

OBSAH

MODUL 1 PŘEHLED

01.	Struktura vzdělávání trenérů v rámci BWF	1
02.	Obsah kurzu	2
03.	Videoklipy	3
04.	Základy badmintonu	4
05.	Cíl hry	5
06.	Pravidla hry	5
07.	Proč se badminton líbí	5
08.	Badminton na vrcholové úrovni	6
09.	Olympijský sport	6
10.	Kořeny badmintonu	7
11.	Celosvětové řízení badmintonu	7
12.	Vize, poslání a cíle BWF	8

MODUL 2 PRINCIPY TRENÉRSTVÍ

01.	Úvod	9
02.	Pozitivní přínos badmintonu pro život	9
03.	Posilování pozitivních prožitků	9
04.	Role trenéra	10
05.	Odpovědnost trenéra	10
06.	Důležitost trenérské filozofie	11
07.	Vytvoření vlastní trenérské filozofie	12
08.	Trenérské styly	12
09.	Shrnutí	13
10.	Kontrolní otázky	14

MODUL 3 VEDENÍ TRÉNINKOVÉHO PROCESU

01.	Úvod – Vedení tréninkového procesu	15
02.	Krok 1 – Plánování	16
	a. Proč plánovat? „Selhání v plánování je plánováním selhání“	16
	b. Posouzení rizik	17

	c. Sběr informací o hráčích	18
	d. Docházka	19
	e. Pozorování a analýza	20
	f. Stanovení cílů	21
	g. Plánování tréninkové jednotky	23
03.	Krok 2 – Vedení tréninku	24
	a. Efektivní tréninkové jednotky v badmintonu	24
	b. Učební styly	25
	c. Komunikace tváří v tvář	26
	d. Dotazování	27
	e. Zpětná vazba	28
	f. Význam ukázky	29
	g. Metody rozvoje dovedností	30
	h. Fáze motorického učení	31
	i. Řízení tréninku	32
	j. Řízení skupiny	33
	k. Vytváření progresivních cvičení	33
	l. Nahrávací dovednosti	35
	m. Uchopení míčku	36
	n. Nahazování	36
	o. Nahazování spodem	37
	p. „Plochý“ rychlý nához	37
	q. Nahazování horem	38
	r. Nahrávání raketou – nastřelování (multi-feeding)	38
	s. Nahrávání raketou – nahrávání s jedním míčkem	38
04.	Krok 3 – Kritické posouzení a krok 4 – Vyhodnocení vedení tréninkového procesu	39
05.	Shrnutí: Vedení tréninkového procesu	41
06.	Kontrolní otázky	42

MODUL 4 TRÉNINK DĚTÍ

01.	Úvod	44
02.	Děti dozrávají rozdílným tempem	44
03.	Důležitost růstového spurtu	45
04.	Přizpůsobení sportu dětem	45
05.	Shrnutí	46
06.	Kontrolní otázky	46

MODUL 5

VÝKONNOSTNÍ FAKTORY

01.	Výkon v badmintonu	47
02.	Důležitost slova 'včas' pro badmintonový výkon	47
03.	Faktory ovlivňující badmintonový výkon	48
04.	Vývojová stadia hráče	48
05.	Kontrolní otázky	50

MODUL 6

VÝKONNOSTNÍ FAKTOR 1 – TECHNIKA (POHYBOVÉ DOVEDNOSTI)

01.	Úvod	51
02.	Složky badmintonového pohybu	51
03.	Aktivační krok (split step)	53
04.	Přiblížení a návrat	57
05.	Pohyby spojené s odehráním	61
06.	Pohybové vzorce	64
07.	Shrnutí	70
08.	Kontrolní otázky – Pohybové dovednosti	71

MODUL 7

VÝKONNOSTNÍ FAKTOR 2 – TECHNIKA (ÚDEROVÉ DOVEDNOSTI)

01.	Úvod	73
02.	Představení úderových technik – děti / začátečníci	74
03.	Biomechanické principy	74
04.	Chytání a házení	75
05.	Hry s chytáním a házením	76
06.	Rozvíjení schopnosti zasáhnout (míček)	77
07.	Odbíjení rukou	77
08.	Odehrání s použitím velmi krátkého držení rakety	78
09.	Odehrání s použitím dlouhého držení rakety	78
10.	Základní údery	84
11.	Úvod do podání	85
	a. Vystřelené bekhendové podání	86
	b. Krátké bekhendové podání	88

c. Vystřelené forhendové podání	90
d. Krátké forhendové podání	92
e. Vysoké forhendové podání	94
12. Úvod do úderů v přední části kurtu	96
a. Bekhendový kraťas (na síti)	97
b. Forhendový kraťas (na síti)	99
c. Bekhendový výhoz (od sítě)	101
d. Forhendový výhoz (od sítě)	103
e. Bekhendové sklepnutí (na síti)	105
f. Forhendové sklepnutí (na síti)	107
13. Úvod do úderů ve střední části kurtu	109
a. Blok od těla	110
b. Bekhendový drajv	112
c. Forhendový drajv	114
14. Úvod do úderů v zadní části kurtu	116
a. Forhendový klír	117
b. Forhendová smeč	119
c. Forhendový drop	121
d. Obranný forhendový drop	123
e. Bekhendový klír	125
f. Obranný bekhendový drop	127
15. Shrnutí	129
16. Kontrolní otázky – Úderové dovednosti	130

MODUL 8

VÝKONNOSTNÍ FAKTOR 3 – TAKTIKA

01. Definice badmintonu	132
02. Badmintonové „situace“	132
03. Důležitost slova 'včas' pro badmintonový výkon	132
04. Definice taktiky	133
05. Související trenérské schopnosti	134
06. Tázací dovednosti	134
07. Základní postavení hráče	135
08. Taktika dvouher	136
09. Taktika čtyřher	148
10. Taktika smíšené čtyřhry	170
11. Kontrolní otázky	180

MODUL 9

VÝKONNOSTNÍ FAKTOR 4 – FYZICKÁ KONDICE

01.	Úvod	182
02.	Fyzická kondice	182
03.	Složky fyzické kondice	184
04.	Rozcvička	185
05.	Cvičení zvyšující tepovou frekvenci	186
06.	Cvičení na pohyblivost	187
07.	Rovnováha	189
08.	Reakční rychlost a frekvenční pohybová cvičení	191
09.	Rozehrávka	193
10.	Zklidnění	194
11.	Shrnutí	196
12.	Kontrolní otázky	197

MODUL 10

VÝKONNOSTNÍ FAKTOR 5 – SPORTOVNÍ PSYCHOLOGIE

01.	Úvod	199
02.	Sportovní psychologie – klíčové oblasti	200
03.	Odhodlání	201
04.	Sebedůvěra	202
05.	Kontrola	202
06.	Koncentrace	202
07.	Soudržnost	203
08.	Shrnutí	203
09.	Kontrolní otázky	204

MODUL 11

VÝKONNOSTNÍ FAKTOR 6 – ŽIVOTNÍ STYL

01.	Úvod	205
02.	Charakteristika faktorů životního stylu	205
03.	Předcházení zranění	206
04.	Zvládání zranění	207
05.	R.I.C.E. – Základní rady jak, zvládat zranění	207
06.	Kontrolní otázky	208

MODUL 12

SOUTĚŽE

01.	Úvod	209
02.	Vyřazovací soutěže	209
03.	Ligové soutěže	211
04.	Žebříkové systémy	212
05.	Pyramidové systémy	213
06.	Klubové zápasy	214
