovšem jakési obecně platné hodnoty, jako je např. zdraví, práce, rodina, přátelství, vzdělání, peníze, upřímnost, úspěch…

Ideály

Ideálem rozumíme určitou mentální nebo názornou představu něčeho subjektivně velmi žádoucího a pozitivně hodnoceného, co člověk v průběhu svého života získává zejména z okolního celospolečenského kontextu, od rodičů, a nebo hlavně od lidí, které považuje za svůj vzor, a se kterými se více či méně identifikuje. Rodí se potom jakási ideální představa o tom, jak by chtěl svůj život žit, proč by ho tak chtěl žít, jak by si vlastně chtěl a potřeboval následně nastavit systém svých osobních hodnot. Zakládá se tím v podstatě smysl toho, proč člověk zde na světě žije. Přirozenou lidskou vlastností je touha po porozumění vlastnímu životu, pochopení a nalezení smyslu života a zároveň možnosti si svůj život nějak vykládat a nějak si ho samostatně na vlastní zodpovědnost rozvrhovat.

V této části jsem čerpala z http://snncls.cz/wp/wp-content/uploads/file/Motivace_Moos.pdf

2.8.3 Teorie motivace

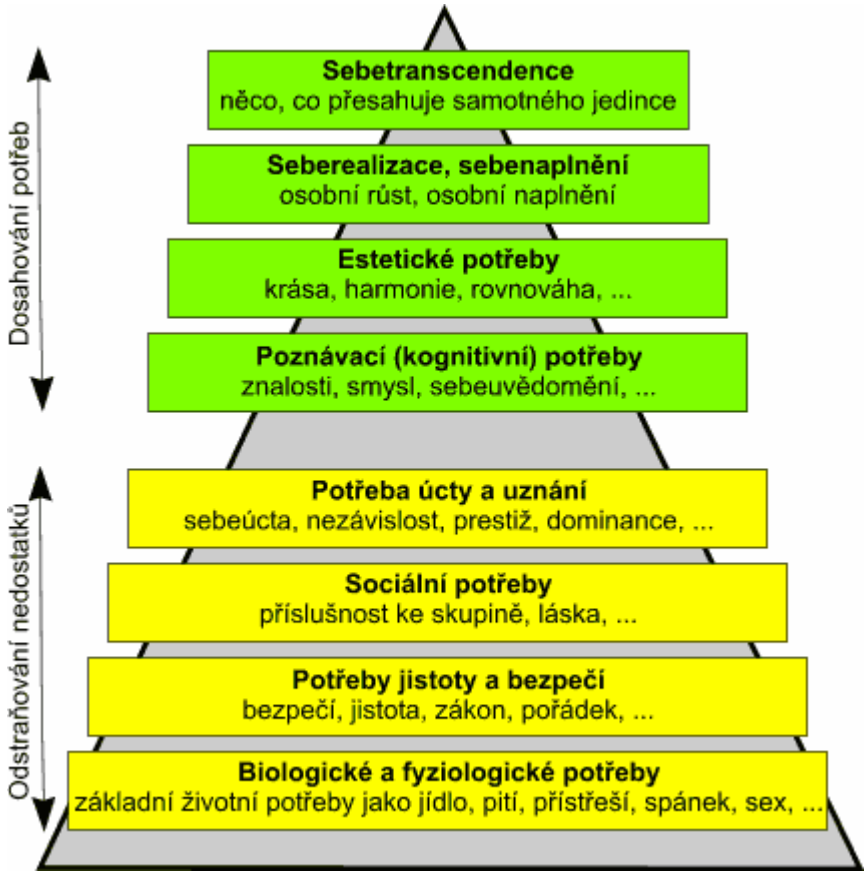
Existuje velké množství teorii motivace. Jak uvádí Nakonečný (1996) - psychologické úvahy o příčinách lidského jednání nacházíme už u trojice nejvýznamnějších představitelů starověké západní filozofie, u Sokrata, Platona a Aristotela.

Jak uvádí Hájek (2006) - se nejširšímu uznání dostalo následujícím teoriím:

- **Maslowova teorie hierarchie potřeb**, která tvrdí, že lidé jsou poháněni dosáhnout svého maximálního potenciálu, ovšem pokud se jim do cesty nepostaví překážky (Obrázek 11). Tyto překážky zahrnují hlad, žízeň, finanční problémy a vůbec všechno, co lidem brání v jejich plném rozvoji.
- Z **Herzbergovy teorie dvou faktorů** vyplývá, že uspokojení hygienických faktorů přinese jenom krátkodobý efekt a uspokojování motivačních faktorů přináší relativně dlouhodobou spokojenost.
- Podle **Adamsovy teorie spravedlivosti** si pracovníci podle srovnatelných tržních měřítek porovnávají, co do práce vkládají s tím, co z ní získávají.
- Praktická aplikace **Skinnerovy teorie pozitivního posílení** je zřejmá: chceme-li posílit chování (aby bylo intenzivnější, častější, pravděpodobnější), poskytneme za

něj odměnu. Naopak, chceme-li jej oslabit (udělat méně intenzivní, méně častější, méně pravděpodobnější), poskytneme trest.

- **McClellandova teorie** tvrdí, že lidé mají potřebu něčeho dosáhnout, někam patřit a potřebu moci. Liší se pouze tím, jaký mají vnitřní žebříček priorit těchto potřeb.
- Z **Atkinsonovy teorie výkonové motivace** plyne fakt, že tendence ke sportovní aktivitě vzniká z rozdílu mezi tendencí dosáhnout úspěchu a tendencí vyhnout se selhání. Každá situace, která je pobídkou pro velký výkon tím, že vzbuzuje naději na úspěch, musí zároveň obsahovat obavu před selháním, obavu z neúspěchu (Hájek, 2006).



Obrázek 11. Maslowova hierarchie potřeb (Hájek, 2006)

2.8.4 Funkce motivace

„Funkcí motivace je uspokojování potřeb individua, vyjadřujících nějaké nedostatky v jeho fyzickém a sociálním bytí. V tomto smyslu zajišťuje motivace účelné chování, udržující vitální a sociální funkce individua, tj. poněkud zjednodušeně řečeno jeho fyzické a

psychické zdraví. Motivace se však uplatňuje i v organizaci chování, které se instrumentalizuje, stává se účelným vlivem učení, i v organizaci chování, jehož výsledky, instrumentální vzorce chování, se organizují kolem důsledků, které byly vyvolány předcházejícím chováním; tak se lidé učí apetencím nebo averzím, což opět souvisí s jejich motivy. Základní podmínky učení, zpevňování vystupující ve formě odměn a trestů, mají opět vztah k motivaci: individuum je motivováno k dosahování odměn a k vyhýbání se trestům. V tomto smyslu je tedy motivace klíčový psychologický fenomén: chování, ale i postoje lidí se organizují kolem určitých motivů, které tak propůjčují chování psychologický smysl“ (Nakonečný, 1996, 16).

Motivace nezaručuje vysoký výkon, bez motivace však vysoký výkon není.

2.9 Karvinský region

Karvinsko je region spjatý s těžbou uhlí v Ostravsko-karvinské pánvi. Leží při severovýchodním okraji republiky na hranicích s Polskem ve východní části Moravskoslezského kraje. Hraničí na západě s regionem Ostrava-město, na jihozápadě s Frýdeckomísteckem, kouskem na západě s Opavskem a největší částí na severu a severovýchodě s Polskem.

K 1. 1. 2010 měl region rozlohu 356,24 km^2, správně byl členěn do 17 obcí (měst je zde 7, městysů 0 a vsí 10), žilo zde přes 276600 obyvatel, což znamená 776 obyvatel na km^2 (http://www.trasovnik.cz/k_morsl/karvina/karvina.asp).

2.9.1 Přehled badmintonových center v karvinském regionu

- **KARVINÁ**

STARS KARVINÁ

K. Śliwky 783/2a, 733 01 Karviná – Fryštát

8 badmintonových kurtů

http://www.stars-karvina.cz/tenisova-hala.php

Základní škola Dělnická

Sokolovská 1758/1, 735 06 Karviná - Nové Město

2 badmintonové kurty

http://www.zs-delnicka.cz/sportovni-areal/

- **BOHUMÍN**

SPORT CENTRUM BOHUMÍN

Nerudova 1037, 735 81 Bohumín

2 badmintonové kurty

http://www.sportcentrum-bohumin.cz/

SPORTOVNÍ CENTRUM BOSPOR

Janáčkova 1218, 735 81 Bohumín

3 badmintonové kurty

http://www.bospor.info/cz/zimni-stadion-bohumin/letni-sporty/

- **HAVÍŘOV**

SK VZPÍRÁNÍ BANÍK HAVÍŘOV

U stadionu 2b, 736 01 Havířov

2 badmintonové kurty

http://vzpiranihavirov.cz/badminton.html

SPORTOVNÍ HALA ŽÁKOVSKÁ

ul. Žákovská, 736 01 Havířov-Město

2 badmintonové kurty

miloslav.santarius@ssrz.cz

SPOR. A RELAX. CENTRUM NA CÍSAŘSTVÍ

Stonavská 51/6, 735 35 Horní Suchá

1 badmintonový kurt

http://www.sportcentrum-cisarstvi.cz/badminton.htm

SPORTOVNÍ HALA HORNÍ SUCHÁ

Těrlická 1356/24b, 735 35 Horní Suchá

5 badmintonových kurtů

sportovnihala@hornisucha.cz

- **ORLOVÁ**

VÍCEÚČELOVÁ SPORTOVNÍ HALA GYMNÁZIA A SOŠ

Masarykova tř. 1313, 735 14 Orlová-Lutyně

6 badmintonových kurtů

- **ČESKÝ TĚŠÍN**

BOWLING & SQUASH ČESKÝ TĚŠÍN

Svojsíkova 1985, 737 01 Český Těšín

h.vladislav@quick.cz

3 Cíle

Jako hlavní cíl šetření a v podstatě i celé bakalářské práce jsem si stanovila zjistit, zda má smysl investovat do vzniku nových badmintonových center v karvinském regionu.

Šetřením jsem chtěla potvrdit či vyvrátit následující dvě hypotézy:

Hypotéza 1: patří badminton z hlediska četnosti provozování mezi 3 nejhranější sporty mezi obyvatelstvem karvinského regionu?

Hypotéza 2: je hlavní motivací hráčů dostupnost tohoto sportu (dostatek prostorových kapacit a akceptovatelná finanční náročnost)?

4 Metodika

Pro splnění hlavního cíle mé bakalářské práce jsem zvolila kvantitativní výzkum a introspektivní metodu. Pro získání požadovaných hodnot jsem použila velmi frekventovanou metodu získávání dat - metodu dotazníku a metodu sekundární analýzy.

4.1 Kvantitativní výzkum

Výzkum kvantitativní lze realizovat tehdy, jestliže se jedná o jevy relativně jednoduché a do určité míry poznané. Jednoduché v tom smyslu, že nejsou skryty smyslovému poznání, mají jednoznačný výraz, je možné se jich zmocnit prostřednictvím používaných nástrojů zajištění hromadných dat. Jsou to jevy zpravidla dostatečně přesně popsané jak v dynamice, tak ve struktuře. Kvantitativní výzkum je zaměřen na tyto charakteristiky jevů (Nový, Surynek, 2006):

- **Rozsah výskytu**, zastoupení, tzn. četnost nebo okruh sociálních subjektů, u kterých se jev vyskytuje, nebo oblast, ve které se vyskytuje (např. určitá část národa, pracovníků podniku, vysokoškoláku apod.);
- **Frekvenci,** tj. projev složek sociálního jevu v čase, např. opakování jeho výskytu, opakovaný výkon činnosti (např. frekvence hodnocení pracovníků, častost četby beletrie, opakování nákupu zboží rychlé spotřeby);
- **Intenzitu** jakožto mohutnost nebo sílu jednotlivých složek či vlastností sociálního jevu (např. síla zájmu, výše příjmu, míra spokojenosti).

„Kvantitativní metoda používá statistických metod. Může studovat trendy, ověřovat hypotézy a porovnávat“ (Jandourek, 2008, 42).

Kvantitativní metody jsou o populaci, mají tedy být reprezentativní, vypovídat o tom, jak je nějaký znak zastoupen v populaci, nebo jaký postoj je možné u populace najít. Nejčastěji jde o provázání dotazníků, standardizovaných rozhovorů nebo jiných standardizovaných metod s nějakým pravděpodobnostním výběrem. Nejčastěji se ověřují i hypotézy (http://politika-socialna.studentske.eu/2008/10/metodologie-metody-sociologickho-vzkumu.html).

4.2 Introspektivní metoda

„Metoda introspektivní se opírá o osobní znalosti a zkušenosti výzkumníka na základě účasti v prostředí či společenském procesu“ (Čihovský, 2006, 10).

4.3 Dotazník

„Dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně. Někdy se ve stejném významu jako dotazník užívá termínu anketa. Většinou se však oba pojmy rozlišují a za anketu se považuje takové šetření, při kterém se účastníci sami, spontánně do šetření zapojují (např. ankety vyhlašované různými časopisy, rozhlasem, televizí apod.)“ (Chráska, 2007, 163).

„Dotazník obsahuje otázky a možnosti odpovědí, popřípadě ponechává i místo na spontánní odpověď. Dotazník je v sociologickém výzkumu velmi oblíbený. Umožňuje totiž u reprezentativního souboru dotázaných poměrně snadnou kontrolu reprezentativy a data pomocí něho získána se dají rychle zpracovat“(Jandourek, 2008, 45).

4.4 Sekundární analýza

Sekundárními daty označujeme již publikované informace, které jsou dostupné z různých zdrojů, buď interních nebo externích. Jejich výhodami jsou dostupnost, nízké náklady a okamžitá použitelnost (Buriánek, 1996).

Při tvorbě mé bakalářské práce jsem dbala na dodržování následujících zásad a postupů (Surynek, Kašparová, Komárková, 2001):

- heuristika – vyhledávání a shromažďování informací
- analýza – vytříbení shromážděných informací
- syntéza – propojení získaných informací s danými fakty a zpracování do konkrétní podoby
- interpretace – výklad dosažených výsledků

Dále jsem se při tvorbě mé bakalářské práce opírala o následující metody zpracování zjištěných skutečností:

- komparativní – porovnávají se informace z různých zdrojů
- chronologická – informace jsou uspořádány od nejstarších po nejnovější
- diachronní – zaměření se na široký úsek dějin
- přímá – z dostupných zdrojů se podá objektivní obraz skutečnosti
- geografická – zaměření se na přesně definovaný geografický úsek

Získána data z dotazníkového šetření jsem vyhodnotila pomocí matematicko-statistické funkce programu Microsoft Excel.

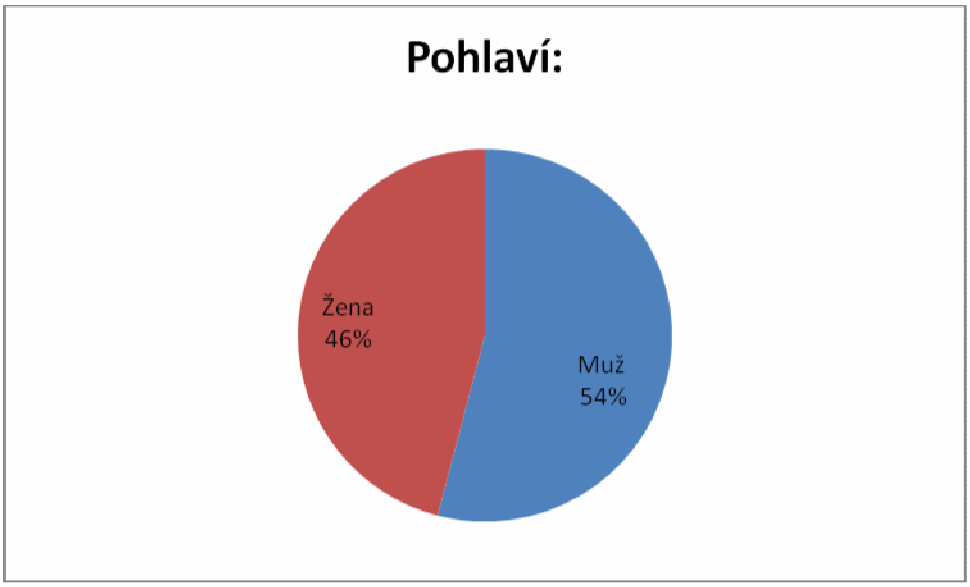
Bakalářská práce bude dále respektovat formální požadavky stanovené v kompendiu psaní a publikování v kinantropologii.

5 Výsledky

Tím nejpodstatnějším pro municipality a podnikatele, kteří zvažují zřízení a provoz badmintonového areálu v karvinském regionu, budou výsledky dotazníkového šetření (Příloha 1), které jsme provedla v terénu v pěti městech karvinského regionu (konkrétně v Karviné, Bohumíně, Českém Těšíně, Orlové a Havířově). V rámci své bakalářské práce jsem oslovila celkem 159 respondentů, z toho bylo 54 z Karviné, 25 z Orlové, 30 z Bohumína, 20 z Českého Těšína a 30 respondentů bydlí v Havířově. Cílovou skupinu tvořili studenti SŠ a VŠ, zaměstnaní pracující manuálně v produktivním věku 18 – 50 let, zaměstnaní pracující duševně v produktivním věku 18 – 50 let, osoby nad 50 let. V terénu jsem sesbírala přesně 105 dotazníků, zbylých 54 vzešlo z vyplnění dotazníku online (http://www.kwiksurveys.com/online-survey.php?surveyID=INMIGJ_41525bcc). Online dotazník jsem zaslala cíleně lidem, kteří jsou aktivními sportovci. Šetření probíhalo od 15. února do 20. března 2011.

Jak jsem již předeslala, výsledky práce můžou sloužit současným i budoucím podnikatelům, orgánům státní správy, kteří plánují zavedení či rozšíření prostor na badminton k tomu, aby toto zrealizovali, či se pustili do realizace prostor určených jiným, žádanějším sportům. V jejich rozhodování jim může pomoci právě tato práce.

5.1 Znázornění a interpretace výsledků

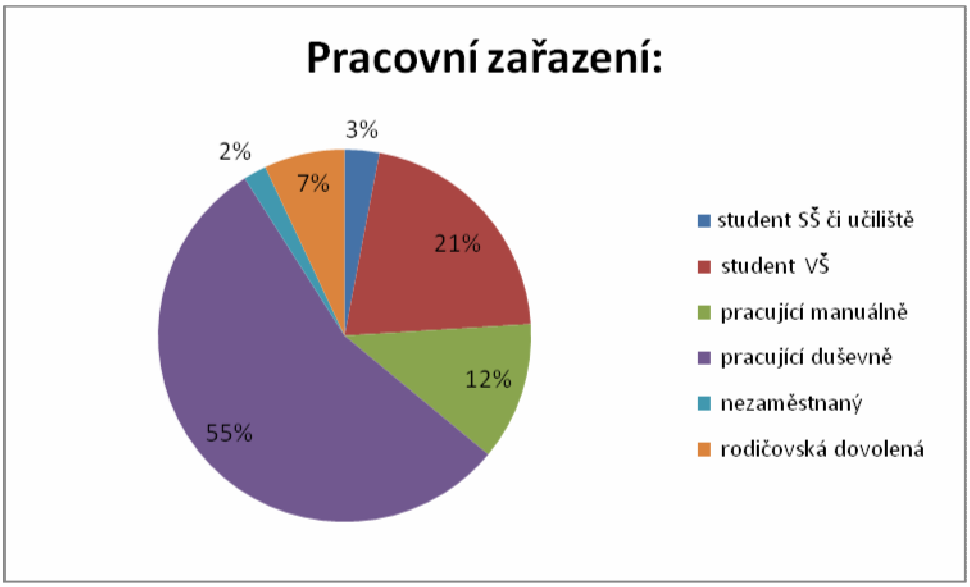


Obrázek 12. Grafické znázornění otázky č. 1

Dotazník vyplnil téměř stejný počet mužů jako žen. Věkové rozložení můžeme nalézt na Obrázku 13.

Obrázek 13. Grafické znázornění otázky č. 2

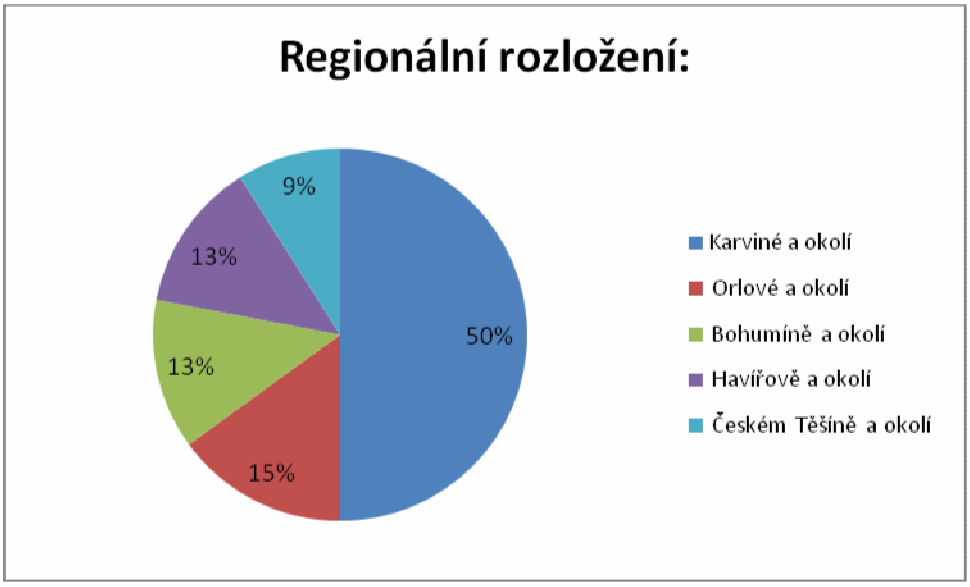
Je patrné, že největší skupinou mého šetření byli lidé ve věku od 18 do 50 let.



Obrázek 14. Grafické znázornění otázky č. 3

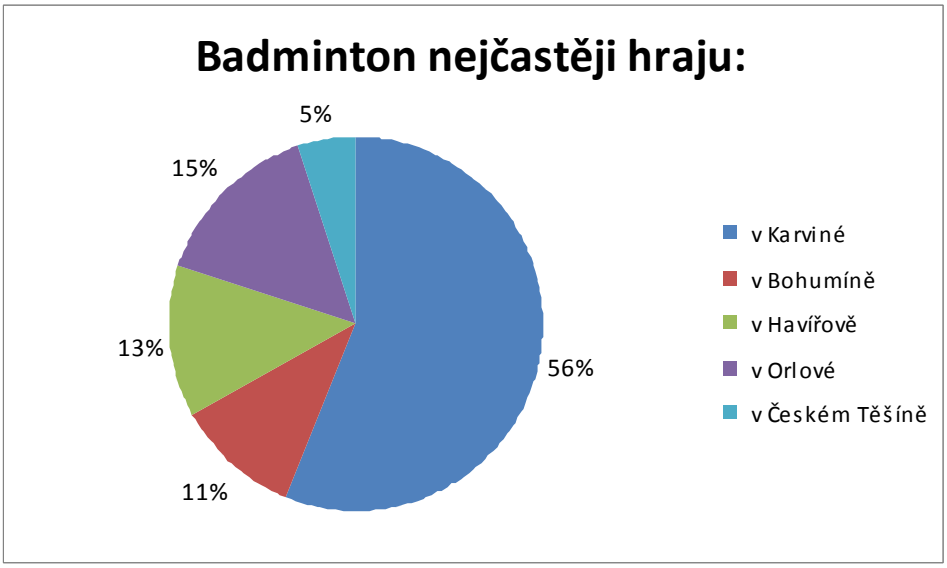
Z grafu můžeme jasně pozorovat, že badminton na Karvinsku hrají především duševně pracující a lidé studující na vysoké škole. Duševně pracující lidé hledají odreagování v podobě sportu, zatímco studenti vysokých škol berou sportovní aktivitu jako aktivně využitý čas. Nejméně zastoupenou skupinou jsou poté nezaměstnaní, což je způsobeno jistou

finanční náročností badmintonu.



Obrázek 15. Grafické znázornění otázky č. 4

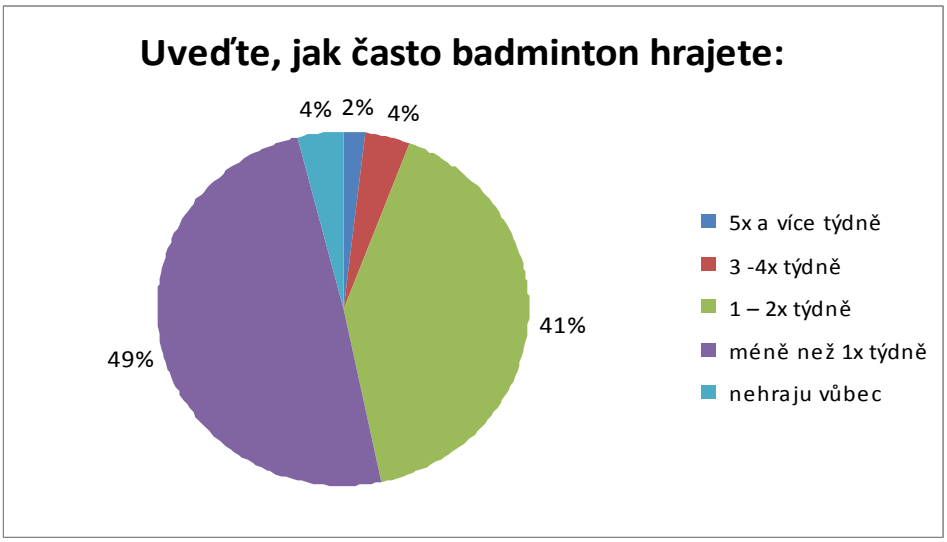
Největší počet respondentů žije v Karivné a okolí a to celá polovina všech dotazovaných. 15 % žije v Orlové a okolí, 13 % v Bohumíně a Havířově. Zbývajích 9% tvoří populační zastoupení Českého Těšína.



Obrázek 16. Grafické znázornění otázky č. 5

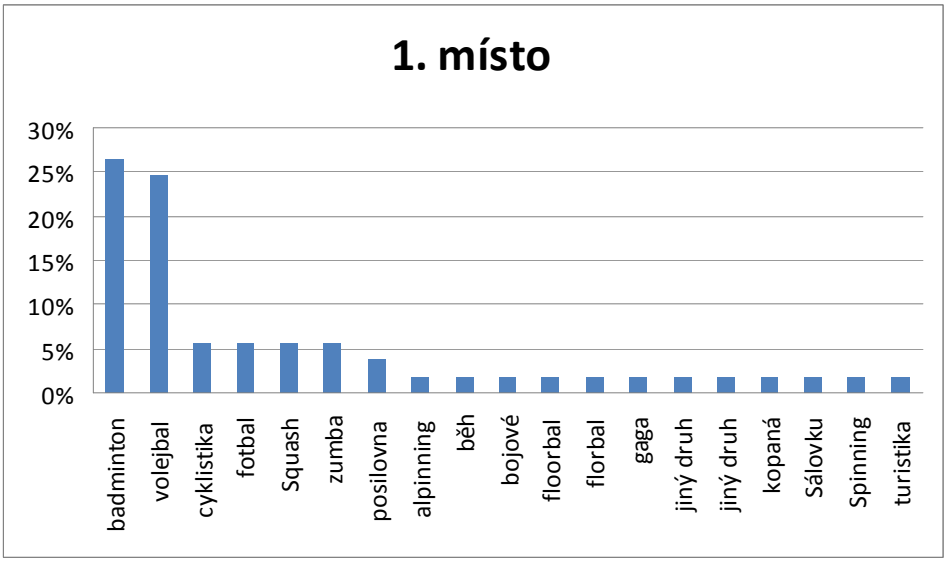
Lidé na Karvinsku nejčastěji využívají sportovišť právě v Karviné a Orlové, tato čísla jsou do velké míry ovlivněna bydlištěm respondentů. Badminton je hra, pro kterou lze najít sportoviště téměř v každém větším městě. Jenom v Havířově můžeme nalézt nejméně dvě

velká sportoviště se dvěma a více kurty. Jak můžeme vidět v grafickém znázornění otázky č. 5, v Českém Těšíně není badminton natolik rozšířen, a proto jezdí tamější lidé využívat sportoviště v okolí.



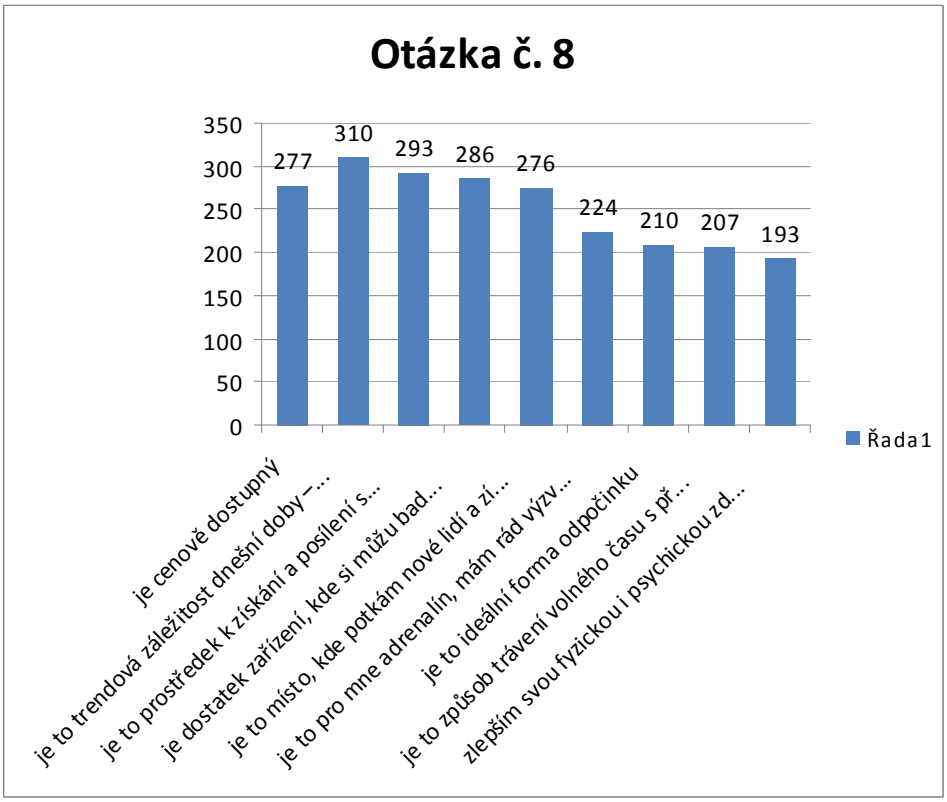
Obrázek 17. Grafické znázornění otázky č. 6

Na obrázku 17. můžeme jasně vidět, že je pro polovinu respondentů badminton spíše rekreačním sportem, který hrají méně než jednou týdně. Je to dáno jak relativně větší finanční náročností badmintonu, tak i nedostatkem sportovní plochy. Některá sportoviště se musí kvůli vytíženosti objednávat i více jak týden dopředu.



Obrázek 18. Grafické znázornění otázky č. 7

Také jsem zjišťovala, jaké 3 druhy sportů obyvatelé karvinského regionu provozují. Překvapilo mě, že třeba plavání se v hodnocení objevilo sporadicky a třeba fotbal je až na 4. místě. Nejčastěji provozovaným sportem na Karvinsku je dle mého průzkumu badminton a volejbal.

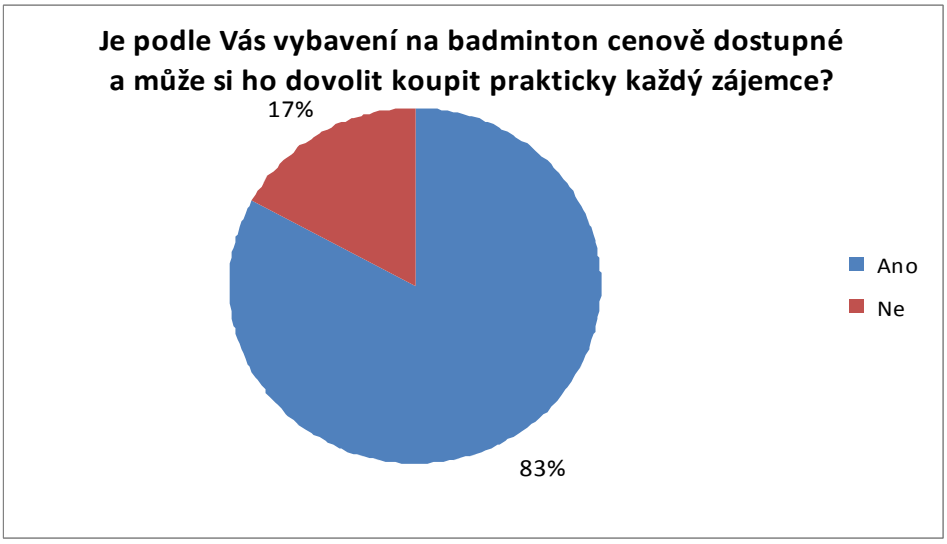


Obrázek 19. Grafické znázornění otázky č. 8

V otázce číslo 8 měli respondenti seřadit motivátory ke hře od toho nejvíce motivujícího, který dostal 1 bod až po ten nejméně motivující, který dostal 10 bodů. Tedy ten motivátor, který získal v součtu nejméně bodů, je tím nejvíce motivujícím. Zde se nepotvrdila 2. hypotéza – tedy že hlavními motivátory jsou nízká finanční náročnost a prostorová dostupnost, neboť z hlediska motivace ke hře je hlavním motivátorem zlepšení fyzické a psychické kondice a způsob trávení času s přáteli. Budoucí investor tedy může klidně pracovat s vyšší cenou.

Obrázek 20. Grafické znázornění otázky č. 9

Dotazovaní jsou také velmi rozpolcení, co se týče počtu sportovišť v karvinském regionu. Je to do velké míry způsobeno tím, jestli si člověk zvykne na to, že si musí kurt objednat několik dnů dopředu, či nikoli. Zde je opět pobídka pro investory – sportovišť na badminton není dostatek.



Obrázek 21. Grafické znázornění otázky č. 10

Pro valnou většinu dotazovaných je vybavení potřebné pro badminton cenově dostupné. Vybavením je myšlena raketa, míček a sportovní obuv. Samozřejmě do této otázky není zahrnuta cena pronájmu kurtu, osobně se domnívám, že pak by byl poměr mezi odpověďmi podstatně jiný.

6 Diskuse

Badminton je sport, který je v současné době na výsluní. O co jde, dnes ví asi každý Čech a hodně lidí už ho i zkusilo hrát v té pravé podobě - tedy v tělocvičně přes síť. Ještě více lidí si ho určitě zahrálo v létě u rybníka nebo na chatě, tedy v té plážové - rekreační podobě. Popularita badmintonu v Česku ale nebyla vždy tam, kde je nyní. Ještě před dvaceti lety netušila valná většina lidí v Česku, že se dá badminton provozovat závodně.

Ve své bakalářské práci jsem si určila za cíl zjistit, co vede obyvatele karvinského regionu k tomu, že provozují jeden z nejpopulárnějších, ale i nejnamáhavějších sportů dneška – badminton. V syntéze poznatků předkládám na základě studia příslušné literatury souhrnný materiál o badmintonu, kde čtenář najde stručnou charakteristiku tohoto sportu, seznámí se s jeho pravidly, vybavením a také mu přiblíží informace o fyziologických a psychologických aspektech této hry. Myslím si, že tato kapitola může být užitečná jak začínajícím hráčům badmintonu díky přehlednému spektru informací, tak i jeho hráčům stávajícím.

Výzkumná část zahrnovala vytvoření dotazníku, pomocí něhož byla zjišťována motivace obyvatel karvinského regionu k hraní badmintonu. Výsledky byly zpracovány pomocí statistické metody a pro větší přehlednost a snazší orientaci byly graficky znázorněny.

Hypotéza č. 1: zda badminton patří z hlediska četnosti provozování mezi 3 nejhranější sporty mezi obyvatelstvem karvinského regionu, byla potvrzena. Odpovědi respondentů potvrdily, že je badminton atraktivním sportem v karvinském regionu. Více než 25% dotazovaných jej zvolilo jako sport, který mají nejvíce v oblibě.

Hypotéza č. 2: zda je hlavní motivací hráčů dostupnost tohoto sportu (dostatek prostorových kapacit a akceptovatelná finanční náročnost), potvrzena nebyla. Dostatek sportovišť na badminton je sice silným motivátorem, ale na prvních dvou místech se v „žebříčku“ motivace umístilo zlepšení psychické a fyzické kondice a způsob trávení volného času s přáteli. Finanční náročnost není při výběru sportu prioritní. Budoucí investor tedy může klidně pracovat s vyšší cenou. V době, kdy jsem před pár lety začala hrát badminton, stál pronájem kurtů 90 Kč na hodinu. Rok od roku se se pronájem zdražoval, až se částka vyšplhala na dnešních 180 Kč. I přes to, je skoro nemožné si v Karviné zahrát badminton bez toho, aniž byste si kurt rezervovali dlouhou dobu dopředu.

Vzrůstající tendence zájmu o tento druh sportu zajišťuje dostatečnou poptávku. K tomu ještě volejbal. Možnost nabídky obou nejatraktivnějších sportů na jednom místě by tedy mohla být zajímavá pro budoucí podnikatelský záměr.

Dřina a pot, to je badminton. Je to souhra pohybu, techniky úderů, dobrého taktického přemýšlení. Badminton je skvělý sport, atraktivní pro každého v každém věku, který dokáže dát tělu pořádně zabrat, u kterého uvolníte napětí a stres z práce, u kterého se pobavíte a nikdy se u něho nenudíte…prostě a jednoduše si ho zamilujete.

7 Závěr

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, jaká je popularita badmintonu mezi obyvateli karvinského regionu a co lidi motivuje k tomu, aby badminton aktivně provozovali. Zjištěné závěry mají posloužit jako pomocné vodítko pro budoucí investory, zda do provozování badmintonových hřišť investovat či ne, a samozřejmě také pro stávající provozovatele – jak na základě síly motivátorů modifikovat poskytované služby.

Překvapilo mě, že badminton je nejpopulárnější sport v tomto regionu. Trh navíc není nasycený, naopak poptávka po badmintonu roste, proto je nyní ideální doba pro rozšíření nabídky badmintonových areálů. Díky výzkumu motivace je pro nové i stávající provozovatele zajímavé zjištění, že badminton berou jako společenskou záležitost, způsob trávení času s přáteli, proto nebude od věci doplnit badmintonová hřiště i o relaxační a společenské zóny, kde by po badmintonu mohli trávit další čas s přáteli, a to včetně prostorů pro děti. Druhou variantou je i provozování komplexních sportovních zařízení, kde mimo badmintonu budou i prostory na další sporty, například tenis, volejbal, squash.

Trend dnešní doby je sport a v karvinském regionu badminton, proč toho nevyužít?!

8 Souhrn

Práce se zabývá motivací obyvatel karvinského regionu k tomu hrát badminton. Jejich motivace byla zjišťována pomocí dotazníkového šetření a výsledky jsou převážně určeny orgánům státní správy a podnikatelům, kteří zvažují zřízení a provozování badmintonového areálu v karvinském okrese, a také stávajícím provozovatelům na zdokonalení poskytovaných služeb pro hráče badmintonu.

Bakalářská práce v první části podává souhrnný materiál o badmintonu. Zde čtenář najde stručnou charakteristiku tohoto sportu, seznámí se s jeho historií, pravidly, vybavením a také mu přiblíží informace o fyziologických a psychologických aspektech této hry.

Druhá část začíná kapitolou o motivaci, kde by si čtenář měl udělat přesnou představu o tomto pojmu a zjistit, jak motivace ovlivňuje sportovní výkon.

V závěrečné části jsem zveřejnila výsledky dotazníků, které vyplnilo 159 respondentů. Jejich cílem bylo zjistit, které konkrétní motivátory mají největší vliv na to, že je badminton tak populární.

9 Summary

This Bachelor's work „Badminton- motivation to play among the Karviná county Citizen" deals with motivation of the Karviná county citizens to play badminton. Such motivation has been evaluated by the prepared questionnaire and the results are suited especially to municipalities and businessmen who have been considering an establishment and operating a badminton arena in the Karviná county.

The first part of this Bachelor's work gives us a general material about badminton. In this part the reader can find a brief description of the sport, get acquainted with its history, rules, equipment and also approach the information about the physiological and psychological aspects.

The second part starts with a chapter about motivation. This chapter should help the reader to find out what exactly is meant by this term.

In the final part, I have published results of a questionnaire, which was filled out by 159 respondents.

10 Referenční seznam

Beneš, J., R. (1972). *Badminton- Příručka pro školení trenérů všech tříd*. Praha: Olympia.

Boga, S. (1996). *Badminton- A handbook of all the rules, strategies, tips and techniques that you need to be a better player.* USA: Stackpole books.

Buriánek, J. (1996). *Sociologie*. Praha: Fortuna.

Čihovský, J. (2006). *Sociologický výzkum*. Studijní text pro posluchače FTK UP Olomouc.

Dovalil, J. a kolektiv (1982), *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. Praha: Olympia.

Dylevský, I. (2009). *Funkční anatomie.* Praha: Grada Publishing a.s..

Fourny, D. a kolektiv (2003), *Encyklopedie sportu*. Praha: Fortuna Print.

Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Grice, T. (2008). *Badminton: steps to success. (2nd ed.).* USA: Human Kinetics.

Hošek, V. a kolektiv (1985). *Motivace sportovního tréninku*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.

Chráska, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada Publishing a.s..

Jandourek, J. (2008). *Průvodce sociologií*. Praha: Grada Publishing..

Mendrek, T. (2003). *Badminton: technika, trénink, výběr z pravidel*. Praha: Grada Publishnig a.s..

Mendrek, T., Novotná, M (2007). *Badminton: úderová technika, pohyb po kurtu, taktika hry*. Praha: Grada Publishnig a.s..

Nakonečný. M (1995). *Lexikon Psychologie*. Praha: Vodnář.

Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.

Nová, I. (2010). *Specifické aspekty závislosti na sportu u vytrvalostních sportovců*. Diplomová práce, Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Brno.

Nový, I., Surynek, A. a kolektiv (2006). *Sociologie pro ekonomy a manažery- 2.*

přepracované a rozšířené vydání. Praha: Grada publishing a.s..

Perič, T., Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink.* Praha: Grada publishing a.s..

Provazník, V., Komárková, R. (1996). *Motivace pracovního jednání* [Vysokoškolská skripta]. Praha: Vysoká škola ekonomická, Oeconomica.

Roberts, G., C., (2001). *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. USA: Human Kinetics

Říčan, P. (2007). *Psychologie osobnosti. Obor v pohybu*. Praha: Grada publishing a.s..

Sekot, A., Blahutková, M., Dvořáková, Š., Sebera, M. (2004). *Kapitoly ze sportu.* MU Brno.

Surynek, A., Kašparová, E., & Komárková, R. (2001). *Základy sociologického výzkumu*. Praha: Victoria Publishing.

Táborský, F. (2005). *Sportovní hry II.* Praha: Grada Publishing a.s..

Taneja, A.,(2009). *World of Sports Indoor*. India: Kalpaz.

Trunkát, D., (2009). *Využití regeneračních prostředků v racketolonu*. Bakalářská práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Vacková, M., (2010). *Analýza badmintonového tréninku v ČR a návrh posloupnosti výuky badmintonových úderů*. Bakalářská práce, Masaryková univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno.

Badminton. Retrieved 15. 4. 2011 from World Wide Web: http://fr.wikipedia.org/wiki/Badminton

Badmintonové údery. Retrieved 12. 4. 2011 from World Wide Web: http://www.badminton-liben.com/pro_rekreacni/udery.php

Bernacíková, M., Novotná M., Mendrek, T. a kolektiv (1. 4. 2008). *Badminton- interaktivní průvodce*. Retrieved 22. 3. 2011 from the World Wide Web: http://is.muni.cz/elportal/?id=784293

Bernaciková, M., Kapounková K., Novotný J. a kolektiv (2010). *Fyziologie sportovních disciplín.* Retrieved 22. 3. 2011 from the World Wide Web: http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/raket-badminton.html.

Dělení psychologické přípravy. Retrieved 10. 4. 2011 from World Wide Web: http://www.badmintonweb.cz/deleni_psychologicke_pripravy.htm

General Competition Reuglations (3.12.2010). Retrieved 28. 3. 2011 from the World Wide Web: http://www.bwfbadminton.org/file_download.aspx?id=29277

Hájek, M. (30. 3. 2006). *Vybrané teorie motivace k vedení lidí*. Retrieved 18. 3. 2011 from the World Wide Web: http://www.vedeme.cz/index.php

Historie a vývoj světového badmintonu (8. 10. 2003). Retrieved 4 .4. 2011 from World Wide Web: http://badmintonckrumlov.cz/historie/vyvoj_badm.asp

Karvinsko, popis regionu. Retrieved 13. 4. 2011 from World Wide Web: http://www.trasovnik.cz/k_morsl/karvina/karvina.asp

Krajča, T. (22. 02. 2011). *Ženy budou hrát povinně v sukních. Je to správné?* Retrieved 1. 4. 2011 from the World Wide Web: http://www.badmintonweb.cz/

Lees, A., Cabello, D., Torres, G. (2009). *Science and racket sports IV*. Oxon: Routledge. Retrieved 25.3.2011 from the World Wide Web: http://books.google.com/books?id=2a1yK1psB2wC&printsec=frontcover&hl=cs&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Metodologie a metody sociologického výzkumu. Retrieved 5. 4. 2011 from World Wide Web: http://politika-socialna.studentske.eu/2008/10/metodologie-metody-sociologickho-vzkumu.html

Přednáška pro Ústav adiktologie v Praze (2. 4. 2008). Retrieved 19. 3. 2011 from the World Wide Web: http://snncls.cz/wp/wp-content/uploads/file/Motivace_Moos.pdf

Psychologická příprava. Retrieved 11. 4. 2011 from World Wide Web: http://www.badmintonweb.cz/psychologicka_priprava.htm

Reilly, T., Secher, N., Snell, P., Williams, C. (1990). *Physiology of sports*. Oxon: Spon Press. Retrieved 22. 3. 2011 from the World Wide Web: http://www.google.com/books?hl=cs&lr=&id=uZEjfbpZjX4C&oi=fnd&pg=PA465&dq=Badminton.+In+Sport+and+Exercise+Physiology+Testing,&ots=jQbQYJ8WMe&sig=3-PzmFdpBx0k-5LczBi61-50wQQ#v=onepage&q=badminton&f=false

Vítek, L. (01. 04. 2011). *Co je to somatotyp a jak ho měříme?* Retrieved 3. 4. 2011 from World Wide Web: http://www.sportvital.cz/zdravi/diagnostika/co-je-to-somatotyp-a-jak-ho-merime/

11 Seznam obrázků a tabulek

Seznam obrázků:

Obrázek 1. Badmintonový míček vyrobený ze slámy….....10

(http://badmintonckrumlov.cz/historie/vyvoj_badm.asp)

Obrázek 2. Korkový míček se dvěma otvory pro péra…….…….11

(http://badmintonckrumlov.cz/historie/vyvoj_badm.asp)

Obrázek 3. Míček pokrytý kozinou a sametem…….12

(http://badmintonckrumlov.cz/historie/vyvoj_badm.asp)

Obrázek 4. Podíl aerobního a anaerobního krytí během výkonu -míč ve hře (Bernaciková, Kapounková, Novotný a kol., 2010)…….16

Obrázek 5. Faktory sportovního výkonu (Bernaciková, Kapounková, Novotný a kol., 2010)…….17

Obrázek 6. Somatograf badmintonistů (Bernaciková, Kapounková, Novotný a kol., 2010)...20

Obrázek 7. Dva typy badmintonových míčků (Fourny, 2003, 291)……..……24

Obrázek 8. Raketa používána v roce 1880 a od roku 1980 (Fourny, 2003, 291)……..26

Obrázek 9. Správné zasažení míčku při podání (Beneš, 1975, 27)……...27

Obrázek 10. Schématické znázornění vztahu nedostatku, potřeb, motivace a činnosti (chování, resp. jednání člověka) (Provazník, Komárková, 1996)…….33

Obrázek 11. Maslowova hierarchie potřeb (Hájek, 2006)……35

Obrázek 12. Grafické znázornění otázky č. 1…….…….…….43

Obrázek 13. Grafické znázornění otázky č. 2……...44

Obrázek 14. Grafické znázornění otázky č. 3…….……..44

Obrázek 15. Grafické znázornění otázky č. 4……...45

Obrázek 16. Grafické znázornění otázky č. 5……...45

Obrázek 17. Grafické znázornění otázky č. 6……...46

Obrázek 18. Grafické znázornění otázky č. 7……...46

Obrázek 19. Grafické znázornění otázky č. 8……...……47

Obrázek 20. Grafické znázornění otázky č. 9……...……48

Obrázek 21. Grafické znázornění otázky č. 10..……...48

Seznam tabulek:

Tabulka 1. Porovnání zápasů v tenise a badmintonu (Mendrek, Novotná, 2007, 9)……...18

Tabulka 2. Somatická charakteristika (Průměrné hodnoty - Top 20 světový žebříček červen 2010).(Bernaciková, Kapounková, Novotný a kol., 2010)……...19

12 Seznam příloh

Příloha 1 Vzor dotazníkového listu

Příloha 2 Badmintonový míček

Příloha 3 Battledore and Shuttlecock

Příloha 4 Jeu de volant

Příloha 5 Mapa karvinského regionu

Příloha 6 Badmintonový kurt pro zápasy dvouher a čtyřher

Příloha 7 Schéma podání ve dvouhře a čtyřhře

Příloha 8 Schéma badmintonových úderů

Příloha 1: **Vzor dotazníkového listu**

BADMINTON – PROČ JE TAK POPULÁRNÍ?!

Vážený respondente,

pro potřeby mé bakalářské práce si Vás dovoluji oslovit a poprosit Vás o vyplnění tohoto dotazníku, jehož cílem je získání informací, které budou sloužit jako podklad pro mou závěrečnou práci. Snažím se zjistit, co skutečně vede obyvatelstvo karvinského regionu k tomu, že badminton hrají. Dotazník je anonymní a údaje z něj získané, slouží pro potřebu bakalářské práce.

Děkuji Vám za spolupráci.

Pavlína Ružbašanová

UP v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, 3. ročník PVČ- rekreologie

Pokud není uvedeno jinak, zakroužkujte prosím jednu z možností.

1) **Jsem:**
   a) MUŽ
   b) ŽENA

2) **Můj věk:**
   a) do 17 let
   b) 18 – 50 let
   c) 51 a více

3) **Jsem:**
   a) student SŠ či učiliště
   b) student VŠ
   c) pracující manuálně
   d) pracující duševně
   e) nezaměstnaný
   f) rodičovská dovolená
   g) jiné, uveďte....

4) **Žiju v:**

a) Karviné a okolí

b) Orlové a okolí

c) Bohumíně a okolí

d) Havířově a okolí

e) Českém Těšíně a okolí

5) **Badminton nejčastěji hraju**:

a) v Karviné

b) v Bohumíně

c) v Havířově

d) v Orlové

e) v Českém Těšíně

6) **Uveďte, jak často badminton hrajete**:

a) 5x a více týdně

b) 3 -4x týdně

c) 1 – 2x týdně

d) méně než 1x týdně

e) nehraju vůbec

7) Z následujícího seznamu **<u>vyberte 3 druhy sportů, které nejčastěji provozujete</u>** a seřaďte je od toho nejvíce provozovaného po ten nejméně provozovaný (pouze tyto 3 vybrané druhy, nerozlišujte, zda sport provozujete závodně či rekreačně):
fotbal, lední hokej, hokejbal, basketbal, bojové sporty, volejbal, badminton, squash, tenis, stolní tenis, házená, cyklistika, šachy, atletika, aerobic, zumba, spinning, alpinning, posilovna, horolezectví, běh, plavání, automobilismus, jiný druh sportu:

<u>Nejčastěji provozuji:</u>

<u>Druhý mnou nejvíce provozovaný sport:</u>

<u>Třetí mnou nejvíce provozovaný sport:</u>

8) Následující výroky seřaďte v posloupnosti od toho, který vás nejvíce motivuje k hraní badmintonu (označte číslem 1) až po ten nejméně motivující (označte číslem 9). Badminton hraju protože (odpovídejte pouze pokud badminton skutečně někdy hrajete):

- je cenově dostupný
- je dostatek zařízení, kde si můžu badminton zahrát
- je to ideální forma odpočinku
- zlepším svou fyzickou i psychickou zdatnost
- je to způsob trávení volného času s přáteli a kolegy
- je to pro mne adrenalin, mám rád výzvy a soutěže
- je to místo, kde potkám nové lidí a získám kontakty
- je to trendová záležitost dnešní doby – prostě to k životu patří
- je to prostředek k získání a posílení sebedůvěry
- jiné, uveďte....

9) Souhlasíte s tvrzením, že v karvinském regionu je dostatek prostor k této hře?

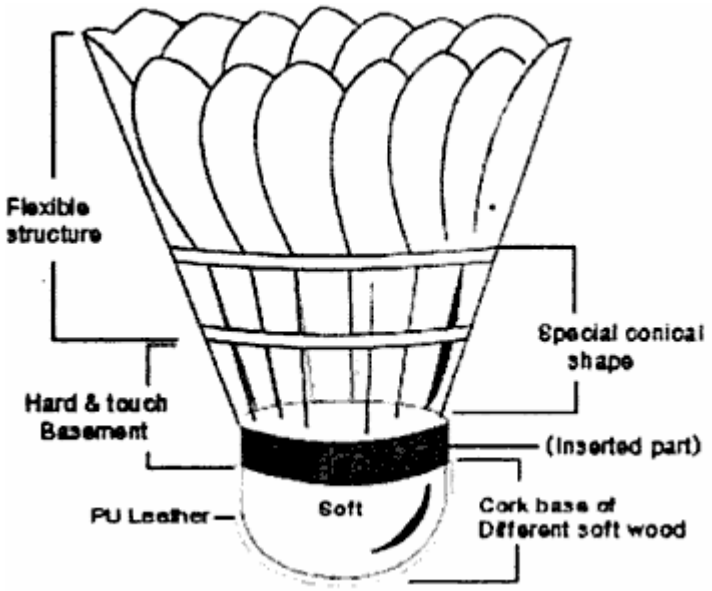
a) SOUHLASÍM
b) NESOUHLASÍM

10) Je podle Vás vybavení na badminton cenově dostupné a může si ho dovolit koupit prakticky každý zájemce?

a) ANO
b) NE
c) ANO, ALE....

Děkuji Vám za Váš čas věnovaný vyplnění tohoto dotazníku!

Příloha 2: **Badmintonový míček** (Taneja, 2009, 6)

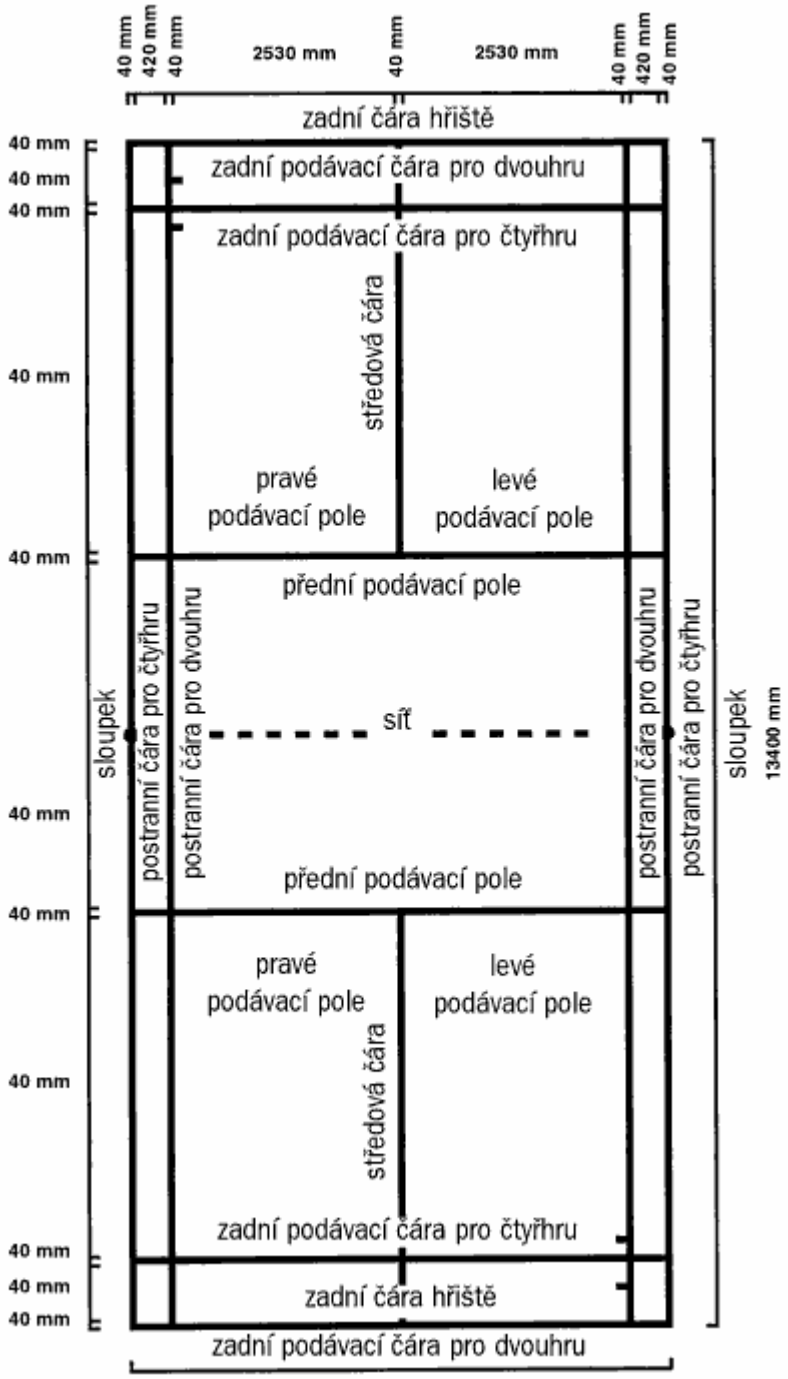


Příloha 3 **Battledore and Shuttlecock** (http://fr.wikipedia.org/wiki/Badminton)

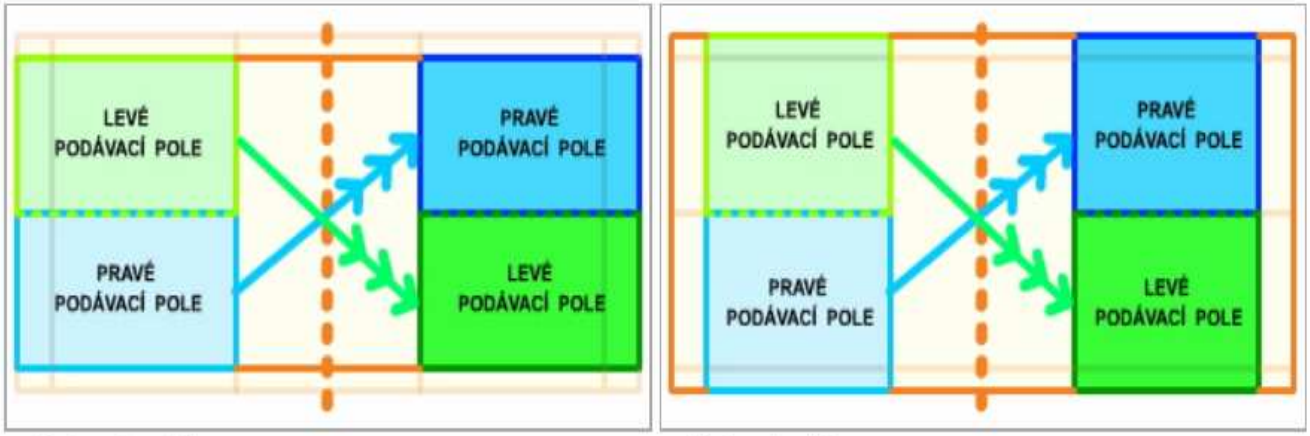
Příloha 4 **Jeu de volant** (http://fr.wikipedia.org/wiki/Badminton)

Příloha 5 **Mapa karvinského regionu** (http://www.trasovnik.cz)

Příloha 6 **Badmintonový kurt pro zápasy dvouher a čtyřher** (Novotná, 2007, 16).

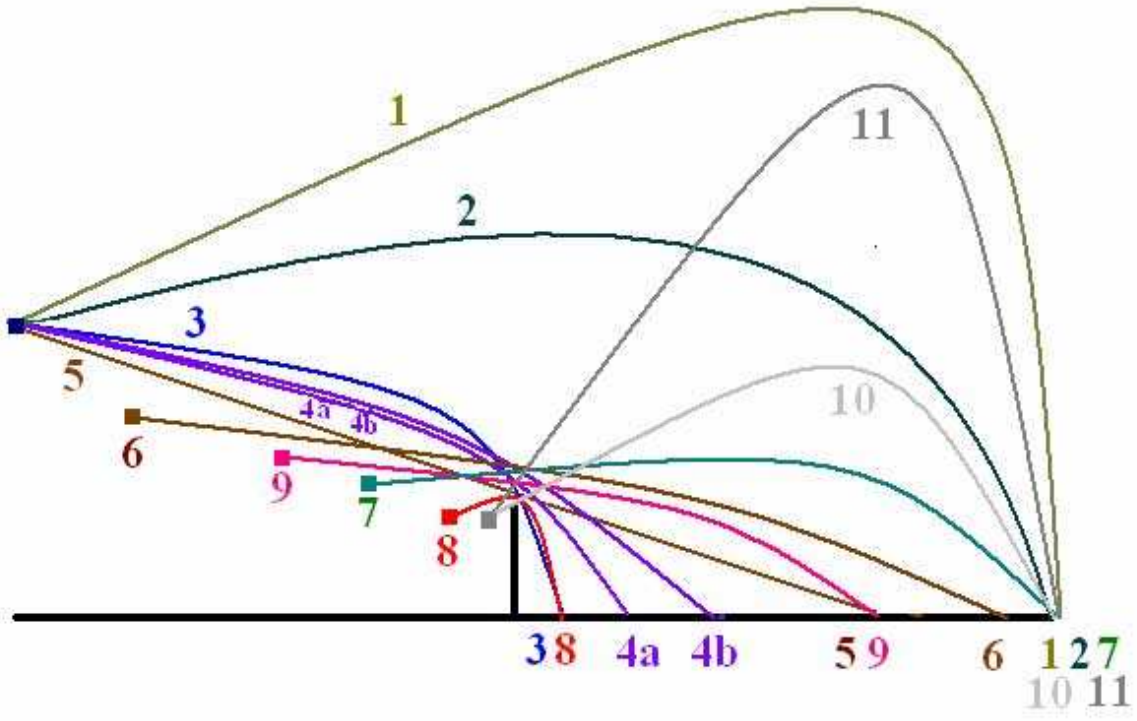


Příloha 7 **Schéma podání ve dvouhře a čtyřhře** (Bernacíková a kolektiv, 2008).



Podání ve dvouhře *Podání ve čtyřhře*

Příloha 8 **Schéma badmintonových úderů** (Anonoymous, http://www.badminton-liben.com/pro_rekreacni/udery.php



1. Klír obranný
2. Klír útočný
3. Drop pomalý
4a. Drop
4b. Dry - drop rychlejší
5. Smeč
6. Drajv
7. Lob útočný
8. Kraťas u sítě
9. Drajv do poloviny hřiště
10. Lob útočný
11. Lob obranný