

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

TJAŠA ŠEME

Ljubljana, 2010

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Specialna športna vzgoja
Prilagojena športna vzgoja

**OSNOVE UČENJA IN METODIČNI POSTOPKI
PRI UČENJU BADMINTONA**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

Izr. prof. dr. Miran Kondrič

RECENZENT:

Doc. dr. Aleš Filipčič

KONZULTANT:

Miha Košnik, prof. ŠV

AVTORICA DELA:

Tjaša Šeme

Ljubljana, 2010

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju izr. prof. dr. Miranu Kondriču za vso pomoč, tako pri oblikovanju ideje za diplomsko delo kot tudi pri pisanju in izdelavi le-tega.

Hvala Mitji Bračiču za fotografiranje.

Zahvaljujem se svoji družini in Blažu za podporo med študijem.

Še posebno se zahvaljujem bratu Tadeju in badmintonskemu klubu Bit za pomoč in omogočanje pridobivanja pedagoških izkušenj na področju badmintona.

Ključne besede: badminton, učenje, motorične sposobnosti, metodika

OSNOVE UČENJA IN METODIČNI POSTOPKI PRI UČENJU BADMINTONA

Tjaša Šeme

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2010

Specialna športna vzgoja – prilagojena športna vzgoja

Število strani: 90

Število slik: 37

Število virov: 15

IZVLEČEK

Namen in cilji diplomskega dela je predstaviti športnim in šolskim pedagogom ter rekreativnim igralcem badmintonu metodične postopke učenja in teorijo osnovne tehnike badmintonske igre. Najobsežnejši del diplomskega dela predstavlja vaje za razvijanje gibalnih sposobnosti ter vaje za osvajanje osnovnih udarcev in osnovnih elementov gibanja pri badmintonski igri. To delo torej ponuja dodatne informacije za izboljšanje procesa učenja badmintonu.

Pri pisanju tega monografskega dela sem si pomagala z domačimi in tujimi viri, z metodo neformalne intervjuja, predvsem pa z lastnimi izkušnjami.

Tako kot pri vsakem motoričnem učenju, je tudi pri učenju tehnike badmintonu pomembno, da je metodični postopek sistematičen, tako da vadeči dobi čim boljše predstavo o pravilnem gibanju, ga tudi čim večkrat ponovi in tako postopoma pride do motoričnega programa s pravilno, tekočo in zanesljivo izvedbo gibanja. Kot pomoč pri učenju tehnike badmintonu so v tem delu zbrane vaje in opis vaj ter sistematična povezava le-teh, da bo vadeči čim prej in čim bolj uspešno prišel do zelenega cilja – pravilno in sproščeno igranje badmintonu, pri čemer bo užival.

Key words: badminton, learning, motor abilities, methodics

**THE BASIC LEARNING AND METHODOICAL PROCESSES IN LEARNING
BADMINTON**

Tjaša Šeme

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2010

Special physical education – adapted physical education

Numbers of pages: 90 Numbers of pictures: 37 Numbers of sources: 15

SUMMERY

The main purpose and objects of the work are to represent methodics and theory of basic badminton tehnique to all teachers of physical education and also to amateur badminton players. The work includes also exercises for developing motor abilities and exercises for learning basic strokes and basic elements of footwork in badminton. So the work offers informations to improve the process of badminton learning.

Descriptive method of gathering information was used when writing this work. I helped myself by using domestic and foreign sources of information and also by using method of informal interview. But most of all I used my own experiences.

In every motor learning and also in badminton tehnique learning is very important that methodical processes are systematic, so pupils can get the best view of correct movement, they repeat that movement as many times as possible and so they can achieve correct motor program, that is also reliable. Exercises for learning badminton tehnique and their descriptions are systematically gathered in the this work. Those exercises will help pupils to reach their goal as soon as possible. And their goal is to play badminton correct and relaxed and to enjoy the game.

KAZALO

1	UVOD	9
2	PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	11
2.1	MOTORIČNE SPOSOBNOSTI	11
2.1.1	KOORDINACIJA	11
2.1.2	GIBLJIVOST	13
2.1.3	MOČ	14
2.1.4	HITROST	15
2.1.5	VZDRŽLJIVOST	16
2.1.5.1	HITROSTNA VZDRŽLJIVOST	16
2.1.5.2	DOLGOTRAJNA VZDRŽLJIVOST	17
2.1.6	RAVNOTEŽJE	19
2.1.7	PRECIZNOST	20
2.2	MOTORIČNO UČENJE	21
2.2.1	SPLOŠNI POGOJI PRI MOTORIČNEM UČENJU	21
2.2.2	FAZE UČNEGA PROCESA PRI MOTORIČNEM UČENJU	21
2.3	POMEN GIBANJA ZA CELOSTNI RAZVOJ OTROK	22
2.4	BADMINTON	24
2.4.1	ZGODOVINA IN RAZVOJ BADMINTONA	24
2.4.1.1	ZGODOVINA IN RAZVOJ BADMINTONA V SVETU	24
2.4.1.2	ZGODOVINA IN RAZVOJ BADMINTONA PRI NAS	25
2.4.2	KARAKTERISTIKE IGRE	27
2.4.3	KRATKA PRAVILA IGRE	27
2.4.4	OSNOVNA OPREMA	28
2.4.4.1	LOPAR	28
2.4.4.2	ŽOGA	29
2.4.4.3	ŠPORTNA OBUTEV	29
2.4.4.4	IGRIŠČE IN MREŽA	29
2.4.5	OSNOVNI BADMINTONSKI IZRAZI	30
2.4.6	OSNOVNA BADMINTONSKA TEHNIKA	30
2.4.6.1	OSNOVNI POLOŽAJ	30
2.4.6.2	GIBANJE PO IGRIŠČU	30
2.4.6.3	ZAČETNI UDAREC	31
2.4.6.3.1	DOLGI SERVIS NA FOREHAND STRANI	32
2.4.6.3.2	KRATKI SERVIS NA BACKHAND STRANI	33
2.4.6.4	UDARCI V ZADNJEM DELU IGRIŠČA	34
2.4.6.4.1	DOLGA UDARJENA ŽOGA (ang. clear)	34
2.4.6.4.2	KRAJŠANA ŽOGA (ang. drop shot)	35
2.4.6.4.3	TOLČENA ŽOGA (ang. smash)	35
2.4.6.5	UDARCI V SREDNJEM DELU IGRIŠČA	36
2.4.6.5.1	VODORAVNO UDARJENA ŽOGA (ang. drive)	36
2.4.6.5.2	OBRAMBA TOLČENE ŽOGE	36
2.4.6.6	UDARCI V SPREDNJEM DELU IGRIŠČA	37

2.4.6.6.1	IGRA NA MREŽI (ang. net play).....	37
2.4.6.6.2	DVIGNJENA ŽOGA (ang. lift).....	38
2.4.6.6.3	ZAKLJUČNA ŽOGA »UBITI ŽOGO NA MREŽI« (ang. kill)	38
3	METODE DELA	39
4	OSNOVE UČENJA IN METODIČNI POSTOPKI PRI UČENJU BADMINTONA	40
4.1	VAJE ZA PRAVILNO DRŽO LOPARJA TER ZA PRIDOBIVANJE OBČUTKA ZA LOPAR IN ŽOGO	44
4.2	VAJE ZA UČENJE GIBANJA PO BADMINTONSKEM IGRIŠČU	55
4.3	VAJE ZA UČENJE OSNOVNIH BADMINTONSKIH UDARCEV	65
4.3.1	VAJE ZA UČENJE ZAČETNEGA UDARCA	66
4.3.1.1	DOLGI SERVIS NA FOREHAND STRANI.....	66
4.3.1.2	KRATKI SERVIS NA BACKHAND STRANI	70
4.3.2	VAJE ZA UČENJE UDARCEV V ZADNJEM DELU IGRIŠČA	71
4.3.2.1	DOLGA UDARJENA ŽOGA (ang. clear)	71
4.3.2.2	KRAJŠANA ŽOGA (ang. drop shot)	75
4.3.2.3	TOLČENA ŽOGA (ang. smash).....	76
4.3.3	VAJE ZA UČENJE UDARCEV V SREDNJEM DELU IGRIŠČA	77
4.3.3.1	VODORAVNO UDARJENA ŽOGA (ang. drive)	78
4.3.3.2	OBRAMBA TOLČENE ŽOGE	80
4.3.4	VAJE ZA UČENJE UDARCEV V SPREDNJEM DELU IGRIŠČA	81
4.3.4.1	IGRA NA MREŽI (ang. net play).....	81
4.3.4.2	DVIGNJENA ŽOGA	83
4.3.4.3	ZAKLJUČNA ŽOGA »UBITI ŽOGO NA MREŽI« (ang. kill)	84
4.3.5	KOMBINACIJSKE VAJE RAZLIČNIH UDARCEV	85
5	SKLEP.....	88
6	LITERATURA	90

1 UVOD

Motorično učenje je proces pridobivanja in izpopolnjevanja izkušenj pri opravljanju motoričnih nalog. Je postopek, pri katerem s pomočjo navodil, demonstracije, predvsem pa lastnih izkušenj iz uspešnih in neuspešnih poskusov izpopolnjujemo posamezne gibe ali njihovo zaporedje s ciljem, da bi jih opravili s čim manjšim številom napak (Ušaj, 2003).

Badminton je ena najstarejših športnih iger z loparji. Spada med aciklične polistrukturane športne panoge. Bistvo badmintonske igre je vračanje žoge z odbojem z loparjem v nasprotnikovo polje, pri čemer naj ne bi naredili napake, nasprotnik pa naj ne bi mogel žoge vrniti nazaj. Igra je zaradi velikega števila možnosti udarca žoge izjemno odprta, situacije se ne ponavljajo, je nepredvidljiva, dinamična in hitra, zato ta igra zelo pritegne s svojo fascinantnostjo in zanimivostjo. Hkrati pa tudi tekmovalni badminton zahteva izjemno psihično in kondicijsko pripravljenost, še posebno mesto pa ima tehnično znanje, saj je od načina, kako igralec udari žogo, odvisno, kako in kam bo žoga priletela na nasprotnikovo polovico. Poleg tega pa največkrat vodi prav napačna tehnika ali tehnična napaka k izgubi točke (Kondrič, 2008). Od igralca ta igra zahteva še nenehno pozornost in pravilen odziv na nasprotnikov udarec. Badmintonska igra na rekreativni ravni pa je lahko veliko bolj sproščena. Na rekreativnem nivoju namreč izvedba posameznih udarcev ni pogojena s hitrostjo udarcev, temveč predvsem z natančnostjo. Zato rekreativni igralci raje posegajo po težji plastični žogi, ki že sama ne zahteva eksplozivnih udarcev (Kondrič, 2000).

V svetu spadajo igre z loparji med najbolj priljubljene športne panoge med rekreativnimi športniki vseh starostnih kategorij, zato v vseh statističnih raziskavah najdemo namizni tenis, tenis in badminton med najbolj razširjenimi športnimi panogami na svetu (Kondrič, 2008).

Pri nas vrhunski badminton ne sodi med najbolj razširjene športne panoge, pa vendar ugotavljam, da narašča število obiskovalcev badmintonskih dvoran, ki se s tem športom ukvarjajo rekreativno. Porast rekreativnega »neorganiziranega« igranja badmintona se verjetno skriva v dokaj nizkih cenah badmintonske opreme in najema igrišč (v primerjavi s tenisom), poleg tega pa zagotovo tudi v karakteristiki tega športa. Igra badmintona je namreč primerna za vse starostne kategorije in jo lahko prilagodimo svojim sposobnostim.

Pomen igranja rekreativnega badmintona se ne skriva toliko v sekundarni motivaciji (kot zdravstveni instrumentaciji), temveč veliko bolj v primarni motivaciji, to pa zaradi pozitivnih čustev in doživljanj 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 ter zadovoljstvo, če znamo nalogo rešiti (Kondrič, 2008).

Badminton je primerna in dostopna športna igra tudi za šole, saj za učenje badmintona ne potrebujemo dragih in za šolo nedostopnih pripomočkov. Če dobro organiziramo delo in uporabimo nekaj domišljije, z lahkoto zaposlimo vse učence v razredu. Tako se lahko učenci učijo elementov badmintona in sproščeno igrajo to igro med urami športne vzgoje ali pa med urami izbirnega predmeta (npr. šport za zdravje).

O badmintonu in tehniki badmintona je literature v slovenščini malo, še manj pa je o učenju in vajah za osvojitve tehnike. Zato sem v tem diplomskem delu izbrala vaje in opis vaj za osvojitve tehnike osnovnih udarcev in gibanja pri badmintonu ter izbrane vaje sistematično povezala v metodiko učenja badmintona. Tako je to diplomsko delo namenjeno športnim pedagogom, trenerjem v klubih in tudi posameznikom, ki se z badmintonom ukvarjajo rekreativno oziroma učijo mlajše starostne kategorije.

Cilji tega diplomskega dela so naslednji:

1. Predstaviti metodiko in teorijo osnovne tehnike badmintonske igre.
2. Predstaviti in opisati vaje za razvijanje gibalnih sposobnosti in vaje za osvajanje osnovnih badmintonskih udarcev in osnovnih elementov gibanja pri badmintonu.
3. Ponuditi športnim in šolskim pedagogom ter posameznim rekreativcem dodatne informacije za izboljšanje procesa učenja badmintona.

2 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Predmet, problem in namen tega dela je predstavitev vaj za učenje osnovne tehnike badmintona, torej vaje za osvojitve tehnike osnovnih badmintonskih udarcev in gibanja ter sistematična povezava teh vaj.

2.1 MOTORIČNE SPOSOBNOSTI

Katerokoli gibanje človeka, naj bo to gibanje pri vsakdanjih opravilih, gibanje pri delu ali pa pri športu, je odvisno od človekovih sposobnosti, značilnosti in znanj. Sposobnosti so naravne danosti, značilnosti opredeljujejo zunanji videz človeka in njegove reakcije, znanje pa so z učenjem pridobljene spretnosti (Pistotnik, 2003).

Motorične sposobnosti so sposobnosti, ki so odgovorne za izvedbo gibov (Pistotnik, 2003). So delno prirojene, delno pa pridobljene. Posamezne motorične sposobnosti niso prirojene v enaki meri, torej bodo učinki vadbe pri razvoju posameznih motoričnih sposobnosti različni.

V športu se srečujemo z naslednjimi motoričnimi sposobnostmi: s koordinacijo, z gibljivostjo, močjo, hitrostjo in vzdržljivostjo.

2.1.1 KOORDINACIJA

To je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja kompleksnega gibanja v časovnih, prostorskih in dinamičnih dejavnikih (Pistotnik, 2003). Ta sposobnost pride do izraza predvsem pri nenaučenih, nepredvidljivih in zahtevnih motoričnih nalogah (Ušaj, 2003).

Razvoj koordinacije se začne že v fetalnem obdobju, saj prve gibalne izkušnje pridobivamo že v materinem telesu. Največ teh izkušenj pa pridobimo do šestega leta starosti. Do začetka pubertete je pridobivanje gibalnih izkušenj še vedno dokaj intenzivno, v obdobju

pubertete pa upade zaradi hitre rasti skeleta. Ko se telesna rast umiri, človek spet pridobiva na koordinaciji, vrhunec pa doseže okrog 20. leta starosti (Pistotnik, 2003).

Po Ušaju (2003) koordinacijo delimo na več vrst:

1. Sposobnost hitrega opravljanja zapletenih in nenaučenih motoričnih nalog.
2. Sposobnost opravljanja ritmičnih motoričnih nalog.
3. Sposobnost pravočasne izvedbe motoričnih nalog (timing).
4. Sposobnost reševanja motoričnih nalog z nedominantnimi okončinami (lateralnost).
5. Sposobnost usklajenega gibanja zgornjih in spodnjih udov.
6. Sposobnost hitrega spreminjanja smeri gibanja (agilnost).
7. Sposobnost natančnega zadevanja cilja.
8. Sposobnost natančnega vodenja gibanja.

Omejitveni dejavniki koordinacije so predvsem biološki, saj je organski sistem, v katerem potekajo analiza, sinteza, nadzor in uravnavanje vseh dražljajev, centralni živčni sistem. Povezava med centralnim živčnim sistemom in receptorji pa je periferni živčni sistem (Ušaj, 2003). Dejavniki, od katerih je odvisna koordinacija, so tako sistem za sprejem in analizo informacij, center za gibalni spomin ter kortikalni in subkortikalni centri za oblikovanje gibanja (Pistotnik, 2003).

Koordinacijo povečujemo predvsem z metodo s ponavljanji. Poskrbimo za čim večjo zapletenost in spreminjanje motoričnih nalog in s tem preprečimo avtomatizacijo (Ušaj, 2003).

Ta motorična sposobnost je pri igri badmintona zelo pomembna, kajti v tem hitrem športu se ves čas pojavljajo nepredvidljive situacije, ki jih mora igralec hitro reševati. Da igralec sploh zadane žogo z loparjem, mora imeti dober timing in udi morajo usklajeno delovati. Da pa pošlje žogo v zeleni del nasprotnikovega igrišča, mora imeti tudi dobro razvito sposobnost zadevanja cilja. Seveda je pomembna tudi agilnost, sposobnost hitrega spreminjanja smeri in tudi sposobnost natančnega vodenja gibanja, da igralec hitro pride pod žogo in jo udari v najboljšem položaju telesa. Koordinacija je v tekmovalni obliki tudi otežena, saj mora biti igralec sposoben fine koordinacije ob največjih amplitudah gibov, ob največji moči in pod polno obremenitvijo.

2.1.2 GIBLJIVOST

Gibljevost je sposobnost doseganja velikih amplitud gibov. Je pomemben element telesne pripravljenosti tako v športu kot tudi v vsakdanjem življenju (Pistotnik, 2003).

Ušaj (2003) našteva naslednje omejitvene dejavnike gibljevosti:

- anatomske dejavnike (na njih ne moremo vplivati): zgradba kosti, sklepov, elastičnost kit, sklepnih ovojnica in različnih vezivnih tkiv ter koža);
- fiziološki dejavniki (nevrogeni in miogeni): uspešnost delovanja refleksnih lokov;
- starost in spol: najbolj so gibljivi 15 – 16-letniki, ženske so bolj gibljive;
- mišična in telesna temperatura: gibljevost se povečuje s povečano telesno temperaturo;
- dnevni biološki ritem: aktivnost centralnega živčnega sistema se skozi dan spreminja; gibljevost je zmanjšana v jutranjih urah;
- pomanjkanje mišične moči: potrebna je ustrezna vadba za vzpostavitev primerne razmerja v silovitosti in raztegljivosti mišic;
- utrujenost: gibljevost se zmanjša z utrujenostjo;
- stres (emcionalna utrujenost): primerno nizek stres pozitivno vpliva na gibljevost, prevelik stres pa negativno.

Za povečanje gibljevosti uporabljamo različne gimnastične vaje, ki jih izvajamo samostojno ali s pomočjo partnerja. Osnovna metoda je metoda s ponavljanji. Ponavljamo statične vaje (zadrževanje položaja) ali balistične (dinamične) vaje (zamahi). Metode za razvoj gibljevosti so: metoda dinamičnega raztezanja, metoda statičnega raztezanja (stretching) in kombinirane PNF (proprioceptive neuromuscular facilitation) metode. S slednjimi metodami učinkujemo predvsem na nevrogene dejavnike. To so metoda HR (hold relax), AC (agonistovo krčenje), HR-AC (zadrževanje in sproščanje).

Poznamo dve smeri razvoja gibljevosti, to sta razvoj splošne gibljevosti (gimnastika, balet...) in pa razvoj specifične gibljevosti (gibljevost plavalcev, igralcev badmintona...).

Z vadbo za povečanje gibljevosti učinkujemo predvsem na biološke dejavnike: miogene in nevrogene, pri katerih gre predvsem za zmanjšanje učinka refleksa na nateg in rekurentne inhibicije (Ušaj, 2003).

Tudi igralci badmintona morajo biti dobro gibljivi, kajti ta motorična sposobnost omogoča izvedbo udarcev in gibanja po igrišču s čim boljšo tehniko in s tem čim lahkotnejšo in ekonomično igranje badmintona.

2.1.3 MOČ

Moč je definirana kot sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil (Pistotnik, 2003).

Ušaj (2003) definira vrste moči glede na izbrane vidike:

- vidik deleža telesa, s katerim premagujemo obremenitev: splošna in specialna moč;
- vidik značilnosti mišičnega krčenja: statična in dinamična moč;
- vidik silovitosti: maksimalna, eksplozivna moč in vzdržljivost v moči.

Omejitveni dejavniki moči so:

- fiziološki presek mišice: hipertrofirana mišica (to pomeni povečanje števila aktinskih in miozinskih vlaken) lahko deluje z večjo silo, saj se lahko aktivira večje število prečnih mostičev;
- mišična aktivacija: hkratna aktivacija motoričnih nevronov in motoričnih enot;
- znotrajmišična koordinacija: uskladitev aktivacije mišice in inhibicijskih refleksov pri zelo silovitih krčenjih mišic;
- medmišična koordinacija: zaporedje, v katerem se mišice vključujejo v premagovanje napora (mišična veriga) ter sproščanje antagonistov in pasivna aktivacija opornih mišic;
- breme in hitrost krčenja: manjše kot je breme, večja je hitrost krčenja mišice in obratno;
- prevladujoči tip mišičnih vlaken: za premagovanje velikih bremen, kjer je potrebna velika moč, je primerna mišica, v kateri prevladujejo vlakna tipa IIB. V tem tipu vlaken prevladujejo anaerobni energijski procesi, zato je mišica hitreje krčljiva (Ušaj, 2003).

Moč lahko povečamo s premagovanjem notranjega in zunanjega odpora. Poznamo tri tipe mišičnega krčenja (izometrično, koncentrično in ekscentrično mišično krčenje) in glede na te tipe se ločijo tudi metode za povečanje moči. Glede na metode pa se razlikujejo učinki vadbe,

a pri večini metod vadbe gre najprej za povečanje stopnje oz. uspešnosti mišične aktivacije, nato pa zmanjšanje vpliva omejitvenih dejavnikov (Ušaj, 2003).

Eksplozivna moč nog se pri igralcih badmintona kaže v visokih skokih, s katerimi igralec doseže žogo v čim višji točki, in hitrimi spremembami smeri v zelene smeri. Seveda je pomembna tudi moč trupa in rok pri izvedbi udarcev.

2.1.4 HITROST

Hitrost je motorična sposobnost izvedbe gibanja z največjo frekvenco ali v najkrajšem času. Od vseh motoričnih sposobnosti ima največji koeficient prirojenosti (Pistolnik, 2003).

Po Ušaju (2003) poznamo naslednje vrste hitrosti:

- hitrost, opredeljena kot največja hitrost gibanja, ki je posledica delovanja lastnih mišic;
- hitrost odziva oz. reakcije (na pričakovani in nepričakovani znak);
- hitrost posamičnega giba (zamaha, sunka ali odriva);
- največja frekvenca gibov (po navadi nastopa v kombinaciji z ostalimi vrstami hitrosti);
- štartna hitrost (pospeševanje iz mirovanja ali po izvedbi nekega drugega gibanja do najvišje hitrosti);
- najvišja hitrost (v cikličnih gibanjih).

Ušaj (2003) navaja naslednje omejitvene dejavnike hitrosti:

- Reakcijski čas: sestavljen je iz zaznavanja dražljajev, zavedanja oz. razpoznavanja dražljajev ter iz mišičnega vzdraženja in motoričnega odziva. Reakcijski čas na slušni dražljaj je nekoliko krajši kot na vidni dražljaj; trenirani športniki imajo krajši reakcijski čas kot netrenirani.
- Zmogljivost premagovanj zunanje odpora (sile teže, zračni upor).
- Tehnika – koordinacija, sproščenost in gibljivost: pri velikih hitrostih in utrujenosti je vsako gibanje zapleteno, zato je pravilna tehnika zelo pomembna.
- Biokemični dejavniki: stopnjo največje hitrosti določa hitrost razgradnje goriv (ATP in CrP).

-
- Motivacija: pravšnja mera motivacije (vzburjenosti centralnega živčnega sistema) je pri hitrem gibanju zelo pomembna.

Zaradi velike odvisnosti od dednosti lahko z vadbo vplivamo na hitrost le v manjši meri. Pri treningu uporabljamo posredne in neposredne načine razvoja hitrosti. Posredni so razvoj tehnike gibanja, eksplozivne moči in gibljivosti (Pistonik, 2003). Neposredno pa hitrost razvijamo s ponavljanji hitrih gibanj, in sicer z metodo za skrajšanje reakcijskega časa, z metodo za povečanje najvišje hitrosti in z metodo za uničenje hitrostne bariere. Učinki vadbe hitrosti se kažejo predvsem v medmišični koordinaciji, povečani hitri moči, izboljšani koordinaciji (primerna tehnika), zaznavanju in predvidevanju (Ušaj, 2003).

V badmintonu je izjemno pomembna hitrost odziva oz. reakcije, da igralec ujame tudi zelo hitro napadalno žogo in pa hitrost posamičnega giba, da lahko izvede hiter napadalen udarec. Pomembna je tudi največja frekvenca gibov, kajti pri igri dvojic se pogosto zvrsti tudi 40 do 50 udarcev v 20-ih sekundah (Kersnik, 2010).

2.1.5 VZDRŽLJIVOST

Vzdržljivost je sposobnost premagovanja dalj časa trajajočih naporov.

Ušaj (2003) opisuje tri vrste vzdržljivosti: hitrostna, dolgotrajna in superdolgotrajna vzdržljivost. Pri badmintonu sta pomembni predvsem hitrostna in dolgotrajna vzdržljivost.

2.1.5.1 HITROSTNA VZDRŽLJIVOST

To sposobnost potrebujemo pri premagovanju največjega napora, ki traja do 2 minuti. Prevladujejo anaerobni energijski procesi. Prevladujoče gorivo je glikogen, ki se razgrajuje v mlečno kislino oz. laktat. Kopičenje le-tega je eden izmed omejitvenih dejavnikov hitrostne vzdržljivosti, saj to kopičenje čutimo kot otrdelost mišice in utrujenost – laktat vpliva na kontrakcijski mehanizem med aktinskimi in miozinskimi vlakni. Med omejitvene dejavnike poleg tega Ušaj (2003) šteje še naslednje:

-
- Zmanjšanje zalog kreatinfosfata: le-ta predstavlja gorivo za anaerobne alaktatne energijske procese, ki potekajo v začetni fazi visoko intenzivnega napora. Zmanjšanje zalog poruši koordinacijo in povzroči utrujenost.
 - Porušena koordinacija: ta predstavlja prvo fazo utrujenosti. Pojavi se zaradi že omenjenega izčrpanja zalog kreatinfosfata ali zaradi povečane acidoze.
 - Najvišja hitrost gibanja: pri tovrstnem naporu lahko dosegamo le 90 % svoje najvišje hitrosti. In čim višja je največja hitrost, tem večja bo hitrost na razdaljah do 3 minut.
 - Vzdržljivost: v takšnih naporih imajo pomembno vlogo tudi aerobni energijski procesi.
 - Občutek za hitrost (napor): zelo pomembna je razporeditev moči, da se utrujenost pojavi čim kasneje.

Hitrostno vzdržljivost povečujemo z različnimi kombinacijami ponavljanj napora, kot so metoda s ponavljanji, piramida in kombinirana metoda. Učinki vadbe se kažejo v povečani hitrosti izvedbe gibanja, vsebnosti laktata po naporu in aktivnosti encimov, hkrati se spremeni acidobazno ravnovesje v krvi. Pride do prilagojenosti na povečano acidozo, poveča se tudi vsebnost kreatinfosfata v mišicah (Ušaj, 2003).

2.1.5.2 DOLGOTRAJNA VZDRŽLJIVOST

Ta je pomembna pri premagovanju napora, ki je daljši od treh minut. Osnova zanjo so aerobni energijski procesi, ki so edini zmožni dolgotrajne sprotne obnove porabljene energije. Dolgotrajno vzdržljivost omogočajo kisik in primerna goriva. Ta sposobnost pri športnih igrah (kot je tudi badminton) predstavlja osnovno kondicijsko pripravljenost.

Dolgotrajno vzdržljivost omejujejo naslednji dejavniki (Ušaj, 2003):

- Prevladujoči tip mišičnih vlaken: v mišicah bolj vzdržljivih oseb prevladujejo počasna mišična vlakna.
- Razpoložljivost kisika: od tega je odvisen potek biokemičnih reakcij v energijskih procesih.
- Poraba kisika: pri bolj vzdržljivih športnikih je največja poraba kisika večja.

-
- Presnovni produkti in posledice njihovega kopičenja v organizmu: ogljikov dioksid, voda in mlečna kislina sodelujejo pri pojavu utrujenosti.
 - Goriva: pri tovrstnih naporih organizem izkorišča predvsem ogljikove hidrate in maščobe. Prvi so uskladiščeni kot glikogen v mišicah in jetrih ter kot glukoza v krvi. Izčrpanost glikogena povzroči utrujenost.
 - Ekonomičnost gibanja: tehniko je treba prilagoditi čim manjši porabi energije.
 - Prekinitve: z uvedbo prekinitev v dolgotrajno obremenitev (to se pojavlja pri igri badmintona) ta postane intenzivnejša in zato je tudi napor večji.
 - Motivacija: pri dolgotrajni vzdržljivosti je pomembna specifična motivacija, saj gre za dolgotrajnejše ohranjanje srednje intenzivnega vzbujenja.
 - Okolje: povečana nadmorska višina, previsoka ali prenizka temperatura okolja in povečana onesnaženost zraka negativno vplivajo na vzdržljivost.

Za povečanje dolgotrajne vzdržljivosti po Ušaju (2003) uporabljamo naslednje metode: metodo neprekinjenega napora, metodo s ponavljanji, piramido, intervalno in kombinirano metodo ter fartlek. Učinki take vadbe se kažejo v povečani aerobni presnovi počasnih mišičnih vlaken, saj se poveča aktivnost encimov, sodelujočih pri aerobnih procesih. Poveča se tudi delež počasnih mišičnih vlaken ter velikost in število mitohondrijev in s tem razpoložljivost kisika. Pride tudi do spremembe vsebnosti nekaterih hormonov. Vzdržljivostna vadba vpliva tudi na presnovo glukoze in zniža frekvenco srca v mirovanju. Poveča se največja poraba kisika.

Ker dolgotrajna vzdržljivost predstavlja osnovno kondicijsko pripravljenost, je ta sposobnost pomembna tudi za igralca badmintona. Ta sposobnost se kaže tudi v vsaki badmintonski tekmi, saj lahko ena tekma traja tudi več kot eno uro, turnir, ki pa se po navadi odvije v enem dnevu v celoti, je sestavljen iz več tekem za vsakega posameznika.

Pri badmintonu je hitrostna vzdržljivost izjemno pomembna, saj je igra sestavljena iz več krajših in daljših intervalov. Sposobnost dolgotrajne vzdržljivosti se kaže v vsaki badmintonski tekmi, saj lahko ena tekma traja tudi več kot eno uro, turnir pa je sestavljen iz več tekem na dan in lahko traja tudi več dni zapored.

2.1.6 RAVNOTEŽJE

Ravnotežje je sposobnost hitre kompenzacije gibov, potrebnih za ohranjanje ali vzpostavljanje ravnotežnega položaja. Sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja je pomembna, ko smo v stabilnem položaju in na nas delujejo različne zunanje sile, ki ta položaj rušijo (npr. sila inercije giba, udarca). Sposobnost vzpostavljanja ravnotežnega položaja pa pomeni čim hitrejšo postavitev v ravnotežni položaj po gibanju, ki je porušil le-tega. Ta sposobnost je pomembna, ko izvajamo hitre spremembe smeri ali zaustavitve po rotacijskih gibanjih (Pistotnik, 2003).

Pistotnik (2003) našteva naslednje omejitvene dejavnike ravnotežja:

- Čutilo vida: omogoča zaznavanje grobih odmikov telesa od stabilnega položaja.
- Čutilo sluha: omogoča zaznave iz okolja, vendar je pri ravnotežju manj pomemben kot čutilo vida.
- Taktilni receptorji: zaznavajo spremembe pritiskov na delih kože, ki so v stiku s podporno ploskvijo.
- Kinestetična čutila: to so tetivni in mišični receptorji ter receptorji v okolici sklepov. Omogočajo fino regulacijo gibanja.
- Ravnotežni organ: nahaja se v srednjem ušesu (vestibularni aparat) in je sestavljen iz treh polkrožnih kanalov, ki so postavljeni v treh ravninah. V teh kanalih so čutne dlačice, ki so oblite s tekočino in stalno zaznavajo spremembe ravnotežnega položaja.
- Center za ravnotežje: je v malih možganih in sprejema informacije ter aktivira refleksne regulacijske mehanizme. Tako se oblikujejo ustrezni korektivni programi glede na smer in jakost odklona telesa.

Ravnotežje razvijamo s situacijsko vadbo po metodi velikega števila ponovitev.

Sposobnost ohranjanja in vzpostavljanja ravnotežnega položaja je pomembna pri igri badmintona, kajti vsaka napadalna, hitra žoga, ki prihaja iz nasprotnikovega polja, lahko igralca badmintona hitro vrže iz ravnotežnega položaja. Kljub temu igralec poskuša žogo vrniti in nadaljevati igro, zato je pomembno, da čim prej spet vzpostavi ravnotežni položaj. V neravnotežnem položaju igralec ne more natančno in močno izvesti udarca.

2.1.7 PRECIZNOST

To je sposobnost natančne določitve smeri in sile pri usmeritvi telesa proti zelenemu cilju v prostoru. Čutilo vida in kinestetična čutila oblikujejo osnovne informacije za oblikovanje glavnih in korektivnih gibalnih programov preciznosti v osrednjem živčnem sistemu (Pistotnik, 2003).

Po Pistotniku (2003) naj bi obstajali dve pojavnosti obliki preciznosti:

- Sposobnost zadevanja cilja z vodenim projektilom: vadeči ima ves čas možnost s korektivnimi gibalnimi programi vplivati na smer in hitrost gibanja projektila, ki se približuje cilju. Ta oblika preciznosti se pojavlja pri karateju, boksu, sabljanju, hokeju (vodenje ploščka v gol), alpskem smučanju ...
- Sposobnost zadevanja z vrženim (lansiranim) projektilom: na osnovi enkratne sinteze informacij se izdelava program lansiranja. Od trenutka, ko je projektil lansiran, ne moremo več vplivati na njegovo smer in hitrost. To pojavnost obliko zasledimo pri rokometu, odbojki, tenisu, lokostrelstvu, badmintonu ...

Preciznost se razvija situacijsko, primerno za posamezno športno panogo. Pri vadbi zadevanja je pomembno, da se uporabljajo enake gibalne strukture, kot se pojavljajo v športu, ki ga treniramo. Pri vadbi se uporablja metoda večkratnega ponavljanja in upoštevamo načelo postopnega obremenjevanja. Na preciznost močno vpliva utrujenost in emocionalno stanje, zato mora vadba potekati tudi v oteženih oz. tekmovalnih okoliščinah (Pistotnik, 2003).

Če hoče igralec badmintona odigrati natančno in močno žogo v željen del nasprotnikovega polja, mora to narediti z izjemno preciznostjo, da ne naredi napake. Ob tem je zopet potrebno poudariti, da mora biti igralec pri polni obremenitvi izjemno precizen. Zaradi tega dejstva lahko rečemo, da je badminton zelo kompleksen šport in zagotovo eden najtežjih na področju fizične oz. kondicijske priprave. Igralec badmintona mora torej imeti zelo dobro razvite vse prej naštet motorične sposobnosti, če želi uspeti v tem športu in dosegati vrhunske rezultate.

2.2 MOTORIČNO UČENJE

Motorično učenje je pridobivanje, izpopolnjevanje, stabilizacija in uporaba motoričnih programov. Le-te je potrebno z vadbo zgraditi in shraniti na primerno mesto. To pa je kompleksen proces, saj je potrebno ustvariti motorične programe, ki bodo pravilni (Ušaj, 2003).

Pistotnik (2003) pa motorično učenje definira kot proces postopnega prilagajanja gibalnega ustroja na racionalno izvedbo novega gibanja. Njegov rezultat so gibalne spretnosti.

2.2.1 SPLOŠNI POGOJI PRI MOTORIČNEM UČENJU

Ušaj (2003) pravi, da moramo za uspešno motorično učenje zagotoviti osnovne pogoje:

- zunanji pogoji: (uspešna) komunikacija in povratne informacije;
- notranji pogoji: začetne motorične sposobnosti (moč, hitrost in vzdržljivost), motorična informiranost (to pomeni, da v centralnem živčnem sistemu že obstajajo neki motorični programi), kognitivne in konativne značilnosti in sposobnosti ter prilagodljivost (odzivnost, hitrost napredovanja) procesu učenja;
- učna aktivnost (razumevanje motoričnih nalog in motivacija).

2.2.2 FAZE UČNEGA PROCESA PRI MOTORIČNEM UČENJU

Po Ušaju (2003) se učni proces motoričnega učenja deli na tri faze:

- Faza grobega koordiniranja gibanja

To je začetna faza. Tehnika gibanja je v pretežnem delu pravilna, tudi v olajšanih okoliščinah. Pomembno je, da vadeči dobi čim boljšo predstavo o gibanju (ki je po navadi v tej fazi še groba in nepopolna) in da spozna cilje učenja. Izpopolnjuje se koordinacija. To je najbolj intenziven proces, ki od vadečega zahteva velik napor, zato moramo paziti, da ne pride do utrujenosti in z njo do napak v motoričnem modelu. V tej fazi se izogibamo spreminjanju

okolja in rekvizitov. Pomembne so dovolj visoke začetne motorične sposobnosti. Popravljamo samo najbolj grobe napake.

- Faza natančnega koordiniranja

V tej fazi pride do pravilne, tekoče in zanesljive izvedbe gibanja brez bistvenih napak, vendar le v normalnih okoliščinah. Od vadečega zahtevamo vedno natančno izvedbo. Motorični program poteka že skoraj avtomatično, vendar je še občutljiv na spremembe v okolju.

- Faza stabilizacije in uporaba motoričnega programa v različnih okoliščinah

Gibanje je natančno izvedeno, tudi pri spreminjanju okolja in rekvizitov. Tehnika se prilagaja značilnostim posameznika in postaja stil. Ta faza se nikoli ne konča, saj se tehnika in stil nikoli ne izpopolnita do najvišje možne stopnje. Tehniko dodatno izpopolnjujemo v oteženih okoliščinah (utrujenost).

2.3 POMEN GIBANJA ZA CELOSTNI RAZVOJ OTROK

Gibanje ima za človeka pomembno vlogo že od davnine, in sicer ima vlogo preživetja. Človek se je gibal pri lovu, da je priskrbel hrano za družino, gibal se je pri nabiralništvu, v bojih za svoje ozemlje ... Torej je bil obstoj človeka odvisen od gibanja. Danes, v času lagodnega, udobnega življenja, ko se za preživetje ne ukvarjamo več z lovom in nabiralništvom, pa ima gibanje še vedno posebno mesto v našem življenju, vsaj moralo bi ga imeti. Pomanjkanje gibanja in sedeč način življenja je namreč pogost vzrok za različne bolezni in s tem za prezgodnjo smrt.

Gibalna dejavnost je ključnega pomena za otrokov gibalni in funkcionalni razvoj, poleg tega pa vpliva tudi na otrokove spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti in lastnosti. Z različnimi dejavnostmi tako otrok ohranja in krepi zdravje, razvija svojo igro in postaja samozavestnejši.

S tem se strinjajo tudi Ceglar, Zorko, Smodiš in Cesar (2008), ki pravijo, da so za učinkovit in celostni razvoj otroka pomembne kakovostne vzpodbude z gibalnega, umskega,

emocionalnega in socialnega področja bivanja. Videmšek (v Ceglar idr., 2008) pa dodaja, da je pomembno, da otroci pridobijo pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, s katerimi naj gradijo trden in kakovosten temelj. Le-ta pomembno vpliva na njihov celostni razvoj in tudi na dejstvo, da postane šport človeku ena izmed pomembnih sestavin kakovosti življenja v vseh starostnih obdobjih. Če otroka torej zgodaj seznanimo z gibanjem in športno dejavnostjo, je na dobri poti, da bo to počel tudi v prihodnosti. Nehote mu privzgjajamo potrebo po gibanju in aktivnosti.

Ker pa igra ni samo otrokova potreba, temveč tudi njegova značilnost, je pomembno, da šport in gibalno dejavnost predstavimo otroku skozi igro. Igra namreč zavzema posebno mesto v človekovi zavesti in miselnosti in predstavlja najstarejši način vzgoje otrok in njihove priprave za življenje. Še bolj kot sredstvo treninga za življenje pa je igra sredstvo za razvedrilo ter ohranjanje zdravja in delovnih sposobnosti. Poleg tega je igra seveda tudi sredstvo vzgoje in učenja, torej ima izjemen pomen pri razvoju otroka v celostno, harmonično in ustvarjalno osebnost. Z njo otrok razvija svoje telesne sposobnosti in duševne razsežnosti, zadovoljuje potrebo po gibanju, hkrati pa je igra pomembna tudi za socializacijo, saj otoka postopno navaja na življenje v skupnosti (Pistotnik, 1995). Na socialni faktor gibanja opozarja tudi Pinter (v Ceglar idr., 2008), ki pravi, da šport in gibalno znanje vpliva na vključevanje otrok v skupino vrstnikov in izgradnjo njihovega statusa znotraj nje.

Še zanimivost: eden izmed dolgoročnih vplivov gibalne dejavnosti na telo se kaže tudi v povečanju gostote mineralov v kosteh, kar jim daje večjo trdnost. Raziskave so pokazale, da ima tudi ukvarjanje z igrami z loparji v mladih letih zagotovo velik učinek v kasnejših letih. Kljub prenehanju z dejavnim treningom je namreč v kosteh roke, s katero udarjamo, še vedno povečana količina mineralnih snovi. Gostota kostnega tkiva roke, s katero udarjamo, je za približno 15 do 20 odstotkov višja kot pri nasprotni roki (Kondrič, 2008).

2.4 BADMINTON

2.4.1 ZGODOVINA IN RAZVOJ BADMINTONA

2.4.1.1 ZGODOVINA IN RAZVOJ BADMINTONA V SVETU

Badminton spada med najstarejše športe, saj njegovi začetki segajo v obdobje cesarske Kitajske približno 2000 let pred našim štetjem. Takratna igra, ki se je imenovala »di-džian-dzi«, ni bila nič kaj podobna današnji obliki badmintonu. Namesto loparja so uporabljali odprto dlan roke, namesto žoge pa kovanec z vdolanima dvema peresoma (Žorga in Nagode, 1992).

V 14. stoletju so na Japonskem ženske igrale igro, imenovano »oibane«. Za žogo so imele sadje in v njem zapičena pisana fazanja peresa. Loparji so bili leseni in podobni današnjim namiznoteniškim. Na hrbtni strani so imele sliko svojega dragega, zato s to stranjo niso smele udarjati. Backhand udarca tako niso poznale. V Koreji pa so igrali igro, podobno današnji, z imenom »indiaci«, in so jo igrali z nogami (Žorga in Nagode, 1992).

Kasneje se je badmintonu podobna igra razvila tudi v Mehiki. Za žogo so imeli gumo z vdolanimi ptičjimi peresi. Lopar je bil v obliki podkve in je bil napet z usnjenimi jermeni (Žorga in Nagode, 1992).

V Evropi se je badmintonu podobna igra razvila na francoskem dvoru. V začetku je bila žoga narejena iz plute in kokošjih peres, in sicer izmenično s črnimi in belimi peresi, da je bila bolj vidna. Sčasoma so se razvili še drugi rekviziti. To igro, ki so jo imenovali »picandeu«, so igrale predvsem dvorne dame. Žogo so morale udarjati čim višje, ne da bi se pri tem sploh kaj premaknile z mesta. Poznale so tudi backhand udarec (Žorga in Nagode, 1992).

»Rojstno mesto« badmintonu je mesto Badminton v grofiji Gloucestershire v Angliji. V tem mestu je na svojem posestvu leta 1870 beaufortski vojvoda predstavil gostom igro

»poona«, ki so jo v Indiji v mestu Poona igrali angleški oficirji. Igra je dobila športni značaj, saj sta bila nasprotnika ločena z mrežo. Leta 1877 so Angleži ustanovili prvi badmintonski klub na svetu (Bath Badminton Club) in postavili prva pravila. Tako se je igra iz Badmintona začela hitro širiti. Sprva so igrali badminton le premožnejši sloji, in to kot družabno igro. Bolj kot športna plat igre je bila pomembna takratna moda, saj je bila obleka za igro natančno predpisana. Moški so morali imeti oblečen frak in cilinder, ženske pa klobuke različnih barv ter ogrinjala in obleke z dolgimi vlečkami (Žorga in Nagode, 1992).

Prva badmintonska zveza je bila ustanovljena v Angliji leta 1893 in s tem je bil badminton priznan kot nov šport, ki se je širil še v druge države. Leta 1934 je bila ustanovljena Mednarodna badmintonska zveza, leta 1967 pa Evropska badmintonska zveza. Ta je leta 1968 organizirala 1. evropsko prvenstvo za mešane ekipe. Istega leta se je badminton pojavil tudi kot demonstracijski šport na olimpijskih igrah v Münchnu (Žorga in Nagode, 1992). Od leta 1977 se svetovna prvenstva v badmintonu odvijajo vsaki dve leti, od leta 1992 pa je badminton tudi olimpijski šport (Šeme, 2006).

2.4.1.2 ZGODOVINA IN RAZVOJ BADMINTONA PRI NAS

V Slovenijo je badminton prišel leta 1955 iz Nemčije. Takrat so po nemškem vzoru v Elanu začeli izdelovati prve loparje za badminton. Za to igro so se takoj navdušili stari in mladi in jo igrali za zabavo. Posameznikom odbijanje takrat še plastične žoge samo za zabavo kmalu ni več zadoščalo, zato so začeli prirejati lokalna tekmovanja. Na ulici so narisali igrišče, čeprav natančnih mer še niso poznali, čez igrišče so napeli vrstico in čeznjo položili zaveso (Kersnik, 2010).

1956. leta se je za ta šport zavzel dr. Leander Bleiweis in pri ŠD Papirničar v Vevčah pri Ljubljani ustanovil prvi badmintonski klub. Badminton je bil sprva priključen Teniški zvezi Slovenije, leta 1957 pa je bil na skupščini Teniške zveze Slovenije 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 (Žorga in Nagode, 1992). 11. november 1964, ko se je Odbor za badminton preimenoval v Badmintonsko zvezo Slovenije, se šteje za začetek organiziranega igranja badmintona v

Sloveniji (Kersnik, 2010). Badmintonska zveza Slovenije je bila kot edina badmintonska organizacija v Jugoslaviji leta 1966 sprejeta v Mednarodno badmintonsko zvezo, leta 1968 pa še v Evropsko badmintonsko zvezo (Žorga in Nagode, 1992).

Na začetku uveljavljanja badmintona pri nas so se križala mnenja o poimenovanju tega športa. Nekateri so zagovarjali ime badminton, drugi so bili privrženci imena perjanka, saj je igra prišla k nam iz Nemčije, tam pa jo imenujejo Federball, kar v prevodu pomeni perjanka. Na koncu se je slavist Mirko Rupel odločil za izraz badminton, svojo odločitev pa argumentiral z dejstvom, da je perjanka del viteške opreme in bi bilo nedopustno, da bi se tako imenovala tudi igra s peresno žogo (Kersnik, 2010).

Prvo tekmovanje za naslov prvakov Slovenije je bilo v maju leta 1958 na prostem v Ljubljani. Zaradi velikega zanimanja je bilo konec istega leta v Trnovem še državno prvenstvo, leta 1959 pa je zaživelo še ekipno tekmovanje za pokal Slovenije. Prvi nastop naše ekipe v tujini se je zgodil leta 1960 v Avstriji, še istega leta pa je prišlo v Ljubljani do prvega mednarodnega srečanja v badmintonu (Kersnik, 2010).

Naši igralci so zastopali Jugoslavijo že na prvem evropskem prvenstvu leta 1968, a so žal domov odšli brez zmage. A to prvenstvo jih je obogatilo za marsikatero dobro izkušnjo, pridobili pa so tudi velik elan za nadaljnje delo. Prvo in edino medaljo za Slovenijo iz evropskih prvenstev v badmintonu je osvojila Lučka Križman leta 1971 na 2. mladinskem evropskem prvenstvu. S tem dosežkom so se začela zlata leta slovenskega badmintona, kajti uspehe so naši reprezentanti nadaljevali na članskem evropskem prvenstvu na Dunaju leta 1974 (uvrstitev ženske dvojice v četrtfinale), štiri leta kasneje v Angliji (moška dvojica v četrtfinalu) in z dvakratno zmago na ekipnem tekmovanju za »Zlato pero« v Švici in Belgiji. Med enega največjih uspehov posameznikov v nekdanji Jugoslaviji pa velja zmaga Gregorja Berdena na mednarodnem prvenstvu Francije 1978. leta (Kersnik, 2010).

Jugoslovanska reprezentanca, ki je bila sestavljena le iz slovenskih igralcev, je nastopila tudi na prvem svetovnem prvenstvu leta 1977 na Švedskem, s katerega si bomo zapomnili uspeh Marte Amf, ki je osvojila odlično 17. mesto (Kersnik, 2010).

Po osamosvojitvi Slovenije leta 1991 se je začel badminton razvijati mnogo širše kot le v tekmovalnem smislu. Začele so se gradnje večjih športnih centrov, ki so v svoje prostore

vključevali tudi igrišča za badminton. Prvi tak center je bil športni center Bit v BTC-ju v Ljubljani, ki je bil zgrajen leta 1991, leta 1999 pa so ga preselili na današnjo lokacijo v Štepanjskem naselju. V Ljubljani se nato poleg Bita pojavita še športni center Konex in Dolgi most. V teh centrih je lahko najel igrišče za badminton, kdor je želel, tako so ljudje začeli igrati dvoranski badminton za svoje veselje in rekreacijo. Hkrati pa se je povečevalo tudi število klubskih članov v teh centrih, Slovenija je začela prevzemati tudi organizacijo mednarodnih tekmovanj in tako se je in se še vedno množičnost badmintona povečuje (Kersnik, 2010).

Danes je v Badmintonsko zvezo Slovenije včlanjenih 18 slovenskih klubov in 5 klubov iz sosednje Hrvaške. Na različnih turnirjih po Sloveniji tekmuje okoli 700 igralcev iz vseh kategorij. Med naše najboljše tekmovalke štejemo Majo Pohar in Majo Tvrdy. Prva se je uvrstila na olimpijski turnir leta 2000 v Sydneyu, Tvrdyjeva pa leta 2008 v Pekingu.

2.4.2 KARAKTERISTIKE IGRE

Badminton spada med dvoranske športe, saj je tekmovanje na prostem v tem športu nemogoče. Verjetno pa vsak pozna tako imenovani »piknik badminton«. Le-ta se popolnoma razlikuje od dvoranskega badmintona, pri katerem veter ne usmerja žoge. Zaradi ravne podlage je gibanje med igro hitrejše in varnejše, igra pa bolj dinamična. Tako lahko tisti, ki poznajo samo »piknik badminton« in mislijo, da je badminton lahkoten šport, ugotovijo, da ni tako. Badminton zahteva sposobnost hitrega odzivanja, eksplozivnost, hitrost in vzdržljivost. Kljub temu je ta igra primerna za igralce vseh starosti in sposobnosti, saj si lahko hitrost igre in s tem velikost napora igralci določijo sami in tako igro prilagodijo svojim sposobnostim.

2.4.3 KRATKA PRAVILA IGRE

Badmintonsko igrišče je pravokotne oblike, ki ga označujejo razločno vidne 4 cm debele črte, ki veljajo še kot del igrišča. Igrišče je dolgo 13,4 m in široko 6,1 m. Zgornji rob mreže, ki stoji na sredini igrišča, sega do višine 155 cm. Prednja servisna črta je od mreže odmaknjena 198 cm. 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 (http://www.badminton-zveza.si/delovanje_zveze/pravilniki/badmintonska_pravila2006.pdf, 2006).

Igra badmintona sestoji iz dveh dobljenih setov do 21 točk. Set se mora končati vsaj z dvema točkama razlike, najvišji rezultat pa je lahko 30 proti 29. Vsaka napaka šteje točko. Servira igralec, ki je zadnji dosegel točko. Tudi pri igri dvojic je samo en začetni udarec na dvojico, dokler nasprotnik ne osvoji točke.

Pri serviranju mora igralec udariti žogo pod pasom tako, da je glava loparja nižje od ročaja oz. da je vreteno loparja usmerjeno navzdol. Od začetka do zaključka izvedbe servisa mora vsaj del stopal serverja ostati v stalnem mirujočem stiku s površino igrišča. Igralec ali dvojica servira iz desnega servisnega polja, kadar ima sodo število točk, in iz levega servisnega polja, kadar ima liho število točk. Vedno pa se servira v diagonalno servisno polje (http://www.badminton-zveza.si/delovanje_zveze/pravilniki/badmintonska_pravila2006.pdf, 2006).

2.4.4 OSNOVNA OPREMA

2.4.4.1 LOPAR

Lopar sestavljajo glava loparja, vreteno in ročaj. Glava loparja omejuje mrežo loparja, ki jo sestavljajo enakomerno prepletene strune. Lopar ne presega 68 cm v celotni dolžini in 23 cm v širini. Glede na kvaliteto loparjev ločimo nekoliko slabše rekreativne loparje, dobre rekreativne loparje in vrhunske tekmovalne loparje. Prvi so po navadi narejeni iz aluminija, dobri rekreativni loparji so iz grafita, vrhunski pa iz sodobnih materialov, kot je kevlar, karbon ipd. Slednji niso primerni za začetnike, saj so pretrdi in prelahki. Za začetnika, tudi otroka, je primeren mehkejši lopar z nekoliko težjo glavo, saj tak lopar začetnik lažje vodi skozi zamah oz. mu to pomaga kar lopar. Tudi pri strunah je podobno; pretrdo 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. Le-ta se mora dobro

prilegati v dlan. Ne sme biti predebel, saj je tako onemogočeno dobro delo zapestja, udarci pa se izvajajo na moč (Šeme, 2006).

2.4.4.2 ŽOGA

Žoga je narejena iz naravnih in/ali sintetičnih materialov. Ne glede na material, imajo vse žoge podobne karakteristike leta kot tiste, ki jih sestavljajo gosja peresa in plutovinasta kapica, ki je prevlečena s tanko plastjo usnja. Take žoge omogočajo najboljši občutek in kontrolo udarca. Imajo le eno slabost – hitro se uničijo. Žoge iz umetnih materialov (iz plastike) so bolj trpežne in primerne za rekreativno igro. V tekmovalnem badmintonu se uporabljajo izključno samo peresne žoge, zato nanje privajamo tudi najmlajše v badmintonski šoli že od vsega začetka.

2.4.4.3 ŠPORTNA OBUTEV

Kot oprema so pri badmintonu pomembni tudi ustrezni copati. Najbolje je, da imamo posebno športno obutev za dvoranske športe. Le-ta namreč odlično preprečuje drsenje. To pa je pri badmintonu zaradi kratkih in hitrih štartov ter hitrega zaustavljanja zelo pomembno. Športna obutev mora biti lahka in dovolj prožna, da ne ovira gibanja, in ne pretrda, da ne pride do poškodb in žuljev. Dobro je, da je spredaj in pri straneh ojačana in da ima tudi ojačano gumo na peti.

2.4.4.4 IGRIŠČE IN MREŽA

Igrišče je lahko specialno badmintonsko iz umetne mase in s črtami samo za badminton. Lahko pa so badmintonska igrišča narisana tudi na parketu v telovadnici, kot je danes že v večini šolskih telovadnic. Mreža na igrišču, ki je visoka 155 cm, mora biti močno napeta. Pokrivati mora celotno širino igrišča in ne sme prepuščati žog.

2.4.5 OSNOVNI BADMINTONSKI IZRAZI

Tako kot pri ostalih športih z loparji, sta tudi pri badmintonu najosnovnejša izraza forehand in backhand. To sta angleška izraza, ki ju uporabljamo tudi pri nas.

Forehand pomeni udarec z naprej obrnjeno dlanjo. Za desničarje pride v poštev za udarjanje žoge na desni strani telesa, nekje od sredinske črte do desne vzdolžne črte igrišča.

Backhand pa pomeni udarec z nazaj obrnjeno dlanjo. Backhand stran igrišča za desničarje predstavlja od sredinske črte do leve vzdolžne črte igrišča.

2.4.6 OSNOVNA BADMINTONSKA TEHNIKA

2.4.6.1 OSNOVNI POLOŽAJ

Osnovni položaj igralca badmintonu je rahlo razkoračna stoja (stopala v širini bokov) s telesom obrnjenim proti mreži, s pokrčenim kolenskim in kolčnim sklepom, težišče telesa je enakomerno razporejeno na obeh nogah in bolj na sprednjem delu stopal ter nekoliko znižano. Slabša roka je ob telesu, igralna pa naravno iztegnjena pred telesom. Lopar je pred telesom v podaljšku roke in v pripravljenosti usmerjen navzgor. Badmintonist ves čas s pogledom spremlja žogo. Tako je pripravljen na hitro reakcijo.

2.4.6.2 GIBANJE PO IGRIŠČU

Učinkovito, hitro in ekonomično gibanje po igrišču je eden najpomembnejših elementov v igri badmintonu, saj si moramo omogočiti najugodnejši položaj za izvedbo udarca (Šeme, 2006). Višja kot je točka kontakta loparja z žogo, učinkovitejša je izvedba udarca (Košnik, 2006). Davis (1989) še dodaja, da ne moremo žoge udariti močno in natančno v teku ali pa v neravnotežnem položaju z narobe postavljenimi nogami. Pomembnost prave pozicije nog pri

udarcu poudarja tudi angleški avtor Brundle (1988). Ta pravi, da lahko le s pravo pozicijo nog dobro izkoristimo težo telesa in tako žogo udarimo čim bolj ekonomično. To pomeni, da lahko le s pravilnim gibanjem po igrišču igramo badminton sproščeno in samozavestno ter tako lahko udarimo žogo kamor želimo, in to brez velikega naprežanja.

Ker pa je badmintonska igra izredno hitra, mora biti tudi gibanje po igrišču hitro in hkrati natančno. Glede na to, da tekme lahko trajajo tudi več kot eno uro in pol in da po navadi igralec igra več tekem v enem dnevu, mora biti gibanje tudi ekonomično.

Ker je udarec lahko uspešen le, če igralec pride pravočasno do žoge in si tako z gibanjem po igrišču omogoči ugoden položaj za izvedbo udarca, po navadi gibanje učimo pred udarcem.

Osnova za učinkovito, hitro in ekonomično gibanje po igrišču je osnovni položaj badmintonista, ki je opisan zgoraj.

Badmintonsko gibanje je sestavljeno predvsem iz prisunskih in izpadnih korakov. Gibanje badmintonista se vedno začne z začetnim poskokom ali »split step-om« v osnovnem položaju. To je majhen poskok, ki omogoči hitrejšo reakcijo na nasprotnikov udarec, kar omogoča živčno-mišični sistem (Šeme, 2006). Prisunski koraki so kratki in hitri, z znižanim težiščem telesa. Izpadni korak pri gibanju proti mreži desničarji naredijo z desno, levičarji pa z levo nogo. Ob gibanju v zadnji del igrišča pa se uporablja ob obratu z rameni prestop ali preskok ob udarcu in s tem menjava nog. Po naučenih osnovnih tehnikah gibanja po igrišču vsak badmintonist prilagodi gibanje sebi in svojim sposobnostim ter tako razvije svoj lastni stil gibanja po igrišču.

2.4.6.3 ZAČETNI UDAREC

Pravila določajo (http://www.badminton-zveza.si/delovanje_zveze/pravilniki/badmintonska_pravila2006.pdf, 2006), da mora biti začetni udarec oz. servis izveden od spodaj navzgor pod pasom, tako da je glava loparja nižje od ročaja oz. da je vreteno loparja usmerjeno navzdol. Pri badmintonu poznamo več vrst servisov. V osnovi začetni udarec

delimo na servis na forehand strani in servis na backhand strani. Na obeh straneh pa poznamo kratek in dolg servis.

Backhand servis se načeloma bolj uporablja pri igri dvojic, ampak v zadnjem času kratek backhand servis vedno bolj uporabljajo tudi igralci pri igri posamezno, saj se z njim izognejo takojšnjemu napadu nasprotnika. Zaradi kratkega zamaha pri kratkem backhand servisu je izvedba tega servisa za nekatere začetnike celo lažja kot izvedba servisa na forehand strani. Dolgi backhand servis je težje izvedljiv, saj se izvaja izključno z zapestjem in je tako za dovolj dobro dolgo odigrano žogo v zadnji del servisnega polja potrebno precej moči. In ker otroci in začetniki nimajo dovolj moči in tehničnega znanja (dobra pronacija), je bolje, da jih učimo servis na forehand strani in jih spoznavamo s kratkim servisom na backhand strani. Dolgi forehand servis potrebujejo pri nadaljnji vadbi drugih udarcev, s kratkim backhand servisom pa lahko enostavno začnejo igro.

Po navadi je prvi udarec, ki ga začnemo učiti v badmintonu (po vajah za pravilno držo loparja in za pridobivanje občutka na lopar in žogo) dolgi forehand servis. S tem se strinja tudi angleški avtor Davis (1989), ki pravi, da se je smiselno najprej naučiti dolgega forehand servisa predvsem zaradi tega, ker si z njim vadeči podajajo žoge, ko vadijo udarce nad glavo (kot na primer dolga udarjena žoga, krajšana žoga ...).

2.4.6.3.1 DOLGI SERVIS NA FOREHAND STRANI

Pri začetnem položaju pri servisu na forehand strani je igralec postavljen bočno glede na mrežo, z obema nogama v sprednjem, notranjem delu servisnega polja. Stoja je razkoračna, nekoliko širše od širine bokov. Pri desničarjih je leva noga spredaj, njeno stopalo je obrnjeno proti mreži. Desna noga je zadaj, stopalo pa je skoraj pravokotno glede na mrežo. Večina teže telesa je na zadnji nogi. Server drži žogo s slabšo roko pred telesom s tremi prsti (s palcem, kazalcem in sredincem) za kapico in spodnji del peres. Igralna roka je naravno iztegnjena za telesom, lopar je v podaljšku roke. Drža loparja je forehand drža (Košnik, 2006).

Po ustreznem začetnem položaju server spusti žogo iz roke. Pri tem mora paziti, da žoge ne vrže (npr. naprej ali navzgor). Spustu žoge takoj sledi prenašanje teže iz zadnje na sprednjo nogo. S tem pride tudi do rotacije z desnim (desničarji) bokom naprej. Igralna roka se giblje

nizko ob boku. V začetnem delu udarca roka prehiteva glavo loparja – upogib zapestja. V drugem delu udarca gre zapestje naprej in navzgor. Točka udarca žoge naj bi bila v višini kolen in nekoliko pred telesom. Po kontaktu z žogo se lopar giblje naprej in navzgor, tako da roka z loparjem konča zamah bolj na levi (desničarji) strani pred telesom precej visoko. Teža telesa je v tem trenutku na sprednji nogi, boki so vzporedno z mrežo. Badmintonska pravila pravijo, da se med izvajanjem servisa zadnja noga ne sme dvigniti, prestopiti ali zdrsniti (Košnik, 2006).

2.4.6.3.2 KRATKI SERVIS NA BACKHAND STRANI

Začetni položaj serverja je stoja ob sprednji servisni črti. Običajno ima desno (desničarji) nogo spredaj, teža telesa je pretežno na sprednji nogi. Lahko pa ima obe nogi vzporedno. S prsmi je obrnjen proti mreži, desna roka je pomaknjena močno naprej. Komolec te roke je v višini ramen, podlaht in glava loparja sta umerjena navzdol. Server drži lopar z backhand prijemom, zaradi boljšega občutka lahko prime ročaj loparja nekoliko višje. Žogo drži v levi roki za zgornji del peres z dvema prstoma (kazalec in palec). Drži jo pred telesom v zelo kratki razdalji od glave loparja (Košnik, 2006). Server mora pri tem servisu še posebej paziti, da ne servira previsoko, torej da upošteva pravilo, ki pravi, da mora biti žoga v trenutku, ko jo server zadane z loparjem, pod pasom (http://www.badminton-zveza.si/delovanje_zveze/pravilniki/badmintonska_pravila2006.pdf, 2006).

Izvedbo backhand servisa sestavlja hiter in kratek gib zapestja, tako da gre glava loparja za ročaj in bližje telesu ter nato naprej proti žogi. Pri tem se glava loparja ne ustavlja, temveč gre za povezano gibanje. Pomemben je timing, saj mora server pravočasno spustiti žogo, ki ima le kratek let navzdol (včasih imamo občutek, da server servira z roke) (Košnik, 2006). Žoga leti nizko čez mrežo in pade v servisno polje čim bližje sprednji servisni črti.

2.4.6.4 UDARCI V ZADNJEM DELU IGRIŠČA

2.4.6.4.1 DOLGA UDARJENA ŽOGA (*ang. clear*)

Dolga udarjena žoga je eden izmed osnovnih udarcev, saj se v badmintonski igri najpogosteje uporablja in je tudi osnova za vse ostale udarce. Dolga udarjena žoga pomeni udariti visoko žogo iz zadnjega dela igrišča v nasprotnikov zadnji del igrišča (Šeme, 2006).

Igralec badmintona pri vsakem udarcu teži k temu, da doseže žogo v najvišji možni točki, kar mu omogoča tudi večjo izbiro najrazličnejših možnosti udarcev. Zato je tudi pri dolgi udarjeni žogi zelo pomembno pravočasno in natančno delo nog in s tem optimalna postavitev telesa in priprava na izvedbo udarca. Dolga udarjena žoga se igra izključno nad glavo, zato se mora igralec postaviti tako, da je čimbolj pod žogo. Tako bo izvedel udarec maksimalno visoko (Košnik, 2006).

Pred udarcem je igralec obrnjen bočno glede na mrežo. Pri desničarjih je leva noga spredaj, stopalo je obrnjeno proti mreži. Desna noga je zadaj, stopalo je skoraj vzporedno z mrežo. Večina teže telesa je na zadnji nogi. Slabša roka je pokrčena (približno 90 stopinj) in kaže v smeri prihajajoče žoge. Igralna roka je zadaj za telesom in je v komolcu močno pokrčena. Lopar je v podaljšku podlahti, glava loparja je visoko dvignjena, tako da lopar skupaj z obema rokama tvori obliko pravokotnega trikotnika (Košnik, 2006).

Iz tega položaja gre igralna roka še nekoliko nazaj, nato pa za hrbet (kot lokostrelec, ko gre z roko za hrbet, da bi izvlekel puščico iz tulca). Zatem igralec pospešeno prenaša upognjen komolec vedno bolj naprej, dokler ni visoko dvignjen ob ušesu. Sledi ekstenzija komolca, lopar potuje naprej in navzgor do najvišje možne točke, kjer pride do udarca. V bistvu igralec z igralno roko naredi bičast udarec. Velik pomen ima tukaj pronacija zapestja – sunkovita rotacija podlahti v predelu zapestja navznoter. Le-ta povzroči še večji pospešek žoge. Zamahu z roko sledi tudi rotacija ramen, nagib telesa naprej proti udarjeni žogi ter preskok in prenos teže z desne na levo (desničarji) nogo (Košnik, 2006).

Po kontaktu loparja z žogo gibanja rok in ramen ne ustavljamo. Lopar gre naprej in navzdol ter konča zamah na levi (desničarji) strani pred telesom.

Od priprave na udarec in vse do zaključka udarca mora biti vse povezano, gibanje je neprekinjeno. Dober udarec se prepozna tudi po značilnem zvoku loparja (Košnik, 2006).

2.4.6.4.2 KRAJŠANA ŽOGA (ang. drop shot)

Udarec krajšane žoge se izvaja iz zadnjega dela igrišča in je tehnično zelo podoben dolgi udarjeni žogi. Pri obeh udarcih igralec poskuša priti čim bolj pod žogo in jo udariti v najvišji možni točki. Pri tem udarcu je izjemno pomembno, da žoge ne zadane za seboj, temveč visoko nad seboj ali celo nekoliko pred seboj. Tudi začetni položaj in izvedba udarca do točke udarca sta enaka kot pri dolgi udarjeni žogi, saj ne smemo pokazati nasprotniku, kateri udarec bomo odigrali. Razlika je v tem, da je pri krajšani žogi moč zamaha manjša, drugačen pa je tudi položaj in gibanje zapestja ob stiku z žogo, saj lopar poklopimo z zapestjem. Tako žoga leti strmo navzdol, tik nad mrežo, in pade na tla v sprednji del igrišča. Tudi zaključek krajšane žoge je enak kot pri dolgi udarjeni žogi. Lopar konča na levi (desničarji) strani in pred telesom. Enak je tudi prenos teže iz zadnje desne (desničarji) noge, na levo nogo po udarcu (Košnik, 2006).

2.4.6.4.3 TOLČENA ŽOGA (ang. smash)

Tolčena žoga je najmočnejši, najhitrejši in zato najbolj atraktiven udarec v igri badmintona. Tolčena žoga takoj po udarcu lahko doseže tudi čez 300 km/h. V letošnji sezoni je bil dosežen nov mejnik – japonski igralec Naoki Kavamae je udaril žogo, da je dosegla hitrost 414 km/h (http://24ur.com/sport/ostalo/zogica-letela-kar-414km-h_comment_p2_a51.html?&page=2&p_all_items=51, 2009). Ta udarec igralec uporabi, ko je nasprotnik odigral slabo žogo v srednji del igrišča ali pa ko je izgubil ravnotežje (Košnik, 2006).

Pripravljalni, prvi in zaključni del izvedbe udarca je tudi pri tolčeni žogi enak kot pri dolgi udarjeni žogi. V trenutku udarca pa se pri smashu žoga nahaja nekoliko pred igralcem, tako jo

lažje poklopi strmo navzdol. Pri tem udarcu intenzivno sodelujejo vsi deli telesa, da žoga doseže čim večjo hitrost in da leti čim bolj strmo navzdol.

2.4.6.5 UDARCI V SREDNJEM DELU IGRIŠČA

2.4.6.5.1 VODORAVNO UDARJENA ŽOGA (ang. drive)

Ta udarec se uporablja, ko žoga pride do igralca približno v višini mreže, igralec pa jo nazaj udari čim bolj vodoravno. Pogosteje se uporablja pri igri dvojic. Brundle (1988) ugotavlja, da je vodoravno udarjena žoga najmanjkrat uporabljen udarec pri osnovni tehniki badmintona. Meni, da začetnike ta udarec učimo na koncu učenja badmintona, saj je zanj najmanj pomemben in je pomembnejše, da prej dobro obvladajo druge, bolj uporabne udarce. A velikokrat vadeči osvojijo ta udarec že skozi igro.

Pri tem udarcu igralec stoji v osnovnem položaju. Boljša roka je pred telesom naravno iztegnjena. Lopar je v podaljšku roke, glava loparja je dvignjena v višino malo nad mrežo. Pri vodoravno udarjeni žogi je zapestje precej odprto navzven, podpora pri udarcu daje kazalec. Pri tem udarcu igralec iz začetnega položaja ne gre nazaj po zamah, temveč samo naprej v smeri proti mreži. Udarec je izveden le s trzajem v zapestju, gib je zelo kratek – glava loparja ob zaključku udarca ostaja v višini zgornjega roba mreže. Cilj izmenjave drive udarcev je odigrati čim bolj navzdol in tako prisiliti nasprotnika, da odigra dvignjeno žogo (Košnik, 2006).

2.4.6.5.2 OBRAMBA TOLČENE ŽOGE

Ta udarec zahteva od igralca dobre reakcijske sposobnosti in sposobnosti predvidevanja (Košnik, 2006). Ko igralec predvidi, da bo nasprotnik igral tolčeno žogo, se pomakne nekoliko nazaj v osnovni položaj na prstih in naredi začetni poskok, da lahko hitro reagira. Tako naredi izpadni korak v smeri leta žoge in hitro prenese lopar proti žogi. Ob stiku žoge z loparjem samo nastavi lopar. Tako bo igralec izvedel kratko obrambo, saj ima žoga veliko

energije in ni potreben dodaten zamah. Tudi dolga obramba se ne izvede z zamahom, temveč samo s kratkim trzajem v zapestju, ki bo skupaj z energijo tolčene žoge žogo poslal v zadnji del nasprotnikovega igrišča (Šeme, 2006).

2.4.6.6 UDARCI V SPREDNJEM DELU IGRISČA

Pri udarcih v sprednjem delu igrišča je igralec v drugačnem položaju kot pri udarcih v zadnjem ali srednjem delu. Igralec pred udarcem naredi z desno (desničarji) globok, dolg izpadni korak proti prihajajoči žogi. Teža telesa je na sprednji nogi. Z rameni je igralec postavljen bočno, tako da je desna (desničarji) rama bliže mreži. Igralno roko iztegne v komolčnem sklepu, slabša roka pa je za telesom in pomaga pri vzdrževanju ravnotežja. Ta položaj je podoben sabljaški preži (Košnik, 2006). Če igralec (desničar) žogo udari v sprednjem desnem kotu – forehand kot – udarec izvede s forehand držo loparja; če pa v sprednjem levem kotu – backhand kot – pa z backhand držo.

2.4.6.6.1 IGRA NA MREŽI (*ang. net play*)

Udarci na mreži zahtevajo dobro koncentracijo, preciznost in občutek za žogo; pomembna je povezava oko – roka – lopar – žoga. V trenutku udarca je igralec v položaju, ki je opisan zgoraj. Udarec izvede izključno z zapestjem. Cilj igre na mreži je, da igralec pošlje žogo čim nižje nad mrežo in čim bolj za njo (Košnik, 2006).

Poznamo več načinov igranja kratkih žog za mrežo. Za začetnike je primerna osnovna tehnika odboja. To je t.i. navadni odboj, pri katerem je glava loparja ob kontaktu pravokotna na žogo (Košnik, 2006). Pri tej vrsti odboja ni potrebnega nobenega gibanja z roko, ta je v bistvu fiksirana. Žogo bo vadeči poslal čez mrežo na zelen način samo z gibanjem telesa naprej proti žogi oz. z izpadnim korakom naprej in tako dal žogi dovolj energije, da bo letela nizko in kratko za mrežo.

2.4.6.6.2 DVIGNJENA ŽOGA (ang. lift)

Ta udarec od spodaj navzgor se uporablja, ko igralec želi kratko žogo in nižjo od zgornjega roba mreže poslati v visokem loku v zadnji del nasprotnikovega igrišča. Igralec je v položaju, ki je opisan zgoraj. Zamah pri dvignjeni žogi izvede pred telesom s krožnim gibanjem v komolcu in zapestju, ne s celo roko. Pri tem je pomembna pronacija v podlahti. Točka kontakta loparja z žogo je pod pravim kotom. Udarec se zaključi z visokim izmahom in z vračanjem igralca na sredino igrišča. Razlika med forehand in backhand udarcem je v bistvu le v drži loparja (Košnik, 2006).

2.4.6.6.3 ZAKLJUČNA ŽOGA »UBITI ŽOGO NA MREŽI« (ang. kill)

To je zaključni udarec, ki se uporablja, ko nasprotnik igra nekoliko višjo žogo na mreži. Igralec ima tako priložnost, da s hitrim, kratkim in eksplozivnim zamahom z loparjem v smeri od zgoraj navzdol in proti mreži usmeri žogo v nasprotnikovo igrišče. Položaj igralca je enak kot pri ostalih udarcih na mreži. Udarec se izvaja iz zapestja, na forehand in na backhand strani. Na forehand strani je glava loparja dvignjena visoko in usmerjena proti stropu, roka je skoraj stegnjena. Zadnji del ročaja igralec podpira s pokrčenim kazalcem, na backhand strani pa s palcem (Košnik, 2006). Igralec mora biti pozoren, da je glava loparja ves čas dvignjena visoko, da je po udarcu ne spusti dol.

3 METODE DELA

Diplomsko delo je pretežno monografsko. Uporabila sem domače in tuje vire. Za podatke, ki jih ni bilo mogoče dobiti med razpoložljivimi viri, sem uporabila metodo neformalnega intervjuja s trenerji in pedagoškimi delavci. Pri pisanju sem si pomagala predvsem z lastnimi izkušnjami.

Uporabljene metode:

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

4 OSNOVE UČENJA IN METODIČNI POSTOPKI PRI UČENJU BADMINTONA

Poglavitni cilj vsakega športnika in njegovega trenerja je dosežati dobre rezultate ne samo v badmintonu, ampak tudi v vseh drugih športih. A pot do dobrih rezultatov je dolga. Najprej mora športno društvo ali klub ustvariti čim večjo bazo otrok začetnikov, ki so v letih, ki so najpomembnejša za motorično učenje. Vsem tem moramo šport predstaviti na čim bolj zabaven in zanimiv način, da bodo v njem uživali, da ga bodo vzljubili ter da bo postal del njihovega življenja in celo njihova življenjska vrednota. Ko športni pedagogi oz. trenerji to dosežemo, je narejen že velik del poti do dobrih rezultatov. Potem je potrebno v tej čim večji bazi otrok začetnikov prepoznati talente, nadarjene otroke za določen šport in jim vadbo tako prilagoditi, da jih bo pripeljala do uspeha. Vedeti moramo, da neuspeh lahko pusti na otroku negativne posledice, zato moramo otrokom zagotoviti, da se med vadbo počutijo uspešne. Ne smemo pozabiti na tiste, ki niso bili izbrani med boljše in tudi zanje moramo vadbo posebej prilagoditi, da bodo lahko napredovali in se mogoče boljšim priključili kasneje. Najpomembneje je, da bodo imeli šport še vedno radi in da bo še vedno del njihovega življenja. Ne morejo biti vsi dobri tekmovalci, vrhunski športniki, lahko pa so kasneje dobri športni učitelji ali morda sodniki, športni funkcionarji, ki lahko na drug način prispevajo k razvoju športa. V badmintonu je ravno tako, zato naj bo naš prvi cilj predstaviti otrokom badminton na čim bolj zabaven način.

V ta namen imamo v naši badmintonski šoli BIT začetnike, ki so razdeljeni v tri skupine: skupina do 10 let, skupina do 12 let in skupina do 15 let. Tako se otroci skupaj s svojimi vrstniki spoznavajo z badmintonom na njim najprimernejši način. Seveda je najbolje, da otrok začne z vadbo v prvi ali vsaj drugi skupini, kjer še usvajamo osnovno motoriko in skozi igro spoznavamo badminton. Večina otrok iz starejše skupine se je pred tem že ukvarjala s kakšnim drugim športom, zato imajo osnovno motoriko že bolje razvito. Pri njih je metodika učenja lahko drugačna in večji poudarek je na specialnih vsebinah. Pri vseh pa je del vadbe namenjen osnovni badmintonski tehniki. Učenje pravilne tehnične izvedbe posameznih udarcev oz. gibanj pomeni za vadečega predvsem uspešno vadbo brez nepotrebnih dodatnih naporov in izogibanje poškodbam. Zaradi nepravilne tehnike namreč enostransko obremenjujemo telo, to pripelje do mišične neuravnovešenosti, to pa do poškodbe, zato je zelo

pomembna pravilno načrtovana vadba, ustrežna izbira vaj in vadbenih sredstev ob primernem ogrevanju, umiritvi in raztezanju (Kondrič, 2008).

Metodika učenja badmintona pri nižjih starostnih kategorijah je drugačna kot pri starejših otrocih in odraslih. Prilagojena mora biti njihovim značilnostim in sposobnostim. Pri nižjih starostnih kategorijah mora biti igra sestavni del vadbene enote, saj je igra njihova primarna potreba in tudi največ se naučijo skozi igro (Šeme, 2006).

Nekateri avtorji (Larsen, 2006; povzeto po Šeme, 2006) so mnenja, da je bolje otroke učiti najprej udarce v sprednjem delu igrišča, nato v srednjem delu in na koncu še v zadnjem delu igrišča, in sicer zaradi pomanjkanja moči v zgodnjem obdobju in pridobivanja le-te s starostjo. Po njegovem mnenju naj bi tako otroci v zgodnjem obdobju osvojili tudi zahtevnejše udarce v sprednjem in srednjem delu.

Večina slovenskih trenerjev pa uporablja metodiko učenja, ki vključuje najprej usvajanje vseh osnovnih udarcev, vključno z dolgo udarjeno žogo, in šele nato učenje tehnično zahtevnejših nadaljevalnih udarcev. Dolga udarjena žoga je po mojem mnenju eden najosnovnejših udarcev v badmintonu, ki se najpogosteje uporablja med igro. Če otroci poljubno igrajo med seboj, hočejo žogo poslati daleč, za hrbet nasprotnika. In če jih prej nismo naučili tehnike dolge udarjene žoge, bodo to poskušali narediti na moč in z nepravilno tehniko. Pri tem obstaja nevarnost, da se bodo napačno naučili udarjati, trenerji pa bomo imeli kasneje dvojno delo – odpraviti napake in jih naučiti pravih udarcev.

Pri metodiki učenja badmintona daje angleški avtor Davis (1989) napotek, da je pri učenju udarcev smiselno začeti z dolgim servisom na forehand strani, saj služi pri učenju drugih udarcev. Zatem pa se tudi on poda k učenju udarcev nad glavo, torej dolge udarjene žoge.

Brundle (1988) predlaga, da naj bo vodoravno udarjena žoga zadnji udarec pri učenju badmintona, saj je za začetnike najmanj pomemben udarec in je pomembneje, da prej dobro obvladamo druge udarce.

Badminton začnemo učiti z vajami za pravilno držo loparja in za pridobivanje občutka za lopar in žogo. Nato učimo osnovni položaj igralca in izvajamo lažje vaje za gibanje po

igrišču. Vrstni red učenja osnovnih udarcev, ki je primeren za večino začetnikov in ki ga tudi uporabljamo trenerji v naši badmintonski šoli BIT, je naslednji:

1. Dolgi servis na forehand strani

To je začetni udarec, s katerim se igra začne in služi pri vadbi skoraj vseh naslednjih udarcev.

2. Kratki backhand servis

Začetniki dokaj zlahka osvojijo ta udarec in tako z lahkoto začnejo igro.

3. Dolga udarjena žoga

Ta udarec predstavlja osnovo vseh udarcev nad glavo.

4. Igra na mreži

Osnovna tehnika igre na mreži predstavlja enega izmed najlažjih udarcev v igri badmintona, ki ne zahteva moči igralca, ampak le veliko koncentracije, preciznosti in občutka za lopar in žogo.

5. Krajšana žoga

Tehnika tega udarca je podobna tehniki dolge udarjene žoge.

6. Dvignjena žoga

Ta udarec je nadaljevanje igre na mreži.

7. Zaključna žoga »ubiti žogo na mreži«

8. Tolčena žoga

9. Obramba tolčene žoge

10. Vodoravno udarjena žoga

Preden začnemo učiti določen udarec, naučimo vadeče gibanja do dela igrišča, kjer bo izvedel ta udarec.

Priporočljivo je, da vaje za pravilno držo loparja ter za pridobivanje občutka za lopar in žogo izvajamo z začetniki daljše časovno obdobje, tudi še, ko že učimo tehniko udarcev.

Seveda pa je pri učenju tehničnih elementov v badmintonu kot tudi pri vseh ostalih športih zelo pomembna pravočasna korekcija opaženih napak. Pomembno je, da z začetniki, predvsem z mladimi, delajo izkušeni in strokovno usposobljeni trenerji, ki bodo začetnika naučili tehnično pravilne izvedbe posameznih elementov v procesu učenja badmintona, saj je veliko lažje naučiti začetnika novega tehničnega elementa, kot pa korigirati že napačno

naučeno gibanje. Že napačna drža loparja povzroča igralcem velike težave pri razvijanju njihovega individualnega stila igranja (Kondrič, 2002).

Pri odpravljanju napak nam daje Kondrič (2002) nekaj uporabnih napotkov, ki so koristni tudi pri popravljanju napak pri učenju badmintona:

- napako najprej analizirajmo, nato jo popravljajmo (odpravljajmo);
- korekcija naj bo orientirana na njen vzrok, ne pa na napako samo;
- korigirajmo neposredno po izvedenem gibu (udarcu);
- korekcija naj bo vedno predstavljena kot navodilo za nadaljevanje dela in ne kot opažena napaka oz. pomanjkljivost v izvedbi gibanja (udarca);
- korekcija naj ne bo le verbalna, uporabljati je treba tudi druga sredstva in metode za posredovanje informacij;
- uspešne izvedbe je potrebno pohvaliti ali pa naj bo kritika konstruktivna;
- korekcije naj potekajo etapno in po načelu od enostavnega k zapletenemu;
- ne korigirajmo preveč napak naenkrat, maksimalno dve napaki sta dovolj pri korigiranju posameznega giba (udarca).

V nadaljevanju so opisane vaje za vse udarce. Vaje so zaradi boljšega pregleda razdeljene v pet sklopov: vaje za učenje začetnega udarca, vaje za učenje udarcev v zadnjem delu igrišča, vaje za učenje udarcev v srednjem delu igrišča, za učenje udarcev v sprednjem delu igrišča in kombinacijske vaje. Slednje so primerne že za bolj izkušene igralce.

Veliko vaj se izvaja v frontalni obliki vadbe, torej cela skupina vadečih izvaja isto nalogo istočasno. Celotna skupina izvaja isti program z enakim doziranjem. Veliko vaj pa se izvaja v parih (npr. eden od para podaja žoge, drugi pa vadi določen udarec).

Pri metodah učenja upoštevamo osnovne metodične principe učenja. Pri vadbi badmintona sta priporočljivi obe metodi učenja – sintetična (posamezne naloge vadeči izvajajo v celoti) in analitična metoda (učenje posameznih elementov določene naloge). Slednjo uporabljamo za preprečevanje avtomatizacije napačne tehnike.

4.1 VAJE ZA PRAVILNO DRŽO LOPARJA TER ZA PRIDOBIVANJE OBČUTKA ZA LOPAR IN ŽOGO

Osnova za učenje badmintonskih udarcev je pravilna drža loparja. Poleg tega je občutek za lopar eden najpomembnejših elementov v badmintonu, zato moramo pri učenju badmintona temu nameniti posebno pozornost, da se vsak začetnik že v začetku spoznava z loparjem, se uči rokovati z njim in se tako nauči pravilne forehand in backhand drže badmintonskega loparja. Učitelji badmintona ne smemo pozabiti opozarjati vadečih in popravljati napačne drže loparja med izvajanjem katerihkoli vaj.

Angleški avtor Brundle (1988) kot začetek badmintona navaja koordinacijo roka – oko. To razvijamo s ponavljanji različnih zapletenih motoričnih nalog, kot so tudi različne badmintonske vaje, navedene v nadaljevanju. Ko vadeči odkrije skrivnost badmintonskih udarcev – zapestje in ne cela roka – je naredil velik korak naprej in bo lahko igral to igro sproščeno, natančno in brez večjih naporov (Brundle, 1988).

Forehand držo loparja lahko učimo tako, da lopar primemo za vrat z našo slabšo roko, dlan boljše oz. igralne roke pa položimo na strune loparja, tako kot je prikazano na sliki 1. Nato boljšo roko povlečemo naravnost navzdol do ročaja. Prsti sproščeno objamejo ročaj, tako da sta kazalec in palec nekoliko višje in tvorita črko V. Prijem preverimo tako, da sprostimo roko pred telesom. Če je prijem pravilen, na našem loparju ne vidimo strun, temveč samo njegov rob.



Slika 1: Način učenja pravilne forehand drže loparja

Do te pravilne forehand drže loparja lahko pridemo tudi na način, ki je prikazan na sliki 2 – glavo loparja damo med noge, tako da lopar držimo z nogami. Nato gremo z boljšo roko proti ročaju loparja, tako da dlan zasukamo, tako da palec kaže proti telesu, in s prsti objamemo ročaj. Zatem lopar potegnemo izmed nog. Ta način učenja pravilne forehand drže je bližji večini mlajšim začetnikom.



Slika 2: Drugi način učenja pravilne forehand drže loparja

Slika 3 prikazuje učenje backhand drže loparja. Ta način drže loparja učimo tako, da lopar primemo za vrat s slabšo roko v vodoravnem položaju, tako da je vzporeden s tlemi. Palec boljše roke položimo na vrh ročaja, tako da je vzporeden s strunami loparja, z ostalimi prsti pa objamemo ročaj. Nato lopar obrnemo za 180 stopinj, tako da je naš noht palca obrnjen proti tlam. Otrokom to lažje ponazorimo s ponvijo za palačinke – primemo lopar kot ponev s palačinko, v drugi (slabši) roki »imamo« krožnik. Palačinko vržemo na krožnik, tako da ponev obrnemo.



Slika 3: Učenje pravilne backhand drže

Pri obeh vrstah drže loparja moramo biti pozorni, da vadeči ne stiska močno loparja v roki, saj s tem fiksira gibljivost zapestja. To mu onemogoča izvajanje pravilne tehnike in poslabša kontrolo udarcev ter smer igranja žoge. Lopar mora držati sproščeno, nekoliko močneje le v trenutku udarca (Košnik, 2006).

Vaje, s katerimi pridobivamo občutek za lopar ter utrjujemo pravilno držo loparja, so:

Rišimo kroge

Športni pripomoček: lopar.

Opis: Vadeči prime lopar s pravilnim forehand prijemom. S slabšo roko se prime za podlaht boljše roke in kroži z zapestjem, tako da z loparjem namišljeno riše velike kroge, najprej v eno, nato še v drugo smer. Vaja je prikazana na sliki 4.



Slika 4: Rišimo kroge

Rišimo osmice

Športni pripomoček: lopar.

Opis: Vadeči prime lopar s pravilnim forehand prijemom. S slabšo roko se prime za podlaht boljše roke in kroži z zapestjem, tako da z loparjem namišljeno riše osmice. Najprej riše ležeče osmice, nato še navadne osmice v pokončnem položaju.

Žoga na loparju

Športni pripomočki: lopar, žoga.

Opis: Vadeči prime lopar s pravilnim forehand prijemom. Nanj položi žogo ter jo poskuša najprej na mestu, nato še v hoji čim dlje zadržati na loparju. Isto ponovi še s backhand prijemom.

Dodatne naloge: Kasneje lahko dodamo še zadrževanje žoge na loparju v teku, v gibanju s prisunskimi koraki ter v hoji po črtah badmintonskega igrišča, kar prikazuje slika 5. Po črtah se lahko gibljemo tudi s tekom ali s prisunskimi koraki. Nalogo lahko otežimo še tako, da mora vadeči med gibanjem narediti še počep, obrat za 360°, rahel poskok ... To vajo lahko uporabimo tudi v različnih igrah: lovljenje z žogo na loparju, štafeta z žogo na loparju, na igrišče lahko postavimo tudi različne ovire (stožci, žoge ...), ki se jih morajo vadeči med gibanjem izogibati. Vadeči lahko medtem še mečejo teniško žogo v zrak ali vodijo košarkarsko žogo ipd. Isto vadeči poskuša izvesti še s slabšo roko.



Slika 5: Zadrževanje žoge na loparju v hoji po črtah badmintonskega igrišča

Vrtenje žoge na loparju

Športni pripomočki: lopar, žoga.

Opis: Slika 6 prikazuje vajo vrtenja žoge na loparju. Pri tej vaji vadeči prime lopar s pravilnim forehand prijemom in položi žogo na lopar, tako da je kapica žoge obrnjena proti sredini glave loparja, peresa žoge pa so naslonjena na rob glave loparja. Lopar nagiba tako, da se žoga pomika po robu glave loparja v eno in v drugo smer.



Slika 6: Vrtenje žoge na loparju

Štafeta v predajanju žoge z loparja na lopar

Športni pripomočki: lopar, žoga.

Opis: Na sliki 7 je prikazana štafeta v predajanju žoge z loparja na lopar. Vadeči se razdelijo v dve skupini in se postavijo v vrsto, tako da je med njimi dovolj prostora, meter do dva. Na začetek vsake vrste postavimo na primer 10 žog. Ko se igra začne, prvi vadeči, ki je najbližje žogam, vzame eno žogo, jo položi na svoj lopar in jo samo s pomočjo loparja preda naslednjemu v njegovi vrsti, pri čemer roke ne smejo nič pomagati. Ta žogo spet preda z loparja na lopar naslednjega vadečega. Tako si žogo predajajo, dokler žoga ne pride do zadnjega v vrsti. Ta odloži žogo na tla brez pomoči rok. Če žoga med predajanjem pade na tla, jo vadeči ne smejo pobrati, ampak ostane na tleh. Igra je končana, ko na začetku vrste zmanjka žog. Zmaga tista ekipa, ki prenese največ žog na drug konec vrste.



Slika 7: Štafeta v predajanju žoge z loparja na lopar

Preprijemanje loparja

Športni pripomoček: lopar.

Opis: Vsak vadeči si vzame dovolj prostora in prepriema lopar iz forehand drže v backhand držo. Najprej to vajo izvajamo počasi in vsakič po preprijemu loparja preverimo držo loparja (preveri vadeči sam in učitelj). Ko so vadeči osvojili počasen način preprijemanja, preprijemamo vedno hitreje.

Odbijanje žoge v zrak

Športni pripomočki: lopar, žoga.

Opis: Vadeči odbija žogo v zrak in poskuša narediti čim več ponovitev brez napak, ne da mu žoga pade na tla. Vajo izvaja najprej s forehand prijemom, nato še z backhand prijemom, nato še izmenično poljubno ali v različnih kombinacijah (3:3, 2:2, 1:1). Nato poskuša žogo odbijati čim višje, nato čim nižje, izmenično ... Na sliki 8 je prikazano čim nižje odbijanje z backhand prijemom.

Dodatne naloge: Med odbijanjem žoge v zrak se mora vadeči gibati po prostoru s hojo, tekom, prisunskimi koraki, med vsakim visokim odbojem narediti počep, se s telesom obrniti za 360 stopinj, preprijeti lopar iz ene roke v drugo okrog telesa, pobrati drugo žogo s tal ... Žogo lahko odbijamo tudi v različnih položajih: sede, kleče (ta način odbijanja je prikazan na sliki 9), čepe, leže ... To vajo lahko uporabimo tudi v različnih igrah: štafetne igre z odbijanjem žoge v zrak, igra noč in dan (dan pomeni odbijanje žoge v zrak, ko je noč, vadeči

ujamejo žogo in počepnejo). Vse to vadeči poskusi še s slabšo roko. Ves čas pa moramo biti pozorni na pravilno držo loparja in pravilno preprijemanje loparja.



Slika 8: Čim nižje odbijanje žoge v zrak z backhand prijemom loparja



Slika 9: Odbijanje žoge v zrak v sedečem položaju

Zadeni tarčo

Športni pripomočki: lopar, žoga, tabla s tarčo (ali kakšna blazina, ki jo postavimo ob steno in nanjo narišemo tarčo).

Opis: Vadeči se postavijo za črto, izza katere poskušajo zadeti tarčo s forehand in backhand prijemom loparja. Slednji način je prikazan na sliki 10.



Slika 10: Zadeni tarčo

Odbijanje žoge v steno

Športni pripomočki: lopar, žoga.

Opis: Vadeči se postavi približno 2 m stran od stene in poskuša žogo čim večkrat odbiti vanjo brez napake, tako kot prikazuje slika 11. Vajo ponovi s forehand in backhand prijemom loparja, nato pa še s preprijemanjem loparja.



Slika 11: Odbijanje žoge v steno

Pobiranje žoge s tal z loparjem

Športni pripomočki: lopar, žoga.

Opis: Vadeči se postavi ob žogi, ki leži na tleh, tako, da kapica žoge gleda proti njemu. Daljši rob loparja položi tik ob žogo in s pronacijo zapestja doseže, da dobi žogo na lopar. To vajo prikazuje slika 12.



Slika 12: Pobiranje žoge s tal z loparjem

Lovljenje žoge z loparjem

Športni pripomočki: lopar, žoga.

Opis: Vadeči žogo odbije nad seboj v zrak. Ko žoga pada nazaj proti njemu z višine, ki jo doseže z loparjem, spremlja žogo, kot je prikazano na sliki 13, nato pa jo pred seboj mehko s pronacijo zapestja ujame na mrežo loparja.



Slika 13: Lovljenje žoge z loparjem

Odbijanje balona

Športni pripomočki: lopar, balon.

Opis: Slika 14 prikazuje odbijanje balona v zrak. Pred vsakim odbojem ima vadeči dovolj časa, da preveri pravilnost drže loparja. Vajo ponovi s forehand in backhand prijemom loparja.



Slika 14: Odbijanje balona z backhand prijemom loparja

4.2 VAJE ZA UČENJE GIBANJA PO BADMINTONSKEM IGRIŠČU

Z vajami in igrami za učenje osnovne tehnike gibanja poskušamo predvsem izboljšati koordinacijo nog, navajati vadeče na širino in dolžino badmintonskega igrišča, avtomatizirati čim hitrejša in čim bolj lahkotne prisunske korake, izpadne korake s pravo nogo (desničarji desno, levičarji levo) in pred vsakim gibanjem začetni poskok oz. »split step«. Učimo gibanje naravnost naprej proti mreži, naravnost nazaj in v štiri osnovne kote badmintonskega igrišča: sprednji forehand kot, sprednji backhand kot, zadnji forehand kot in zadnji backhand kot.

Vaje za gibanje po igrišču vsebujejo slušne signale (npr. učitelj da znak) in vidne signale (npr. vadeči posnemajo učitelja) signale, saj so oboji pomembni v igri badmintona – igralec z očmi spremlja žogo in nasprotnika ter hkrati tudi posluša zvok odboja žoge. Tako poskuša predvidevati, v kateri del igrišča bo žoga priletela.

Štafeta s prisunskimi koraki

Športni pripomoček: /

Opis: Vadeči se razdelijo v skupine, ki med seboj tekmujejo v štafetni igri po širini badmintonskega igrišča. Vadeči se postavijo pravokotno na smer gibanja (najbolje proti mreži) in se gibljejo izključno s prisunskimi koraki. Razdaljo omejimo s širino enega ali več badmintonskih igrišč. S tem vadeči pridobijo tudi občutek za širino badmintonskega igrišča.

Dodatne naloge: Po igriščih postavimo stožce, okoli katerih se vadeči gibljejo s prisunskimi koraki v slalomu.

Lovljenje po črtah

Športni pripomoček: /

Opis: Vadeči se lovijo z gibanjem samo po črtah badmintonskega igrišča. Najprej je to gibanje tek, nato prisunski (kot na sliki 15), križni koraki in razni poskoki. Lovec lahko ujame drugega vadečega samo, če sta oba na isti črti.



Slika 15: Lovljenje po črtah badmintonskega igrišča s prisunskimi koraki

Sence

Športni pripomoček: /

Opis: Učitelj se postavi pred učence in imitira badmintonsko gibanje in položaje (npr. cepetanje, začetni poskok in izpadni korak). Vadeči ga poskušajo čim natančneje posnemati. Ob utrjevanju naučenih elementov lahko učiteljevo vlogo prevzame kdo od vadečih ali pa se vadeči formirajo v pare. Poleg vidnega signala lahko dodamo pri tej vaji še slušni signal: na

znak »ena« po cepetanju in začetnem poskoku sledi izpadni korak naprej, po znaku »dve« pa korak nazaj in priprava za dolgo udarjeno žogo.

Različica: Vajo izvajamo v gibanju po širini igrišč – učitelj oz. vadeči, ki vodi, v teku ali med prisunskimi koraki izvaja različna badmintonska gibanja in položaje (npr. med lahkotnim tekom naredi začetni poskok in izpadni korak naprej), ostali vadeči se gibljejo za njim in ga posnemajo. Tudi pri tej različici se lahko vadeči razdelijo v pare in izvajajo vajo tako, kot je prikazano na sliki 16.



Slika 16: Sence v parih v gibanju po širini igrišč

Frontalno gibanje v vrsti

Športni pripomoček: /

Opis: Vadeči se postavijo v vrsto (lahko tudi v dve, druga vrsta stoji vsaj dva koraka za prvo), obrnjeni so proti mreži. So v osnovnem badmintonskem položaju. Na učiteljev znak »ena« vsi hkrati naredijo začetni poskok in izpadni korak z desno (desničarji) naravnost naprej proti mreži ter se zopet postavijo v osnovni položaj. Na znak »dve« pa začetnemu poskoku sledi korak z desno (desničarji) nazaj, imitacija udarca in povratek v osnovni položaj.

Različica: Po znaku »dve« podaljšamo gibanje s prisunskimi koraki do zadnje servisne črte za dvojice, tam imitacija udarca in povratek na začetni položaj s prisunskimi koraki.

Podaj nad mrežo

Športni pripomoček: žoga

Opis: Vadeči se razdelijo v pare. Eden od para je na eni strani mreže, drugi na drugi strani. Obrnjena sta eden proti drugemu. Lahkotno tečeta vzdolž mreže po širini več badmintonskih igrišč in si med tekom podajata žogo čez mrežo, kakor prikazuje slika 17. Na začetek se vračata z lahkotnim tekom po zunanji strani igrišča.

Dodatne naloge: gibanje omejimo s prisunskimi koraki.



Slika 17: Podaj nad mrežo

Podaj pod mrežo

Športni pripomoček: žoga

Opis: Vadeči se razdelijo v pare. Partnerja sta obrnjena eden proti drugemu vsak na svoji strani mreže. Lahkotno tečeta vzdolž mreže po širini badmintonskega igrišča, vsak četrti korak pa je izpadni korak (desničarji z desno, levičarji z levo nogo). Ob izpadnem koraku si podata žogo pod mrežo. To prikazuje slika 18.



Slika 18: Podaj pod mrežo

Prenašanje žog levo – desno

Športni pripomočki: žoge

Opis: Vsak vadeči si postavi 6 do 10 žog na stransko črto badmintonskega igrišča, sam pa se postavi na sredino igrišča z obrazom proti mreži. Na znak vadeči steče proti žogam in z izpadnim korakom (desničarji z desno, levičarji z levo nogo) pobere eno izmed njih, steče na drugo stran igrišča in z izpadnim korakom položi žogo na drugo stransko črto. To ponavlja, dokler ne prenese vseh žog na drugo stransko črto. Ta vaja je prikazana na sliki 19.



Slika 19: Prenašanje žog levo – desno

Gibanje naprej – nazaj

Športni pripomočki: žoge

Opis: Vadeči postavi žoge (6 do 10) na sprednjo servisno črto eno zraven druge, sam pa se postavi približno na sredino igrišča pred žogami. Na znak se vadeči pomakne proti zadnji mejni črti igrišča s prisunskimi koraki, imitira udarec in gre s prisunskimi koraki naravnost naprej proti postavljenim žogam, pred njimi naredi izpadni korak (desničarji z desno, levičarji z levo nogo) in z roko podre eno izmed žog. Nato se spet pomakne v zadnji del igrišča. To ponavlja, dokler niso podrte vse žoge.

Gibanje naprej – nazaj z metanjem žoge

Športni pripomočki: žoge

Opis: Slika 20 prikazuje gibanje naprej – nazaj z metanjem žoge. Pri tej vaji vadeči postavi žoge (6 do 10) na sprednjo servisno črto eno zraven druge, sam pa se postavi približno na sredino igrišča pred žogami. Na znak vadeči naredi izpadni korak (desničarji z desno, levičarji z levo nogo) proti žogam, vzame eno izmed njih in se pomakne s prisunskimi koraki proti zadnji mejni črti igrišča. Od tam vrže žogo čim dlje proti mreži. Nato se spet pomakne s prisunskimi koraki naprej proti žogam, spet pobere eno izmed njih itn. To ponavlja, dokler ne zmanjka žog.



Slika 20: Gibanje naprej – nazaj z metanjem žog

Gibanje naprej – nazaj z loparjem

Športni pripomoček: lopar

Opis: Začetni položaj pri tej nalogi je zopet sredina igrišča. Nalogo vadeči začne z gibanjem s prisunskimi koraki nazaj proti zadnji mejni črti, kjer imitira udarec, nato se s prisunskimi koraki pomakne proti sprednji servisni črti, naredi proti njej izpadni korak (desničarji z desno, levičarji z levo nogo), se jo dotakne z loparjem in se nato spet s prisunskimi koraki pomakne proti zadnjemu delu igrišča. Gibanje večkrat ponovi.

Različica: Gibanje lahko podaljšamo do mreže – vadeči se mora namesto sprednje servisne črte dotakniti mreže.

Gibanje v koloni – zadnja dva kota

Športni pripomočki: Za lažjo orientacijo lahko v kote, v katere se morajo vadeči gibati, postavimo stožce.

Opis: Vadeči se gibljejo v koloni eden za drugim. Vajo začnejo v enem izmed zadnjih kotov, iz katerega se s prisunskimi koraki pomaknejo na sredino igrišča, tam naredijo začetni poskok in se zopet s prisunskimi koraki pomaknejo v drugi zadnji kot. Od tam se premaknejo na naslednje igrišče, kjer gibanje ponovijo.

Različica: Isto vajo lahko izvajamo z loparjem.

Gibanje v koloni – sprednja dva kota

Športni pripomočki: Za lažjo orientacijo lahko v kote, v katere se morajo vadeči gibati, postavimo stožce.

Opis: Vadeči se gibljejo v koloni eden za drugim. Vajo začnejo pri stranski črti v višini sprednje servisne črte. To prikazuje slika 21. S prisunskimi koraki se pomaknejo na sredino igrišča, kjer naredijo začetni poskok in se z izpadnim korakom pomaknejo proti sprednjim forehand kotu, od tam spet na sredino igrišča, začetni poskok in z izpadnim korakom proti sprednjim backhand kotu. Nato se ponovno pomaknejo proti sredini igrišča in s prisunskimi koraki na naslednje igrišče, kjer ponovijo vajo.

Različica: Lažja različica vaje, ki jo izvajamo pred to vajo, je, da se vadeči pomaknejo samo naravnost naprej. Vajo lahko delamo z loparjem.



Slika 21: Gibanje v koloni – sprednja dva kota z loparjem

Gibanje v koloni – ena stran

Športni pripomočki: Za lažjo orientacijo lahko v kote, v katere se morajo vadeči gibati, postavimo stožce.

Opis: Vadeči se gibljejo v koloni eden za drugim. Vajo začnejo pri stranski črti v višini sprednje servisne črte. S prisunskimi koraki se pomaknejo na sredino igrišča, kjer naredijo začetni poskok in se z izpadnim korakom pomaknejo proti sprednjim forehand kotu. Od tam se pomaknejo spet na sredino igrišča, naredijo začetni poskok in grejo s prisunskimi koraki v zadnji forehand kot. Potem se vrnejo na sredino igrišča in s prisunskimi koraki na naslednje igrišče, kjer gibanje ponovijo. Nato izvedejo isto vajo še na backhand strani.

Različica: Vajo lahko izvajamo z loparjem.

Prenašanje žog v štiri osnovne kote

Športni pripomočki: žoge

Opis: Vsak vadeči si postavi 6 do 12 žog v enega izmed osnovnih kotov badmintonskega igrišča, sam pa se postavi na sredino igrišča z obrazom proti mreži. Na znak gre vadeči s prisunskimi koraki proti žogam, pobere eno izmed njih, jo prenese preko sredine (na sredini naredi začetni poskok) s prisunskimi koraki v enega izmed ostalih treh osnovnih kotov in gre spet nazaj prek sredine proti ostalim žogam, ponovno pobere eno ... To ponavlja toliko časa, dokler ne razporedi vseh žog po ostalih treh osnovnih kotih. Nato lahko ponovi vajo, tako da spet prenese vse žoge v en kot. To vajo prikazuje slika 22.



Slika 22: Prenašanje žog v štiri osnovne kote

Gibanje po igrišču po številkah

Športni pripomoček: /

Opis: Kote igrišča označimo po številkah od 1 do 4 (npr. 1 – backhand spredaj, 2 – forehand spredaj, 3 – forehand zadaj, 4 – backhand zadaj). Vadeči se postavijo na sredino igrišča in se odzivajo na zvočni signal učitelja, ki govori številke od 1 do 4 (če npr. učitelj reče »tri«, se vadeči pomaknejo s prisunskimi koraki v kot številka 3, nato recimo reče »ena« in vadeči se pomaknejo z izpadnim korakom v sprednji kot številka 1 itn.). Lahko se razdelijo tudi v pare in eden od para se postavi izven igrišča za hrbet vadečega in govori številke. Na začetku uporabljamo samo številki 1 in 2 (1 pomeni izpadni korak naravnost naprej, 2 pomeni pomik s prisunskimi koraki proti zadnji mejni črti).

Različica: Isto vajo lahko delamo z loparjem in tako vadimo še držo in preprijemanje loparja.

Gibanje po igrišču »eden kaže, drugi dela«

Športni pripomoček: /

Opis: Slika 23 prikazuje vajo za gibanje po igrišču, pri kateri vadeči usmerja svojega partnerja, torej so vadeči razdeljeni v pare. Eden od para stoji v sprednjem delu igrišča pri mreži in s hrbtom obrnjen proti njej, drug od para je v osnovnem položaju na sredini igrišča. Le-ta se odziva na vidni signal svojega partnerja, ki mu z loparjem pokaže kot, v katerega se mora gibati. Po nekaj ponovitvah vadeča zamenjata vlogi.

Različica: Isto vajo lahko delamo z loparjem in tako vadimo še držo in preprižemanje loparja.



Slika 23: Gibanje po igrišču »eden kaže, drugi dela« z loparjem

Gibanje po igrišču v zrcalni sliki

Športni pripomoček: /

Opis: Vadeči se razdelijo v pare, vsak od para se postavi v osnovni položaj na svoji strani igrišča. Eden od para se giblje v poljubnem vrstnem redu v vse štiri osnovne kote igrišča, drugi pa mu sledi v zrcalni sliki, tako kakor je prikazano na sliki 24. Po nekaj ponovitvah vadeča zamenjata vlogi.

Različica: Isto vajo lahko delamo z loparjem in tako vadimo še držo in preprižemanje loparja.



Slika 24: Gibanje po igrišču v zrcalni sliki z loparjem

4.3 VAJE ZA UČENJE OSNOVNIH BADMINTONSKIH UDARCEV

Ko vadeči obvladajo držo loparja in ko se znajo pomikati po igrišču tako, da bodo pravočasno prišli do najugodnejšega položaja za mesto udarca, začnemo učiti še tehniko udarcev.

Vadba tehnike udarca mora vsebovati čim več imitacijskih vaj in šele ko vadeči te vaje osvojijo, lahko vzamejo loparje in žoge. V nasprotnem primeru, torej če vadimo udarce z začetnikom takoj v celotni izvedbi, se bo vadeči ukvarjal samo s tem, da bo žogo zadel in jo odbil nazaj na drugo stran. Ne bo pa mislil na to, kako in s katero tehniko bo to naredil. Zato je prav, da vadeči zelo dobro spozna tehniko udarca prek različnih imitacijskih vaj (npr. tehniko dolge udarjene žoge vadimo z imitacijo udarca z metom žoge v daljino ali z udarcem obešene žoge na vrvi), preden ga postavimo v igralno situacijo, kjer mora žogo odbiti na drugo stran igrišča. Tudi Davis (1989) se strinja s tem. Pravi, da je večina udarcev v badmintonu neka oblika metanja. Svoje učence najprej pošlje na igrišče brez loparja, samo z žogami. Najprej morajo metati žoge, nato pa še zamahujejo, kot bi hoteli vreči lopar.

Imitacijske vaje najprej izvajamo počasi, s kontrolo gibanja. Najbolje je, da v začetni fazi učenja učitelj prime vadečega in ga vodi skozi izvedbo imitacije udarcev. Nato vadeči poskuša to izvesti še sam in ko obvlada počasno izvedbo udarca, izvajamo imitacijo udarca vedno hitreje, dokler ne pridemo do normalne hitrosti.

4.3.1 VAJE ZA UČENJE ZAČETNEGA UDARCA

4.3.1.1 DOLGI SERVIS NA FOREHAND STRANI

Za začetnike je pomembno, da imajo za vadbo servisa dovolj časa, da dobijo občutek za timing, da zamahnejo z loparjem v trenutku, ko je žoga na idealni višini. Da ta občutek lažje pridobijo, vadimo serviranje s podaljševanjem zamaha. Na začetku vadbe torej ni pomembna dolžina servisa, temveč le pravilen stik loparja z žogo. S podaljševanjem zamaha se bo podaljšala tudi dolžina servisa.

Imitacija izvedbe dolgega servisa na forehand strani

Športni pripomoček: /

Opis: Vadeči imitira položaje in gibanje telesa in rok pred, med in po zaključku udarca, v začetku počasneje, nato vse hitreje. Za boljšo predstavo takšnega gibanja spomnimo na igralce golfa, saj je njihov zamah pri udarcu podoben temu gibanju.

Servis na forehand strani samo z upogibom zapestja

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Vadeči se postavi v začetni položaj za forehand servis, kot je opisan zgoraj, le da igralna roka ni za telesom, temveč pred telesom (lopar je blizu žoge), tako kot na sliki 25. Vadeči žogo spusti in takoj izvede samo upogib zapestja brez zamaha z roko in brez rotacije telesa.



Slika 25: Servis na forehand strani samo z upogibom zapestja

Servis na forehand strani s kratkim zamahom

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Vadeči se postavi v začetni položaj za forehand servis, kot je opisan zgoraj, le da igralna roka ni za telesom, temveč ob telesu, tako kot prikazuje slika 26. Vadeči žogo spusti in takoj izvede kratek zamah z roko in upogib zapestja brez rotacije telesa.



Slika 26: Servis na forehand strani s kratkim zamahom

Dolgi servis na forehand strani

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Vadeči čim večkrat ponovi pravilno izvedbo celega zamaha, kot je opisano zgoraj. Začetni položaj je prikazan na sliki 27, končni pa na sliki 28.

Različica: Pri utrjevanju izvajamo ta udarec z zadevanjem cilja – vadeči poskušajo čim večkrat servirati med zadnjo servisno črto za dvojice in zadnjo mejno črto. Kasneje lahko postavimo tarčo (npr. škatlo, blazino, obroč) na notranjo stran servisnega polja pri notranji servisni črti, kamor se najpogosteje servira.



Slika 27: Začetni položaj pri dolgem servisu na forehand strani



Slika 28: Končni položaj pri dolgem servisu na forehand strani

4.3.1.2 KRATKI SERVIS NA BACKHAND STRANI

Imitacija kratkega servisa na backhand strani

Športni pripomoček: lopar

Opis: Vadeči imitira položaj telesa in gibanje rok pred, med in po zaključku izvedbe udarca.

Kratek servis na backhand strani

Športni pripomoček: lopar, žoge

Opis: Vadeči čim večkrat ponovi pravilno izvedbo udarca, kot je opisano zgoraj in prikazano na sliki 29. Pri tem pazi, da čim manjkrat servira v mrežo in da žoga ne leti previsoko.

Različica: Pri utrjevanju ta udarec izvajamo z zadevanjem cilja – postavimo tarčo (npr. škatlo, obroč) v servisno polje tik ob sprednji servisni črti.



Slika 29: Kratki servis na backhand strani

4.3.2 VAJE ZA UČENJE UDARCEV V ZADNJEM DELU IGRIŠČA

Najprej se posvetimo učenju dolge udarjene žoge, saj predstavlja osnovno znanje za vse ostale udarce. Po dolgi udarjeni žogi se posvetimo krajšani žogi, šele na koncu pa tolčeni žogi. Pri vseh treh udarcih pazimo predvsem na pravilno tehniko zamaha in ne na moč udarcev.

V zadnjem delu igrišča poznamo še backhand udarjeno in backhand krajšano žogo. Teh dveh udarcev, ki ju res obvladajo samo vrhunski igralci, začetnikom ne predstavljamo, ampak ju učimo šele po večletnem treningu. Za ta udarca je namreč pomembno močno zapestje in dovršena tehnika, česar pa začetniki še niso osvojili. Tema dvema udarcema se izognemo tudi zato, da se vadeči ne bi priučili napak, ki jih je kasneje težko odpraviti.

4.3.2.1 DOLGA UDARJENA ŽOGA (ang. clear)

Pogled na uro

Športni pripomoček: lopar

Opis: Vadeči se postavijo v pravilen začetni položaj za dolgo udarjeno žogo, le da namesto oblike pravokotnega trikotnika z rokami in loparjem naredijo gib lokostrelca, ko gre z roko za hrbet in izvleče puščico iz tulca. Tako je močno pokrčen komolec visoko pri ušesu, lopar pa za hrbtom. Vadeči iztegnejo komolec in pronirajo zapestje, tako kot bi hoteli pogledati na uro. Vajo večkrat ponovijo; najprej brez loparja, nato pa še z njim.

Ujemi žogo

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Vadeči se razdelijo v pare. Eden od para servira dolg in visok servis naravnost, partner nasproti njega pa sprejema servis na sredini servisnega polja v pravilnem začetnem položaju za dolgo udarjeno žogo. Z rokama in loparjem tvori obliko pravokotnega trikotnika. V tem položaju se poskuša postaviti čim bolj pod letečo žogo in jo s slabšo roko ujeti. Ta vaja je prikazana na sliki 30.



Slika 30: Ujemi žogo

Odboj žoge s pogledom na uro

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Vaja je enaka prejšnji, le da vadeči žoge ne ujame, temveč jo poskuša odbiti samo s pronacijo zapestja, kot bi hotel pogledati na uro (glej vajo »Poglej na uro«).

Imitacija zamaha pri dolgi udarjeni žogi

Športni pripomoček: lopar

Opis: Vadeči imitira položaje in gibanje nog, telesa in rok pred, med in po udarcu. Najprej izvaja to imitacijo bičastega udarca zelo počasi, nato vedno hitreje, tako da se sliši šum, ko z loparjem »prereže« zrak.

Imitacija dolge udarjene žoge z metom žoge v daljino

Športni pripomočki: žoge

Opis: Vadeči se postavijo z eno nogo za zadnjo servisno črto za dvojice in imitirajo položaje in gibanje nog, telesa in rok pred, med in po udarcu z metom žoge v daljino. Žogo poskušajo vreči čim dlje – do mreže ali čez njo.

Imitacija dolge udarjene žoge z udarcem obešene žoge na vrvi

Športni pripomočki: lopar, žoga, vrvi, stojalo

Opis: Na stojalo obesimo žogo na vrvi na dosežno višino z loparjem. Če se vadeči postavi pod visečo žogo in stegne roko, v kateri drži lopar, je žoga na sredini glave loparja. Vadeči se postavi pod žogo, kot prikazuje slika 31, in imitira udarec dolge udarjene žoge, da zadane žogo v najvišji možni točki nad seboj.



Slika 31: Imitacija dolge udarjene žoge z udarcem obešene žoge na vrvi

Odboj žoge s celim zamahom

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Vaja je podobna vaji »Odboj žoge s pogledom na uro«, le da pri tej vaji vadeči poskuša odbiti žogo s celim zamahom.

Različica: Težimo k temu, da vadeči udarijo žogo čim dlje, da poskušajo zadeti prostor med zadnjo servisno črto za dvojice in zadnjo mejno črto. Pri utrjevanju tega udarca vadeči poskušajo ciljati tarčo (npr. škatlo, blazino).

Odboj žoge s poudarjenim gibanjem telesa

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Ta vaja je enaka prejšnji, vadeči odbije žogo s celim zamahom, le da je še posebej pozoren na gibanje svojega telesa – pred udarcem je telo postavljeno bočno glede na mrežo in let žoge, desna rama (desničarji) je pomaknjena močno nazaj, po udarcu pa je ta rama spredaj, bliže mreže.

Po udarcu naprej do črte

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Pri tej vaji povežemo udarec dolge žoge z gibanjem po igrišču, zato pred njo ponovimo tehniko gibanja v zadnja dva kota in naravnost nazaj z vajami, ki so opisane v poglavju številka 4.2 (med gibanjem vadeči imitirajo udarec dolge žoge).

Ta vaja je sicer podobna vaji »Odboj žoge s celim zamahom«, le da dodamo gibanje naprej – nazaj, tako da vadeči takoj po udarcu steče naprej in se z loparjem dotakne sprednje servisne črte ter se nato zopet pripravi na naslednji udarec.

Različica: Gibanje naprej – nazaj lahko podaljšamo, tako da se mora vadeči po udarcu narahlo dotakniti mreže.

Dolga udarjena žoga po diagonali

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Vajo »Odboj žoge s celim zamahom« vadeči izvajajo po obeh diagonalah – oba v paru sta najprej na desnem servisnem polju, nato vadimo še diagonalo iz levega servisnega polja. Tako se vadeči naučijo še usmerjati žogo.

Dolga udarjena žoga v četvorkah

Športni pripomočki: lopar, žoga

Opis: Vadeči se razdelijo v skupine po štiri. Vsaka skupina ima svoje igrišče. Vsak vadeči je v svojem servisnem polju. Dva vadeča na eni strani igrišča igrata samo dolgo udarjeno žogo naravnost, druga dva na drugi strani igrišča pa dolgo udarjeno žogo po diagonali. Tako si podajajo žogo v obliki osmice. Vaja se začne z dolgim servisom.

Različica: Ko so vadeči uigrani, dodamo še eno žogo in izvajajo vajo z dvema žogama hkrati. To različico začnejo tako, da vadeča na eni strani hkrati servirata dolgi servis.

4.3.2.2 KRAJŠANA ŽOGA (ang. drop shot)

Ker sta si dolga udarjena in krajšana žoga tako podobni, lahko pred nadaljnjim učenjem krajšane žoge ponovimo nekaj vaj, ki smo jih že učili pri dolgi udarjeni žogi (»Ujemi žogo«).

Imitacija zamaha pri krajšani žogi

Športni pripomoček: lopar

Opis: Vadeči imitira položaje in gibanje nog, telesa in rok pred, med in po udarcu, najprej počasi, nato vse hitreje.

Krajšana žoga v mrežo

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Vadeči se razdelijo v pare. Eden od para servira dolg in visok servis naravnost, partner nasproti njega pa sprejema servis na sredini servisnega polja v pravilnem začetnem položaju za krajšano žogo (z rokama in loparjem tvori obliko pravokotnega trikotnika). Le-to poskuša poklopiti z zapestjem tako, da pada čim bolj strmo navzdol in pristane v mreži. Če vadečemu že pri tej vaji uspe žogo udariti strmo navzdol in čez mrežo, torej že izvede končno storitev, poskuša v nadaljevanju to gibanje ponoviti in si ga zapomniti.

Krajšana žoga

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Ta vaja je identična prejšnji, le da vadeči nekoliko zmanjša intenzivnost poklopa žoge z zapestjem, tako da žoga ne pristane v mreži, ampak čim bolj za mrežo v nasprotnikovem igralnem polju.

Različica: Pri utrjevanju te vaje vadeči poskušajo krajšano žogo zadeti v tarčo, ki je postavljena v sprednjem delu nasprotnikovega igrišča (npr. škatla, blazina).

Krajšana žoga s poudarjenim gibanjem telesa

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Tako kot pri dolgi udarjeni žogi, utrjujemo vadbo celega zamaha še z vajo s poudarjenim gibanjem telesa, tako ponovimo prejšnjo vajo, le da je vadeči še posebej pozoren na gibanje svojega telesa; pred udarcem je telo postavljeno bočno glede na mrežo in let žoge, desna rama (desničarji) je močno nazaj, po udarcu pa je ta rama spredaj, bliže mreže.

Po krajšanju naprej do črte

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Ta vaja je podobna prejšnji, le da dodamo gibanje naprej – nazaj, tako da vadeči takoj po udarcu steče naprej in se z loparjem dotakne sprednje servisne črte ter se nato zopet pripravi na naslednji udarec.

Različica: Gibanje naprej – nazaj lahko podaljšamo tako, da se mora vadeči po udarcu narahlo dotakniti mreže.

Krajšana žoga po diagonalah

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Vadeči krajšajo po obeh diagonalah – oba v paru sta najprej na desnem servisnem polju, nato vadimo še diagonalo iz levega servisnega polja. Server servira po diagonalah, vadeči pa krajša po diagonalah.

4.3.2.3 TOLČENA ŽOGA (ang. smash)

Tolčena žoga pod mrežo

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Vadeči se razdelijo v pare. Eden od para servira visok, ne preveč dolg servis naravnost, drugi nasproti njega pa se postavi v pripravljalni položaj za tolčeno žogo. Žogo v najvišji točki in nekoliko pred seboj poklopi strmo navzdol, da prileti v tla na njegovi strani igrišča. Če vadečemu že pri tej vaji uspe žogo udariti strmo navzdol in čez mrežo, torej že izvede končno storitev, poskuša v nadaljevanju to gibanje ponoviti in si ga zapomniti.

Tolčena žoga v mrežo

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Vaja je enaka prejšnji, le da vadeči poklopi lopar z zapestjem tako, da žoga prileti s čim višjo hitrostjo v mrežo. Če vadečemu že pri tej vaji uspe žogo udariti strmo navzdol in čez mrežo, poskuša v nadaljevanju to gibanje ponoviti in si ga zapomniti.

Tolčena žoga čez mrežo

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Vaja je enaka prejšnji, le da vadeči smashira čez mrežo in tako izvede pravi smash.

Tolčena žoga s poudarjenim gibanjem telesa

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Tako kot pri dolgi udarjeni in krajšani žogi, utrjujemo vadbo udarca še z vajo s poudarjenim gibanjem telesa. To gibanje telesa zelo prispeva pri moči udarca. Ponovimo prejšnjo vajo, le da je vadeči še posebej pozoren na gibanje svojega telesa – pred udarcem je telo postavljeno bočno glede na mrežo in let žoge, desna rama (desničarji) je močno nazaj, po udarcu pa je ta rama spredaj, bliže mreže.

Po tolčeni žogi naprej do črte

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Tudi tolčeno žogo vadimo skupaj z gibanjem. Vadeči tolče žogo tako močno, da ga po udarcu odnese naprej proti sprednji servisni črti, se jo dotakne ter se nato zopet pripravi na naslednji udarec.

Različica: Gibanje naprej – nazaj lahko podaljšamo, tako da se mora vadeči po udarcu dotakniti mreže.

4.3.3 VAJE ZA UČENJE UDARCEV V SREDNJEM DELU IGRIŠČA

V srednjem delu igrišča poznamo naslednje dva udarca: vodoravno udarjena žoga in obramba tolčene žoge. Osnovna tehnika obrambe je samo nastavitev loparja, pri čemer ima največji pomen hitra reakcija iz osnovnega položaja ter pravilna postavitve telesa in loparja. Ker lopar samo nastavimo, z obrambo pošljemo nasprotniku kratko žogo za mrežo naravnost. V nadaljevalni šoli badmintona pa učimo kratko obrambo po diagonali in dolgo obrambo.

Tudi pri vodoravno udarjeni žogi se najprej posvetimo pravilni postavitvi loparja in kratkemu trzaju zapestja. S tem vrnemo nasprotniku kratko žogo za mrežo ali pa vodoravno udarjeno žogo naravnost. Kasneje udarcem dodajamo vedno več moči in pridobivamo še občutek za smer ter tako odigramo lahko tudi vodoravno udarjeno žogo po diagonali. Ves čas vadbe vodoravno udarjene žoge pa smo pozorni na to, da je glava loparja ves čas usmerjena

navzgor in da je vadeči v osnovnem položaju z znižanim težiščem ter tako v pripravljenosti na naslednji udarec. Pri vodoravno udarjeni žogi pride namreč do zelo hitrih izmenjav.

4.3.3.1 VODORAVNO UDARJENA ŽOGA (ang. drive)

Iz osnovnega položaja žoga vodoravno čez mrežo

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Vadeči se postavi v osnovni položaj nekoliko za prvo servisno črto. Glavo loparja dvigne na svojo desno stran pravokotno glede na tla, tako da je v dosegu slabše roke. S slabšo roko prime žogo in jo približa glavi loparja, tako kot je prikazano na sliki 32. Žogo spusti, z igralno roko pa naredi trzaj v zapetju in tako pošlje žogo čim bolj vodoravno čez mrežo.



Slika 32: Iz osnovnega položaja žoga vodoravno čez mrežo

Izmenjava vodoravno udarjene žoge

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Vadeči se razdelijo v pare in se postavijo eden nasproti drugemu, vsak nekoliko stran od sprednje servisne črte na svoji strani igrišča. Vaje začnejo s krajšim in nižjim forehand servisom ali pa na način, ki je opisan v prejšnji vaji. Nato pa si vadeča poskušata izmenjati čim več vodoravno udarjenih žog. S številom izmenjav se povečuje moč udarcev. Pri izmenjavi vodoravno udarjene žoge mora biti lopar absolutno ves čas usmerjen navzgor (glava loparja je občutno višje kot ročaj), kot je prikazano na sliki 33.

Različica: Med izvajanjem te vaje menjavamo razdaljo med vadečima – najprej se oba približata mreži, nato se oddaljita, kasneje spet približata. Vadeča prilagajata moč udarcev razdalji.



Slika 33: Izmenjava vodoravno udarjene žoge

Izmenjava vodoravno udarjene žoge po diagonali

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Vaja je enaka prejšnji, le da si vadeča izmenjata vodoravno udarjene žoge po diagonali – najprej sta oba na desnem servisnem polju, nato še na levem. Pri tej vaji sta vadeča obrnjena nekoliko proti letu žoge, ne naravnost proti mreži.

Vodoravno udarjene žoge v trojkah

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Vadeči se razdelijo v skupine po šest. Postavijo se tako, da so trije na vsaki strani igrišča, in sicer eden za drugim, med njimi je kakšen meter razdalje. Prvi na eni strani pošlje vodoravno žogo čez mrežo prvemu na drugi strani ter se takoj pomakne v levo in nazaj, tako da pride na mesto tretjega vadečega. Drugi in tretji pa se pomakneta naprej proti mreži, da drugi prestreže naslednji udarec. Le-ta se tudi pomakne levo in nazaj in naslednji udarec

prestreže tretji. Tako se trojke vrtijo v nasprotni smeri urinega kazalca in vsak enkrat odbije vodoravno udarjeno žogo.

Različica: Ko vadeči osvojijo to vajo, so namesto v trojke razdeljeni v pare in tako morajo pospešiti gibanje.

4.3.3.2 OBRAMBA TOLČENE ŽOGE

Odboj vržene žoge

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Vadeči se postavi v osnovni položaj na sredino igrišča in naredi še korak nazaj. Njegov partner stoji za mrežo in vrže žogo, tako da žoga leti strmo proti vadečemu (žoga ima podoben let kot pri tolčeni žogi). Vadeči poskuša žogo odbiti, tako da naredi izpadni korak v smeri leta žoge in hitro prenese lopar proti žogi. To prikazuje slika 34. Ob stiku žoge z loparjem samo nastavi lopar. Vajo ponovimo na forehand in nato še na backhand strani.



Slika 34: Obramba tolčene žoge - odboj vržene žoge

Situacijska vadba obrambe tolčene žoge

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Vadeči servira visok, ne preveč dolg servis partnerju, ta udari smash, vadeči pa se medtem postavi v osnovni položaj, iz katerega poskuša tolčeno žogo obraniti. Vajo ponovimo na forehand in backhand strani.

Različica: To vajo lahko izvajamo tudi v trojkah – eden servira, drugi smashira, tretji pa stoji za serverjem in vadi obrambo tolčene žoge.

4.3.4 VAJE ZA UČENJE UDARCEV V SPREDNJEM DELU IGRIŠČA

4.3.4.1 IGRA NA MREŽI (ang. net play)

Začetnike učimo kratko žogo samo z navadnim odbojem, pri katerem je lopar v stiku z žogo pravokoten nanjo.

Kratka žoga čez mrežo

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Vadeči se razdelijo v pare. Eden od para podaja žoge svojemu partnerju, tako kot prikazuje slika 35 – prime žogo za kapico in za spodnji del peres, kapica gleda navzgor. Žogo vrže od spodaj navzgor, tako da leti kratka za mrežo. Partner stoji blizu mreže, z levo (desničarji) nogo za sprednjo servisno črto (otroci lahko bližje), z desno pa naredi pred udarcem korak proti mreži, tako kot prikazuje slika 36. Žogo odbije z navadnim odbojem tako, da leti čim nižje in čim krajše čez mrežo. Pri tem pazi, da ne dela nepotrebne zamaha z roko, temveč žogo pošlje čez mrežo samo z gibanjem telesa naprej proti žogi oz. z izpadnim korakom naprej. Vadeči, ki ima težave in izvaja nepotrebno gibanje z roko, si lahko pomaga tako, da se prime s slabšo roko za komolec in tako fiksira vsaj komolec. Vajo ponovi na forehand in na backhand strani.

Različica: V sprednji kot (blizu mreže in blizu stranske črte za posameznike), v katerega vadeči odbija žoge, postavimo tarčo (npr. škatlo, obroč). Vadeči poskuša žogo zadeti v tarčo.



Slika 35: Podajanje kratkih žog čez mrežo



Slika 36: Kratka žoga čez mrežo

Kratka žoga čez mrežo z gibanjem

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Vaja je podobna prejšnji, le da se vadeči po vsakem udarcu s prisunskimi koraki vrne na sredino igrišča, tam naredi začetni poskok ter se z izpadnim korakom pomakne proti mreži in odbije naslednjo žogo. Vajo ponovi na forehand in backhand strani.

Različica: Tudi to vajo lahko popestrimo s ciljanjem tarče (glej prejšnjo vajo).

Kombinacija forehand in backhand udarca

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Ta vaja je podobna prejšnji, le da sta dva podajalca, vsak v enem sprednjem kotu. Vadeči se tako giblje iz enega sprednjega kota prek sredine igrišča v drug sprednji kot ter odbije enkrat s forehand, enkrat z backhand držo loparja. Pozorni smo, da vadeči pripravljata lopar.

Različica: Pri tej vaji lahko vadeči ciljajo tudi tarčo.

Igra na mreži

Športni pripomočki: lopar, žoga

Opis: Partnerja sta vsak na eni strani igrišča ter poskušata narediti čim več kratkih odbojev pri mreži. Igrišče je pri tej vaji omejeno s stransko črto za posameznike in s sprednjo servisno črto.

4.3.4.2 DVIGNJENA ŽOGA

Dvignjena žoga brez dela nog

Športni pripomočki: lopar, žoga

Opis: Vadeči se razdelijo v pare. Eden od para podaja kratke žoge za mrežo od spodaj navzgor (tako kot pri vaji »Kratka žoga čez mrežo«). Drugi stoji blizu mreže, z levo (desničarji) nogo za sprednjo servisno črto (otroci lahko bližje), z desno pa naredi pred udarcem izpadni korak proti mreži. Žogo dvigne najprej z majhno amplitudo giba, nato jo povečuje. Pri tem pazimo, da vadeči izvaja udarec čim bolj z zapestjem in da ne zamahuje s celo roko. Vajo ponovi na forehand in na backhand strani.

Različica: Pri utrjevanju te vaje lahko v zadnji kot (med zadnjo servisno črto za dvojice in med zadnjo mejno črto), v katerega vadeči odbija žoge, postavimo tarčo (npr. škatlo, blazino). Vadeči poskuša žogo zadeti v tarčo.

Dvignjena žoga z gibanjem

Športni pripomočki: lopar, žoga

Opis: Vaja je podobna prejšnji, le da se vadeči po vsakem udarcu s prisunskimi koraki vrne na sredino igrišča, tam naredi začetni poskok ter se z izpadnim korakom pomakne proti mreži in odbije naslednjo žogo. Vajo ponovi na forehand in backhand strani.

Različica: Tudi to vajo lahko popestrimo s ciljanjem tarče (glej prejšnjo vajo).

Kombinacija forehand in backhand udarca

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Ta vaja je podobna prejšnji, le da sta dva podajalca, vsak v enem sprednjem kotu. Vadeči se tako giblje iz enega sprednjega kota v drug sprednji kot ter odbije enkrat s forehand, enkrat z backhand držo loparja. Pozorni smo na preprijemanje loparja.

Različica: Prav tako lahko pri tej vaji vadeči ciljajo tarčo.

Dvignjena žoga po diagonalni

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Ko so vadeči osvojili tehniko dvignjene žoge, vse tri zgoraj naštetje vaje izvajajo še po diagonalni.

4.3.4.3 ZAKLJUČNA ŽOGA »UBITI ŽOGO NA MREŽI« (ang. kill)

Zaključna žoga »ubiti žogo na mreži« brez dela nog

Športni pripomočki: lopar, žoga

Opis: Vadeči se razdelijo v pare. Eden od para podaja kratke in višje žoge za mrežo od spodaj navzgor. Drugi od para stoji blizu mreže, z levo (desničarji) nogo za sprednjo servisno črto (otroci lahko bližje), z desno pa naredi pred udarcem izpadni korak proti mreži. Žogo udari s kill udarcem, pri čemer pazi, da čim manjkrat udari z loparjem po mreži, da ne pošlje žoge v mrežo ali izven igrišča. Vajo ponovi na forehand in na backhand strani. Vaja je prikazana na sliki 37.



Slika 37: Zaključna žoga »ubiti žogo na mreži«

Zaključna žoga »ubiti žogo na mreži« z gibanjem

Športni pripomočki: lopar, žoga

Opis: Ta vaja je podobna prejšnji, le da se vadeči po vsakem udarcu s prisunskimi koraki vrne na sredino igrišča, kjer naredi začetni poskok ter se z izpadnim korakom pomakne proti mreži in odbije naslednjo žogo. Vajo ponovi na forehand in backhand strani.

Kombinacija forehand in backhand udarca

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Ta vaja je podobna prejšnji, le da sta dva podajalca, vsak v enem sprednjem kotu. Vadeči se tako giblje iz enega sprednjega kota v drug sprednji kot ter odbije enkrat s forehand, enkrat z backhand držo loparja. Pazimo, da vadeči preprijema lopar.

4.3.5 KOMBINACIJSKE VAJE RAZLIČNIH UDARCEV

Ko vadeči osvojijo vse navedene vaje, ko so dovolj suvereni v izvedbi le-teh, ko je njihovo znanje badmintona že dovolj bogato, da se lahko soočijo z različnimi situacijskimi vajami, lahko začnemo s kombinacijami vadbe različnih udarcev. Naštejmo le nekaj teh vaj:

Kombinacija dvignjene in krajšane žoge

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Vadeči se razdelijo v pare. Eden od para vadi samo dvignjeno žogo naravnost, drugi pa samo krajšano žogo naravnost. Naredita čim več ponovitev brez napake. Nato zamenjata vlogi. Vajo ponovita na forehand in na backhand strani.

Različica: Isto vajo izvajamo po obeh diagonalah.

»Ena dolga, tri kratke«

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Vadeči so razdeljeni v pare. Eden od para je ves čas samo v sprednjem delu igrišča in igra enkrat dvignjeno naravnost, drugič pa kratko žogo za mrežo naravnost. Drugi od para na partnerjevo dvignjeno žogo odgovori s krajšano naravnost, steče naprej in na kratko odgovori s kratko žogo za mrežo naravnost. Potem spet steče v zadnji del igrišča itn. Vajo ponovimo na forehand in na backhand strani.

Različica: Vajo izvajamo po obeh diagonalah, tako da vadeči, ki je samo v sprednjem delu igrišča, igra dvignjeno po diagonali, kratko za mrežo pa naravnost. Drugi na dvignjeno odgovori s krajšano žogo po diagonali, na kratko pa s kratko za mrežo naravnost.

Druga, še nekoliko težja različica, pa poteka tako, da vadeči, ki je v sprednjem delu igrišča, dvigne žogo naravnost ali po diagonali, kratko za mrežo pa samo naravnost. Tako vadeči, ki teče naprej – nazaj, pokriva tri kote (oba zadnja in enega sprednjega).

»Smash – kill«

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Vadeči so tudi pri tej vaji razdeljeni v pare. Tisti, ki vadi, v zadnjem delu igrišča imitira udarec tolčene žoge, takoj steče naravnost naprej, v sprednjem delu igrišča pa odbije žogo, ki mu jo partner poda, z udarcem zaključne žoge »ubiti žogo na mreži«. Nato spet steče v zadnji del igrišča in imitira tolčeno žogo. Vajo ponovita na forehand in backhand strani.

Različica: Vadeči imitira udarec tolčene žoge v zadnjem desnem ali v zadnjem levem kotu.

»Tri dolge, dve kratki«

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Vadeči so razdeljeni v pare. Vajo začneta z dolgim servisom (kar že šteje za prvo dolgo žogo), nato pa vadita dolgo udarjeno, krajšano, kratko in dvignjeno žogo tako, da je

zaporedje: tri dolge, dve kratki žogi. Udarci si sledijo tako: dolgi servis, dolga udarjena žoga, dolga udarjena, krajšana, kratka žoga, dvignjena, dolga udarjena, dolga udarjena, krajšana, kratka, dvignjena itn. Vsi udarci so izvedeni naravnost. To ponavljata do napake – čim dlje. Vajo ponovimo na forehand in backhand strani.

»Izmenični smash«

Športni pripomočki: lopar, žoge

Opis: Pri tej vaji vadimo dvignjeno žogo, tolčeno žogo in obrambo tolčene žoge. Vadeči so razdeljeni v pare. Vaja se začne z dolgim servisom, nato pa si sledijo udarci tako: tolčena žoga, obramba tolčene žoge, dvignjena žoga, tolčena žoga itn. To vadeča ponavljata do napake. Ta vaja je tehnično in kondicijsko zelo naporna, zato je primerna za že bolj izkušene igralce badmintona.

5 SKLEP

Badminton je specifična športna igra, pri kateri pride do izraza razvitost vseh motoričnih sposobnosti, predvsem pa razvitost koordinacije, preciznosti in hitrosti, ki jih razvijamo skozi učenje tehnike badmintona. Izjemno pomembno je, da so metodični postopki pri učenju badmintona pripravljene sistematično, da vadeči dobi čim boljše predstavo o pravilnem gibanju, ga tudi čim večkrat ponovi in tako postopoma pride do motoričnega programa s pravilno, tekočo in zanesljivo izvedbo gibanja.

O badmintonu, tehniki igranja in o vajah za osvojitve le-te je literature zelo malo, zato je bistvo diplomskega dela predstaviti vaje in opis vaj za osvojitve osnovnih udarcev in gibanja pri badmintonu ter sistematična povezava teh vaj v metodiko učenja badmintona.

Pri pisanju sem se opirala predvsem na lastne izkušnje, pomagala pa sem si tudi z domačimi in tujimi viri ter tudi s pogovori z drugimi trenerji badmintona. Tako nam je uspelo predstaviti veliko sicer že znanih vaj, ki se prenašajo s trenerja na trenerja in ki jih lahko vidimo tudi na izobraževanjih za vaditelje badmintona. Te vaje do zdaj niso bile nikjer zbrane in zapisane ter sistematično prikazane. Dodanih je tudi nekaj novih vaj, ki smo jih zasnovali sami in z njimi poskušali čim uspešneje učiti mlade igralce badmintona v naši badmintonski šoli Bit.

Badminton pri nas ni uveljavljen šport, želja pa je, da ta igra in šport nasploh postane človeku ena izmed pomembnih sestavin kakovosti življenja, zato je pomembno, da predstavimo šport na tak način, da ga bodo otroci in drugi začetniki vzljubili, v njem uživali in se z njim ukvarjali tudi kasneje med svojim prostim časom. Tako bodo vadeči odšli z vadbe izjemno zadovoljni, še bolj pa bodo zadovoljni športni pedagogi, ko bodo videli, da so prispevali k bogatenju človeka s še eno življenjsko vrednoto – športom.

Seveda pa je razlika, ali učimo badminton (ali katerikoli drugi šport) v šoli ali pa v klubu. V šoli je igranje z loparji namenjeno premalo ur, manj, kot jih je deležna ena začetniška skupina otrok v klubu, katere člani obiskujejo vadbo po navadi dvakrat tedensko, zato ima klub višje cilje za doseg badmintonskega znanja kot osnovne šole. Temu primerna je tudi razlika v učnih vsebinah v klubu in v šoli.

Razlika je tudi v pogojih vadbe. Večina klubov izvaja vadbo v posebnih športnih objektih, ki imajo v svojih prostorih vključena tudi badmintonska igrišča. Število igrišč, na katerih poteka vadba, prilagodijo glede na število vadečih. Po navadi na enem igrišču vadijo štirje vadeči. V šoli to velikokrat ni možno, število igrišč je premajhno glede na število otrok, zato morajo športni pedagogi temu dejstvu vadbo prilagoditi, delo dobro organizirati in z malo domišljije zaposliti vsakega učenca.

Glede opreme ni velikih razlik med šolo in klubi. Badmintonska oprema ni draga, zato je šolam dostopna. Imeti moramo le nekaj loparjev in žoge, ki so seveda lahko plastične. Le-te so zelo trpežne, zato jih lahko uporabljamo dlje časa.

Največja razlika med šolo in klubom je v motivaciji. Šolske športne vzgoje se udeležuje vsak otrok, tak, ki ima šport izjemno rad in se dobro znajde v vsaki gibalni situaciji, in tudi tak, ki se pri ukvarjanju s športom ne zabava preveč in ki mu gibalne naloge lahko delajo tudi težave. Športni pedagog mora znati vadbo prilagoditi vsakemu učencu, in sicer tako, da boljšim ni dolgčas med vadbo, da so zaposleni z ustreznimi nalogami, ki jim omogočajo napredek, slabšim pa morajo biti zadane naloge, ki so jim kos. Tako dobijo občutek, da zmorejo, da jim gre dobro, da so uspešni in zato jim vadba tudi ne bo mučna in se bodo morda celo navdušili za šport. Športni pedagog mora znati motivirati za vadbo vsakega posameznika. Tudi v klubu niso skupine popolnoma homogene, ampak v klub pridejo samo tisti otroci, ki imajo radi šport, zato ima pri motivaciji trener v klubu veliko lažje delo kot športni pedagog v šoli.

6 LITERATURA

- Badmintonska pravila mednarodne badmintonske zveze (IBF)*. (2006). Badmintonska zveza Slovenije. Pridobljeno 20. 2. 2010 iz http://www.badminton-zveza.si/delovanje_zveze/pravilniki/badmintonska_pravila2006.pdf
- Brundle, F. (1988). *Badminton*. Sevenoaks: Teach Yourself.
- Ceglar, A., Zorko, K., Smodiš, S. in Cesar, Ž. (2008). »Nova igralna športna kultura« ali kako prilagoditi šport otrokom. *Šport*, 56 (1-2), 5-7
- Davis, P. (1989). *How to play badminton*. London: Treasure Press.
- Kersnik, M. (2010). *Zgodovinski razvoj badmintona v Sloveniji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kondrič, M. (2000). Skupina športnih iger z loparji. V J. Turk (ur.), *Lepota gibanja tudi za zdravje* (str. 186-188). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Kondrič, M. (2002). *Osnove učenja namiznega tenisa z Bojanom Tokičem*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kondrič, M. (2008). Ustvarjalni dialog z rokami – igre z loparji. *Za srce*, 17(2), 24-26.
- Košnik, M. (2006). *Vaditeljski seminar*. Neobjavljeno delo.
- Pistotnik, B., (1995). *Vedno z igro: elementarne in družabne igre za delo in prosti čas*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja: gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Šeme, T. (2006). *Badminton za nižje starostne kategorije*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Žogica letela kar 414 km/h*. (30. 9. 2009). 24 ur. Pridobljeno 2. 4. 2010, iz http://24ur.com/sport/ostalo/zogica-letela-kar-414km-h_comment_p2_a51.html?&page=2&p_all_items=51
- Žorga, M. in Nagode, M. (1992). *Badminton: gradivo za seminar za vaditelje badmintona*. Ljubljana: Badmintonska zveza Slovenije.