

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

**UČENJE BADMINTONA SKOZI IGRO ZA PREDŠOLSKE
OTROKE IN UČENCE PRVEGA TRILETJA OSNOVNE ŠOLE**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

prof. dr. Miran Kondrič, prof. šp. vzg.

RECENZENT

prof. dr. Mateja Videmšek, prof. šp. vzg.

KONZULTANT

Miha Horvat, prof. šp. vzg.

Avtor dela
Simona Koncut

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Največja zahvala gre tatiju in mami ter sestri Niki za vso podporo, ki mi jo vedno nudite na vseh področjih, kljub dolgemu čakanju na ta trenutek.

Zahvaljujem se mentorju prof. dr. Miranu Kondriču za pomoč in nasvete pri nastajanju diplomskega dela.

Hvala Mihcu Horvatu za deljenje izkušenj in za vso pomoč.

Posebna zahvala mojemu Simonu za vso ljubezen in podporo ter za vso znanje s katerim vedno dopolni moje primanjkljaje ter Juliji in Jakobu za vsak lep dan.

Hvala tudi Giti in Tončiju za vso podporo in pomoč.

Za odlične fotografije se zahvaljujem Kristianu Ravniču in Miranu Dominku ter Denisu Pešehonovemu in vsem otrokom, ki so pridno pozirali. Hvala tudi Saši Fišer za oblikovanje slik.

Ključne besede: badminton, mlajše starostne kategorije, razvoj otroka, igre

**UČENJE BADMINTONA SKOZI IGRO ZA PREDŠOLSKE OTROKE IN UČENCE
PRVEGA TRILETJA OSNOVNE ŠOLE**

Simona Koncut

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2016

Specialna športna vzgoja

Število strani: 88 ; število tabel: 3; število virov: 17

IZVLEČEK

Badminton je popularen, enostaven in dostopen šport, ki je priljubljen v svetu kot tudi v Sloveniji. V diplomskem delu je badminton predstavljen kot priljubljen šolski šport in kot šport, ki ga lahko začnemo učiti že v predšolskem obdobju.

V kolikor želimo razviti vrhunskega badmintonskega igralca, moramo začeti s sistematičnim razvojem gibalnih sposobnosti pri mlajših otrocih. Učenje mora potekati starostni skupini primerno, zato začnemo pri mlajših otrocih z vajami, ki so predstavljene skozi igro, šele nato razvijamo pravilno badmintonsko tehniko.

V delu je opisan zgodovinski razvoj badmintona v svetu in v Sloveniji, opisana so pravila ter oprema, ki jo potrebuje badmintonski igralec. Natančno je opisan gibalni razvoj otrok in pomen igre, ki mora biti prisotna pri delu s predšolskimi otroci in v prvem triletju osnovne šole. Predstavljeni so osnovni badmintonski udarci ter uporaba udarcev v igri. Zbrane so vaje s katerimi na zabaven način, skozi igro navdušimo otroke za igro badmintona, obenem pa razvijamo vse gibalne sposobnosti. V zadnjem delu so predstavljeni tudi primeri učnih priprav.

V Sloveniji je literature na temo badmintona malo, zato sem skušala v diplomskem delu zajeti informacije in vaje primerne za učitelje in vaditelje, ki imajo malo badmintonskega predznanja ter za trenerje, ki želijo popestriti trening.

Key words: badminton, younger age categories, child development, games

**TEACHING BADMINTON THROUGH PLAY FOR PRE-SCHOOL AND CHILDREN
IN THE FIRST TRIAD OF PRIMARY SCHOOL**

Simona Koncut

University of Ljubljana, Faculty of Sports, 2016

Number of pages: 88; number of tables: 3; number of sources: 17

ABSTRACT

Badminton is a popular, simple and widely available, worldwide known sport, popular also in Slovenia. Due to its increasing popularity the goal of this thesis is to present it as a school sport that can be played from early ages onward.

To play badminton on a higher level one must start to develop motor skills early and must start working with a child properly. Described in this work are techniques for teaching children through play at first and only afterwards starting to develop proper badminton techniques.

My diploma thesis includes information about the history of badminton development around the world and in Slovenia, the description of rules and equipment required for badminton player, a thorough description of children's motor skills development and the importance of games that should be present in the first triad of primary education. Furthermore it includes presentation of basic badminton shots and their use in the game of badminton. I also collected exercises that can enthuse children with badminton through various games and simultaneously develop their motor skills. In the last part of my thesis I listed a few examples of lesson plans.

Slovenia lacks badminton literature so my work is trying to cover this gap not only for badminton beginners but also for teachers, seeking for a diversification in their everyday activities.

Kazalo:

1. UVOD.....	7
1.1 BADMINTON	9
1.1.1. Izvor badmintona	9
1.1.2. Badminton po svetu	9
1.1.3. Razvoj badmintona v Sloveniji	10
1.1.4. Olimpijski šport.....	10
1.1.5. Elitna raven badmintona.....	10
1.1.6. Osnove badmintona.....	11
1.1.7. Namen igre	11
1.1.8. Pravila igre.....	11
1.1.9. Oprema in rekviziti.....	14
1.2. GIBALNE SPOSOBNOSTI	15
1.2.1. Ravnotežje.....	16
1.2.2. Moč.....	16
1.2.3. Hitrost.....	17
1.2.4. Gibljivost	18
1.2.5. Vzdržljivost.....	18
1.2.6. Preciznost.....	18
1.2.7. Koordinacija gibanja	19
1.3. ZNAČILNOSTI OTROKOVEGA CELOSTNEGA RAZVOJA.....	20
1.3.1. Razvojna obdobja glede na kronološko starost.....	21
1.3.2. Gibalni razvoj v prvih treh letih, obdobje dojenčka in malčka.....	21
1.3.3. Gibalni razvoj med tretjim in šestim letom, zgodnje otroštvo.....	22
1.3.4. Gibalni razvoj od šestega do enajstega leta starosti, srednje otroštvo.....	23
1.4. OTROK IN IGRA.....	24
1.4.1. Pomen gibalne igre za otroka.....	25
1.4.2. Vrste otroške igre.....	25
1.4.3. Razlike v igri deklic in dečkov.....	26
1.4.4. Didaktična gibalna igra.....	26
1.4.5. Didaktična priporočila za izvajanje gibalnih iger	27
1.5. METODE IN OBLIKE DELA PRI MLAJŠIH OTROCIH.....	28
1.6. NAMEN IN CILJI	31
2. METODE DELA.....	32
3. RAZPRAVA	33
3.1. VRSTNI RED UČENJA BADMINTONA PO PROGRAMU SHUTTLE TIME.....	33
3.1.1. Backhand prijem oziroma prijem palca	33
3.1.2. Forehand prijem oziroma V-prijem	34
3.1.3. Backhand servis.....	36
3.1.4. Priprava na izpadni korak – izpadni korak in začetni odriv.....	36
3.1.5. Backhand udarec pri mreži.....	38
3.1.6. Forehand udarec pri mreži	39
3.1.7. Backhand dvignjena žoga.....	40
3.1.8. Forehand dvignjena žoga	41
3.1.9. Dolgi forehand servis	42
3.1.10. Backhand ploska žoga.....	43
3.1.11. Forehand ploska žoga.....	44
3.1.12. Forehand dolga žoga nad glavo.....	45
3.1.13. Forehand krajšana žoga nad glavo.....	46
3.1.14. Forehand tolčena žoga.....	47

3.1.15. <i>Backhand obramba pred telesom</i>	49
3.2. METODIČNI POSTOPKI PRI UČENJU BADMINTONA MLAJŠIH OTROK	50
3.2.1. <i>IGRE Z BALONI</i>	50
3.2.2. <i>SPOZNAVANJE ŽOGE</i>	56
3.2.3. <i>SPOZNAVANJE LOPARJA</i>	60
3.2.4. <i>SPOZNAVANJE IGRIŠČA</i>	62
3.2.5. <i>VAJE ZA RAZVOJ SPECIFIČNEGA BADMINTONSKEGA GIBANJA</i>	63
3.2.6. <i>UČENJE OSNOVNIH BADMINTONSKIH UDARCEV</i>	66
3.2.7. <i>ZABAVNE IGRE</i>	74
3.3. ŠPORTNI PRIPOMOČKI ZA LAŽJE UČENJE BADMINTONA	77
3.4. VODENJE SKUPINE PRI POUČEVANJU BADMINTONA	78
3.5. MOTIVIRANJE OTROK.....	78
3.6. POUČEVANJE BADMINTONA V VELIKIH SKUPINAH	78
3.7. PRIMERI UČNIH PRIPRAV ZA UČENJE BADMINTONA V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE	81
4. SKLEP	85
5. VIRI	87

1. UVOD

V sodobni družbi nam informacijska in komunikacijska tehnologija na nekaterih področjih življenja lajšata napore, na drugi strani pa nam ne delata nobene koristi. Pozabljamo namreč na dejstvo, da je gibanje pomemben vir zdravja. Ker je informacijska tehnologija prisotna že pri predšolskih otrocih, je toliko bolj pomemben vpliv staršev, da otroka vključujejo v gibalne dejavnosti in jih odvrčajo od pasivnega preživljanja prostega časa. Gibanje ne vpliva samo na izboljšanje zdravstvenega stanja posameznika, temveč tudi na njegovo psihično stanje in socializacijo. Gibalna aktivnost omogoča sprostitve, obvladovanje stresa, tesnobe in potrnosti, gradi samospoštovanje in pozitivno samopodobo.

V predšolskem obdobju, ki je temeljna gibalna faza, moramo omogočiti otroku, da razvija predvsem gibalne sposobnosti, kot so koordinacija, ravnotežje, moč, hitrost, gibljivost in preciznost.

Badminton je šport, ki zahteva izredne tehnične spretnosti, fizično pripravljenost, sposobnosti zaznavanja in predvidevanja kot tudi izjemno hitre reakcijske čase. Torej, badminton zajema vse gibalne sposobnosti, ki jih lahko začnemo razvijati že v predšolskem obdobju. Badminton lahko prilagodimo vsem starostnim kategorijam. Učenje badmintona pri predšolskih otrocih in otrocih v prvi triadi poteka predvsem skozi igro.

Potreba po gibanju in igri sta osnovni otrokovi potrebi, ki se prepletata skozi vse otrokove dejavnosti. Gibalna igra je dejavnost, ki je notranje motivirana, svobodna in odprta ter za otroka prijetna. Igra, ki se izvaja v skupini, je za otroke bolj zabavna in stimulativna kot individualne gibalne naloge. Z igrami, kjer je pomembno sodelovanje, ne pa tekmovalnost, otroci lahko na prijeten in dinamičen način razvijajo svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti ter usvajajo različne gibalne koncepte. Otroci posnemajo drug drugega, prihajajo do novih spoznanj o sebi in drugih, se potrjujejo in si ustvarjajo čustven odnos do skupine in svojih dejanj. Otroci sodelujejo med seboj, prilagajajo svoje zanimanje ciljem skupine in spoštujejo pravila igre.

Glede na to, da badminton postaja vedno bolj priljubljen rekreativni šport in šport, ki je vedno bolj priljubljen med učenci in dijaki v šolah, bi bilo potrebno na tem področju narediti več, da bi se badminton vključil tudi v šole v prvem triletju in v vrtce. Badminton je namreč šport, ki je primeren za fante in dekleta, primeren je za otroke vseh starosti in sposobnosti. Je varen in zabaven šport. Učenje badmintona lahko prilagodimo vsaki starostni skupini, in sicer s prilagojenimi loparji in igriščem, omejenim na manjši površini. Pri sestavi programa vadbe ni potrebno delati razlike med fanti in dekleti.

Igre za učenje badmintona so v osnovi igre za razvoj vseh gibalnih sposobnosti, vendar z elementi, ki so specifični za badmintonsko tehniko, koordinacijo in osnovno gibanje po badmintonskem igrišču. Skozi igre otroci razvijajo koordinacijo med očmi in rokami, se naučijo loviti in metati, delajo vaje za stabilnost in ravnotežje, izvajajo vaje za hitrost in spretnost, izpopolnjujejo skoke in doskoke ter se skozi igro učijo sprejemati odločitve.

V Sloveniji badminton na vrhunski ravni ne sodi med bolj razširjene športne panoge. Narašča pa število rekreativnih igralcev badmintona. Badminton je namreč možno igrati skoraj v vseh športnih dvoranah, ki imajo zarisana igrišča. Tako je cenovno med ugodnejšimi športi za rekreacijo, saj poleg igrišča potrebujemo le še lopar in žogico, ki je iz plastike in lahko zelo dolgo igramo z njo, preden se uniči. Igra badmintona je tudi za začetnike bistveno lažja v primerjavi s tenisom ali namiznim tenisom, ker je let žogice počasnejši.

Pomen igranja badmintona se ne skriva toliko v sekundarni motivaciji (kot zdravstveni instrumentaciji), temveč veliko bolj v primarni motivaciji, to pa zaradi pozitivnih čustev in doživljajev v konkretni igri. Primarna motivacija se nanaša na dejavnost samo, pri sekundarni motivaciji pa je dejavnost le sredstvo za doseg namena. Vse igre z loparji vsebujejo predvsem notranjo motivacijo – napeto doživljanje igre in izziv zaradi osebne radovednosti in zadovoljstvo, če znamo nalogo rešiti (Kondrič, 2008).

O badmintonu in učenju le-tega je literature v slovenščini zelo malo. Zato sem se odločila, da bom napisala diplomsko delo, ki bo sistematično napisano in primerno za trenerje, ki potrebujejo kakšno idejo za popestritev treninga, ter za športne pedagoge, ki nimajo badmintonskega predznanja in bodo lahko otrokom predstavili badminton skozi igro. Igre in vaje, ki so predstavljene, lahko popestrijo tudi uro športa, ki ni namenjena učenju badmintona, saj vse vplivajo na motorično učenje, ki je v zgodnjem otroštvu zelo pomembno.

1.1 BADMINTON

1.1.1. Izvor badmintona

Natančen izvor badmintona ni jasen, je pa znano, da so že pred več kot 2000 leti na Kitajskem, Japonskem, Tajskem, v Indiji in Grčiji igrali igre s pernatimi žogami in preprostimi loparji iz lesa in pergamenta.

V letih 1856 in 1859 se je na posestvu vojvode Beauforta v Angliji, imenovanem Badminton House, iz igre "pernata žoga in lopar" (battledore and shuttlecock) začel razvijati sodobni badminton.

Prav tako v tem času so v kraju Poona v Indiji igrali podobne igre. Badmintonska pravila obnašanja so bila zapisana leta 1877.

Namen igre na posestvu Badminton House je bil udarjanje žoge dveh ali več igralcev tako dolgo, da so žogo obdržali čim dlje v zraku. Danes pa velja ravno obratno. Cilj sodobne igre je zaključiti izmenjavo udarcev tako, da proti nasprotniku dosežemo točko.

Leta 1893 je bila ustanovljena Angleška badmintonska zveza z namenom organiziranja mednarodnega programa badmintona (iz Anglije) (Borie idr., 2013).

1.1.2. Badminton po svetu

Badminton se igra po celem svetu, a je kot večina športov popularnejši v določenih delih sveta.

Najpopularnejši je v azijskih državah, predvsem na Kitajskem, v Koreji, Indoneziji, Maleziji, na Japonskem, Tajskem, v Indiji in na Tajvanu. Iz teh držav prihajajo mnogi igralci svetovnega kova.

Badminton je zelo priljubljen tudi v Evropi. Danska, Anglija, Nemčija, Poljska in Francija se ponašajo s svetovno priznanimi igralci. V Sloveniji ima badminton že več kot petdesetletno tradicijo.

V Severni in Južni Ameriki se badminton razvija v priljubljen šport. Zaradi olimpijskih iger v Rio de Janeiru v Braziliji bo badminton v obeh Amerikah močno pridobil na popularnosti. Tudi v nekaterih regijah Oceanije in Afrike je badminton zelo razširjen šport.

Badminton se je razvil in postal popularen šport, ker ga lahko igrajo ljudje vseh starosti in na vseh ravneh. Začetnikom nudi hitro zadovoljstvo, saj ga lahko igrajo na preprost način in brez posebnega tehničnega znanja. Na najvišji ravni pa je to zelo dinamičen šport, pri katerem žoge letijo hitreje kot 350 km na uro in kjer so igralci vrhunski športniki (Borie idr., 2013)

1.1.3. Razvoj badmintona v Sloveniji

V bivši skupni državi Jugoslaviji se je začel igrati badminton leta 1956. Za to športno panogo se je zavzel dr. Leander Bleiweis in ustanovil prvi badmintonski klub pri ŠD Papirničar v Vevčah pri Ljubljani. Sprva je bil badminton priključen Teniški zvezi Slovenije, nato pa je bil leta 1957 ustanovljen Odbor za badminton pri Teniški zvezi Slovenije.

Leta 1962 je bil ustanovljen samostojni Odbor za badminton Slovenije, ki se je leta 1964 preimenoval v Badmintonsko zvezo Slovenije, ki je bila kot edina badmintonska organizacija v Jugoslaviji leta 1965 sprejeta v Mednarodno badmintonsko zvezo, leta 1968 pa v Evropsko badmintonsko zvezo (Horvat, 2007).

Danes je v BZS včlanjenih 26 klubov, registriranih je približno 1546 igralcev. Priljubljenost badmintona med rekreativci je velika, na kar kaže ocena števila rekreativcev, ki je med 9.000 in 10.000.

Med največje uspehe slovenskega badmintona štejemo uvrstitev dveh igralk na olimpijske igre. Prva je bila Maja Pohar, ki je tekmovala na olimpijskih igrah leta 2000 v Sydneyju v Avstraliji, druga Maja Tvrdy, ki se je dvakrat uvrstila na olimpijske igre, in sicer leta 2008 v Peking ter leta 2012 v London.

1.1.4. Olimpijski šport

Od leta 1992 se badminton igra na poletnih olimpijskih igrah. Podeli se skupno 15 medalj – zlato, srebrno in bronasto za vsako od petih disciplin:

- moški posamezno;
- ženske posamezno;
- moške dvojice;
- ženske dvojice;
- mešane dvojice.

Na olimpijskih igrah tekmujejo igralci iz vseh regij – iz Azije, Afrike, Evrope, Oceanije ter Severne in Južne Amerike. (Borie idr., 2013)

1.1.5. Elitna raven badmintona

Badminton najvišje ravni zahteva izredne tehnične spretnosti, fizično pripravljenost, sposobnosti zaznavanja in predvidevanja kot tudi izjemno hitre reakcijske čase.

Od igralcev najvišje ravni se pričakujejo izredne fizične sposobnosti, med drugim tudi:

- aerobna vzdržljivost;

- spretnost;
- fizična moč;
- eksplozivna moč;
- hitrost.

Badminton na najvišji ravni je izredno tehničen šport, ki zahteva visoko raven motorične koordinacije, zapletene gibe z loparjem in natančnost, vse pod pritiskom. Prav tako je badminton igra, pri kateri ima velik pomen tudi taktika.

1.1.6. Osnove badmintona

Badminton je igra, ki se igra preko mreže na pravokotnem igrišču. Je igra z odbijanjem, pri kateri se izmenjava udarcev začne z začetnim udarcem. Začetni udarec mora biti izveden pod pasom. Je igra petih disciplin, moški in ženske posamezno, moške in ženske dvojice ter mešane dvojice.

1.1.7. Namen igre

Namen igre je dosežati točke tako, da:

- žoga pristane v nasprotnikovem polju;
- prisilimo nasprotnika, da žogo odbije preko zunanje meje igrišča (v "out");
- prisilimo nasprotnika, da žogo odbije v mrežo;
- z žogo zadenemo telo nasprotnika.

1.1.8. Pravila igre

Badmintonsko igrišče je pravokotno in označeno s črtami debeline 40 mm. Črte igrišča so označene razločno in po možnosti v beli ali rumeni barvi. Vse črte so del površine, ki jo omejujejo. Igrišče je dolgo 13,4 m in široko 6,1 m. Zgornji rob mreže sega 1,524 m nad površino igrišča v sredini igrišča in 1,55 m nad površino igrišča nad stranskima črtama za igro dvojic. Prednja servisna črta je od mreže oddaljena 1,98 m. Servisno polje sega od prednje servisne črte in do konca igrišča, pri dvojicah se skrajša za 76 cm. Pri igri posameznikov pa se igrišče zoži za 46 cm na vsaki strani vzdolž igrišča.

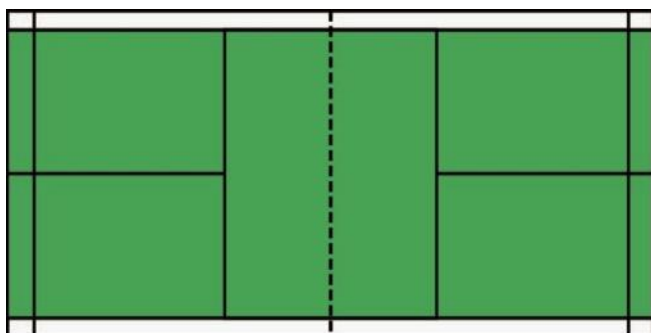
Igra sestoji iz dveh dobljenih nizov do 21 točk. Niz zmaga posameznik oziroma dvojica, ki prva osvoji 21 točk. Pri rezultatu "20 oba/vsi" zmaga stran, ki prva doseže prednost dveh točk. Pri rezultatu "29 oba/vsi" zmaga stran, ki prva doseže trideseto točko. Igralci zamenjajo strani igrišča po končanem prvem nizu in po končanem drugem, če je potrebno odigrati tretji niz. Stran je potrebno zamenjati tudi v tretjem nizu, ko ena stran prva doseže 11 točk. Vsaka napaka šteje točko. Servira igralec oziroma dvojica, ki je zadnja dosegla točko. Tudi pri

igri dvojic pripada dvojici samo en začetni udarec. Dokler dvojica dobiva točke, servira vedno isti igralec, dokler nasprotnik ne osvoji točke.

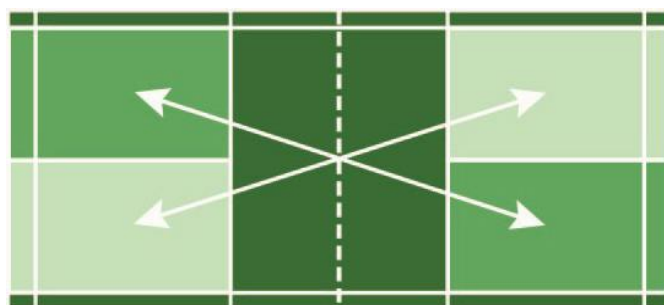
Pri serviranju mora biti udarec izveden pod pasom oziroma pod zadnjim rebrom. Glava loparja mora biti nižje od ročaja loparja oziroma vreteno loparja mora biti usmerjeno navzdol. Od začetka do zaključka servisa mora ostati vsaj del stopala v stalnem mirujočem stiku s površino igrišča.

Igralec ali dvojica servira iz desnega servisnega polja, kadar ima sodo število točk, in iz levega polja, kadar ima liho število točk. Vedno je potrebno servirati v diagonalno servisno polje (Badmintonska pravila mednarodne badmintonske zveza, 2006).

Pri igri posamezno serviramo v daljše in ožje servisno polje. Igra se nato nadaljuje na igrišču, omejenem z notranjo stransko črto in zunanjo zadnjo črto.

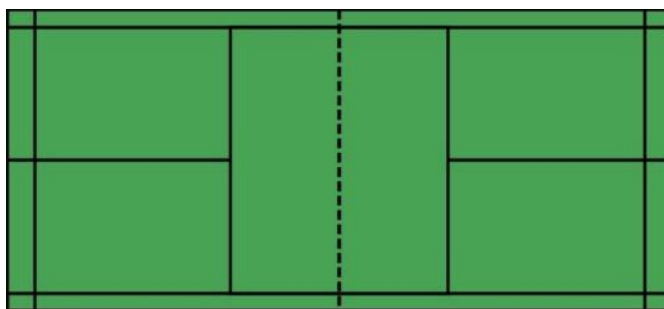


Slika 1. Igrišče za igro posamezno (osebni arhiv).

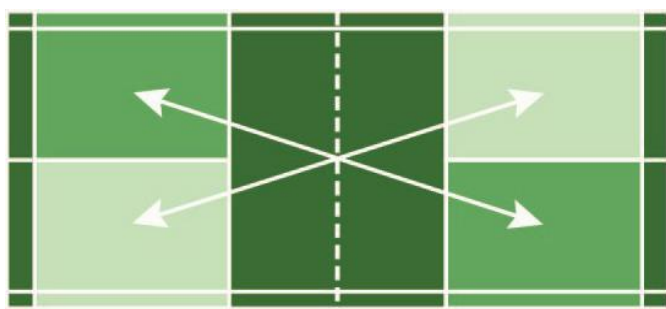


Slika 2. Servisno polje pri igri posamezno (osebni arhiv).

Pri igri dvojic serviramo v krajše in širše servisno polje. Igra se nato nadaljuje na celotnem igrišču.



Slika 3. Igrišče za igro dvojic (osebni arhiv).



Slika 4. Servisno polje pri igri dvojic (osebni arhiv).

1.1.9. Oprema in rekviziti

Lopar

Sestavljajo ga glava, vreteno in ročaj. Glava loparja omejuje mrežo, ki jo sestavljajo enakomerno prepletene strune. Lopar ne presega dolžine 68 cm in 23 cm širine.

Loparje ločimo glede na kvaliteto in sicer na slabše rekreativne loparje, dobre rekreativne loparje ter vrhunske tekmovalne loparje. Slabši rekreativni loparji so po navadi iz aluminija, dobri rekreativni loparji iz grafita, vrhunski loparji pa iz sodobnih materialov, kot so kevlar, karbon ipd.

Vrhunski loparji niso primerni za začetnike, saj so pretrdi in prelahki. Za začetnike, sem spadajo tudi otroci, so primernejši mehkejši loparji z nekoliko tršo glavo, saj s takšnim loparjem začetnik lažje izvede zamahe pri udarcih.

Tudi pri napetosti strun loparja moramo upoštevati predznanje igralca. Zelo trdo napete strune omogočajo boljši občutek pri izvedbi udarca, vendar pa zahtevajo pravilno izvedbo udarca in močnejše delo zapestja.

Pozorni moramo biti tudi na ročaj loparja, ki se mora dobro prilegati dlani. Ne sme biti predebel, saj tako onemogoča dobro delo zapestja, udarci pa se izvajajo na moč (Šeme, 2006).

Žoga

Narejena je iz naravnih ali sintetičnih materialov. Na vseh registriranih tekmovanjih se igra z žogami, ki so narejene iz gosjega perja in iz plutovinastih kapic, ki so prevlečene s tanko plastjo usnja. Takšne žoge omogočajo najboljši občutek in kontrolo udarca. Imajo pa slabo lastnost, da se zelo hitro uničijo. Žoge iz umetnih materialov so bolj trpežne in primerne za rekreativno igro.

Pri mlajših otrocih lahko začnemo z učenjem badmintona s plastičnimi žogami. V kolikor pa se otroka usmeri v tekmovalni badminton, začne trenirati izključno s peresnimi žogami.

Copati

Zelo pomemben del badmintonske opreme so tudi ustrezni copati, ki morajo biti športni dvoranski, ki preprečujejo drsenje. Obutev je pomembna zato, ker je pri igri veliko kratkih in hitrih štartov ter veliko hitrega zaustavljanja. Obutev mora biti prožna in lahka, da ne ovira gibanja in da ne prihaja do poškodb in žuljev.

Igrišče

V večini šolskih telovadnic so igrišča narisana na parketu. Poznamo pa tudi specialna badmintonska igrišča, ki so narejena iz umetne mase.

Mreža

Mreža, ki je visoka 155 cm, mora biti močno napeta. Pokrivati mora celotno širino igrišča in ne sme prepuščati žog.

1.2. GIBALNE SPOSOBNOSTI

Zelo pomemben segment gibalnega razvoja je razvoj gibalnih sposobnosti. Nekaterne gibalne sposobnosti dosežejo najvišjo raven prej, nekatere pozneje. Nekaterne gibalne sposobnosti se v zgodnjem otroštvu razvijejo bolj intenzivno kot druge. Na primer razvoj hitrosti in koordinacije je intenzivnejši kot razvoj ravnotežja, moči, gibljivosti in vzdržljivosti, ki so počasnejši. Prav tako se v razvoju pojavljajo individualne razlike (Videmšek, 2007).

Razlike med spoloma so v obdobju zgodnjega otroštva majhne, izrazitejše so v poznejših obdobjih.

V celotnem razvoju otroka je prav tako prisotna celostnost znotraj gibalnega prostora, ki opredeljuje gibalne sposobnosti otrok. Človekovo gibalno učinkovitost omejuje šest gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, to so moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, preciznost ter vzdržljivost. Te sposobnosti določajo učinkovitost posameznika pri realizaciji različnih gibalnih nalog ob določenem prispevku ostalih dimenzij (socialnih, čustvenih, spoznavnih) (Videmšek, 2007).

Gibalne sposobnosti so v osnovi odgovorne za izvedbo naših gibov. Z njihovo pomočjo opravljamo gibalne naloge, torej le-te določajo gibalno stanje človeka. Prirojenost gibalnih nalog je različna in ni natančno določena. Pri nekaterih je višja, npr. pri hitrosti, pri drugih pa nižja, npr. statična moč in gibljivost. Različno raven njihove razvitosti določa tudi način življenja in vadba (Videmšek, 2007)

Badminton je šport, pri katerem se prepletajo vse gibalne sposobnosti. V današnjem modernem badmintonu velja rek, da dober igralec potrebuje hitrost sprinterja, vzdržljivost maratonca, moč dvigovalca uteži, gibljivost gimnastičarja, preciznost strelca in koordinacijo akrobata. Poleg dobrih gibalnih sposobnosti sta pomembni tudi sama tehnika in taktika igre. Zato je zelo pomembno, da začnemo že v zgodnjem otroštvu na treningih razvijati poleg same tehnike tudi gibalne sposobnosti.

1.2.1. Ravnotežje

Sposobnost ravnotežja je sposobnost ohranjanja stabilnega položaja in hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov. Delimo jo na statično ravnotežje (ohranjanje ravnotežnega položaja v mirovanju ali gibanju, ko predhodno ni bil moten ravnotežni organ) in dinamično ravnotežje (vzpostavljanje ravnotežnega položaja v mirovanju ali gibanju, ko je bil predhodno moten ravnotežni organ) (Videmšek in Pišot, 2007).

Otroci dokončno razvijejo vestibularni aparat do 15. leta. Predšolski otroci imajo slabo razvito sposobnost ravnotežja, ki zavira normalen razvoj gibalnih sposobnosti, zato jo moramo že pri mlajših otrocih začeti razvijati (Videmšek in Pišot, 2007).

Uporabljamo različne načine reševanja gibalnih nalog, ki zajemajo področje ravnotežja: hoja po črti, stoja na eni nogi, hoja po vrvi na tleh, skakanje po eni nogi, hoja po gredi itd. (Videmšek in Pišot, 2007).

Ravnotežje je pri sami badmintonski igri pomembno že v prvi fazi, torej pri začetnem udarcu, kjer moramo nekaj časa ohraniti ravnotežni organ v mirovanju. Prav tako pa je ravnotežje zelo pomembno v sami igri, pri izvedbi udarcev in vračanju v izhodiščni položaj v pripravo na naslednji udarec.

1.2.2. Moč

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil (Pistotnik, 1999). Predstavlja osnovno gibalno sposobnost, saj brez nje ni gibanja. Delimo jo na tri pojavne oblike: eksplozivno, repetitivno in statično moč. Akcijske pojavne oblike pa se lahko delijo še po topološkem kriteriju na: moč rok, moč trupa in moč nog.

Eksplozivna moč je sposobnost za maksimalni začetni pospešek telesa v prostoru (npr. start, skok, met). Prirojenost te sposobnosti je sorazmerno visoka, kar pomeni, da jo lahko razvijamo le v manjši meri. Značilna je predvsem za reakcije mlajših, saj začne po 30. letu postopoma upadati.

Repetitivna moč je sposobnost za dlje časa trajajočo dejavnost, ki poteka na osnovi izmeničnega krčenja in sproščanja mišic. Manifestira se pri izvajanju cikličnih gibanj, kot so npr. hoja, tek, poskoki, kolesarjenje, plavanje itd. Stopnja prirojenosti pri repetitivni moči je nizka, kar pomeni, da jo lahko v veliki meri še razvijamo.

Statična moč je sposobnost za dolgotrajno napenjanje mišic pri zadrževanju položaja pod obremenitvijo. Ker je stopnja prirojenosti statične moči nizka, lahko s primerno vadbo precej vplivamo na njen razvoj. Vendar je potrebno poudariti, da se pri predšolskih otrocih izogibamo statičnega naprezanja.

Moč nasploh ima pri večini gibalnih dejavnosti veliko vlogo. Če otroci nimajo moči, razvite ustrezno njihovi razvojni stopnji, niso sposobni premagovati naporov pri izvajanju športnih aktivnosti. Posledica slabo razvite moči je prehitra utrujenost, kar povzroči, da postane otrok v igri bolj ali manj pasiven.

Vaje za razvoj moči morajo biti takšne, da se moč razvija simetrično, da ni dolgotrajnega statičnega naprežanja, saj pride v nasprotnem primeru do prevelike obremenitve trupa. Pomembno je, da z gibalnimi nalogami za razvoj moči pripomoremo k razvoju pravilne drže otroka (Videmšek in Pišot, 2007).

Za igro badmintona je v prvi vrsti pomembna splošna moč, torej morajo biti razvite noge, roke in trup. Z vidika mišičnega krčenja je pomembna eksplozivna moč, saj gre za premagovanje obremenitev s kar največjim pospeškom. Glede na specifikko samega športa moramo biti kot vaditelji pozorni, da ne razvijamo samo dominantne strani telesa, ampak izvajamo vse vaje simetrično.

1.2.3. Hitrost

Hitrost je sposobnost izvedbe gibanja v najkrajšem možnem času, ki se lahko pojavlja kot hitrost reakcije, hitrost posamičnega giba ali kot hitrost izmeničnih gibov (frekvenca). Pomembna je predvsem pri premagovanju kratkih razdalj s cikličnim gibanjem (tek, plavanje, kolesarjenje,...) in v gibalnih nalogah, ki zahtevajo hitro izvedbo posameznega giba.

Dejavniki, ki vplivajo na izraz hitrosti, so predvsem (Pistotnik, 2003):

- fiziološki (povezani z aktivnostjo živčnega sistema);
- biološki (povezani s sestavo mišičnega tkiva);
- psihološki (na različne načine vplivajo na hitrost);
- morfološki (predvsem pri hitrem premikanju telesa);
- razvitost ostalih gibalnih sposobnosti.

Od vseh gibalnih sposobnosti ima hitrost največji količnik prirojenosti, torej je v veliki meri odvisna od dednih lastnosti. Hitrost razvijamo vedno takrat, kadar je človek spočit. Načini in sredstva razvijanja hitrosti so zelo različni in dokaj enostavni. Primer so elementarne igre, izvajanje starta (iz različnih položajev), ki ga nadaljujemo v kratke sprinte, ritmični poskoki, teki po strmini, štafetni teki. Vse te oblike tekov lahko uporabimo tudi pri predšolskih otrocih in jih vključimo v igro (Videmšek in Pišot, 2007).

Pri badmintonu je najpomembnejša hitrost odziva oziroma reakcije, kjer gre za kompleksne okoliščine, ki jih ni mogoče predvideti. To se kaže v reakcijah starta na žogo.

1.2.4. Gibljivost

Gibljivost (fleksibilnost, elastičnost, gibčnost) je sposobnost za izvedbo gibov z maksimalno amplitudo. Omogoča izvedbo velikih razponov gibov v sklepkih in sklepkih sistemih. Ločimo statično (zadrževanje maksimalne amplitude giba) in dinamično gibljivost (doseganje maksimalne amplitude giba). Slednja pa je lahko pasivna (z zunanjimi vplivi dosežemo amplitude) ali aktivna (z lastno miškulaturo, agonisti, dosežemo maksimalno amplitude antagonističnih mišičnih skupin). Otroku razvijamo vedno le dinamično aktivno gibljivost (Videmšek in Pišot, 2007).

Od 7. leta starosti dalje začne sposobnost gibljivosti postopoma upadati. Priporočljivo je, da se vadba za razvoj oz. ohranjanje gibljivosti izvaja vse življenje, saj lahko v nasprotnem primeru njena raven pade tako, da človek težko izvaja najpreprostejša vsakodnevna opravila (npr. zavezovanje čevljev) (Videmšek in Pišot, 2007).

Igralec badmintona z dobro razvito dinamično aktivno gibljivostjo ima prednost pred ostalimi igralci v tem, da lahko v skoraj nerešljivih situacijah reši žogo in se s tem vrne v igro.

1.2.5. Vzdržljivost

Vzdržljivost je sposobnost izvajanja dlje časa trajajočih gibalnih nalog z enako učinkovitostjo. Telo se bojuje proti utrujenosti med telesnim naporom, ki traja dlje časa. Vzdržljivost je torej sposobnost, ki precej zmanjša stanje utrujenosti. Ločimo statično in dinamično vzdržljivost, ki je lahko splošna (ne glede na vsebino gibalne aktivnosti) ali specifična (točno določena vsebina), aerobna (ob hkratni dobavi potrebnega kisika) ali anaerobna (deluje v kisikovem dolgu) ter vključuje različne mišične skupine (lokalna, regionalna, globalna). Otroku vedno ponudimo vsebine, ki mu bodo omogočale razvoj dinamične, splošne, aerobne in globalne vzdržljivosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Glede na specifikko same igre, točkovanja in sistema tekmovanja je vzdržljivost zelo pomembna. Izmenjava žoge oziroma "reli" lahko traja od nekaj sekund pa vse do minute, zato je v ospredju hitrostna vzdržljivost. Samo tekmovanje, na katerem imajo igralci več tekem na dan, pa od igralca zahteva dolgotrajno vzdržljivost.

1.2.6. Preciznost

Preciznost je sposobnost določitve ustrezne smeri in sile za usmeritev telesa ali predmeta proti željenemu cilju. Pomembna je pri dejavnostih, kjer je treba zadeti cilj (nogomet, košarka,...) ali tam, kjer je potrebno gibanje izvesti natančno v določeni smeri (smučanje, padalstvo,...). Preciznost je v pozitivni zvezi z drugimi

osnovnimi gibalnimi sposobnostmi, predvsem koordinacijo gibanja, zato njihova višja raven omogoča doseganje boljših rezultatov tudi v preciznosti.

Ta sposobnost je odvisna od čustvenega stanja človeka, zato lahko rezultati zelo nihajo. Nervozni ljudje dosegajo na testih natančnosti slabše rezultate. Tako kot ravnotežje je tudi preciznost slabo raziskano področje (Videmšek in Pišot, 2007).

Otroci so precej nenatančni. V zelo kratkem času morajo namreč določiti cilj, smer in intenzivnost premikanja, oddaljenost, velikost, obliko, določiti tehniko, s katero bodo metali v cilj, uravnati moč, s katero bodo metali itd. To je tudi razlog zakaj precej otrok ne mara vaj za razvoj natančnosti, hitro jim namreč pade motivacija (Videmšek in Pišot, 2007).

Otrokom je zato potrebno ponuditi realno dosegljive cilje, da se počutijo uspešne (npr. najprej mečejo žogico v steno in postopoma zadevajo manjše cilje).

V primerjavi s strelci (lok, puška,...) pri igri badmintona ni potrebno zadevati tarče oziroma točno določenega cilja, temveč glede na taktiko, ki smo si jo zadali, moramo zadeti prostor v igrišču, da nasprotniku onemogočimo udarec.

1.2.7. Koordinacija gibanja

Koordinacija gibanja je sposobnost, ki je odgovorna za učinkovito oblikovanje in izvajanje sestavljenih gibalnih nalog. Koordinacija je tista gibalna sposobnost, ki je pri motoriki živih bitij najbolj značilna za človeško vrsto. Osnovne značilnosti koordiniranega gibanja so: pravilnost, pravočasnost, racionalnost, izvirnost in stabilnost.

Količnik prirojenosti pri koordinaciji gibanja (tako kot pri drugih gibalnih sposobnostih) ni natančno določen, predvidevamo pa da je sorazmerno visok. Njena izraznost je v največji meri odvisna od dobrega delovanja centralnega živčnega sistema.

Za koordinacijo gibanja domnevamo, da ima šest pojavnih oblik, ki se razlikujejo predvsem po načinu obdelave v centralnem živčnem sistemu. Tako poznamo gibalno inteligentnost, sposobnost za ritme, sposobnost uskladitve gibanja spodnjih okončin, sposobnost gibalnega učenja, sposobnost izkoriščanja gibalnega spomina in sposobnost časovne uskladitve gibov.

Razvoj koordinacije gibanja se prične že v fetalnem obdobju, saj plod že v materinem telesu pridobiva prve gibalne izkušnje. V največji meri pa lahko otroci te izkušnje pridobivajo do približno 6. leta starosti. To je obdobje, v katerem so najbolj dojemljivi za sprejem raznovrstnih gibalnih informacij in njihovo združevanje v gibalne strukture na višji ravni. Do 11. leta je ta razvoj še vedno dokaj strm, potem pa v obdobju pubertete zaradi hitre rasti skeleta sposobnost koordinacije gibanja celo nekoliko upade. Svoj vrhunec doseže pri 20 letih, nato pa po 35. letu začne postopno upadati. Vendar tudi pri zrelih letih človek ne sme

zapasti v ustaljene gibalne vzorce, temveč mora nenehno iskati nove gibalne izzive. Le tako bo namreč sposobnost ohranil na ustrezni, uporabni ravni (Videmšek in Pišot, 2007).

Koordinacija gibanja je v veliki meri povezana z manifestacijo vseh drugih gibalnih sposobnosti. Te morajo biti ustrezno razvite, da se lahko tudi koordinacija gibanja preko njih izrazi na višji ravni. Sposobnost koordinacije gibanja ima torej pomembno vlogo pri pojmovanju gibalnega prostora, zato so jo nekateri poimenovali kar gibalna inteligentnost. Ta sposobnost posega tudi na druga področja otrokovega razvoja: spoznavno, čustveno in socialno. Otrok, ki nima ustrezno razvitih koordinacijskih sposobnosti, je nespreten, negotov v svojih dejavnostih, zelo počasi pridobiva nove gibalne vzorce in nenehno išče našo pomoč. Take otroke je potrebno še posebno spodbujati, da izvajajo sebi primerne gibalne naloge in da ne izgubljajo volje do športnih aktivnosti (Videmšek in Jovan, 2002).

Za razvijanje koordinacije gibanja otroci izvajajo naravne oblike gibanja in osnovne elemente različnih športov v fazi učenja, premagujejo različne ovire (poligoni), izvajajo elementarne igre, plesne igre, različne dejavnosti v ritmu, gibalne naloge z različnimi pripomočki, dejavnosti z obema okončinama hkrati, manipulativne dejavnosti ipd. (Videmšek in Pišot, 2007).

1.3. ZNAČILNOSTI OTROKOVEGA CELOSTNEGA RAZVOJA

Otrokov razvoj se odraža na različnih področjih, ki so med seboj povezana. Razvoj poteka na gibalnem, telesnem, kognitivnem, čustvenem in socialnem področju usklajeno in celostno. Spremembe na enem področju so povezane s spremembami na ostalih temeljnih področjih (Videmšek in Pišot, 2007).

1.3.1. Razvojna obdobja glede na kronološko starost

Tabela 1.

Razvojna obdobja glede na kronološko starost (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004)

RAZVOJNO OBDOBJE	KRONOLOŠKA STAROST
prednatalno obdobje	od spočetja do rojstva
obdobje dojenčka	od rojstva do enega leta
obdobje malčka	od enega leta do tretjega leta
zgodnje otroštvo	od treh do šestih let
srednje in pozno otroštvo	od šestega leta do pubertete

V prvih treh letih življenja je razvoj najhitrejši, nato se upočasni, vendar je še vedno intenziven do konca adolescence. Razvoj poteka v smeri od splošnih k posebnim oblikam vedenja, kar je posledica postopne diferenciacije sposobnosti. Tako iz splošnih sposobnosti nastajajo vse bolj ozko usmerjene sposobnosti. Hkrati s tem procesom poteka tudi proces integracije oziroma postopnega povezovanja posameznih specializiranih sposobnosti, saj je človek predvsem zaradi integracijske funkcije sposoben opravljati kompleksnejše dejavnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

1.3.2. Gibalni razvoj v prvih treh letih, obdobje dojenčka in malčka

Dojenčkov in malčkov osnovnih gibalnih spretnosti, kot so prijemanje, plazenje in hoja, ni potrebno učiti. Ko so osrednji živčni sistem, mišice in kosti pripravljene in jim okolje nudi priložnost za raziskovanje in vajo, dojenčki presenečajo z novimi znanji in spretnostmi.

Dojenčki se razvijajo sistematično, vsak dosežek, ki ga obvladajo, jih pripravi na novega. Najprej se naučijo preprostih spretnosti, ki jih začnejo kombinirati v vse bolj kompleksne sisteme dejavnosti. Ti omogočajo širši in natančnejši razpon gibov in učinkovitejši nadzor okolja.

Tipičen razvoj glave, rok in gibanja sledi cefalokavdalnemu (od glave navzdol) in proksimodistalnemu (od notranjosti navzven) načelu.

Vsi napredki v razvoju nadzora glave, rok in gibanja so mejniki k velikemu gibalnemu dosežku v obdobju dojenčka: hoji. Dojenčki v povprečju naredijo svoje prve samostojne korake malo po prvem rojstnem dnevu - in tako postanejo malčki (Duskin Feldman, Papalia in Wendkos Olds, 2003).

1.3.3. Gibalni razvoj med tretjim in šestim letom, zgodnje otroštvo

V tem obdobju otroci zelo napredujejo v gibalnih spretnostih, tako v grobih, ki vključujejo velike mišice, na primer tek in skakanje, kot v drobnih oziroma manipulativnih spretnostih, ki zahtevajo koordinacijo oči in rok ter sodelovanje manjših mišic, na primer zapenjanje gumbov ali risanje. Prav tako začnejo uporabljati desno ali levo roko.

Gibalne spretnosti se ne razvijajo ločeno. Spretnosti so nadgradnja dosežkov iz obdobja dojenčka in malčka. Otroška telesa se spreminjajo in začnejo dovoljevati, da storijo več, otroci povežejo nove in prej osvojene spretnosti v sisteme dejavnosti, ki jim omogočajo nove dosežke.

V zgodnjem otroštvu razvoj zaznavnih in motoričnih predelov možganske skorje omogoča boljšo koordinacijo med tem, kar otroci hočejo in kar zmorejo. Kostni in mišični so močnejši, kapaciteta pljuč je večja, kar jim omogoča teči, skakati ter plezati višje, hitreje in bolje.

Grobe motorične spretnosti, ki se razvijejo v tem obdobju, so podlaga za šport, s katerimi se začnejo otroci ukvarjati v srednjem otroštvu in se nadaljuje celo življenje. Omejitev za število in vrsto motoričnih dejavnosti, ki so se jih otroci zmožni naučiti do šestega leta, ni.

Mlajši otroci se najbolj telesno razvijajo, ko so lahko aktivni pri nestrukturirani prosti igri, ki upošteva stopnjo njihove motorične zrelosti. Otrokom lahko pomagamo tako, da jim nudimo priložnost plezati in skakati po primerno velikih in varnih igralih, jim priskrbeti žoge in druge igrače, ki so prilagojene njihovi starosti, da se ne poškodujejo in jim ponudimo nevsiljivo vodenje (Duskin Feldman, Papalia in Wendkos Olds, 2003).

Tabela 2

Grobe gibalne sposobnosti v zgodnjem otroštvu (Duskin Feldman, Papalia in Wendkos Olds, 2003)

Triletniki	Štiriletniki	Petletniki
Ne morejo se nenadoma ali hitro obrniti ali ustaviti.	Bolj učinkovito nadzorujejo začetek gibanja, ustavljanje in obračanje.	Med igranjem se lahko učinkovito zaženejo, se obrnejo in ustavijo.
Preskočijo lahko razdaljo 38 do 60 cm.	Preskočijo lahko razdaljo 60 do 80 cm.	V teku lahko skočijo 70 do 90 cm.
Sami lahko hodijo navzgor po stopnicah in pri tem izmenjujejo nogi.	Hodijo lahko navzdol po dolgih stopnicah in izmenjujejo nogi, če jih pri tem podpiramo.	Sami lahko hodijo navzdol po dolgih stopnicah in pri tem izmenjujejo nogi.
Lahko poskakujejo, zaporedje skokov je neenakomerno.	Štiri- do šestkrat lahko poskočijo na eni nogi.	Na eni nogi z lahkoto poskakujejo na razdalji skoraj petih metrov.

1.3.4. Gibalni razvoj od šestega do enajstega leta starosti, srednje otroštvo

V srednjem otroštvu se gibalne sposobnosti še naprej razvijajo. Otroci postajajo močnejši, hitrejši, imajo vse boljšo koordinacijo ter vse večje veselje preizkušati svoja telesa in se učiti novih veščin.

Za šolske otroke v nižjih razredih deset odstotkov proste igre spada v igro prerivanja. To je živahna igra, ki vključuje suvanje, brcanje, prevračanje, držanje nasprotnika in preganjanje. Igra prerivanja nas opominja na evolucijsko dediščino, ki je v nasprotju s simbolno igro, ki je značilna le za ljudi, igro prerivanja so namreč prvič opisali pri opicah. Igra prerivanja se je razvila iz potrebe po utrjevanju spretnosti, potrebnih za boj in lov. Danes, poleg tega, da je dobra telesna vaja, služi tudi drugim namenom. Otrokom pomaga v boju za prevlado v skupini vrstnikov, ob njej ocenijo svojo moč in moč odraslih. Dečki se v to igro zapletejo pogosteje kot deklice.

Ko otroci prerastejo igro prerivanja in se začnejo igrati igre s pravili, se številni usmerijo na organizirane, vodene športne aktivnosti. Otrokom lahko izboljšamo razvoj gibalnih spretnosti tako, da jim ponudimo možnost preizkušanja v raznolikih športih, spodbujamo pridobivanje spretnosti in ne lova na zmago (Duskin Feldman, Papalia in Wendkos Olds, 2003).

Tabela 3

Motorični razvoj v srednjem otroštvu (Duskin Feldman, Papalia in Wendkos Olds, 2003)

Starost	Izbrani načini obnašanja
6	• Deklice bolje obvladajo natančne gibe, dečki pa manj zapletena dejanja, ki zahtevajo moč. • Otroci že lahko preskakujejo ovire. • Otroci znajo metati predmete s pravilnim prenosom teže in korakom.
7	• Otroci lahko ohranjajo ravnotežje na eni nogi z zaprtimi očmi. • Otroci znajo hoditi po pet centimetrov široki telovadni gredi. • Otroci znajo poskakovati na eni nogi in natančno skakati v majhne kvadrate.
8	• Moč prijema znaša 5,5 kg. • Število iger, v katerih sodelujejo otroci obeh spolov, je pri tej starosti najvišje. • Otroci znajo izmenično ritmično poskakovati na eni nogi po vzorcu 2-2, 2-3 ali 3-3. • Deklice lahko vržejo malo žogo 12 metrov.
9	• Dečki lahko tečejo s hitrostjo pet metrov na sekundo. • Dečki lahko vržejo majhno žogo 20 metrov.
10	• Otroci znajo presoditi in prestreči pot majhnih žog, vrženih z razdalje. • Deklice lahko tečejo s hitrostjo pet metrov na sekundo.
11	• Dečki lahko dosežejo razdaljo 1,5 m pri skoku v daljavo, deklice pa 15 cm manj.

1.4. OTROK IN IGRA

Želja po izražanju samega sebe je ena izmed osnovnih človekovih potreb in tako tudi otrok izraža sebe v igri. V igri prihaja do lastnega potrjevanja in spoznavanja samega sebe kot tudi sebe v ožjem in širšem družbenem okolju. Samopotrjevanje pa je silnica, ki usmerja otroka k novim dejavnostim, s katerimi razvija gibalne in spoznavne sposobnosti, ustvarjalnost, delovne navade, moralne in estetske standarde, interese, čustveno življenje (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001).

Način igranja je pogojen z otrokovo starostjo oziroma njegovo razvojno stopnjo. V predšolskem obdobju določajo naravo, vsebino in potek igre športni in drugi pripomočki. Igra je odsev otrokovega iskanja, radovednosti in zato išče nove načine, kako obogatiti igro in nas s tem tudi spodbuja, da vedno znova prilagajamo pravila igre nepredvidenim situacijam. Otrokova igra je neizčrpen

vir raznovrstnih idej in možnosti, ki jih ne bomo nikoli izčrpali (Videmšek in Pišot, 2007).

1.4.1. Pomen gibalne igre za otroka

Igra je dejavnost, v kateri se spontano prepletajo različna področja otrokovega razvoja, od gibalnega, spoznavnega do čustvenega in socialnega (Marjanovič Umek, 2001).

Potrebi po gibanju in igri sta osnovni otrokovi potrebi, zato se mora igra prepletati skozi vse otrokove dejavnosti. Kot vsaka igra je tudi gibalna igra dejavnost, ki je notranje motivirana, odprta, svobodna in prijetna ter pomeni način otrokovega razvoja in učenja (Videmšek in Pišot, 2007).

Z gibalno igro vplivamo na celosten razvoj otroka, ker ko se otrok igra, se razvija oziroma se razvija zato, ker se igra (Rajtmajer, 1990).

Igra, ki se izvaja v skupini, je za otroke bolj zabavna in stimulatívna kot individualne gibalne naloge. V igrah, ki spodbujajo sodelovanje in ne tekmovalnosti, otroci na prijeten in dinamičen način razvijajo svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti. Otroci posnemajo drug drugega, sodelujejo med seboj, se potrjujejo in si ustvarjajo čustven odnos do skupine in svojih dejanj. Bolj osamljeni otroci dobijo priložnost, da se spoznajo in pogovarjajo z vrstniki, bolj vsiljivi otroci pa se naučijo podrejanja skupini. Med seboj razvijajo solidarnost, medsebojno pomoč ter spoznavajo in spoštujejo različnost (Videmšek in Pišot, 2007)

1.4.2. Vrste otroške igre

V teoriji obstaja več delitev otroške igre. Pri nas je najbolj znana delitev po Toličiču (1961), ki razvršča različne vrste igralnih dejavnosti v štiri skupine:

- Funkcijska igra: poudarek je na prakticiranju določenih funkcij (zlasti občutenja in zaznavanja gibanja) in ni povezana z značilnostmi gradiva ali izrazno vsebino igrač. Tipične igre so: najrazličnejše vrste gibanja (plazenje, plezanje, guganje,...), tipanje in okušanje predmetov, vlečenje in prenašanje stvari, odpiranje in zapiranje, gnetenje, mečkanje, trganje itd. Otrok preizkuša svoje zaznavno gibalne sheme, hkrati pa tudi raziskuje in manipulira s predmeti. Značilna je za otroke v prvem letu življenja, zmožni pa so jo tudi že šestmesečni dojenčki. V različnih oblikah je prisotna skozi celo predšolsko obdobje.
- Domišljajska (simbolna) igra: gre za igranje vlog; otrok si predstavlja (mentalno reprezentira) stvari, ljudi ali dogodke, ki dejansko niso prisotni - uporablja torej simbole. V domišljiji svobodno spreminja tako svojo

vlogo in vlogo svojih soigralcev kot tudi pomen predmetov (npr. škatla je lahko ladja, avto, postelja,...). Ta igra zrcali otrokova izkustva, želje pa tudi stiske in napetosti, ki jih sprosti prek igre. Prve oblike simbolne igre se pojavijo pri letu do letu in pol starem otroku, sicer pa je ta vrsta igre najbolj značilna za otroke od dveh do šestih let starosti.

- Dojemalna igra: poslušanje pravljič, opazovanje, posnemanje, obiskovanje kina, gledanje televizije, branje, itd. Izkustva, ki jih otrok dobi v naštetih dejavnostih, uporablja v domišljijski in ustvarjalni igri. Pojavi se že pri šestmesečnem dojenčku, pogostejša pa je v drugi polovici prvega leta življenja.
- Ustvarjalna igra: zajema konstruiranje (npr. graditi s kockami, sestavljati sliko iz delov), obdelovanje materialov (peska, gline, plastelina,...), risanje, slikanje, pisanje, ročna dela, pripovedovanje, dramatiziranje, gibalno in glasbeno ustvarjanje.

Pri otrocih do drugega leta prevladuje t. i. *individualna igra* med drugim in tretjim letom pa *vzporedna igra*. Za vzporedno igro je značilno, da se v istem prostoru igra več otrok, vendar vsak po svoje. Do zanimanja za igro z drugimi otroki pride po približno tretjem letu starosti. Pri mlajših predšolskih otrocih se pojavi igra v manjših skupinah, ki se pa hitro spreminjajo, ker hitro pride do razprtij. V starejšem predšolskem obdobju prihaja v ospredje igra v skupini, povečuje se tudi število igralcev in stabilnost skupine (Horvat in Magajna, 1987).

1.4.3. Razlike v igri deklic in dečkov

Pri predšolskih otrocih obstajajo razlike v igri deklic in dečkov. Dečki se igrajo v večjih skupinah, njihove vloge so mnogovrstne in komplementarne, vsebujejo pravila, ki jih glede na vrsto skupine tudi prilagodijo. Deške igre postanejo s starostjo zahtevnejše in kompleksnejše. Skozi igro se naučijo zavzemati se zase in svoje prijatelje in s tem posredno razvijajo sposobnost empatije in altruizma.

Igre deklic ne nudijo toliko možnosti za pridobivanje gibalnih izkušenj, kot igre dečkov. Raje se igrajo v prostoru in ne kažejo interesa za skupinske in tekmovalne igre. Igre so bolj domišljijske in potekajo po utečenem modelu. Dekliške igre razvijajo sposobnost empatije in močnejšega dojemanja sveta. Pravila iger so jasna in enostavna. Ker igre deklic zahtevajo manj strategije, ne nudijo dovolj možnosti za razvoj gibalnih sposobnosti. Zaradi tega, ker igre ne nudijo dovolj izzivov, interes za igro tudi pogosto pade (Doupona Topič in Petrovič, 2007).

1.4.4. Didaktična gibalna igra

Didaktična gibalna igra je dejavnost, ki celostno vpliva na otroka. Zagotavlja nadgradnjo njegovih predhodnih izkušenj in z množico kompleksnih in problemsko zastavljenih gibalnih nalog spodbuja spoznavno angažiranje otroka.

Temeljna značilnost gibalne igre je v tem, da svoje specifične vsebinske značilnosti išče v razvojnih posebnostih otroka in v otroku samem, ker iz njega izhaja.

Didaktična gibalna igra zagotavlja potrebo po (Videmšek in Pišot, 2007):

- *čustvenem učenju* - poteka, dokler je čustvena vez vzpostavljena z obravnavano vsebino. Ko je ta prekinjena, nastopi naveličanost, otrokova pozornost se preusmeri in ne sprejema več informacij. Zato morajo biti igre primerno izbrane, da bodo otroka čustveno angažirale.
- *socialnem učenju* - zagotovimo tako, da se otrok uči v in na skupini. Kot del skupine, kjer vpliva na izid igre ter kot opazovalec sebe in svojih vrstnikov v realizaciji pravil igre, med katerimi so posamezne vloge določene ali izbrane.

Tudi spoznavni vidik je velika vrednost igre. Igra vpliva celostno na otroka in njegov razvoj, tako tudi nam igra nudi povratne informacije o celotnem psihosomatičnem statusu otroka. Ko je otrok v sproščenem vzdušju, lahko spoznavamo njegov značaj, spoznavne, čustvene ter socialne sposobnosti in lastnosti. Učitelj mora dobro poznati otroka, njegove razvojne posebnosti ter cilje, ki jih uresničuje nevsiljivo na podlagi strokovnega znanja (Pišot in Videmšek, 2007).

1.4.5. Didaktična priporočila za izvajanje gibalnih iger

Pri izvedbi gibalnih iger upoštevamo naslednja priporočila (Videmšek, Šiler in Fišer, 2006):

- Igro kratko, jedrnato in jasno razložimo ter jo tudi demonstriramo. Pravila naj ne bodo prezahtevna in dvoumna. Pri razlagi stojimo tako, da nas otroci dobro vidijo.
- Otroke razporedimo v številčno in kakovostno enakovredne skupine, kar zagotovi njihovo večjo zavzetost v igri in s tem uresničitev zastavljenih ciljev. Če med izvajanjem igre opazimo, da več otrok ni razumelo bistva igre, igro prekinemo in posredujemo dodatne informacije ter po potrebi še enkrat demonstriramo.
- Igra naj bo tako organizirana, da so vsi aktivni in vsak otrok naj naloge opravi čim večkrat. Otroke spodbujamo k sodelovanju oziroma jim ponudimo druge zanimive dejavnosti.
- Otrokom omogočamo, da se postopoma seznanjajo z novimi pojmi, poimenovanji in pravili. Otrok naj spoštuje pravila, saj le tako lahko realiziramo zastavljene cilje.
- Pri organizaciji in izbiri elementarnih iger upoštevamo načelo postopnosti: od lažjega k težjemu, od manj zahtevnega k zahtevnejšemu itd.
- Ko motiviranost upada, igro spremenimo, dopolnimo ali končamo. Pravila prilagajamo trenutnim potrebam, kot so prostor, število otrok, razpoloženje itd.
- Odmore izkoristimo za razlago in pogovor.

- Po zaključku igre se z otrokom pogovorimo in ga spodbujamo, da izrazi tudi svoje občutke.
- Izbrane igre lahko večkrat ponovimo v eni vadbeni enoti oziroma v več zaporednih vadbenih enotah, saj bo tako otrok igro dojel in se v njej tudi izrazil.
- V igri dopuščamo tekmovalnost, tako da bo otrok doživel pomoč drugim, sodelovanje, vztrajnost, borbenost in odločnost. V sproščenem vzdušju naj doživlja veselje ob uspehu, pa tudi sprejemanje poraza kot sestavnega dela tekmovalnih situacij.

1.5. METODE IN OBLIKE DELA PRI MLAJŠIH OTROCIH

Metode dela

- Metoda demonstracije

Metoda demonstracije ima pri vodenju športnega procesa pri nižjih starostnih skupinah posebej pomembno vlogo. Kar želimo otroke naučiti, jim moramo pokazati, saj le tako dobijo jasno predstavo o gibanju, ki naj bi ga izvedli.

Med demonstracijo določene gibalne naloge otroci pozorno opazujejo osebo, ki demonstrira. Opazovanje je gledanje z vnaprej postavljenim ciljem, zato je potrebno zagotoviti ustrezne razmere za tistega, ki demonstrira, in tudi za tiste, ki opazujejo. Pred izvajanjem demonstracije zato odstranimo vse dejavnike, ki bi lahko ovirali pozorno opazovanje. Otroci naj stojijo na mestu, s katerega dobro vidijo izvajalca.

Demonstracija je pomembna pri vseh stopnjah učnega procesa. Pred njenim izvajanjem je potrebna kratka razlaga, saj s tem usmerimo otrokovo pozornost na gibalno nalogo, ki jo bodo opazovali.

Prva demonstracija naj bo celovita, brez prekinjanja, v obliki, hitrosti, amplitudi, tempu itn., v katerem se tudi sicer izvaja določena gibalna naloga. Druga demonstracija naj bo počasnejša s poudarkom na elementih, ki jih otroci težje izvajajo.

Pri motoričnem učenju je zelo pomembno tudi demonstriranje napak v otrokovem gibanju, pri čemer ima demonstracija vlogo neverbalne povratne informacije. Otroku tako na najbolj plastičen način prikažemo pomanjkljivosti pri izvajanju konkretnega gibalnega vzorca. Iz prakse je namreč znano, da je napredovanje v zahtevnejših gibalnih vzorcih v veliki meri odvisno prav od pravočasno posredovanih napak v gibanju.

Pri športni vzgoji predšolskih otrok pa je potrebno pojem demonstracije razumeti še mnogo širše, saj ne gre le za demonstracijo gibanja, temveč za način sporazumevanja med učiteljem in otroki ter med otroki (Videmšek in Visinski, 2001).

- Metoda razlage

Metodo razlage lahko uporabljamo v različnih oblikah, najpogosteje v obliki opisovanja, pojasnjevanja in popravljanja določenih gibalnih nalog.

Opisovanje uporabljamo po navadi na začetni stopnji učnega procesa, ko posredujemo nove vsebine, torej neposredno pred izvajanjem demonstracije. Zato je potrebno gibanje opisovati po tistem vrstnem redu, po katerem se resnično izvaja. Pojasnjevanje se največkrat uporablja po izvedbi demonstracije in v primerih, ko je potrebno otrokom posredovati dopolnilne informacije o gibanju, ki ga izvajajo. Popravljanje pa se nanaša na razlago, usmerjeno v odpravljanje napak pri izvajanju neke gibalne naloge.

Razlaga naj bo kratka, jedrnata in razumljiva vsem otrokom. Velja pravilo: čim mlajši so otroci, krajša naj bo razlaga. Pri predšolskih otrocih poskušamo postopno vpeljevati nove pojme in izraze. Zelo pomembna je tudi čustvena obarvanost govora, saj je to pomembno sredstvo motivacije in stimulacije pri delu s predšolskimi otroki (Videmšek in Visinski, 2001).

- Pogovor

Učitelj mora dajati zgled za prijazno in prijetno komunikacijo. Na vprašanja in prošnje otrok se mora odzvati, če je to le mogoče ter jih pozorno in spoštljivo poslušati. Mora jih spodbujati k postavljanju vprašanj in k pogovoru. Konflikte mora reševati na socialno spoštljiv način. Za predšolske otroke je zelo pomembno, da ne razvijajo samo sposobnosti poslušanja, ampak tudi jezikovno sposobnost.

Učne oblike

Skupinska oblika

Otroci so razdeljeni v več manjših skupin, ki opravljajo določene naloge. Lahko jih razdelimo na homogene ali heterogene skupine, glede na njihove sposobnosti, značilnosti in znanje.

- Vadba po postajah

Otroci v razdeljenih skupinah izvajajo različne dejavnosti. V posameznih skupinah, ki so lahko homogene ali heterogene, je po navadi 2-5 otrok.

Pri podajanju novih vsebin po navadi otroke razdelimo v heterogene skupine, saj si tako otroci različnih znanj in sposobnosti pomagajo med sabo. Pri utrjevanju pa so otroci razdeljeni v homogene skupine, kjer dobijo boljši zahtevnejše

naloge, slabši pa preprostejše. Kadar organiziramo tekmovanje med skupinami, so skupine zmeraj heterogene, da ima vsaka skupina možnost zmagati.

Vadba na posamezni postaji naj traja 2-5 minut.

- Vadba z dopolnilnimi in dodatnimi nalogami

Ta oblika vadbe se uporablja zlasti pri utrjevanju. Določimo glavno vadbeno enoto, v kateri se izvaja glavna vsebina, in stranske, v katerih se izvajajo dopolnilne oziroma dodatne naloge. Otrokom, ki osnovno nalogo že obvladajo, damo dodatne naloge, otrokom, ki imajo težave pri osnovni nalogi, pa pomagamo z dopolnilnimi nalogami.

Vadba z dopolnilnimi in dodatnimi nalogami je zelo učinkovita, saj omogoča veliko individualizacijo dela (Videmšek in Pišot, 2007).

- Igralne skupine

Namen igralnih skupin je, da ima vsak otrok svojo vlogo. Igre so prilagojene starosti in številu otrok, njihovim sposobnostim, znanju in prostoru, ki ga imamo na razpolago. Pravila prilagajamo trenutni situaciji. Primerne so predvsem tiste igre, v katerih lahko sodelujejo vsi otroci (Videmšek in Visinski, 2001).

Frontalna oblika

Vsem otrokom hkrati frontalno posredujemo navodila (razlagamo, demonstriramo). Frontalna oblika se lahko izvaja tradicionalno – sklenjeno ali sodobno – nevezano. Sklenjena ima slabe strani, ker ne upošteva individualizacije, zato je lahko vadba za nekatere prezahtevna, za druge pa preveč enostavna. Frontalna oblika nam omogoča nadzor nad vsemi otroki, nam pa onemogoča izbiro gibalnih nalog, ki bi bile primerne za vse otroke hkrati (Videmšek in Visinski, 2001).

- Poligon

Poligon postavimo v obliki kroga ob robu telovadnice. Gibalne naloge izvajajo otroci v koloni tako, da se postopoma neprekinjeno premikajo po pripravljenem poligonu. Vsebina gibalnih nalog na poligonu mora biti znana in preprosta. Otroci začnejo z vadbo na različnih mestih, da se izognemo zastoju. Vaje lahko med vadbo spreminjamo in poskrbimo, da odpravljamo kritična mesta, kjer se lahko otroci dalj časa zadržujejo. Ob velikem številu otrok lahko postavimo dva vzporedna poligona (Videmšek in Visinski, 2007).

- Štafete

Uporabljajo se predvsem v glavnem delu ure, praviloma na stopnji utrjevanja gibalnih nalog. Za popestritev in sprostitvev ure pa lahko organiziramo

tekmovanje v obliki štafete. Pri utrjevanju naj bodo skupine homogene, pri tekmovanju pa obvezno heterogene, da ima vsaka skupina možnost za zmago.

Individualna oblika

Pri mlajših otrocih se individualno delo vpeljuje znotraj frontalnega ali skupinskega dela. Pri frontalni obliki dela lahko delujemo tudi individualno, tako da hodimo med otroki in jih spodbujamo ter neopazno in nevsiljivo popravljamo pri izvajanju gibalnih nalog.

Eden izmed ciljev na področju gibanja za predšolske otroke je, da preko gibalnih dejavnosti pritegnemo otroke v socialno integracijo. Zato poudarjanje individualizacije ni posebno zaželeno.

1.6. NAMEN IN CILJI

Cilji diplomskega dela so:

1. Predstaviti badminton kot šport in njegov vpliv na razvoj osnovne motorike.
2. Ponuditi športnim delavcem, ki učijo badminton dodatne informacije in ideje, kako motivirati otroke in jih naučiti igrati badminton.

2. METODE DELA

Diplomsko delo je pretežno monografsko. Uporabila sem domače in tuje vire, razpoložljive v knjižnicah in na svetovnem spletu.

Na temo badmintona je zelo malo razpoložljive literature, zato sem uporabila metodo neformalnega intervjuja s trenerji badmintona, učitelji športa in tekmovalci. Pri pisanju sem si pomagala z lastnimi izkušnjami.

Uporabljeni metodi:

- zbiranje dokumentacijskega gradiva (knjižni in elektronski)
- metoda neformalnega intervjuja

3. RAZPRAVA

Tehnika udarcev in metodika učenja badmintona se skozi zgodovino spreminja. Po najnovejših smernicah se badminton v šolah uči po programu Shuttle time, ki je program Svetovne badmintonske zveze (BWF – Badminton World Federation). Cilj tega programa je uveljaviti badminton kot enega najpopularnejših šolskih športov.

Metodika učenja temelji na tem, da začnemo z učenjem v sprednjem delu igrišča in učimo udarce, ki se izvajajo pred sabo, od spodaj. Nato se učenje premakne v srednji del igrišča, kjer izvajamo udarce v višini glave. V tretji fazi nadaljujemo z učenjem v zadnjem delu igrišča, kjer učimo udarce nad glavo.

Bistvena razlika je v učenju začetnega udarca. Začnemo z učenjem backhand servisa, ki je enostavnejši in tako otroci z uspešno izvedenim začetnim udarcem lažje razvijejo igro. Tudi v sodobnem badmintonu na vrhunski ravni se skoraj v vseh kategorijah opušča uporaba forehand servisa. Forehand servis se uporablja večinoma v kategoriji ženske posamezno, redko v kategoriji moških posamezno.

3.1. VRSTNI RED UČENJA BADMINTONA PO PROGRAMU SHUTTLE TIME

3.1.1. Backhand prijem oziroma prijem palca

Uporabljamo ga pri izvajanju osnovnih backhand udarcev pred telesom. Ti udarci so backhand servis, udarci pri mreži, dvignjena žoga pri mreži, "ubita" žoga pri mreži (ang. net kill), backhand ploska žoga.

Položaj palca je na spodnjem delu ročaja loparja, med dlanjo in ročajem je rahel razmik.



Slika 5. Backhand prijem (osebni arhiv).



Slika 6. Backhand prijem (osebni arhiv).

3.1.2. Forehand prijem oziroma V-prijem

Uporabljamo ga za izvajanje udarcev, pri katerih je žoga nad glavo igralca tako na forehand kot na backhand strani.

Palec in kazalec na ročaju loparja oblikujeta črko V. Pomemben je položaj spodnjega dela črke V.



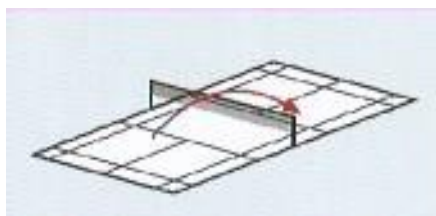
Slika 7. Forehand prijem (osebni arhiv).



Slika 8. Forehand prijem (osebni arhiv).

3.1.3. Backhand servis

Pri backhand servisu mora žoga potovati iz enega servisnega polja v diagonalno nasprotno servisno polje. S pomočjo nizkega backhand servisa potuje žoga tik ob zgornjem robu mreže in pristane v sprednjem delu diagonalno nasprotnega servisnega polja.



Slika 9. Let žogice pri backhand servisu (Borie idr., 2013).

Uporabljamo ga za začetek izmenjave udarcev v igri dvojic in moških posamezno.



Slika 10. Backhand servis (osebni arhiv).

3.1.4. Priprava na izpadni korak – izpadni korak in začetni odriv

Izpadni korak je zelo dolg korak, ki ga večinoma izvedemo z nogo, ki je na strani loparja, občasno pa tudi z nasprotno nogo.

Uporabljamo ga :

- pri mreži, ko izvajamo ubito žogo, udarec pri mreži in dvignjeno žogo.
- v sredini igrišča, ko je žoga ob strani telesa.
- v zadnjem delu igrišča, ko je žoga za igralcem.



Slika 11. Uporaba izpadnega koraka v sprednjem delu igrišča (osebni arhiv).



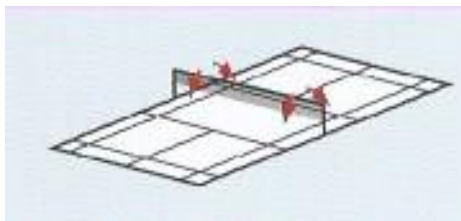
Slika 12. Uporaba izpadnega koraka v srednjem delu igrišča (osebni arhiv).



Slika 13. Uporaba izpadnega koraka v zadnjem delu igrišča (osebni arhiv).

3.1.5. Backhand udarec pri mreži

Uporabljamo ga v sprednjem delu igrišča. Žoga potuje od sprednjega dela igrišča v nasprotnikov sprednji del igrišča kar se da blizu vrha mreže.



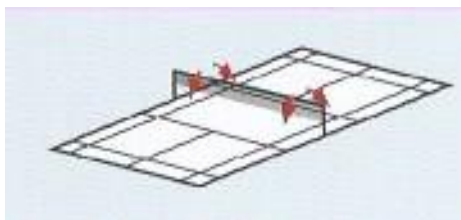
Slika 14. Let žoge backhand udarca pri mreži (Borie idr., 2013).



Slika 15. Backhand udarec pri mreži (osebni arhiv).

3.1.6. Forehand udarec pri mreži

Uporabljamo ga v sprednjem delu igrišča. Žoga potuje od sprednjega dela igrišča v nasprotnikov sprednji del igrišča kar se da blizu vrha mreže.



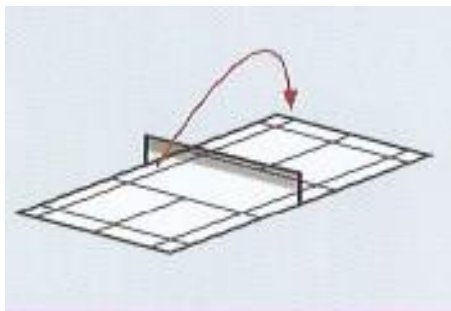
Slika 16. Let žoge forehand udarca pri mreži (Borie idr., 2013).



Slika 17. Forehand udarec pri mreži (osebni arhiv).

3.1.7. Backhand dvignjena žoga

Backhand dvignjena žoga pri mreži potuje iz sprednjega dela igrišča proti zadnjemu delu igrišča. Napadalna dvignjena žoga potuje le toliko visoko, da preleti nasprotnikov lopar. Obrambna dvignjena žoga leti visoko in daleč.



Slika 18. Let žoge pri backhand dvignjeni žogi (Borie idr., 2013).

Ta udarec uporabljamo v sprednjem delu igrišča, in sicer v dveh situacijah:

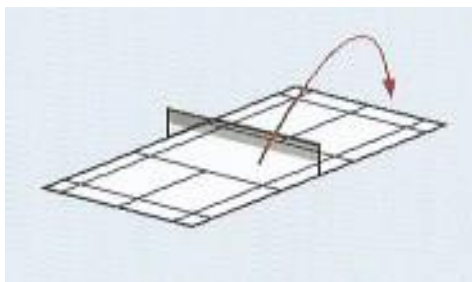
- žoga pade tik pod zgornji rob mreže, ko jo udarimo, kar ustvari priložnost za napadalno dvignjeno žogo.
- žoga pade nižje, v obrambno območje, in v tem primeru izvedemo obrambno dvignjeno žogo.



Slika 19. Udarec backhand dvignjena žoga (osebni arhiv).

3.1.8. Forehand dvignjena žoga

Backhand dvignjena žoga pri mreži potuje iz sprednjega dela igrišča proti zadnjemu delu igrišča. Napadalna dvignjena žoga potuje le toliko visoko, da preleti nasprotnikov lopar. Obrambna dvignjena žoga leti visoko in daleč.



Slika 20. Let forehand dvignjene žoge (Borie idr., 2013).

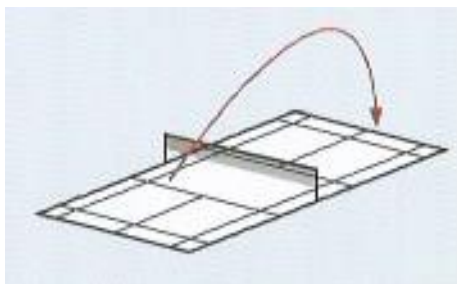
Udarec uporabljamo v sprednjem delu igrišča, ko žoga pade nizko pod spodnji rob mreže oziroma, ko pade tik pod zgornji rob mreže.



Slika 21. Udarec forehand dvignjena žoga (osebni arhiv).

3.1.9. Dolgi forehand servis

Po pravilih igre žoga pri servisu potuje iz enega servisnega polja proti diagonalno nasprotnemu. Pri dolgem servisu potuje žoga v zadnji del nasprotnikovega servisnega polja.



Slika 22. Let žoge pri dolgem forehand servisu (Borie idr., 2013).

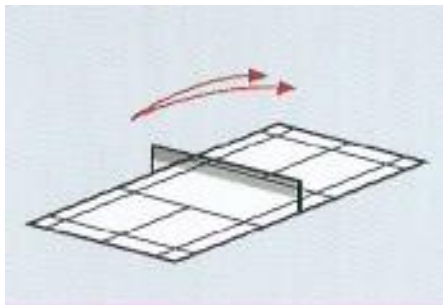
Udarec, ki ga uporabljamo za začetek igre posamezno. Več se ga uporablja v ženski igri posamezno, redko tudi v moški igri posamezno.



Slika 23. Forehand dolgi servis (osebni arhiv).

3.1.10. Backhand ploska žoga

Backhand ploska žoga je vodoravno udarjena nizka žoga, ki potuje od sredine igrišča na nasprotnikovo sredino ali zadnji del igrišča.



Slika 24. Let backhand ploske žoge (Borie idr., 2013).

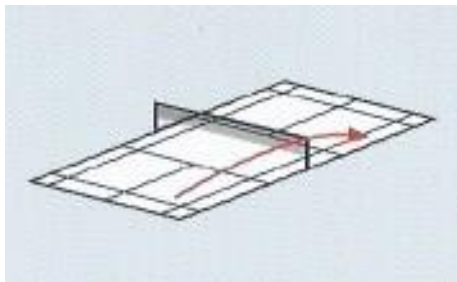
Ta udarec uporabljamo v nevtralni situaciji, ko žoga ne leti dovolj visoko, da bi napadalno udarili proti tlom, niti dovolj nizko, da bi uporabili navzgor usmerjen obrambni udarec. Uporabimo ga na backhand strani, ko žoga prileti na backhand stran in tudi, ko prileti neposredno v telo.



Slika 25. Udarec backhand ploska žoga (osebni arhiv).

3.1.11. Forehand ploska žoga

Forehand ploska žoga je vodoravno udarjena nizka žoga, ki potuje od sredine igrišča na nasprotnikovo sredino ali zadnji del igrišča.



Slika 26. Let forehand ploske žoge (Borie idr., 2013).

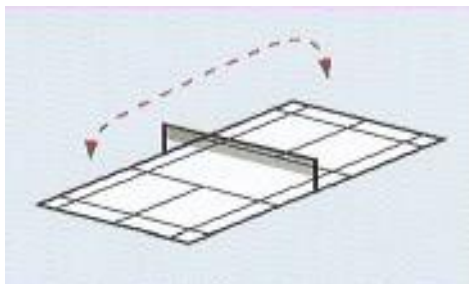
Ta udarec uporabljamo v nevtralni situaciji, ko žoga ne leti dovolj visoko, da bi napadalno udarili proti tlom, niti dovolj nizko, da bi uporabili navzgor usmerjen obrambni udarec.



Slika 27. Udarec forehand ploska žoga (osebni arhiv).

3.1.12. Forehand dolga žoga nad glavo

Žoga pri tem udarcu leti iz zadnjega dela igrišča v nasprotnikov zadnji del. Napadalne žoge potujejo v višini tik nad nasprotnikovim loparjem, obrambne žoge letijo visoko nad loparjem nasprotnika.



Slika 28. Let forehand dolge žoge nad glavo (Borie idr., 2013).

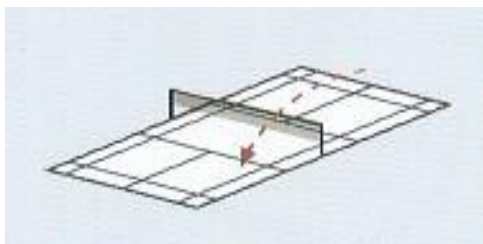
Udarec uporabljamo v napadalni situaciji.



Slika 29. Udarec forehand dolga žoga nad glavo (osebni arhiv).

3.1.13. Forehand krajšana žoga nad glavo

Krajšana žoga potuje iz zadnjega dela proti sprednjemu delu nasprotnikovega igrišča. Daljša krajšana žoga pristane tik za prednjo servisno črto, učinkovitejša krajšana žoga pa pristane med mrežo in sprednjo servisno črto.



Slika 30. Let forehand krajšane žoge nad glavo (Borie idr., 2013).

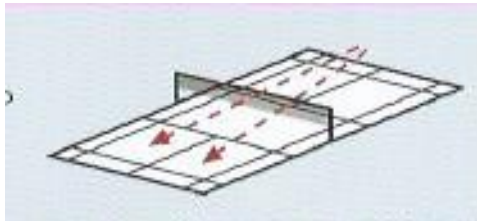
Udarec uporabljamo v napadalni situaciji.



Slika 31. Udarec forehand krajšana žoga nad glavo (osebni arhiv).

3.1.14. Forehand tolčena žoga

Tolčena žoga leti iz zadnjega dela proti srednjemu delu nasprotnikovega igrišča oziroma v prazen prostor ali v nasprotnikovo telo.



Slika 32. Let forehand tolčene žoge (Borie idr., 2013).

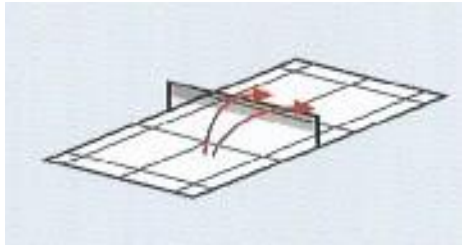
Udarec uporabljamo v napadalni situaciji.



Slika 33. Udarec forehand tolčena žoga (osebni arhiv).

3.1.15. Backhand obramba pred telesom

Žoga leti iz srednjega dela igrišča proti sprednjemu ali srednjemu delu nasprotnikovega dela igrišča.



Slika 34. Let žoge pri backhand obrambi (Borie idr., 2013).

Udarec uporabljamo v obrambnih situacijah, ko odgovarjamo na tolčeno žogo, usmerjeno proti svojemu telesu. Uporabljamo ga predvsem v igri dvojic, manj pogosto v igri posamezno.



Slika 35. Udarec backhand obramba pred telesom (osebni arhiv).

3.2. METODIČNI POSTOPKI PRI UČENJU BADMINTONA MLAJŠIH OTROK

3.2.1. IGRE Z BALONI

Vaja: Odbijanje balona

Cilj: Razvijanje natančnosti, koordinacije

Športni pripomočki: Baloni

Opis: Odbijanje balona v zrak. Otroci se trudijo z odbijanjem obdržati balon čim dlje v zraku.

Različice:

- odbijanje balona s poljubno roko;
- odbijanje balona samo z desno roko;
- odbijanje balona samo z levo roko;
- odbijanje balona z notranjo stranjo dlani;
- odbijanje balona z zunanjo stranjo dlani;
- izvedemo tekmovanje:
 - otroci tekmujejo, kdo dlje obdrži balon v zraku;
 - tisti, ki mu pade balon na tla, mora narediti npr. 3 poskoke.



Slika 36. Odbijanje balona v zrak (osebni arhiv).

Vaja: Poligon z balonom

Cilj: Razvijanje natančnosti, koordinacije, hitrosti, vzdržljivosti, gibljivosti

Športni pripomočki: Baloni, stožci, klop, blazina, ovire

Opis: Otroci morajo premagati poligon z odbijanjem balona, ki jim ne sme pasti na tla.

Primeri:

- slalom med stožci;
- hoja po klopi;
- odbije balon preko ovire, otrok gre pod oviro, ter nadaljuje z odbijanjem;
- odbije balon, naredi preval na blazini in nadaljuje z odbijanjem;
- odbije balon, se na blazini zavrti okoli svoje vzdolžne osi in nadaljuje z odbijanjem.



Slika 37. Odboj balona preko ovire, otrok gre pod oviro in nadaljuje z odbijanjem. (osebni arhiv).

Vaja: Štafetne igre z balonom

Cilj: Razvijanje natančnosti, koordinacije, hitrosti, vzdržljivosti

Športni pripomočki: Baloni, stožci, klop, blazina

Opis: Otroke razdelimo v enakovredne skupine. Vsaka skupina dobi balon. Prvi v skupini mora opraviti nalogo in predati balon naslednjemu v skupini. Zmaga skupina, katere člani prvi opravijo nalogo.

Različice:

- otroci lahko odbijajo balon s poljubno roko;
- otroci odbijajo balon samo z dominantno roko;
- odbijanje balona s premagovanjem slaloma med stožci;
- odbijanje balona med hojo na klopi ter s slalomom med stožci;
- otrok odbije balon preko ovire, gre pod njo in nadaljuje z odbijanjem.



Slika 38. Odbijanje balona s premagovanjem slaloma med stožci (osebni arhiv).

Vaja: Odbijanje balonov v skupinah

Cilji: Razvijanje natančnosti, koordinacije

Športni pripomočki: Baloni

Opis: Skupina otrok ima en balon, ki si ga podajajo. Cilj igre je, da jim balon ne pade na tla.

Različice:

- otrok po vsakem odboju naredi počep;
- otrok po vsakem odboju naredi zvezdico – iz počepa skoči raznožno;
- vključimo več balonov v podajanje.



Slika 39. Odbijanje balona v skupini, v podajanje je vključenih več balonov (osebni arhiv).

Vaja: Podajanje balona v paru

Cilji: Razvijanje natančnosti, koordinacije

Športni pripomočki: Baloni

Opis: Otroke razdelimo v pare, ki si podajajo balon z odbijanjem.

Različice:

- otroka si lahko podajata balon s poljubno roko;
- otroka si podajata balon samo z dominantno roko;
- podajanje balona na mestu;
- podajanje balona v počasni hoji;
- podajanje balona v gibanju s prisunskimi koraki;
- podajanje balona v teku;
- podajanje balona sede.



Slika 40. Podajanje balona v paru, sede (osebni arhiv).

Vaja: Lovljenje

Cilji: Koordinacija dela nog, natančnost

Športni pripomočki: Baloni

Opis: Enega od otrok določimo za lovca. Lovec drži balon v dominantni roki in lovi ostale. Tisti, ki se ga lovec dotakne z balonom, vzame balon in je lovec.

Različice:

- lovec je lahko učitelj, vsak otrok, ki je ujet, mora narediti 3 počepe ali 3 zvezdice.

Vaja: Podajanje balonov preko badmintonske mreže ali preko improvizirane mreže v skupinah

Cilji: Razvijanje natančnosti, koordinacije

Športni pripomočki: Baloni, mreža

Opis: Otroke razdelimo v dve skupini in si podajajo balon preko mreže.

Različice:

- vsaka skupina si lahko večkrat poda žogo preden jo odbije preko mreže v nasprotno polje;
- omejimo število podaj v ekipi;
- izvedemo tekmovanje;
- v igro vključimo več balonov.

Vaja: Podajanje balonov v parih preko mreže

Cilji: Razvijanje natančnosti, koordinacije

Športni pripomočki: Baloni, mreža

Opis: Otroci si podajajo balon preko mreže. Vsak par mora žogo obdržati čim dlje v zraku.

Različice:

- podajanje balona na mestu;
- otrok lahko večkrat odbije balon preden ga odbije preko mreže;
- podajanje balona preko mreže v gibanju.



Slika 41. Podajanje balona v parih preko mreže (osebni arhiv).

3.2.2. SPOZNAVANJE ŽOGE

Vaja: Podajanje žoge samemu sebi

Cilji: Razvijanje natančnosti

Športni pripomočki: Plastične žoge za badminton

Opis: Otroci vrže žogo čim višje v zrak in jo skuša ujeti.

Različice:

- podajanje žoge samemu sebi med hojo;
- podajanje žoge samemu sebi med izvajanjem prisunskih korakov;
- podajanje žoge samemu sebi, tako da stoji na predmetu, ki moti njegovo ravnotežje;
- podajanje žoge samemu sebi, tako da vrže žogo v zrak in poizkusi vmes narediti plosk, počep, obrat,...



Slika 42. Podajanje žoge samemu sebi (osebni arhiv).

Vaja: Podajanje žoge v skupinah

Cilji: Razvijanje natančnosti, ravnotežja

Športni pripomočki: Plastične badmintonske žoge

Opis: Otroci stojijo v krogu in si podajajo žogo. Vsak, ki ujame žogo, mora stopiti na eno nogo, poljubno na katero. Ko žogo poda naprej, lahko spet stopi na obe nogi.

Vaja: Podajanje v parih

Cilji: Razvijanje natančnosti, koordinacije

Športni pripomočki: Plastične badmintonske žoge

Opis: Otroka si podajata badmintonsko žogo.

Različice:

- na mestu, s poljubno roko in na poljuben način;
- v počasni hoji;
- v gibanju s prisunskimi koraki;
- na eni nogi;
- v počepu;
- vse vaje ponovimo z meti z dominantno roko;
- podajanje žoge s prisunskimi koraki in menjavo smeri. Tisti, ki podaja žogo, vodi smer gibanja, partner mu sledi.



Slika 43. Podajanje žoge v paru, na eni nogi (osebni arhiv).

Vaja: Izprazni svoje polje

Cilji: Razvijanje natančnosti, hitrosti, koordinacije

Športni pripomočki: Plastične badmintonske žoge, mreža

Opis: Postavimo mrežo na pravem ali improviziranem igrišču. Otroke razdelimo v dve skupini. Vsaki skupini damo enako število žog. Na znak začnejo metati žoge v nasprotnikovo polje. Zmaga ekipa, ki ima po določenem času manj žog na svoji strani.



Slika 44. Igra Izprazni svoje polje (osebni arhiv).

Vaja: Zadevanje žog v določen cilj

Cilji: Razvijanje natančnosti

Športni pripomočki: Plastične badmintonske žoge, cilj zadevanja je lahko obroč, mala skrinja, škatla...

Opis: Otrok poskusi s čim bolj natančnim in pravilnim metom zadeti cilj, npr. narobe obrnjeno majhno skrinjo.

Različice:

- zadevanje v obliki tekmovanja, otrok dobi 10 žog in jih mora z določene razdalje čim več zadeti. Zmaga tisti, ki zadene največ. V kolikor je rezultat izenačen, tekmujejo med sabo tisti otroci, ki imajo enak rezultat.
- tekmovanje v skupinah. Vsak skupina ima določeno število žog. Vsak iz skupine meče enkrat oz. spet, ko pride na vrsto. Zmaga ekipa, ki ji prej zmanjka žog.



Slika 45. Zadevanje narobe obrnjene skrinje (osebni arhiv).

3.2.3. SPOZNAVANJE LOPARJA

Uporabljamo loparje, ki so prilagojeni mlajšim otrokom, s krajšim vratom in večjo glavo loparja. Če takih loparjev nimamo, uporabimo tekmovalni lopar, vendar ga otroci držijo na stičišču glave loparja in vratu loparja.



Slika 46. Badmintonski lopar, otroški badmintonski lopar, pernata žoga in plastična žoga (osebni arhiv).

Vaja: Forehand prijem, backhand prijem

Cilji: Razvijanje natančnosti, koordinacije, ravnotežja

Športni pripomočki: Badmintonski lopar, vrečka s fižolom, zmečkan časopisni papir

Opis: Otroci držijo lopar backhand prijemom in nosijo na glavi loparja, vrečko s fižolom oziroma kakšen drug predmet, ki se ne kotali.

Različica: Vse vaje ponovimo s forehand prijemom. Vrečko s fižolom ali kakšen drugi predmet, ki se ne skotali z glave loparja nosimo na različne načine oziramo delamo različne vaje:

- v počasni hoji;
- v počasnem teku;
- v hoji proti nazaj;
- v počasnem teku proti nazaj;
- delajo počepe;
- se zavrtijo okoli vzdolžne osi.



Slika 47. Počasna hoja s forehand prijemom, na glavi loparja je zmečkan časopisni papir (osebni arhiv).

Vaja: Igrica TIK-TAK

Cilji: Razvijanje koordinacije

Športni pripomočki: Badmintonski lopar

Opis: Otroke opomnimo na dva prijema loparja, ki ju uporabljamo v badmintonu. Demonstriramo prijem, tako da držalo loparja zakotalimo s palcem. Otroci na znak preprimejo lopar. Na znak TIK držijo lopar s forehand prijemom, na znak TAK lopar preprimejo.

Različica: Učitelj spreminja težavnost s spremembami v ritmu ali zaporedju.

Vaja: Poligon

Cilji: Razvijanje natančnosti, koordinacije, ravnotežja

Športni pripomočki: Stožci, blazina, klop, obroč, ovire, lopar

Opis: Otrok mora premagati poligon, tako da nosi na loparju predmet, ki se ne skotali z glave loparja.

Različica: Poligon premaguje s forehand prijemom ali z backhand prijemom.



Slika 48. Hoja po klopi, forehand prijem loparja (osebni arhiv).

Vaja: Štafetne igre

Cilji: Razvijanje hitrosti, koordinacije, ravnotežja, natančnosti

Športni pripomočki: Stožci, klop, obroč, blazina, ovire, lopar, plastična badmintonska žoga

Opis: Otroke razdelimo v enakovredne skupine. Vsaka skupina dobi lopar in žogo. Prvi v skupini mora opraviti nalogo in predati žogo naslednjemu v skupini. Zmaga skupina, katere člani prvi opravijo nalogo.

3.2.4. SPOZNAVANJE IGRIŠČA

Vaja: Tek po črtah badmintonskega igrišča

Cilji: Razvijanje vzdržljivosti

Opis: Otroci tečejo po črtah badmintonskega igrišča.

Različica: Otroci izvajajo različne tekalne vaje:

- gibanje s prisunskimi koraki;
- hopsanje;
- skakanje po eni nogi;
- sonožni skoki.

Vaja: Lovljenje po črtah badmintonskega igrišča

Cilji: Razvijanje hitrosti, vzdržljivosti, koordinacije

Opis: Otroci se lovijo tako, da tečejo samo po črtah badmintonskega igrišča. Pri večjem številu otrok, otroke razdelimo na več igrišč.

Različica: Otroci se lovijo tako, da se gibajo s prisunskimi koraki.

Vaja: Lovljenje v badmintonskem igrišču

Cilji: Razvijanje hitrosti, koordinacije, vzdržljivosti

Opis: Določimo lovca, ki lovi določen čas. Vsak, ki je v tem času ujet, mora teči okoli badmintonskega igrišča in se nato lahko vrne v polje. Tisti, ki je ujet, postane lovec.

3.2.5. VAJE ZA RAZVOJ SPECIFIČNEGA BADMINTONSKEGA GIBANJA

Vaja: Prisunski koraki

Cilji: Razvijanje koordinacije, vzdržljivosti.

Opis: Gibanje s prisunskimi koraki v vse smeri, naprej, ritensko, vstran

Različice:

- prisunski koraki v parih. Eden je "vodja", ki menjava smeri gibanja, drugi mu sledi;
- prisunski koraki z menjavo smeri. Na učiteljev znak spremenijo smer gibanja.

Vaja: Vesele noge ("happy feet")

Cilji: Razvijanje vzdržljivosti, koordinacije, hitrosti, reakcijskega časa

Opis: Stopicanje na mestu

Različica:

- stopicanje na mestu in po zvočnem signalu (plosk, pisk,...), tek v določeno smer.



Slika 49. Vaja "vesele noge" (osebni arhiv).

Vaja: Kipi tečejo

Cilji: Razvijanje koordinacije, ravnotežja, vzdržljivosti

Opis: Otroci v različnih smereh tečejo po dvorani. Ko učitelj zakliče "kipi", se morajo ustaviti kakor hitro se lahko. Otroci 5 sekund stojijo negibno, nato na učiteljev znak tečejo naprej po dvorani.

Različica: Otroci delajo dolge izpadne korake in se na znak morajo ustaviti v izpadnem koraku.

Vaja: Izpadni korak

Cilji: Razvijanje gibljivosti, ravnotežja

Športni pripomočki: Plastična ali pernata badmintonska žoga

Opis: Otroci izvajajo zelo dolge izpadne korake. Na glavo si dajo badmintonsko žogo, ki jim med gibanjem z dolgimi izpadnimi koraki ne sme pasti na tla.



Slika 50. Hoja z izpadnimi koraki, na glavi nosijo badmintonsko žogo, ki ne sme pasti na tla (osebni arhiv).

Vaja: Skoki

Cilji: Razvijanje moči

Opis: Skoki na eni nogi, naprej, nazaj in vstran preko črte

Različica:

- na znak skočijo v smer, ki jo pove učitelj.

Vaja: Razvoj ravnotežja.

Cilji: Razvijanje dinamičnega ravnotežja

Športni pripomočki: Badmintonska žoga

Opis: Otroci stojijo na eni nogi in poberejo žogo s tal.

Različica: Vajo ponovimo na drugi nogi.



Slika 51. Stoja na eni nogi in pobiranje žoge s tal (osebni arhiv).

Vaja: Agilnost

Cilji: Razvijanje okretnosti in koordinacije

Opis: Vaja v paru, dotikanje partnerjevih meč, poudarek je na gibanju nog.



Slika 52. Dotikanje partnerjevih meč (osebni arhiv)

Vaja: Škarjasti skok

Cilji: Razvijanje koordinacije

Športni pripomočki: Žoge, vrečice s peskom

Opis: Učitelj demonstrira in razloži škarjasti skok. Otroci mečejo žogo/vrečico s peskom naprej in pri tem izvedejo škarjasti skok. Nato stečejo naprej in poberejo predmet, ki so ga vrgli.

Različica:

- po metu se vrnejo v začetni položaj s prisunskimi koraki

3.2.6. UČENJE OSNOVNIH BADMINTONSKIH UDARCEV

Vaja: Odbijanje z loparjem, backhand prijem

Cilji: Razvijanje natančnosti

Športni pripomočki: Balon, žoga, lopar.

Opis: Učitelj demonstrira backhand prijem. Otroci skušajo z loparjem obdržati balon v zraku, tako da zunanji del dlani premikajo navzgor in stran od telesa.

Različice:

- odbijanje balona na mestu;
- odbijanje balona med hojo;
- odbijanje badmintonske žoge na mestu.



Slika 53. Backhand prijem loparja (osebni arhiv).

Vaja: Odbijanje z loparjem, forehand prijem

Cilji: Razvijanje natančnosti

Športni pripomočki: Balon, žoga, lopar

Opis: Učitelj demonstrira forehand prijem. Otroci poskusijo z osnovnim prijemom obdržati balon v zraku.

Različice:

- odbijanje balona na mestu;
- odbijanje balona med hojo;
- odbijanje badmintonske žoge na mestu.



Slika 54. Odbijanje balona s forehand prijemom (osebni arhiv).

Vaja: Preprijemanje loparja, z balonom

Cilji: Razvijanje koordinacije, natančnosti

Športni pripomočki: Balon, lopar

Opis: Učitelj demonstrira menjavo prijemov. Otroci poskusijo obdržati balon v zraku, in sicer trikrat z backhand prijemom in trikrat s forehand prijemom.

Različice:

- izmenično udarjamo dvakrat backhand, dvakrat forehand;
- preprijem na vsak udarec.

Vaja: Udarca backhand in forehand in preprijemanje

Cilji: Razvijanje natančnosti backhand in forehand prijema, koordinacija

Športni pripomočki: Žoge, lopar

Opis: Otroke razdelimo v pare. Vsak par ima 12 žog oziroma toliko, kot jih imamo na razpolago. Eden od para podaja žogo z metom, drugi jo odbija.

Različice:

- odbijanje z backhand udarcem;
- odbijanje s forehand udarcem;
- odbijanje s preprijemanjem .



Slika 55. Delo v parih, eden od para podaja žogo z metom, drugi odbija z backhand udarcem (osebni arhiv).

Vaja: Udarca backhand in forehand preko mreže

Cilji: Razvijanje natančnosti udarcev

Športni pripomočki: Žoge, lopar, badmintonska mreža, improvizirana mreža z elastičnim trakom oziroma z vrvjo

Opis: Otroke razdelimo v pare. Eden od para vrže žogo preko mreže, drugi jo odbije nazaj. Po dvanajstih udarcih zamenjata vlogi.

Različice:

- odbijanje preko mreže z backhand prijemom;
- odbijanje preko mreže s forehand prijemom;
- odbijanje s preprijemanjem.



Slika 56. Delo v parih, eden od para podaja žogo preko mreže z metom, drugi odbija z backhand udarcem (osebni arhiv).

Vaja: Backhand servis

Cilji: Razvijanje natančnosti backhand servisa

Športni pripomočki: Lopar, žoge, škatla

Opis: Učitelj demonstrira backhand prijem. Otroci servirajo z backhand servisom.

Različice:

- otroci se postavijo na začetek telovadnice, izvedejo servis, tečejo do žoge, jo poberejo in ponovijo udarec;
- servis v tarčo npr. v škatlo;
- servis preko mreže.



Slika 57. Otroci stojijo eden poleg drugega ter izvedejo backhand servis (osebni arhiv).



Slika 58. Pobiranje žoge s tal z izpadnim korakom (osebni arhiv).

Vaja: Igra pri mreži

Cilji: Razvijanje natančnosti udarcev, koordinacije

Športni pripomočki: Lopar, žoge, mreža

Opis: Otroci si podajajo žogo z odbijanjem. Igro začnejo z backhand servisom.

Različice:

- otroci si podajajo žogo s forehand udarcem;
- otroci si podajajo žogo z backhand udarcem;
- otroci si podajajo žogo z menjavo udarcev;
- igra preko mreže.



Slika 59. Igra pri mreži (osebni arhiv).

Vaja: Igra v srednjem delu igrišča

Cilji: Razvijanje natančnosti udarcev, razvijanje moči, vzdržljivosti

Športni pripomočki: Lopar, žoga, mreža

Opis: Učitelj demonstrira izvedbo udarca drive – ploska žoga. Otroci si z začetnim backhand servisom podajajo žogo s tem udarcem.

Različici:

- otroci si podajajo žogo brez mreže;
- otroci si podajajo žogo preko mreže.



Slika 60. Igra v srednjem delu igrišča (osebni arhiv).

Vaja: Forehand dolga žoga nad glavo

Cilji: Razvijanje natančnosti udarca, koordinacije, hitrosti

Športni pripomočki: Lopar, žoga, mreža

Opis: Učitelj demonstrira dolgo forehand žogo nad glavo. Otroci si žogo podajajo naravnost. Pri učenju poudarjamo, da mora biti žoga udarjena na čim višji točki.



Slika 61. Forehand dolga žoga nad glavo (osebni arhiv).

3.2.7. ZABAVNE IGRE

Vaja: Amerikanka

Cilji: Razvijanje hitrosti, vzdržljivosti, natančnosti, koordinacije

Športni pripomočki: Lopar, žoga

Opis: Otroke razdelimo tako, da jih je na vsaki strani igrišča enako število. Otroci se postavijo v kolono. Prvi v koloni servira in takoj po udarcu teče na drugo stran igrišča, se postavi v kolono in počaka, da pride na vrsto za naslednji udarec. Tisti, ki sprejema, po udarcu takoj steče na drugo stran. Otrokom določimo koliko življenj imajo. Po izgubljenih življenjih, se otrok umakne iz igre. Igra postaja z manjšim številom otrok v igri vedno hitrejša in zahtevnejša. Ko ostaneta na koncu dva igralca, igrata tekmo eden proti drugemu, npr. do 3 točk. Zmaga tisti, ki prvi osvoji 3 točke.

Različice:

- mlajšim otrokom določimo več življenj;
- pri mlajših otrocih igramo brez napadalnega udarca oziroma brez tolčene žoge;
- pri starejših otrocih dovolimo vse udarce.



Slika 62. Igra Amerikanka (osebni arhiv).

Vaja: Manjkajoči lopar

Cilji: Razvijanje hitrosti, natančnosti, koordinacije, vzdržljivosti

Športni pripomočki: Loparji, žoge

Opis: Otroke razdelimo v enakovredne skupine, npr. po 5 otrok v skupini. Vsaka skupina ima en lopar manj, kot je število članov skupine. Torej, če jih je 5, ima skupina 4 loparje. Skupina se postavi v kolono. Prvi v koloni servira in po udarcu teče na konec svoje kolone in preda lopar otroku pred samo, ki je brez loparja, in počaka, da dobi lopar od igralca, ki je bil na vrsti za udarec za njim. Otroci igrajo na ta način tekmo proti nasprotni ekipi.

Različice:

- Pri mlajših otrocih so skupine večje, da imajo več časa za menjavo loparjev.
- Pri starejših otrocih so lahko skupine manjše.
- Pri boljših starejših otrocih lahko odvzamemo skupini več loparjev, tako ima, npr. skupina s petimi igralci 3 loparje, nato 2 loparja, na koncu pa izvedemo igro samo z enim loparjem.



Slika 63. Igra Manjkajoči lopar (osebni arhiv).

Vaja: Danska

Cilji: Razvijanje hitrosti, vzdržljivosti, koordinacije, natančnosti, moči

Športni pripomočki: Loparji, žoge

Opis: Na enem igrišču igrajo štirje otroci. Vsak pokriva eno polovico badmintonskega igrišča. Igrajo tekmo, vsak otrok je posameznik, ki skuša premagati vse 3 ostale posamezne igralce. Vsak igralec ima 5 življenj. Dovoljeni so vsi udarci, izvedeni preko mreže. Igra se konča, ko prvi igralec izgubi vseh 5 življenj.



Slika 64. Igra Danska (osebni arhiv).

3.3. ŠPORTNI PRIPOMOČKI ZA LAŽJE UČENJE BADMINTONA

Učenje badmintona ne zahteva veliko športnih pripomočkov. Pri mlajših otrocih z zanimivimi in prilagojenimi pripomočki popestrimo vadbo in olajšamo gibalno učenje.

Najpomembnejši elementi, ki jih moramo prilagoditi mlajšim otrokom so:

- *Lopar*

Pri mlajših otrocih za učenje udarcev uporabljamo prilagojene loparje, ki so lažji, imajo krajši vrat, manjši ročaj in večjo glavo. S takšnim loparjem ima otrok večjo kontrolo nad udarci ter gibanjem.

- *Žoga*

V fazi učenja uporabljamo različne pripomočke, s katerimi imitiramo udarce brez prave žogice, to so lahko:

- baloni;
- vrečke s peskom;
- vrečke s fižolom;
- majhne penaste žogice.

- *Mreža*

Badmintonsko mrežo lahko nadomestimo z:

- vrvjo;
- elastičnim trakom;
- klopjo;
- blazino.

- *Igrišče*

Črte igrišč lahko poljubno prilagajamo, in sicer tako, da uporabimo črte drugih igrišč, zalepimo črte z lepilnim trakom, narišemo črte, označimo polje s stožci.

3.4. VODENJE SKUPINE PRI POUČEVANJU BADMINTONA

Poučevanje badmintona si lahko olajšamo z dobro organizacijo skupine, ki jo poučujemo. Najpomembnejši dejavniki, ki vplivajo na uspešen potek učne ure so:

- motivacija otrok;
- organiziranost učne ure z večjo skupino otrok;
- varnost.

3.5. MOTIVIRANJE OTROK

Učno uro je treba začeti z ogrevalnimi aktivnostmi, ki so otrokom zabavne in jim predstavljajo izziv. Tako bodo otroci že na začetku motivirani.

Dejavniki, ki najbolj vplivajo na motivacijo otrok so:

- starosti in sposobnostim otrok primerna stopnja nalog;
- raznolikost nalog;
- vaje, ki jih otroci lahko uspešno opravijo;
- tekmovalne naloge brez prevelikega pritiska;
- zanimiva oprema in pripomočki;
- dovolj loparjev, žog in prostora za trening, da se aktivnosti ne prekinjajo.

3.6. POUČEVANJE BADMINTONA V VELIKIH SKUPINAH

Badminton zahteva dovolj prostora, zato je potrebno učinkovito organizirati uro, da lahko vadi večje število otrok.

Nekaj primerov, kako si lahko pomagamo pri organizaciji:

- Odstranimo mreže in označena igrišča.

Veliko vaj, ki jih izvajamo pri učenju badmintona, ne zahteva označenih igrišč in mrež. Uporabimo lahko talne črte, ki označujejo druga igrišča. Prostor za vadbo lahko označimo tudi s pomočjo flomastrov, lepilnega traku ali krede. V kolikor nimamo nobenih talnih oznak, lahko uporabimo tudi obroče, stožce ali zaboje.

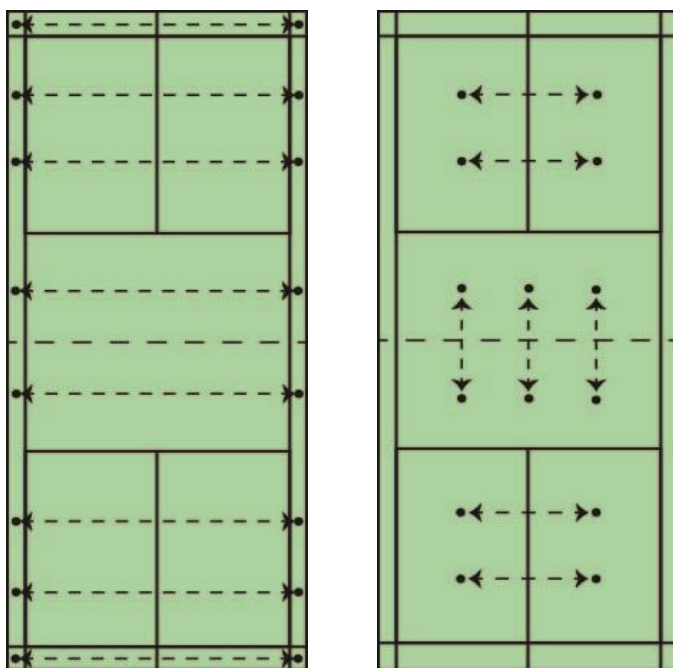
- Spremenimo velikost igrišča.

Veliko vaj lahko izvajamo na pomanjšanem igrišču. Otroci tako veliko lažje pokrivajo igrišče, kar jim omogoča daljšo izmenjavo udarcev, ne da bi naredili napako ali se med izvajanjem vaje ustavili.

- Uporabite prostor med in za igrišči.

Medtem ko na igrišču vadijo 4 otroci ali vadi več otrok, lahko ostali izvajajo vaje v vmesnih prostorih ali za igrišči. Med igrišči lahko namesto mreže uporabimo trak ali vrv. Otroci lahko med igrišči izvajajo enake vaje kot otroci na igrišču. Lahko jim dodelimo tudi vaje, ki ne zahtevajo mreže ali igrišča.

- Na enem igrišču lahko vadijo štirje otroci ali več otrok hkrati.
 1. primer: Na igrišču brez mreže vadi udarce 16 otrok.
 2. primer: Na igrišču vadi 14 otrok, štirje pari vadijo brez mreže, trije pari igrajo preko mreže.



Slika 65. Uporaba prostora (osebni arhiv).

- Otroci naj vadijo v parih ali skupinah.

Ta način uporabljamo predvsem za učenje tehničnih elementov. Učenje v parih in skupinah je najbolj optimalno pri igri v sprednjem delu igrišča, kjer lahko vadijo trije pari oziroma tri skupine otrok.

Učitelj in otroci morajo biti pozorni na žogice, ki ležijo na tleh in na to, da je med pari dovolj prostora.

- Intervalna organizacija učne ure.

V učno uro vključimo rotacijo otrok, ki menjavajo vloge in pozicije. Takšen način omogoča raznolikost in ohranjanje visoke stopnje organizacije.

- Žoge naj podaja učitelj ali otrok ("feeding").

Izraz podajanje žog izhaja iz angleške besede "feeding" in se v badmintonu uporablja za vaje, kjer trener/učitelj/otrok udarja ali podaja žoge eno za drugo tako, da lahko igralec, ki žoge sprejema, v kratkem času naredi veliko ponovitev ene vaje.



Slika 66. Učenje podajanja žoge eno za drugo, (osebni arhiv).

Podajanje žog je zahtevno, zato pri skupinah začetnikov podajanje izvaja učitelj. Kakovostno podajanje je zelo pomembno, zato se podajalec mora osredotočiti na kvalitetno podajanje soigralcu. Otroke je treba čim prej naučiti pravilnega izvajanja podajanja, saj tudi pri tem razvijajo svoje gibalne sposobnosti.

Za kakovostno izvedbo učne ure lahko izvajamo podajanje žog skupini, tako da jih mečemo ali udarjamo, pri tem pa se otroci gibljejo v krogu in odbijajo nazaj. Tako dobi vsak otrok priložnost, da izvede udarec.

- Varnost.

Nekaj nasvetov za zagotavljanje varnosti pri poučevanju na igrišču:

- medtem ko otroci vadijo, je potrebno paziti na žoge, ki ležijo na tleh;
- zagotoviti je potrebno dovolj prostora, ko na igrišču hkrati vadijo levičarji in desničarji;
- zagotoviti je potrebno, da so stojala za mrežo stabilna in da ni nevarnosti, da bi se otroci ob njih spotaknili.

3.7. PRIMERI UČNIH PRIPRAV ZA UČENJE BADMINTONA V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

UČNA PRIPRAVA - 1	
VSEBINA: Badminton, igre z baloni CILJI: Razvijanje vzdržljivosti, natančnost OBLIKA DELA: Skupinska, delo v parih METODA DELA: Razlaga, demonstracija, pogovor ŠPORTNI PRIPOMOČKI: Loparji, baloni	
UVODNI DEL	Trajanje: 10 minut
Splošno ogrevanje: - Tek okoli badmintonskih igrišč. (Trajanje oziroma količino prilagodimo glede na razpoložljivost igrišč). - Gimnastične vaje. Specialno ogrevanje: - Lovljenje v badmintonskem igrišču. Enega učenca določimo za lovca in lovi eno minuto. Po eni minuti zamenjamo lovca. Tisti, ki je ujet, teče en krog okoli igrišča.	
GLAVNI DEL	Trajanje: 30 minut
Igre z baloni: - Podajanje balona samemu sebi z roko. - Podajanje balona samemu sebi z izmeničnim izmenjavanjem roke. - Podajanje balona samemu sebi z dominantno roko. - Podajanje balona samemu sebi v hoji, nato v počasnem teku. - Podajanje balona v parih, na mestu, nato v gibanju s prisunskimi koraki. - Podajanje balona samemu sebi z loparjem, z dominantno roko. - Podajanje balona v parih, z loparjem. - Štafetna igra z baloni.	
ZAKLJUČNI DEL	Trajanje: 5 minut
Pospravljanje loparjev in balonov. Raztezne vaje in pogovor.	

UČNA PRIPRAVA - 2	
VSEBINA: Badminton, backhand in forehand prijem, backhand servis CILJI: Razvijanje vzdržljivosti, natančnosti, ravnotežja OBLIKA DELA: Skupinska METODA DELA: Razlaga, demonstracija, pogovor ŠPORTNI PRIPOMOČKI: Loparji, badmintonske žoge, blazina	
UVODNI DEL	Trajanje: 10 minut
Splošno ogrevanje: - Tek po črtah badmintonskega igrišča. - Gimnastične vaje. Specialno ogrevanje: - Skoki. Skoki na eni nogi, naprej, nazaj in vstran preko črte.	
GLAVNI DEL	Trajanje: 25 minut
<i>Učenje obeh osnovnih prijemov forehand in backhand.</i> Vsak učenec ima svoj lopar in svojo žogo. Začnemo z učenjem backhand prijema. Nato nadaljujemo s forehand prijemom. Vaje za učenje in utrjevanje: - Učenci nosijo na glavi loparja žogo, začnejo v hoji nato nadaljujejo v počasnem teku. - Podajanje žoge samemu sebi z backhand udarcem, nato ponovimo s forehand udarcem. - Podajanje žoge samemu sebi izmenično, enkrat udarec backhand, enkrat forehand. - Podajanje žoge samemu sebi v gibanju. <i>Učenje backhand servisa.</i> Učitelj demonstrira backhand servis. Vaja za učenje servisa: - Učenci se postavijo na začetek telovadnice, izvedejo servis, tečejo do žoge, jo poberejo in ponovijo udarec.	

ZAKLJUČNI DEL	Trajanje: 10 minut
Izvedemo tekmovanje v zadevanju blazine z backhand servisom. Učenci se usedejo na tla. Vsak učenec posebej zadeva, ostali ga gledajo. Vsak učenec dobi deset žog, ki jih mora čim bolj natančno servirati. Vsak dotik žoge z blazino šteje kot točka. Zmaga tisti učenec, ki ima največ zadetkov od desetih žog.	

UČNA PRIPRAVA - 3	
VSEBINA: Badminton, igra CILJI: Razvijanje vzdržljivosti, natančnost OBLIKA DELA: Skupinska, delo v parih METODA DELA: Razlaga, demonstracija, pogovor ŠPORTNI PRIPOMOČKI: Loparji, žoge	
PRIPRAVLJALNI DEL	Trajanje: 10 minut
Splošno ogrevanje: - Učenci v različnih smereh tečejo po dvorani. Ko učitelj zakliče "kipi", se morajo ustaviti kakor hitro se lahko. Učenci 5 sekund stojijo negibno, nato na učiteljev znak tečejo naprej po dvorani. - Gimnastične vaje. Specialno ogrevanje: - Stoja na eni nogi in pobiranje žoge s tal. - Vaja v paru, dotikanje partnerjevih meč.	
GLAVNI DEL	Trajanje: 25 minut
- Igra pri mreži. Backhand servis in igra z backhand in forehand udarci pri mreži. Izvedemo tekmovanje, kateri par najbolj dolgo obdrži žogo v igri. - Igra v srednjem delu igrišča. Backhand servis in forehand in backhand udarci ploska žoga. - Igra v zadnjem delu igrišča. Dolgi visoki udarci iz zadnjega dela igrišča v nasprotnikov zadnji del igrišča.	
ZAKLJUČNI DEL	Trajanje: 10 minut
Igra "Amerikanka". Učence razdelimo tako, da jih je na vsaki strani igrišča enako število. Učenci se postavijo v kolono. Prvi v koloni servira in takoj po udarcu teče na drugo stran igrišča, se postavi v kolono in počaka, da pride na vrsto na naslednji udarec. Tisti, ki sprejema, prav tako po udarcu takoj steče na drugo stran. Učencem določimo koliko življenj imajo. Po izgubljenih življenjih se učenec umakne iz igre. Igra postaja z manjšim številom učencev v igri vedno hitrejša in zahtevnejša. Ko ostaneta na koncu dva igralca, igrata tekmo eden proti drugemu, npr. do 3 točk. Zmaga tisti, ki prvi osvoji 3 točke.	

4. SKLEP

Badminton je šport, ki ga poznajo po vsem svetu. Najbolj razvit je v azijskih državah, zelo priljubljen je tudi v Evropi. V Sloveniji ima badminton več kot petdesetletno tradicijo.

V osnovi je badminton enostaven, cenovno dostopen šport, ki ga lahko igrajo tako starejši kot mlajši. V Sloveniji postaja vedno bolj priljubljen, predvsem med rekreativci, kar se kaže v zasedenosti športnih dvoran, ki ponujajo badmintonska igrišča kot tudi v zelo močni rekreativni ligi, ki se igra pri nas.

Tudi na vrhunski ravni imamo dobre igralce. Žal se veliko dobrih igralcev odloči za prekinitev kariere, saj jim badminton ne nudi finančne stabilnosti. Badminton ni zadosti medijsko pokrit šport, zato igralci zelo težko pridejo do sponzorskih pogodb, ki bi jim omogočale treninge in udeležbo na tekmovanjih vrhunskega ranga.

Badminton postaja vedno bolj priljubljen tudi kot šolski šport, saj ga lahko igrajo tako fantje kot dekleta. Je varen šport, brez večjih nevarnosti za udarce, in šport, ki oblikuje temeljne športne veščine.

Badminton na višji ravni pa zahteva od igralca odličnost v vseh gibalnih sposobnostih. Zato lahko postane vrhunski igralec samo tisti, ki že v zgodnjem otroštvu razvija gibalne sposobnosti. Otrokom je potrebno že v zgodnjem otroštvu predstaviti gibanje in šport v pozitivni luči, da le-ta postane način življenja in vrednota, ki jo bo negoval. Samo gibalno celovito razvit otrok lahko postane vrhunski badmintonski igralec.

Pomembno je, da se pri delu z otroki zavedamo, da je vsak otrok človek zase in mu zato moramo prilagoditi vadbo, da bo vpliv vadbe najbolj učinkovit. Pri učenju badmintona učimo sistematično. Pri mlajših otrocih največ pozornosti posvečamo vadbi za razvoj gibalnih sposobnosti skozi igro, šele nato začnemo z učenjem pravilne badmintonske tehnike.

V Sloveniji je literature o badmintonu, ki bi pomagala učiteljem, vaditeljem in trenerjem, ki delajo z mlajšimi otroki, zelo malo. Zato sem poskušala v diplomskem delu zajeti osnove badmintona v neko celoto, ki bo v pomoč tistim, ki badmintona kot športa še ne poznajo kot tistim, ki delajo v badmintonu in potrebujejo popestritev pri vadbi.

Diplomsko delo je zanimivo za vse, ki delajo v športu, kot tudi za tiste, ki so ljubitelji badmintona kot rekreativni igralci. V delo sem zajela zgodovinski razvoj badmintona v svetu in v Sloveniji, predstavljena so pravila igre in osnovna oprema, ki jo potrebuje igralec. Natančno je opisano vse o razvoju gibalnih sposobnosti pri mlajših otrocih ter o pomenu igre, ki je ne smemo zanemariti pri vadbi. Sistematično so predstavljeni badmintonski udarci in prijemi, ki so opremljeni tudi s fotografijo, kar pomaga predvsem tistim, ki se srečujejo z badmintonom prvič in nimajo prave predstave o izvedbi.

Delo zajema veliko zabavnih vaj in iger, ki pomagajo učiteljem, da popestrijo uro športa in jim na enostaven način pomagajo pri učenju badmintona. Igre in vaje so namreč primerne tudi za učitelje, ki nimajo dobrega badmintonskega predznanja.

Za učenje badmintona ne potrebujemo veliko športnih pripomočkov in veliko prostora. Z dobro organizacijo in z zabavnimi nalogami lahko otrokom in učencem predstavimo in približamo badminton kot najbolj priljubljen šolski in tekmovalni šport.

5. VIRI

Badmintonška pravila mednarodne badmintonške zveze (IBF). (2006). Badmintonška zveza Slovenije. Pridobljeno 15.5.2016 iz http://www.badminton-zveza.si/files/badmintonška_pravila2006.pdf

Borie, S., Cabello, D., Kelzenberg, H., Woodward, M. in Wright, I. (2013). *Shuttle time, BWF za badminton v šolah, priročnik za učitelje*. Svetovna badmintonška zveza.

Doupona Topič, M. in Petrovič, K. (2007). *Šport in družba: sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Duskin Feldman, R., Papalia, D.E. in Wendkos Olds, S. (2003). *Otrokov svet: Otrokov razvoj od spočetja do konca mladostništva*. Ljubljana: Educy.

Horvat, M. (2007). *Spremembe pravil in načina štetja skozi zgodovino badmintona* (Diplomsko delo). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kondrič, M. (2008). Ustvarjalni dialog z rokami – igre z loparji. *Za srce*, 17(2), 24-26.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2001). *Psihologija otroške igre*. Ljubljana: Znanstveni inštitute Filozofske fakultete.

Marjanovič Umek, L. Zupančič, M. in sodelavci (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstveno raziskovalni inštitute Filozofske fakultete.

Pistotnik, B. (1995). *Vedno z igro*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani; Fakulteta za šport; Inštitut za šport.

Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Rajtmajer, D. (1990). *Metodika telesne vzgoje – Predšolska vzgoja*. Maribor: Pedagoška fakulteta.

Šeme, T. (2006). *Badminton za nižje starostne kategorije* (Diplomsko delo). Fakulteta za šport, Ljubljana.

Toličič, I. (1961). *Otroka spoznamo v igri*. Ljubljana: DZS

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. Šiler, B. in Fišer, P. (2006). *Slepa miš, ti loviš; ustvarjalne gibalne igre za otroke*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Jovan N. (2002). *V čarobnem svetu igral in športnih pripomočkov: predšolska športna vzgoja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport in Zavod za šport Republike Slovenije.