

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Kineziologija

**PRIMERJAVA USPEŠNOSTI DANSKEGA IN KITAJSKEGA MODELA
TRENAŽNEGA PROCESA V BADMINTONU**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:
prof. dr. Miran Kondrič

RECENZENT:
izr. prof. dr. Aleš Filipčič

Avtor dela:
ALEN ROJ

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

V prvi vrsti se za vso dosedanjo podporo na študijskem področju in v moji športni karieri iskreno zahvaljujem svojim staršem, Bredi in Edvardu.

Diplomsko delo ne bi vsebovalo tako konkretnih primerov danskega in kitajskega treninga, če ne bi z veseljem delili svojega znanja in izkušenj z mano trije trenerji:

- Lennart Engler, trener badmintona z najvišjo dansko licenco v regionalnem trening centru v Odenseju in lastnik tamkajšnje mednarodne badmintonske akademije
- Xu Yan Wang, trener nemške moške reprezentance, ki je kot mlad igralec in kasneje trener deloval v provinci Hubei na Kitajskem
- Mao Hong, trener badmintona, ki je evropski badminton spoznal kot trener v Franciji in na Hrvaškem, pred nekaj leti pa se vrnil v Šanghaj

Za njihov čas in dobro voljo se jim najlepše zahvaljujem.

Navsezadnje pa gre velika zahvala tudi mojemu mentorju, prof. dr. Miranu Kondriču, ki je na vsako vprašanje odgovoril v zelo kratkem času.

Ključne besede: badminton, trening, Danska, Kitajska, rezultati

PRIMERJAVA USPEŠNOSTI DANSKEGA IN KITAJSKEGA MODELA TENAŽNEGA PROCESA V BADMINTONU

Alen Roj

IZVLEČEK

V diplomskem delu sta predstavljena danski in kitajski model tenažnega procesa v badmintonu. Poglavlja v začetku dela vsebujejo jedrnat prikaz ozadja, ki vpliva na razlike v pristopu k treniranju: splošne podatke o obeh državah, podobo badmintona v družbi in priljubljenost te športne panoge na Danskem oziroma Kitajskem. Vsekakor ne gre zanemariti dejstva, da je razlika v bazenu, iz katerega posamezna država črpa svoje igralce, ogromna. Nadalje je predstavljen sistem, v okviru katerega delujejo reprezentančni in regionalni centri ter konkretni primeri vadbe. Sledi še kratka primerjava rezultatske uspešnosti skozi različna časovna obdobja.

Cilj diplomskega dela je torej izbrskati pogloblitve podobnosti in razlike med danskim in kitajskim modelom tenažnega procesa v badmintonu ter ugotovitve podkrepiti s pomočjo rezultatov z največjih tekmovanj.

Zaključna primerjava ponudi tako razlike v kvantiteti vadbe, saj v skladu s predvidevanji Kitajci opravijo približno tretjino več treninga kot njihovi danski kolegi, kot tudi razlike v kvaliteti vadbe, predvsem v smislu izbora vaj in njihove intenzivnosti na področju kondicijske in specialne priprave.

Key words: badminton, practice, Denmark, China, results

COMPARISON OF SUCCESSFULNESS BETWEEN DANISH AND CHINESE MODEL OF TRAINING PROCESS IN BADMINTON

Alen Roj

ABSTRACT

Danish and Chinese model of badminton practice are presented in the thesis. First chapters include brief background surroundings that affect training in different ways: some general information about each of the two countries, public image and popularity of badminton in Denmark and China, respectively. The fact that the difference between each country's base of badminton players is enormous is definitely not to be overseen. Further on, the system of national and regional centres as well as actual trainings are presented, followed by a short comparison of results within different periods of time.

Therefore, goal of the thesis is to find main similarities as well as differences between Danish and Chinese model of badminton training and emphasize these in conjunction with results from world class competitions.

Differences between Danish and Chinese model of badminton practice are both quantitative and qualitative, as shown in the final comparison. First result in Chinese badminton players practising approximately one third more than Danish, while latter include a different selection of exercises within physical and special preparation as well as intensity of them.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	8
1.1	Cilji	9
2	PRIMERJAVA DANSKEGA IN KITAJSKEGA PRISTOPA K TRENIRANJU BADMINTONA	10
2.1	Splošni podatki o obeh državah	10
2.1.1	Število prebivalcev	10
2.1.2	Zgodovinske razlike	10
2.1.3	Ekonomski okvir	11
2.1.3.1	Namenska sredstva za šport	11
2.2	Podoba badmintona v družbi v obeh državah	12
2.2.1	Priljubljenost	12
2.2.1.1	Badminton na Olimpijskih igrah v Pekingu	12
2.2.1.2	Denmark Open	12
2.2.1.3	China Open	13
2.2.2	Ikoni badmintona	13
2.2.2.1	Peter Gade	13
2.2.2.2	Lin Dan	14
2.2.3	Število registriranih igralcev badmintona	16
2.3	Sistem treninga badmintona na Danskem	17
2.3.1	Shema danskega nacionalnega sistema	17
2.3.2	Količina treninga na Danskem	18
2.3.3	Izobraževanje trenerjev na Danskem	19
2.3.3.1	Trener talentov	20
2.3.3.2	Trener mladih	20
2.3.3.3	Trener članov	21
2.3.3.4	Trener elitnih igralcev	21
2.3.3.5	Trenerski štab danske reprezentance	21
2.4	Sistem treninga badmintona na Kitajskem	23
2.4.1	Shema kitajskega nacionalnega sistema	23
2.4.2	Količina treninga na Kitajskem	24
2.4.3	Izobraževanje trenerjev na Kitajskem	24
2.4.3.1	Trenerski štab kitajske reprezentance	25
2.5	Danski način treniranja badmintona	26
2.5.1	Kondicijska priprava na Danskem	27
2.5.1.1	Vadba za vzdržljivost na Danskem	27

2.5.1.2	Vadba za moč na Danskem _____	28
2.5.2	Vadba tehnike na Danskem _____	30
2.5.3	Primeri posameznih vadbenih enot na Danskem _____	31
2.5.3.1	Primer vadbene enote pripravljalnega obdobja na Danskem _____	31
2.5.3.2	Primer vadbene enote tekmovalnega obdobja na Danskem _____	32
2.6	Kitajski način treniranja badmintona _____	33
2.6.1	Kondicijska priprava na Kitajskem _____	33
2.6.1.1	Vadba za vzdržljivost in vadba za hitrost na Kitajskem _____	33
2.6.1.2	Vadba za moč na Kitajskem _____	34
2.6.2	Vadba tehnike na Kitajskem _____	34
2.6.3	Primeri posameznih vadbenih enot na Kitajskem _____	35
2.7	Primerjava uspešnosti danske in kitajske reprezentance in njenih članov skozi različna časovna obdobja _____	37
2.7.1	Ekipna tekmovanja _____	37
2.7.1.1	Thomas Cup _____	37
2.7.1.2	Uber Cup _____	38
2.7.1.3	Sudirman Cup _____	39
2.7.1.4	Skupna uspešnost danske oziroma kitajske reprezentance na ekipnih tekmovanjih _____	39
2.7.2	Posamična tekmovanja _____	41
2.7.2.1	Svetovna prvenstva _____	41
2.7.2.2	Olimpijske igre _____	43
3	SKLEP _____	45
4	VIRI _____	48

KAZALO SLIK

<i>SLIKA 1. SHEMA NACIONALNEGA SISTEMA DANSKE BADMINTONSKE ZVEZE</i>	17
<i>SLIKA 2. SHEMA ŠTIRISTOPENJSKEGA IZOBRAŽEVANJA TRENERJEV NA DANSKEM</i>	20
<i>SLIKA 3. SHEMA NACIONALNEGA SISTEMA KITAJSKE BADMINTONSKE ZVEZE</i>	23
<i>SLIKA 4. GRAFIKON SKUPNEGA ŠTEVILA OSVOJENIH EKIPNIH MEDALJ PO DRŽAVAH</i>	41
<i>SLIKA 5. GRAFIKON SKUPNEGA ŠTEVILA OSVOJENIH MEDALJ S SVETOVNIH PRVENSTEV ZA POSAMEZNIKE PO DRŽAVAH</i>	43
<i>SLIKA 6. GRAFIKON SKUPNEGA ŠTEVILA OSVOJENIH MEDALJ Z OLIMPIJSKIH IGER PO DRŽAVAH</i>	44

KAZALO TABEL

<i>TABELA 1 SVETOVNA JAKOSTNA LESTVICA V DISCIPLINI MOŠKIH POSAMEZNO Z DNE 10.3.2016</i>	8
<i>TABELA 2 SVETOVNA JAKOSTNA LESTVICA V DISCIPLINI ŽENSK POSAMEZNO Z DNE 10.3.2016</i>	8
<i>TABELA 3 USPEŠNOST PETRA GADEJA NA TEKMOVANJIH SERIJE SUPERSERIES IN SUPERSERIES PREMIER</i>	14
<i>TABELA 4 USPEŠNOST LINA DANA NA TEKMOVANJIH SERIJE SUPERSERIES IN SUPERSERIES PREMIER</i>	15
<i>TABELA 5 ŠTEVILO REGISTRIRANIH IGRALCEV BADMINTONA NA DANSKEM IN KITAJSKEM</i>	16
<i>TABELA 6 TEDENSKI NAČRT TRENINGOV ČLANOV DANSKE REPREZENTANCE</i>	18
<i>TABELA 7 TRENERSKI ŠTAB DANSKE REPREZENTANCE</i>	21
<i>TABELA 8 URNIK TRENINGOV V PROVINCI HUBEI</i>	24
<i>TABELA 9 TRENERSKI ŠTAB KITAJSKE REPREZENTANCE</i>	25
<i>TABELA 10 PRIMER VADBENE ENOTE UDARNEGA MIKROCIKLA ZA MOŠKE IN ŽENSKO POSAMEZNO V PRIPRAVLJALNEM OBDOBJU V ELITNEM TALENT TRENING CENTRU FYN</i>	31
<i>TABELA 11 PRIMER VADBENE ENOTE PREDTEKMOVALNEGA MIKROCIKLA ZA MOŠKE POSAMEZNO V TEKMOVALNEM OBDOBJU (PRED ODHODOM NA EVROPSKO PRVENSTVO) V ELITNEM TRENING CENTRU BRØNDBY</i>	32
<i>TABELA 12 PRIMER VADBENE ENOTE UDARNEGA MIKROCIKLA ZA MOŠKE POSAMEZNO V PRIPRAVLJALNEM OBDOBJU V MESTU TJANDŽIN</i>	35
<i>TABELA 13 PRIMER VADBENE ENOTE SITUACIJSKEGA MIKROCIKLA ZA MOŠKE POSAMEZNO V PREDTEKMOVALNEM OBDOBJU V MESTU TJANDŽIN</i>	36
<i>TABELA 14 PREGLED DANSKIH IN KITAJSKIH KOLAJN S TEKMOVANJA THOMAS CUP</i>	38
<i>TABELA 15 PREGLED DANSKIH IN KITAJSKIH KOLAJN S TEKMOVANJA UBER CUP</i>	38
<i>TABELA 16 PREGLED DANSKIH IN KITAJSKIH KOLAJN S TEKMOVANJA SUDIRMAN CUP</i>	39
<i>TABELA 17 PREGLED OSVOJENIH MEDALJ PO DRŽAVAH Z VSEH TREH EKIPNIH TEKMOVANJ V ORGANIZACIJI BWF40</i>	
<i>TABELA 18 PREGLED ŠTEVILA OSVOJENIH MEDALJ PO DRŽAVAH S SVETOVNIH PRVENSTEV ZA POSAMEZNIKE</i>	41
<i>TABELA 19 PREGLED ŠTEVILA OSVOJENIH MEDALJ PO DRŽAVAH Z OLIMPIJSKIH IGER</i>	43
<i>TABELA 20 PREGLED ŠTEVILA OSVOJENIH MEDALJ PO DRŽAVAH NA OLIMPIJSKIH IGRAH 2016 V RIO DE JANEIRU</i>	45
<i>TABELA 21 KVANTITATIVNE RAZLIKE MED DANSKIM IN KITAJSKIM MODELOM TRENINGA BADMINTONA</i>	46

1 UVOD

Kljub temu, da začetki badmintona segajo v Anglijo – športna panoga se tudi imenuje po tamkajšnji vasi Badminton v okrožju Gloucestershire – v svetovnem merilu že dolga leta prednjačijo igralci iz Azije. V samem vrhu so Kitajci, edina neazijska država, ki konstantno vzgaja igralce badmintona, ki se lahko kosajo s favoriziranimi azijskimi tekmovalci, pa je Danska (Grice, 2008).

Tabela 1

Svetovna jakostna lestvica v disciplini moških posamezno z dne 10.3.2016 (Rankings – BWF Fansite, 2016)

Mesto	Ime	Država
1.	Chen Long	 Kitajska
2.	Lee Chong Wei	 Malezija
3.	Kento Momota	 Japonska
4.	Lin Dan	 Kitajska
5.	Jan Ø. Jørgensen	 Danska
6.	Viktor Axelsen	 Danska
7.	Tien Chen Chou	 Kitajski Tajpej
8.	Tian Houwei	 Kitajska
9.	Tommy Sugiarto	 Indonezija
10.	Srikanth Kidambi	 Indija

Kot vidimo v tabeli 1, je pri moških posamezno kar osem tekmovalcev iz Azije, od tega trije Kitajci na mestih 1, 4 in 8. Danca zasedata 5. in 6. mesto.

Tabela 2

Svetovna jakostna lestvica v disciplini žensk posamezno z dne 10.3.2016 (Rankings – BWF Fansite, 2016)

Mesto	Ime	Država
1.	Carolina Marin	 Španija
2.	Li Xuerui	 Kitajska
3.	Saina Nehwal	 Indija
4.	Ratchanok Intanon	 Tajska
5.	Shixian Wang	 Kitajska
6.	Yihan Wang	 Kitajska
7.	Ji Hyun Sung	 Južna Koreja
8.	Nozomi Okuhara	 Japonska
9.	Tzu Ying Tai	 Kitajski Tajpej
10.	Yu Sun	 Kitajska

Podobna azijska prevlada je, kot je razvidno iz tabele 2, tudi pri ženskah posamezno, saj je med prvo deseterico kar devet Azijk, od tega štiri Kitajke. Edina Evropejka je Carolina Marin iz Španije, ki zaseda 1. mesto. Ob tem je potrebno poudariti, da se je španski badminton prvič v

zgodovini dvignil prav po zaslugi Caroline Marin, ki pa je dovršen del svoje kariere, ko je bila še mladinka, trenirala na Danskem, kjer je nastopala tudi v danski badmintonski ligi (Sukumar, 2013).

Glede na zgoraj dane podatke je torej povsem umestno, da raziščemo, zakaj je prav Danska tista, ki lahko iz leta v leto drži korak z državami iz Daljnega Vzhoda. Upoštevajoč številne geografske, zgodovinske, kulturne, ekonomske in politične razlike je najbrž tudi proces treninga na Danskem drugačen od tistega, ki ga poznajo v Aziji, konkretnije na Kitajskem.

1.1 Cilji

Cilj diplomskega dela je tako predstaviti kitajski in danski model trenažnega procesa v badmintonu, se poglobiti v razlike med njima ter s pomočjo empiričnih podatkov, tj. rezultatov z največjih tekmovanj in uvrstitev na svetovni jakostni lestvici, primerjati njuno uspešnost skozi različna časovna obdobja. Za razumevanje razlik v pristopu k treniranju je potrebno najprej orisati širšo sliko o obeh državah, na čelu z zgoraj omenjenimi geografskimi, zgodovinskimi, kulturnimi, ekonomskimi in političnimi komponentami. S teh osnovnih podatkov o državah počasi preidemo na predstavitev sistema, v okviru katerega deluje šport v posamezni državi, kot tudi kakšno podporo športu nudi država oziroma povsem konkretno – kakšna so namenska sredstva za šport. Pogledali si bomo vpetost športa – in konkretno badmintona – v šolski sistem in zgodovino badmintona na Kitajskem in na Danskem. Nezanemarljiva je vsekakor tudi podoba te športne panoge v družbi: zanimanje ljudi, vloga množičnih medijev, televizijski prenos, ipd.). Na podlagi celotnega ozadja je tako v samem jedru področje zanimanja zoženo na shemo nacionalnih in regionalnih centrov ter izobraževanje trenerjev. Sledi predstavitev samega trenažnega procesa v posamezni državi, od splošne do specialne fizične priprave, kot tudi vadbe tehnike badmintonskih udarcev in gibanja po igrišču. Predstavljena sta tipična primera vadbene enote, kot ju poznajo na Danskem oziroma Kitajskem.

2 PRIMERJAVA DANSKEGA IN KITAJSKEGA PRISTOPA K TRENIRANJU BADMINTONA

2.1 Splošni podatki o obeh državah

2.1.1 Število prebivalcev

Primerjava med številom prebivalcev je več kot slikovita. Kitajska je namreč po številu prebivalcev 1. država na svetu, saj po oceni iz leta 2015 šteje 1.376.049.000 prebivalcev (Department of Economic and Social Affairs, 2015).

Na Danskem živi kar 241-krat manj prebivalcev; v mesecu januarju 2016 je bilo ocenjeno, da tam živi 5.707.251 ljudi, s čimer je po številu prebivalcev uvrščena na 113. mesto med vsemi državami sveta (Kommunale Nøgletal, 2016).

2.1.2 Zgodovinske razlike

Kitajska je bila od leta 1921, ko je bila ustanovljena komunistična partija, praktično celotno 20. stoletje komunistična država in takšna, v zmernejši obliki, se je obdržala vse do danes. Najbolj je komunizem na Kitajskem zaznamoval dolgoletni voditelj Mao Zedong, ki je leta 1949 ustanovil Ljudsko republiko Kitajsko, kakor se država še danes uradno imenuje (Samide, 1994).

Kitajska badmintonska zveza je bila ustanovljena leta 1957, torej prav v letih najmočnejše komunistične vladavine na Kitajskem. Že v zgodnjih 60. letih 20. stoletja so se kitajski igralci badminton iz ozadja prebili v sam vrh, ker pa njihova zveza ni bila članica Svetovne badmintonske zveze (v nadaljevanju: BWF), jim ni bilo dovoljeno nastopati na prvih dveh svetovnih prvenstvih. Kitajsko so zato v badmintonskem svetu poimenovali »nekronana kraljica« (Chinese Badminton Association, 2003).

Na drugi strani je na Danskem, ki je kraljevina, že dolgo razvito večstrankarstvo, saj je moč vladarja leta 1849 omejila liberalna ustava. Kljub temu, da se je skozi tok zgodovine dansko kraljestvo občutno zmanjšalo, je nacionalna identiteta Dancev ostala na zelo visoki ravni (Krušič in Voglar, 1994).

Danci so svojo badmintonsko zvezo dobili leta 1930, ko je bila le-ta ustanovljena pod okriljem Danske športne zveze (Medlemstal, 2014). Na prvem Svetovnem prvenstvu, ki je bilo leta 1977 organizirano v mestu Malmö na Švedskem, je bila Danska s skupno 5 osvojenimi medaljami najuspešnejša udeleženka turnirja (BWF World Championships, 2014).

2.1.3 Ekonomski okvir

Na razvoj športa nasploh – in s tem v ožjem pomenu tudi badmintona – je, tako v zgodovini Kitajske kot Danske, vplivala država. Ne nazadnje je država tista, ki razpolaga z javnimi finančnimi sredstvi in jih razporeja med najrazličnejša področja in tako na koncu tudi med vse športe. Od interesa države je, poleg številnih drugih dejavnikov, torej precej odvisno, v kakšni meri se bo razvila posamezna športna panoga.

Na Danskem so izpeljali številne socialne reforme že v 30. letih prejšnjega stoletja, zato ne preseneča dejstvo, da je Danska danes država, ki ima enega najvišjih dohodkov na prebivalca na svetu (Krušič in Voglar, 1994).

Kitajska se je tržno in ideološko začela nekoliko bolj približevati Zahodu šele v zadnjih letih. Pred tem je bilo premoženje in s tem tudi odločanje o razporeditvi sredstev povsem v rokah države oziroma njenega voditelja (Samide, 1994).

2.1.3.1 Namenska sredstva za šport

S tem v zvezi je bil tudi šport na Kitajskem do leta 1990 financiran izključno s strani države. Sledilo je delno prestrukturiranje državne ureditve, kljub ohranitvi enostrankarske socialistične politike pa se je zgodil prehod na tržne oblike gospodarstva. Komercializacija je prinesla športu nove finančne dimenzije, saj so začela v različne športne panoge vlagati številna podjetja, športniki pa so postali prepoznavne blagovne znamke (Dillon, 2010).

Danska transparentnost postreže z bolj konkretnimi podatki. Tako je, denimo, dansko ministrstvo za šport za obdobje enega leta (od avgusta 2014 do avgusta 2015) danski badmintonski zvezi nakazalo 7,9 milijona danskih kron¹ (Team Danmark, 2014). Za primerjavo: slovenska badmintonska zveza je od našega ministrstva za šport za leto 2016 prejela 66.000 evrov (Matevž Šrekl, osebna komunikacija, 25.4.2016).

¹ 1.016.642,45 evrov; preračunano po tečajni listi z dne 23.4.2016 (Dnevna tečajnica – referenčni tečaji ECB, 2016).

2.2 Podoba badmintona v družbi v obeh državah

2.2.1 Priljubljenost

Badminton je po zanimanju ljudi tako na Danskem kot na Kitajskem v samem vrhu med športnimi panogami. Na Danskem velja za 3. športno panogo po priljubljenosti, takoj za nogometom in rokometom (Medlemstal, 2014), še bolj popularen pa bi naj bil na Kitajskem, kjer se omenja skupaj z namiznim tenisom, košarko in borilnimi veščinami (MSC in Sports Industry Managements, 2015).

2.2.1.1 Badminton na Olimpijskih igrah v Pekingu

Tako ne preseneča dejstvo, da so bile na Olimpijskih igrah leta 2008 v Pekingu vstopnice za badmintonske dvoboje, ki so se odvijali v dvorani Tehnološke univerze s kapaciteto 7.500 ljudi, razprodane med prvimi (Badminton Roundtrip: Asian dominance solidified despite wider world participation, 2008).

Uradni podatki Mednarodnega olimpijskega komiteja kažejo, da je bilo v Pekingu prodanih 77.195 od 77.861 vstopnic oziroma 99,1% vseh vstopnic za ogled tekem badmintona. Poleg tega si je povprečno minuto televizijskega prenosa iz badmintonske dvorane ogledalo 21.2 milijona gledalcev po vsem svetu. Za primerjavo: na nogometnih stadionih je bil na Olimpijskih igrah v Pekingu prodan precej manjši odstotek vstopnic kot za badmintonske tekme, saj je znašal 82,9% (Olympic Programme Commission, 2009).

2.2.1.2 Denmark Open

Obe državi vsakoletno organizirata tekmovanja Superseries Premier. To so tekmovanja najvišjega ranga pod okriljem Svetovne badmintonske zveze (BWF), zato je jasno, da za ogled tekem vselej vlada veliko zanimanje.

Denmark Open poteka vsako leto v mesecu oktobru v mestu Odense, vstopnice so na voljo v internetni prodaji. Kljub relativno visokim cenam vstopnic (za finalne obračune, ki bodo letos potekali v nedeljo, 23. oktobra 2016, od 12. ure naprej, je namreč potrebno odšteti od 112 do

620 danskih kron², odvisno od sektorja) je pričakovati, da bo tudi v letu 2016 dvorana Idrætshal, ki sprejme 3.000 gledalcev, razprodana (Billettservice, 2016).

2.2.1.3 China Open

China Open vsako leto poteka v mestu Fuzhou, in sicer mesec dni kasneje kot Denmark Open. Gledalci so si vstopnice za finalne dvoboje, ki so se v lanski sezoni odvijali v nedeljo, 15. novembra 2015, lahko zagotovili v internetni ali telefonski prodaji po ceni od 100 do 1280 juanov³. Vstopnice so za kitajske razmere še dražje kot tiste na Danskem, kljub temu pa so za finalni dan prodali vseh 12.000 (Tickets Fuzhou Open 2015, 2015).

2.2.2 Ikoni badmintona

Danska in Kitajska imata vsak svojo legendo badmintona: prva Petra Gadeja in druga Lina Dana.

Znano je namreč, da lahko govorimo o identifikaciji s šampionom, ki predstavlja nekakšen »mimicry«, saj imajo športne zvezde velik vpliv in privlačnost (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Zato se nedvomno tudi prav zaradi njiju ogromno otrok, katerim sta velika športna vzornika, odloča za trening badmintona.

2.2.2.1 Peter Gade

Na Danskem je to, leta 1976 rojeni, Peter Gade, ki je 10-kratni danski in 5-kratni evropski prvak v disciplini moških posamezno. S svetovnih prvenstev ima štiri bronaste in eno srebrno odličje. Nastopil je na štirih Olimpijskih igrah: trikrat je izgubil v četrtfinalu in enkrat v polfinalu (Jægesen Wilkens, 2012).

Poleg tega je kar 25-krat stopil na oder za zmagovalce na tekmovanjih Superseries in Superseries Premier⁴:

² Od 15,03 do 83,22 evrov; preračunano po tečajni listi z dne 17.3.2016 (Dnevna tečajnica – referenčni tečaji ECB, 2016).

³ Od 13,64 do 174,62 evrov; preračunano po tečajni listi z dne 17.3.2016 (Dnevna tečajnica – referenčni tečaji ECB, 2016).

⁴ BWF organizira tekmovanja ranga Superseries in Superseries Premier v obliki, kot jo poznamo danes, od leta 2007 naprej; zato so tudi v tabeli predstavljeni samo rezultati od leta 2007 naprej.

Tabela 3

Uspešnost Petra Gadeja na tekmovanjih serije Superseries in Superseries Premier (Career Overview: Peter Gade, 2016)

Zap. št.	1. mesto	2. mesto	3. mesto
1.	Malezija, 2007	Kitajska, 2009	Švica, 2007
2.	Danska, 2008	Hongkong, 2009	Singapur, 2007
3.	Francija, 2008	Južna Koreja, 2010	Južna Koreja, 2008
4.	Južna Koreja, 2009	Indija, 2011	Singapur, 2008
5.			Malezija, 2009
6.			Francija, 2009
7.			Malezija, 2010
8.			Anglija, 2010
9.			Švica, 2010
10.			Singapur, 2010
11.			Japonska, 2010
12.			Francija, 2010
13.			Singapur, 2011
14.			Indonezija, 2011
15.			Kitajska, 2011
16.			Japonska, 2011
17.			Danska, 2011

V tabeli 3 je predstavljena Gadejeva uspešnost na tekmovanjih Superseries in Superseries Premier. Vidimo, da je zmagal štirikrat, temu pa dodal še štiri 2. in sedemnajst 3. mest.

Za ekshibicijsko tekmo ob svoji upokojitvi leta 2012 na turnirju Copenhagen Masters si je izbral prav kitajskega konkurenta, Lina Dana, in se poslovil z zmago. Kakšna ikona je Peter Gade v svoji domovini, dokazuje tudi danski princ Frederik, ki si je ogledal njegovo poslovilno tekmo v razprodani dvorani Falconer Salen. Ob tem je princ Frederik dejal: »Peter Gade je naredil ogromno za danski badminton. Ima fantastično karizmo in je bil naš največji igravec v zadnjih 15 letih. Pokazal je izjemno vztrajnost, saj je bil toliko let del svetovne elite. Peter Gade je ob Hansu Christianu Andersenu najbolj poznani Danec na Kitajskem. Dejstvo, da je danes tukaj tudi Lin Dan, ki je prišel odigrati zadnjo Petrovo tekmo, pove vse o tem, kako veliko ime je Peter Gade.« (Tang, 2012).

2.2.2.2 Lin Dan

Za razliko od Petra Gadeja Lin Dan še vedno aktivno tekmuje in je letos v Rio de Janeiru nastopil na svojih četrth Olimpijskih igrah, kjer se je potegoval za t.i. »hat-trick«; bil je namreč zmagovalec zadnjih dveh izvedb Olimpijskih iger v Pekingu in Londonu. Na letošnjih Igrah je osvojil 4. mesto. V svoji zbirki ima tudi pet naslovov svetovnega prvaka (Players Profile – Lin Dan, 2016).

Odličjem z velikih tekmovanj je Lin Dan dodal še 30 kolajn s tekmovanj Superseries in Superseries Premier⁵:

Tabela 4

Uspešnost Lina Dana na tekmovanjih serije Superseries in Superseries Premier (Career Overview: Lin Dan, 2016)

Zap. št.	1. Mesto	2. Mesto	3. mesto
1.	Anglija, 2007	Anglija, 2008	Japonska, 2007
2.	Danska, 2007	Južna Koreja, 2008	Francija, 2007
3.	Južna Koreja, 2007	Hongkong, 2008	Japonska, 2011
4.	Hongkong, 2007	Japonska, 2010	Francija, 2011
5.	Kitajska, 2008	Anglija, 2011	Anglija, 2015
6.	Anglija, 2009	Singapur, 2011	Kitajska, 2015
7.	Kitajska, 2009	Južna Koreja, 2012	
8.	Francija, 2009	Kitajska, 2014	
9.	Kitajska, 2011	Malezija, 2015	
10.	Južna Koreja, 2011		
11.	Hongkong, 2011		
12.	Anglija, 2012		
13.	Avstralija, 2014		
14.	Japonska, 2015		
15.	Anglija, 2016		

Od skupno 30 medalj, ki jih vidimo v tabeli 4, je kar polovica zlatih. Skupni izkupiček Lina Dana na tekmovanjih ranga Superseries in Superseries Premier je torej petnajst zmag, devet 2. mest in šest 3. mest. Ob tem je potrebno poudariti še, da v letu 2013 Lin Dan ni nastopil na niti enem posamičnem tekmovanju z izjemo Svetovnega prvenstva, ki ga je tudi osvojil.

Najznamenitejši kitajski igralec badmintona, ki se je rodil leta 1983, je tudi eden od najbolj znanih obrazov nasploh v svoji domovini, kjer je znan kot Super Dan. Tako ga je leta 2004 poimenoval prav Peter Gade po njunem medsebojnem dvoboju v finalu tekmovanja All England (Jægesen Wilkens, 2012).

⁵ BWF organizira tekmovanja ranga Superseries in Superseries Premier v obliki, kot jo poznamo danes, od leta 2007 naprej; zato so tudi v tabeli predstavljeni samo rezultati od leta 2007 naprej.



Potem ko je Lin Dan v Londonu ubranil naslov olimpijskega prvaka izpred štirih let, je bila na Kitajskem izdana njegova avtobiografija, katere naslov je v angleščini »Until the End of the World«⁶ (Zhenglai, 2012).

2.2.3 Število registriranih igralcev badmintona

Ko govorimo o splošnih razlikah med kitajskim in danskim badmintonom, ne gre prezreti podatka o številu registriranih igralcev v obeh državah:

Tabela 5

Število registriranih igralcev badmintona na Danskem in Kitajskem

 Danska	 Kitajska
89.753	10.000.000

Kot je prikazano v tabeli 5, je bilo leta 2015 na Danskem registriranih 89.753 igralcev badmintona iz 545 klubov (Medlemstal, 2014). Na Kitajskem naj bi bilo registriranih 10 milijonov igralcev badmintona (Grice, 2008).

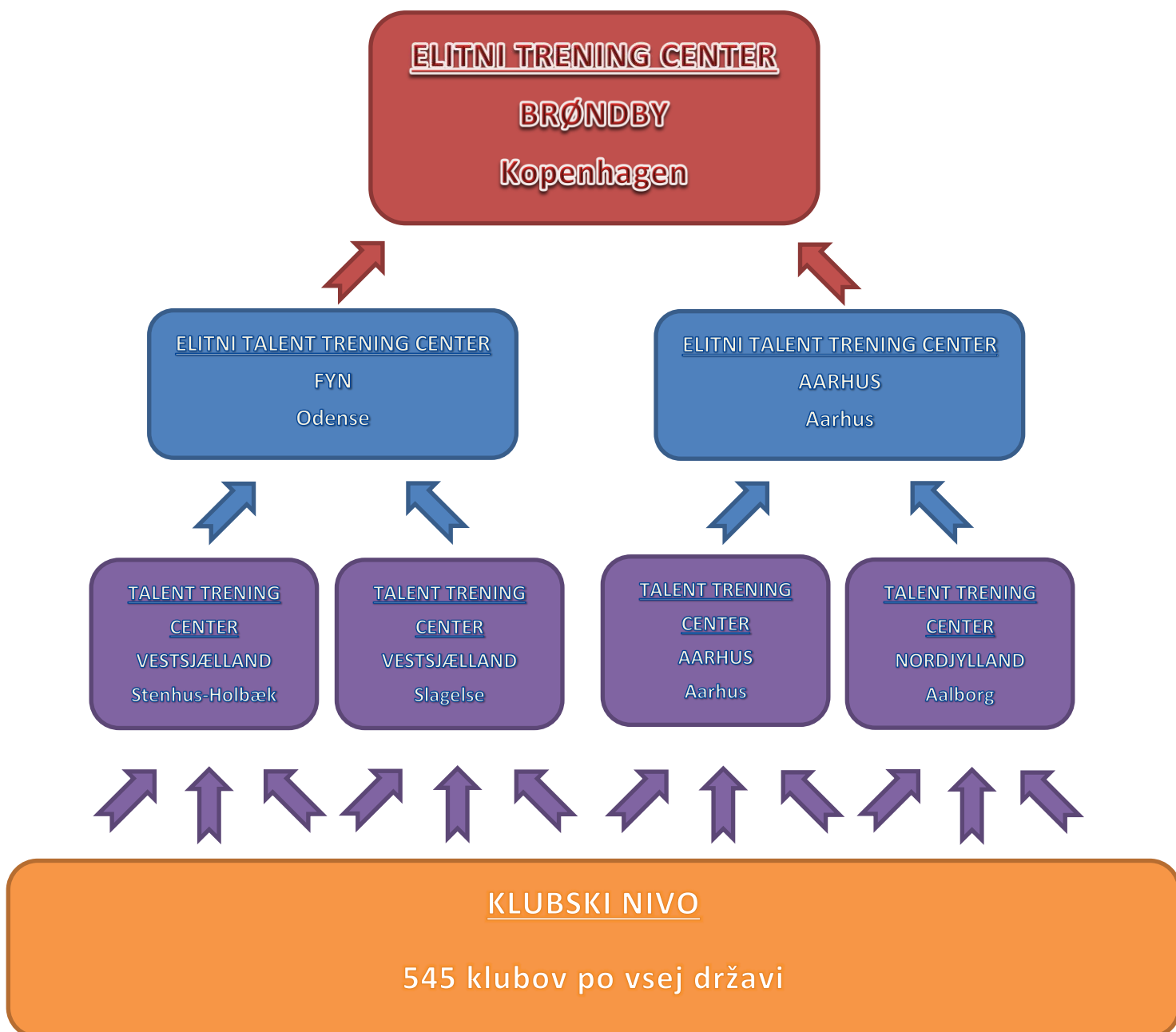
Na Kitajskem je torej bazen, iz katerega lahko država črpa svoje bodoče šampione, kar 111-krat večji od tistega na Danskem. Ta podatek je vsekakor pomemben za nadaljnje razumevanje, saj tudi iz tega naslova izvirajo razlike v trenažnem procesu.

⁶ V prostem prevodu »Do konca sveta«.

2.3 Sistem treninga badmintona na Danskem

2.3.1 Shema danskega nacionalnega sistema

Na Danskem je sistem delovanja nacionalnih badmintonskih centrov natančno določen. Prikazan je v spodnji shemi (Træningscentre, 2016):



Kakor prikazuje slika 1, je sistem razdeljen na štiri nivoje. Osnovo predstavljajo badmintonski klubi, ki so v stalni komunikaciji s centralnim sistemom.

Vsaka regija ima svoj regionalni »talent center«, kamor so s strani nacionalnih trenerjev, ki so zadolženi za posamezne »talent centre«, povabljeni najbolj nadarjeni mladi igralci badmintona. Gre za otroke v disciplinah do 11, 13 in 15 let. Le-ti tako dvakrat tedensko zapustijo svoj klubski trening in se udeležijo skupnega treninga v »talent centru« pod vodstvom nacionalnih trenerjev. Ta dva treninga potekata v okviru t.i. »Team Danmark« (prev. iz danščine: »Ekipa Danske«), kakor se imenuje skupni trening danskih reprezentanc vsak ponedeljek in sredo popoldne, ne glede na nivo.

Glede na starost in kvaliteto se posamezni igralci iz »talent centrov« nato ustrezno preselijo v »elitni talent center«. Tukaj se združijo najboljši kadeti in mladinci (disciplini do 17 in 19 let) ter člani širše članske reprezentance, ki se jih pripravljajo na prehod v najvišji nivo.

Najvišji nivo predstavlja trening center najožje danske reprezentance, ki se nahaja v Brøndbyju na zahodnem obrobju Kopenhagna.

2.3.2 Količina treninga na Danskem

Treningi v reprezentančnem centru Brøndby, ki so organizirani pod okriljem danske badmintonske zveze, potekajo 7-krat tedensko. Temu sta dodani še dve vadbeni enoti vadbe za moč v fitnessu. Ostale treninge reprezentanti opravijo v svojih matičnih klubih. Princip danskega načina treniranja badmintona je namreč tak, da klubi, ki vzgojijo svoje igralce in jih pripeljejo do državnega nivoja, od njih pričakujejo, da bodo nekaj vrnilo klubu. To pomeni, da imajo številni mlajši igralci tako priložnost na svojih klubskih treningih nekajkrat na teden trenirati z najboljšimi danskimi igralci badmintona (Petersen, 2012).

Teden treninga danskega reprezentanta je podrobneje predstavljen v spodnji tabeli:

Tabela 6

Tedenski načrt treningov članov danske reprezentance (Lennart Engler, osebna komunikacija, 19.4.2016)

Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
Trening Brøndby	Trening Brøndby	Trening Brøndby	Trening Brøndby	Trening Brøndby	Individualni trening	Odmor

Fitnes	Klubski trening	Fitnes	Klubski trening	Klubski trening		
Trening Brøndby		Trening Brøndby				

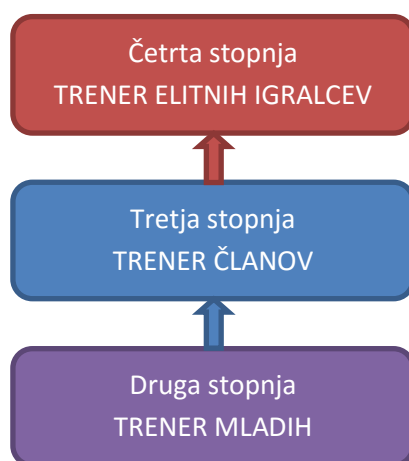
Kakor je razvidno iz tabele 6, danski reprezentanti tedensko opravijo 7 treningov v okviru nacionalnega reprezentančnega centra (v tabeli so te celice z napisom »Trening Brøndby« in obarvane z rdečo barvo). Pred popoldanskima vadbenima enotama v reprezentančnem centru je načrtovan še trening v fitnesu (obarvano z rumeno barvo). Reprezentanti se načeloma trikrat tedensko udeležijo treninga v svojih matičnih klubih (obarvano z oranžno barvo). Izjemoma lahko zaradi ustreznega načrtovanja odmora, po dogovoru z nacionalnimi trenerji, izpustijo posamezen klubski trening. Sobota je namenjena individualnemu treningu (obarvano z vijolično barvo; po dogovoru lahko tudi odmor), v nedeljo pa sledi obvezen odmor, regeneracija in priprava na nov teden treninga (obarvano z zeleno barvo).

Ena vadbeni enota navadno traja od 1,5 do 2 uri, trening v fitnesu pa od 1 do 1,5 ure (Lennart Engler, osebna komunikacija, 19.4.2016).

2.3.3 Izobraževanje trenerjev na Danskem

Šola za trenerje badmintona na Danskem poteka v organizaciji danske badmintonske zveze. Trenerji se tako ne izobražujejo zgolj v okviru njihove fakultete za šport, vsi izobraževalni programi so namreč pod okriljem nacionalne panožne športne zveze. Poleg rednih programov danska badmintonska zveza letno organizira tudi dodatne seminarje. Na Danskem dajejo velik pomen znanstvenemu pristopu k treningu, tj. veliko teoretične podlage, zato ni nujno, da so njihovi najboljši trenerji bili sami nekoč vrhunski tekmovalci (Lennart Engler, osebna komunikacija, 19.4.2016).

Izobraževanja trenerjev potekajo v skladu s spodnjo shemo (Træneruddannelse, 2016):





Slika 2. Shema štiristopenjskega izobraževanja trenerjev na Danskem

Slika 2 prikazuje hierarhijo trenerskih nazivov na Danskem, ki so razdeljeni v štiri stopnje.

2.3.3.1 Trener talentov

Trenerji za najmlajše talente so ključnega pomena za izoblikovanje širšega bazena igralcev badmintona. Poglavitna naloga trenerja talentov je tako v prvi vrsti prepoznavanje nadarjenih otrok v klubih. Izobraževanje na tej stopnji je sestavljeno iz treh delov (Talenttræneruddannelsen, 2016):

1. Prvi del (modula 1 in 2)

Po prvih dveh modulih, ki trajata eno leto, trenerji pridobijo kompetence za klubski trening začetnikov v starosti od 5 do 12 let. Predvsem se učijo pravilnega prikaza tehnike badmintonske igre in atraktivnih igralnih oblik za najmlajše.

2. Drugi del (moduli 3-5)

Drugi del izobraževanja za trenerja talentov se osredotoča na igralce, stare od 9 do 14 let. Poudarek je na pripravi mladih tekmovalcev na njihova prva tekmovanja. Ti trije moduli potekajo eno do dve leti.

3. Tretji del (moduli 6-8)

Zadnji trije moduli so namenjeni trenerjem igralcev od 13 do 18 let in prav tako potekajo eno do dve leti. Ko trener uspešno zaključi vseh 8 modulov, pridobi naziv »trener talentov«.

2.3.3.2 Trener mladih

Naslednja stopnja se usmerja na tekmovalce, stare od 13 do 18 let. Za pristop k prvemu modulu za pridobitev naziva »trener mladih« mora imeti trener predhodne izkušnje. Izobraževanje nato zajema tri module in traja 2-3 leta. Trener pridobi kompetence, da popelje igralce preko najbolj občutljivega mladinskega obdobja in jih začne pripravljati na prehod v člansko konkurenco (Ungdomstræneruddannelsen, 2016).

2.3.3.3 Trener članov

»Trener članov« je tista stopnja, ki omogoča delo z odraslimi igralci badmintona do največ 2. divizije danskega badmintona ali do največ turnirjev serije 2. Izobraževanje je sestavljeno iz dveh delov (Seniortræneruddannelsen, 2016):

1. Prvi del (modula 1 in 2)

Prvi del izobraževanja za trenerja članov ponudi tehnična in taktična znanja za igro posamezno in za igro dvojic. Trenerji pridobijo tudi ustrezne kompetence za organizacijo trening kampov. Trajanje prvih dveh modulov je eno leto.

2. Drugi del (modula 3 in 4)

Drugi del se osredotoča predvsem na socialne veščine trenerjev, ki tako pridobijo znanja za t.i. »team building«, reševanje konfliktov in individualni psihološki pristop. Poleg tega trenerji nadgradijo svoje znanje tehnike udarcev. Po uspešno opravljenih modulih 3 in 4, ki trajata eno do dve leti, se pridobi naziv »trener članov«.

2.3.3.4 Trener elitnih igralcev

Trenerji elitnih igralcev so izključno tisti, ki so neposredno vključeni v danski sistem treninga badmintona. To so trenerji nacionalnih badmintonskih centrov, predstavljenih v poglavju 2.3.1 (Shema danskega nacionalnega sistema). Izobraževanje poteka s ciljem vrhunskosti, ki jo predstavljajo odličja z največjih badmintonskih tekmovanj svetovnega ranga. Trenerji se poleg vseh potrebnih tehnično-taktičnih znanj naučijo še periodizacije in načrtovanja trenažnih in tekmovalnih obdobj tekmovalcev najvišjega ranga. Pridobijo tudi temeljna znanja za soočanje s psihološko pripravo športnikov (Elitetræneruddannelsen, 2016).

2.3.3.5 Trenerski štab danske reprezentance

Tabela 7

Trenerski štab danske reprezentance (Badminton Danmark Trænere, 2016)

Ime in priimek	Naziv
Finn Trærup Hansen	Športni direktor reprezentance
Lars Uhre	Glavni trener
Kenneth Jonassen	Asistent glavnega trenerja
Per-Henrik Croona	Trener v elitnem trening centru
Thomas Stavngaard	Trener v elitnem trening centru
Lian Ying Zhang	Trener tehnike

V skladu z navedenim v poglavju 2.3.3 (Izobraževanje trenerjev na Danskem), tudi tabela 7, v kateri je predstavljen aktualni trenerski štab danske reprezentance, pritrjuje dejstvu, da na Danskem velik poudarek dajejo teoretičnemu izobraževanju trenerjev.

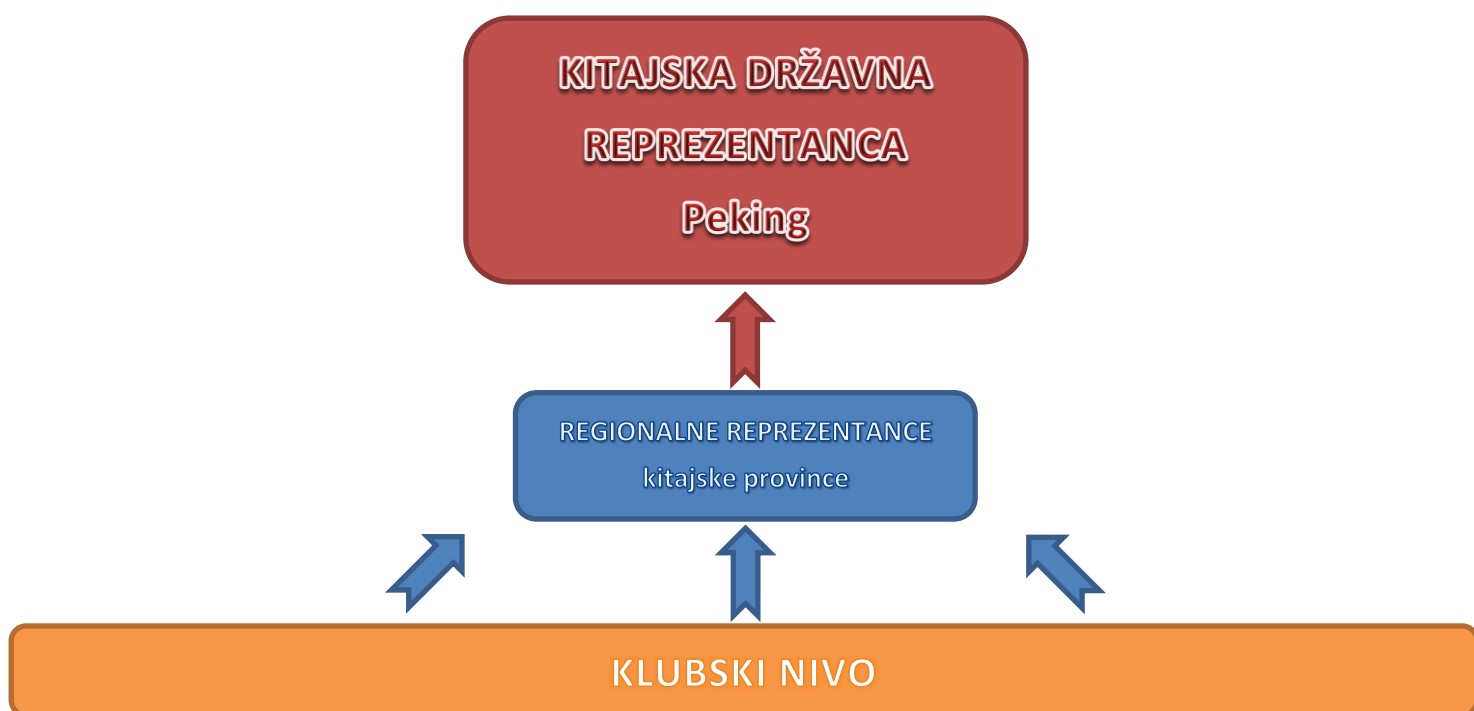
Od zgoraj naštetih trenerjev je namreč vrhunske rezultate kot igralec dosegal le Kenneth Jonassen, ki je leta 2008 postal evropski prvak v disciplini moških posamezno (Career Overview: Kenneth Jonassen, 2016).

Za primerjavo: Lars Uhre, ki zaseda mesto glavnega trenerja danske reprezentance, se je že v mladih letih odločil za trenerski poklic. Sam je dejal, da je imel ambicije postati trener že od svojega 14. leta starosti. Poleg vseh trenerskih licenc, predstavljenih v poglavjih od 2.3.3.1 do 2.3.3.4, je leta 2002 diplomiral iz športnih znanosti na Univerzi v Kopenhagenu. Od leta 2006 – takrat je bil star 34 let – je bil najprej asistent glavnega trenerja, po štirih letih pa je leta 2010 napredoval na mesto glavnega trenerja danske reprezentance (Dall, 2011).

2.4 Sistem treninga badmintona na Kitajskem

2.4.1 Shema kitajskega nacionalnega sistema

V grobem je tudi kitajski sistem razdeljen na podenote, vendar le-te niso tako natančno organizacijsko razdelane kot na Danskem. Iz tega razloga je tudi spodnja shema bolj preprosta:



Slika 3. Shema nacionalnega sistema kitajske badmintonske zveze

Kakor prikazuje slika 3, najvišjo stopnjo predstavlja državna reprezentanca, ki trenira v Pekingu. Sledijo regionalne ekipe v posameznih provincah. Od 29 kitajskih provinc jih ima 20 svoje regionalne badmintonske centre, pri čemer ima vsaka od njih večinoma dve

badmintonski ekipi. V teh ekipah so igralci badmintona praviloma stari od 14 do 15 let, največ do 20 let. Sistem je neomajen: če igralec pri 20 letih ni dovolj zrel za preboj v nacionalni center v Pekingu, bo tudi v svoji provinci postavljen na stranski tir. Tako mu preostane le še korak nazaj – v klubski nivo (Xu Yan Wang, osebna komunikacija, 25.5.2016).

2.4.2 Količina treninga na Kitajskem

Glavna baza, kar se tiče količine vadbe, se naredi v regionalnih centrih v posameznih kitajskih provincah. Količina treninga v provincah je enormna: dan odmora je samo nedelja in v četrtek sta »le« dva treninga namesto običajnih treh treningov dnevno. V reprezentančnem centru v Pekingu je količina vadbe za spoznanje manjša, saj tam treningi potekajo dvakrat (ne trikrat) dnevno (Xu Yan Wang, osebna komunikacija, 25.5.2016).

V spodnji tabeli je predstavljen urnik treningov v kitajski provinci Hubei:

Tabela 8

Urnik treningov v provinci Hubei (Xu Yan Wang, osebna komunikacija, 25.5.2016)

	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
6.00-7.00	Trening	Trening	Trening	Trening	Trening	Trening	Odmor
8.30-11.30	Trening	Trening	Trening	Trening	Trening	Trening	
15.00-18.00	Fitness + trening	Fitness + trening	Fitness + trening	Odmor	Fitness + trening	Trening (tek)	

Če seštejemo vse vadbene enote iz tabele 8, ugotovimo, da v provinci Hubei igralci badmintona opravijo kar 17 treningov tedensko. Od tega so nekateri treningi izključno tekaški (večinoma 2-3 vadbene enote tedensko); vsako soboto popoldne je na sporedu tek. Kakor je razvidno iz prvega stolpca tabele, je trajanje jutranje vadbene enote 1 uro, drugi dve pa trajata po 3 ure. Vadba v fitnessu je zajeta v sklop posamezne popoldanske vadbene enote in praviloma poteka štirikrat tedensko – v ponedeljek, torek, sredo in petek.

2.4.3 Izobraževanje trenerjev na Kitajskem

Podobno kot shema nacionalnega sistema treninga badmintona na Kitajskem ni tako podrobno razčlenjena, velja tudi za shemo izobraževanja trenerjev.

Bistveno razliko z Dansko predstavlja dejstvo, da na Kitajskem vrhunski igralci badmintona po koncu aktivne kariere praktično avtomatsko postanejo trenerji. Svetovnemu ali olimpijskemu prvaku je podeljen nekakšen »wild card« oziroma neke vrste trenerska licenca, saj je takoj po koncu kariere povabljen v strokovni štab kitajske reprezentance. Na Kitajskem namreč prevladuje prepričanje, da so bivši vrhunski tekmovalci velika imena v tamkajšnji družbi in med mlajšimi tekmovalci uživajo veliko spoštovanja. Na podlagi tega lahko tudi kot trenerji takoj vzpostavijo avtoriteto (Xu Yan Wang, osebna komunikacija, 25.5.2016).

2.4.3.1 Trenerski štab kitajske reprezentance

Tabela 9

Trenerski štab kitajske reprezentance (A Glimpse into China's Preperation, 2014)

Delovno mesto	Ime in priimek
Glavni trener	Li Yongbo
Asistent glavnega trenerja (posamezno)	Zhong Bo
Asistent glavnega trenerja (dvojice)	Tian Bingyi
Osební trener Lina Dana	Tang Xianhu
Trener moških posamezno	Xia Xuanze
Trenerka žensk posamezno	Zhang Ning
Trener moških dvojic	Zhang Jun
Trener ženskih dvojic	Chen Qiqiu
Trener mešanih dvojic	Chen Xingdong

V skladu z napisanim v poglavju 2.3.4 (Izobraževanje trenerjev na Kitajskem), so prav vsi člani trenerskega štaba kitajske reprezentance, ki so naštetí tabeli 9, nekdanji tekmovalci, ki so posegali po samem svetovnem vrhu:

- Glavni trener kitajske reprezentance Li Yongbo je v letih 1987 in 1989 postal svetovni prvak v igri dvojic v navezi s Tianom Bingyijem, čemur sta dodala še olimpijski bron z Iger v Barceloni (Career Overview: Li Yongbo, 2016).
- Tang Xianhu je tvorec največjih uspehov ikone kitajskega badmintona, Lina Dana, čigar uspehi so predstavljeni v poglavju 2.2.2.2 (Lin Dan). Tudi Xianhu je nekdanj sam tekmoval; njegov največji uspeh predstavlja zmaga v mešanih dvojicah s soigralko Ling Changai na azijskem prvenstvu leta 1978 (Rösler, 2010).
- Xia Xuanze, ki je zadolžen za trening moških posamezno, je kot igralec zmagal na svetovnem prvenstvu leta 2003, pred tem pa osvojil bron na Olimpijskih igrah v Sydneyju (Career Overview: Xia Xuanze, 2016).

- Trenerka žensk posamezno Zhang Ning ima v svoji zbirki dve zlati olimpijski medalji (Atene 2004 in Peking 2008), poleg tega je leta 2003 najprej postala svetovna prvakinja v disciplini žensk posamezno (Career Overview: Zhang Ning, 2016).
- Nosilec dveh zlatih olimpijskih kolajn je tudi Zhang Jun (leta 2000 in 2004 v igri mešanih dvojic s soigralko Gao Ling). Vmes sta leta 2001 postala še svetovna prvaka (Career Overview: Zhang Jun, 2016).
- Chen Qiqiu je na svetovnem prvenstvu leta 2003 v disciplini moških dvojic s soigralcem Zhaom Tingtingom osvojil bron (Career Overview: Chen Qiqiu, 2016).
- Chen Xingdong je leta 1994 s soigralko Sun Man postal azijski prvak v mešanih dvojicah (Career Overview: Chen Xingdong, 2016).

2.5 Danski način treniranja badmintona

Za Dansko velja zelo znanstven pristop k treniranju badmintona, ki izhaja iz podrejenosti v številu registriranih igralcev in posledično vrhunskih tekmovalcev.

Zato imajo Danci biomehansko povsem razčlenjeno delovanje lokomotorne aparata pri posameznih badmintonskih gibanjih. Iz te podrobne analize izhaja, da je danski pristop k treniranju posledično analitičen. To pomeni, da igro secirajo na posamezne segmente in nato zaradi kompleksnosti igralne situacije trenirajo vsakega posebej; npr. ena vaja se osredotoča samo na en udarec, pri naslednji vaji je poudarek zgolj na natančno določenem delu gibanja po igrišču, ipd. (Lennart Engler, osebna komunikacija, 19.4.2016). Vsaka igralna situacija je namreč sestavljena iz treh faz:

1. sprejemanje in analiza podatkov posamezne igralne situacije,
2. miselno reševanje specifične taktične naloge v tej igralni situaciji,
3. motorično reševanje igralne situacije (Niesner in Ranzmayer, 1980).

Pri načrtovanju vadbe imata na Danskem osrednjo vlogo periodizacija in individualizacija. Veliko vlogo odigra načrtovanje tekmovanj, saj lahko predolgi ali prepogosti izpadi treningov v tekmovalnem obdobju vodijo ne le v padec fizične pripravljenosti športnika, temveč tudi v težave z motivacijo (Weineck, 1983).

Trenerji ogromno časa posvečajo povratnim informacijam, saj se praktično po vsaki končani vadbeni enoti pogovorijo z vsakim igralcem posebej in naredijo kratko analizo. Pri analizi svojega treninga pomembno vlogo odigra sodobna tehnologija, saj dandanes – tako kot v vseh drugih športnih panogah, tudi badminton ni izjema – brez natančne videoanalize svoje in nasprotnikove igre le stežka odpravimo določene pomanjkljivosti (Lennart Engler, osebna komunikacija, 19.4.2016).

2.5.1 Kondicijska priprava na Danskem

Badminton je tako kompleksna, a hkrati tako specifična športna panoga, da preveč splošna fizična priprava nima pravega efekta na samo badmintonsko igro (Hasse, Knupp in Luh, 2010).

Za badmintonsko sezono je značilno, da ni premora. Tekmovanja na koledarju BWF si sledijo teden za tednom skozi vse leto. To po eni strani pomeni, da časa za daljšo splošno fizično pripravo ni, po drugi strani pa bazična priprava niti ni potrebna, saj se igralec badmintona nikoli povsem ne opusti, ker njegov počitek traja kvečjemu dva do tri tedne na leto. Prav te dni počitnic navadno igralci badmintona izkoristijo za obnovitev neke splošne fizične pripravljenosti, sicer pa mora biti v skladu z napisanim fizična priprava za badminton specialna.

2.5.1.1 Vadba za vzdržljivost na Danskem

Kot že napisano v poglavju 2.5.1 (Fizična priprava na Danskem), se nekim dolgotrajnim tekom v naravi z namenom izboljševanja aerobne kapacitete ne daje pretirane pozornosti. To je načeloma v športnikovi lastni pristojnosti, ko je za to čas – tj. v času dopusta. Velikokrat pa trenerji v svoj tedenski program ustrezno vključijo lažji regeneracijski tek, ki dokazano pripomore k obnovi mišic in telesnih funkcij.

Vendarle pa tudi na Danskem v pripravljalnem obdobju vadba ne poteka povsem brez vzdržljivostnih tekov. Najbolj priljubljena oblika je tek 8x400 metrov na atletskem stadionu z različnimi intervali odmora med posameznimi ponovitvami.

Lennart Engler (osebna komunikacija, 25.7.2016) je predstavil, kako so letos potekali teki na stadionu v Odenseju, kjer domuje eden izmed dveh danskih elitnih talent trening centrov (glej poglavje 2.3.1 Shema danskega nacionalnega sistema). Pripravljalno obdobje je bilo umeščeno v mesece maj, junij in julij, pri čemer so se teki na 400 metrov izvajali v prvi polovici tega trimesečja:

- teden 1 in 2: 8x400 metrov; 2x tedensko; za vsak interval ima vadeči 3min40s časa (primer: nekdo, ki opravi z dolžino 800 metrov v 1min03s, mu ostane do naslednje ponovitve 2min37s odmora)
- teden 3 in 4: 9x400 metrov; 2x tedensko; za vsak interval ima vadeči 3min20s časa (primer: nekdo, ki opravi z dolžino 800 metrov v 1min03s, mu ostane do naslednje ponovitve 2min17s odmora)
- teden 5 in 6: 10x400 metrov; 2x tedensko; za vsak interval ima vadeči 3min00s časa (primer: nekdo, ki opravi z dolžino 800 metrov v 1min03s, mu ostane do naslednje ponovitve 1min57s odmora)

Tekom tekmovalne sezone pa se dela skoraj izključno na specialni vzdržljivosti. Lennart Engler (osebna komunikacija, 25.7.2016) pravi, da se na Danskem v ta namen poslužujejo predvsem:

1. t.i. vaj »multishuttle«⁷, pri katerih podajalec (bodisi trener bodisi kdo od soigralcev) v roki drži vrsto določenega števila žogic in ga v natančno določenem (ali poljubnem) zaporedju podaja z zahtevanim tempom (primer: tipičen danski »multishuttle« sestavljajo 3 seti po 4 različne vaje, pri čemer se vsaka vaja trikrat ponovi, z 20 žogicami v vrsti; med posameznimi ponovitvami vaje je 20-30 sekund odmora, med seti odmor traja 2 minuti; skupno torej $3 \times 3 \times 4 \times 20 = 720$ žogic; tak trening traja približno 40-45 minut)
2. vaj 1:1 v različnih časovnih intervalih z velikim številom ponovitev (primer: trening sestoji iz 4 različnih vaj, kjer sta nasprotnika dolžna igrati dolge izmenjave brez napak, pri čemer se vsaka vaja izvaja v zaporedju 60s dela/20s odmora; vsaka od štirih vaj ima, denimo, 10 ponovitev; skupno torej 40 zaporednih ponovitev v časovnem intervalu 60/20; tak trening traja 60 minut, od tega je 40 minut dela in 20 minut odmora)
3. poleg tega še marsikatero druge vaje, ki sicer primarno ni namenjena kondicijski pripravi, zaradi svojega trajanja in intenzivnosti pa kljub temu posredno povečuje aerobno ali anaerobno vzdržljivost igralca badmintona

Lennart Engler (osebna komunikacija, 19.4.2016) je kot vodja elitnega talent trening centra Fyn zadolžen za testiranja tekmovalcev, ki spadajo pod programe danske badmintonske zveze. Pred začetkom šesttedenskega programa tekov na 400 metrov, predhodno opisanega v tem poglavju, se izvede test dolžine pretečenih metrov v 12 minutah, bolj znan pod imenom Cooperjev test. Enak test se z namenom primerjave rezultatov izvede takoj po opravljenem zadnjem tednu tekov na 400 metrov.

2.5.1.2 Vadba za moč na Danskem

Vadbo za moč na Danskem lahko, če nekoliko poenostavimo, razdelimo na štiri podenote:

- Vadba v fitnesu
- Vadba za moč z lastno težo
- Pliometrija
- Specialna vadba za moč

V fitnesu se uporabljajo predvsem vaje z drogom: počepi, počepi z nalogom in potegom, mrtvi dvigi, izpadni koraki, potisk s prsi. Vaje za roke se praviloma izvajajo s prostimi ročkami in vključujejo predvsem m. triceps brachii in m. deltoideus, ki sta najbolj aktivni mišici roke pri izvedbi tolčenega udarca (t.i. »smash«) pri badmintonu. Trenažerji se uporabljajo v manjši

⁷ Skovanka iz besed »multi« (angl. = več) in »shuttle« (okrajšava za »shuttlecock«: angl. = perjanica)

meri kot proste uteži, v poštev pa pridejo, kadar želi vadeči doseči izolirani učinek na določeno mišico ali kadar želi izvajati vadbo za moč v kontroliranih pogojih.

Vadba za moč z lastno težo poleg nenadomestljivih vaj za trebuh, hrbet in sklece zajema še celo paleto vaj stabilizacije, od katerih se jih veliko opravlja izometrično (npr. opora ležno na komolcih, bolj znana pod angleškim imenom »plank«).

Pliometrija je reaktivna vadba, pri kateri gre za proces ponovnega učenja živčno-mišičnega sistema z uporabo hitrih ekscentričnih gibov, katerim sledi koncentrična aktivnost, ki vpliva na mišične aktivnosti velike moči (Strojnik, 2010). Kadar želimo doseči takšen učinek, je potrebno gibanje izvajati maksimalno eksplozivno in s kratkimi kontaktnimi časi, s čimer še dodatno razvijamo eksplozivno moč (Chu, 1996). Že po definiciji je torej pliometrija kot takšna zelo pomembna za igro badmintona, pri kateri je veliko število nenadnih sprememb smeri, majhnih in kratkih poskokov (t.i. »split step«), sonožnih vertikalnih skokov pri tolčenem udarcu (t.i. »jump smash«), doskokov v stran, ipd. V okviru pliometrične vadbe igralci badmintona izvajajo večinoma drop jump, horizontalne skoke v dolžino, skoke čez ovire in hitre spremembe smeri na koordinacijski lestvi. Zadnjo vajo, pri kateri gre v prvi vrsti za agilnost, bi lahko umestili tudi v sklop vadbe za koordinacijo.

Pod specialno vadbo za moč razumemo specifično vadbo z uporabo, ki se izvaja na badmintonskem igrišču s pomočjo rekvizitov, kot sta težki lopar⁸ in elastika. Slednjo si vadeči nadene okrog pasu in nato izvaja npr. gibanje po igrišču (t.i. »footwork«) ali vajo 2:1, pri kateri je v obrambi. Poudarek specialne vadbe za moč pri badmintonu je, podobno kot velja za pliometrijo, na eksplozivni moči. Pistotnik (2003) piše, da je eksplozivna moč sicer v 80% prirojena, definirana pa je z aktiviranjem maksimalnega možnega števila motoričnih enot v najkrajšem možnem času.

Danski znanstveni pristop k treniranju, o katerem je več napisanega v poglavju 2.5 (Danski način treninga badmintona), se kaže tudi v obliki rednih testiranj športnikove fizične pripravljenosti v fitnessu. Lennart Engler (osebna komunikacija, 8.8.2016) v okviru elitnega talent trening centra Fyn svoje varovance testira na začetku vsakega mezocikla, kar v povprečju pomeni na vsake tri mesece. Vadeči v Odenseju tako štirikrat letno opravijo naslednje teste v fitnessu:

- Počep z drogom na ramenih (cilj: največja možna obremenitev v kilogramih, s katero vadeči izvede 5 zaporednih pravih počepov)
- Poteg in nalog (cilj: največja možna obremenitev v kilogramih, s katero vadeči izvede 5 zaporednih potegov in nalogov)
- Potisk s prsi (cilj: največja možna obremenitev v kilogramih, s katero vadeči izvede 5 zaporednih pravih potiskov s prsi)
- Zgibe (cilj: največje možno število opravljenih ponovitev)

⁸ Težki lopar je posebej izdelan za trening in praviloma tehta od 115-130 g; teža normalnega loparja je običajno okrog 85 g

- Vojaški poskoki – t.i. »burpee« (cilj: največje možno število opravljenih ponovitev v času 30 sekund)
- Sklece (cilj: največje možno število opravljenih ponovitev v času 30 sekund)
- Zapiranje knjige – t.i. »V-up« (cilj: največje možno število opravljenih ponovitev v času 30 sekund)

2.5.2 Vadba tehnike na Danskem

Vadba tehnike se na Danskem izvaja večinoma po principu individualizacije: vsak tekmovalec v nekem časovnem obdobju dela na izboljšanju točno določenega udarca. Trener je v tem primeru v vlogi podajalca in hkrati opazovalca tehnične izvedbe ter praviloma nudi sprotne povratne informacije igralcu. S takšnim treningom se praviloma želi vplivati tudi na natančnost in hitrost določenega udarca (Lennart Engler, osebna komunikacija, 17.7.2016).

Vadba tehnike udarca poteka povečini statično v obliki vaje »technical multishuttle«, ki pa ga ne smemo zamenjati s tistim, namenjenim fizični pripravi: vadeči stoji v delu igrišča, iz katerega bo izvajal dani udarec; podajalec mu v ta del igrišča žogice eno za drugo bodisi meče z roko bodisi podaja z loparjem (Brahms, 2014).

Tak trening tehnike udarca se odvija v kontroliranih pogojih, zato je to igralna situacija, pri kateri ima vadeči veliko časa za izvedbo hitrega in preciznega udarca (Hasse in Poste, 2002).

Pri udarcih v zadnjem delu igrišča pomembno vlogo odigra zakasnitev izvedbe udarca s pomočjo pravilnega gibanja komolčnega sklepa, za udarce na mreži pa so značilni fini gibi, ki se kontrolirajo s prsti (Busch, 2003). Prav ti dve iztočnici sta prvotnega pomena pri danskem načinu vadbe tehnike.

Poleg navedenega je treniranje tehnike ustrezno vključeno v posamezno vadbeno enoto tekom določenega mikrocikla, kjer pa se vsi vadeči osredotočajo na tehnično izvedbo istega udarca. Ta oblika vadbe je praviloma tudi bolj dinamična kot zgoraj opisani »technical multishuttle«, saj je vadba tehnike udarca ustrezno vpeta v določeno vajo 1:1 ali 2:1 z več gibanja po igrišču. Kljub bolj dinamični izvedbi vaje pa morajo vadeči biti pozorni, da je to še vedno vadba tehnike, ki ne sme biti fizično zahtevna (Lennart Engler, osebna komunikacija, 8.8.2016).

Lennart Engler (osebna komunikacija, 8.8.2016) je podal primera vadbe tehnike na Danskem:

- a) Vadba tehnike udarca dolge žoge: »technical multishuttle«, pri katerem vadeči stoji v enem kotu – bodisi v forehand bodisi v backhand kotu v zadnjem delu igrišča, podajalec mu servira eno žogico za drugo (npr. 8x40 udarcev iz forehand kota, čemur sledi še 8x40 udarcev iz backhand kota)

- b) Vadba tehnike udarca krajšane žoge: z eno žogico, pri kateri vadeči pokriva en kot (ali oba) v zadnjem delu igrišča, podajalec mu dviguje žogico z mreže (npr. 4-10 minut, nato menjava)

2.5.3 Primeri posameznih vadbenih enot na Danskem

2.5.3.1 Primer vadbene enote pripravljalnega obdobja na Danskem

Tabela 10

Primer vadbene enote udarnega mikrocikla za moške in ženske posamezno v pripravljalnem obdobju v elitnem talent trening centru Fyn (Lennart Engler, osebna komunikacija, 23.6.2016)

Vadbena enota udarnega mikrocikla v pripravljalnem obdobju		
<i>Elitni talent trening center Fyn, Odense</i>	<i>Četrtek, 23.6.2016</i>	<i>8.00-10.00</i>
Uvodni del 30 min	Samostojno uvodno dinamično ogrevanje	15 min
	Igralne oblike	15 min
Glavni del 80 min	Vaje 1:1 (v časovnih intervalih 60 sekund dela/20 sekund odmora): a) Igra po celem igrišču – 10 ponovitev b) Varni udarci v zadnjem delu igrišča + mreža (t.i. »underpressure« ali »safe strokes«) – 10 ponovitev	30 min
	Vaja 2:1 z zmanjšanim igralnim poljem: brez sprednjega in brez zadnjega dela (3x 2 minuti)	20 min
	Intervalni tek (v časovnem intervalu 40 sekund dela/20 sekund odmora) – 2x 5 ponovitev	30 min
Zaključni del 10 min	Statično raztezanje	10 min

V tabeli 10 je prikazan primer fizično precej zahtevne vadbene enote. Umeščen je namreč približno na polovico trimesečnega pripravljalnega obdobja. Že vaji 1:1 in 2:1, ki sta predstavljeni v tabeli, sta glede na število ponovitev v danem časovnem intervalu fizično naporni za vadečega, temu pa ob koncu glavnega dela vadbene enote sledi še intervalni tek.

2.5.3.2 Primer vadbene enote tekmovalnega obdobja na Danskem

Tabela 11

Primer vadbene enote predtekmovalnega mikrocikla za moške posamezno v tekmovalnem obdobju (pred odhodom na evropsko prvenstvo) v elitnem trening centru Brøndby (Lennart Engler, osebna komunikacija, 19.4.2016)

Vadbena enota predtekmovalnega mikrocikla v tekmovalnem obdobju		
<i>Elitni trening center Brøndby, Kopenhagen</i>	<i>Torek, 19.4.2016</i>	<i>8.00-10.00</i>
Uvodni del 30 min	Samostojno uvodno dinamično ogrevanje	15 min
	Gibanje po igrišču (t.i. »footwork«) – 8x 12 ponovitev	15 min
Glavni del 70 min	Vaja 2:1, pri kateri je vadeči, ki je sam, v obrambi; na drugi strani sta vadeča v formaciji spredaj-zadaj (4x 3 minute)	40 min
	Kratki seti 1:1 po prilagojenem sistemu štetja z modifikacijami igralnega polja in dodatnimi taktičnimi nalogami	30 min
Zaključni del 20 min	Taktična analiza	10 min
	Statično raztezanje	10 min

Tabela 11 prikazuje vadbena enoto z dne 19.4.2016, kar je natanko teden dni pred začetkom evropskega prvenstva, ki predstavlja enega od vrhuncev sezone. V tem mikrociklu so prisotni elementi zmanjševanja obsega treninga, kar poznamo pod imenom »tapering«. Zaradi bližajočega se evropskega prvenstva je v predstavljeni vadbena enoti več elementov specifičnega treninga za tekmovalne, ki se kaže v igralnih oblikah z različnimi modifikacijami. Več je tudi taktične priprave, vključno z dodatnimi nalogami med samo vadbo.

2.6 Kitajski način treniranja badmintona

V skladu s predstavljenim v poglavju 2.4.2 (Količina treninga na Kitajskem), da kitajski model treniranja badmintona prisega na kvantiteto, s katero se posledično vpliva tudi na samo kvaliteto, je sestavljen celotni program badmintonske vadbe na Kitajskem. To zajema tako fizično pripravo kot specialno treniranje badmintona.

2.6.1 Kondicijska priprava na Kitajskem

V nasprotju z Dansko, kjer se teki kot del splošne fizične priprave uporabljajo predvsem v pripravljalnem obdobju, je na Kitajskem tek del vadbe tekom celotne tekmovalne sezone. Različne vrste tekov so sestavni del praktično vsakega mikrocikla, količina in intenzivnost pa je odvisna od obdobja sezone.

2.6.1.1 Vadba za vzdržljivost in vadba za hitrost na Kitajskem

Tek je v provinci Hubei na sporedu vsako soboto popoldne in še enkrat ali dvakrat tedensko. Veliko je tekov v klanec (Xu Yan Wang, osebna komunikacija, 26.5.2016). Teki v klanec so metoda razvijanja hitrosti v oteževalnih okoliščinah, za katero je značilen razvoj moči in mišične elastičnosti (Bračič in Čoh, 2010). Pri tekih v klanec z maksimalno hitrostjo je pomembno ohranjanje le-te; večinoma se uporabljajo v začetku pripravljalnega obdobja in imajo boljše učinke kot teki brez naklonine (Cooke in Paradisis, 2009).

Vadba za vzdržljivost najpogosteje vključuje naslednje oblike tekov (Xu Yan Wang, osebna komunikacija, 26.5.2016):

- 3000 m
- 2x 1500 m
- 6x 2000 m

- 8-10x 400 m

2.6.1.2 Vadba za moč na Kitajskem

Kot je razvidno iz tabele 8 v poglavju 2.4.2 (Količina treninga na Kitajskem), se vadba za moč v fitnesu izvaja vsak dan od ponedeljka do petka v okviru popoldanske vadbene enote, z izjemo četrтка, ko imajo vadeči v provinci Hubei popoldne na sporedu počitek.

Vse vaje v fitnesu se izvajajo s prostimi utežmi, vaj v trenažerjih se ne poslužujejo. V okviru vadbe za moč izvajajo tudi veliko različnih skokov (pliometrija). V sklopu ene vadbene enote v fitnesu se zvrsti ogromno število vaj za praktično vse dele telesa; vadbe za moč ne ločujejo po posameznih mišičnih skupinah po dnevih. Tako v okviru iste vadbene enote vadeči izvajajo mešano vaje za noge, roke, zgornji del telesa, itd. Vadba poteka v parih: medtem ko en vadeči izvaja vajo, ga drugi varuje, nato se takoj zamenjata (interval dela in odmora je torej 1/1). Število ponovitev ni nikoli manjše od 10, večinoma se izvede do 20 ponovitev. Vadeči opravijo 6 serij vsake vaje (Mao Hong, osebna komunikacija, 5.9.2016).

Glede na število serij in število ponovitev ugotovimo, da se na Kitajskem v procesu treniranja badmintona vadba za moč odvija po metodi ponovljenih submaksimalnih kontrakcij, za katero je značilno predvsem povečanje mišične mase, izboljšanje maksimalne moči in večja vzdržljivost v moči na račun trenutne izčrpanosti mišic zaradi velikega števila ponovitev s submaksimalnimi bremenimi (60-80% 1 RM) v tekočem tempu izvajanja (Strojnik, 2010).

2.6.2 Vadba tehnike na Kitajskem

Kot je napisano v poglavju 2.5.2 (Vadba tehnike na Danskem), se na Danskem treniranje tehnike posameznega udarca izvaja večinoma statično v okviru ločene vadbene enote. Na Kitajskem vadba tehnike velikokrat ne poteka posebej v sklopu ločene vadbene enote, temveč se izvaja ob koncu vsake vadbene enote. Zadnjih 40 minut je rezerviranih za treniranje tehnike, ki pa praviloma ne poteka statično (Xu Yan Wang, osebna komunikacija, 25.5.2016).

Pri dinamični vadbi tehnike prihaja do realnejših igralnih situacij, vendar pa vadeči nima časa, da bi se v veliki meri ukvarjal s samo preciznostjo udarca. Glavna poudarka igralne situacije z manj časa sta nevtralizacija in rešitev iz težkega položaja ter prehod v protinapad s »kontra« udarcem (Hasse in Poste, 2002).

Xu Yan Wang (osebna komunikacija, 25.5.2016) je navedel naslednja primera vadbe tehnike na Kitajskem:

- a) Vadba tehnike udarca dolge žoge: vaja 1:1, pri katerem oba vadeča igrata dolge žoge po celem igrišču (neprekinjeno vsaj 15-20 minut)
- b) Vadba tehnike udarca krajšane žoge: vaja 1:1, pri katerem en vadeči igra krajšano žogo z vmesnim gibanjem na mrežo (t.i. »drop-net«), drugi pa je v vlogi podajalca, bodisi na polovici igrišča bodisi po celem igrišču (neprekinjeno vsaj 15-20 minut, nato menjava vlog); ali vaja 1:1, pri kateri hkrati vadita oba vadeča izmenično z vmesno menjavo vlog na mreži (neprekinjeno 20-30 minut)

2.6.3 Primeri posameznih vadbenih enot na Kitajskem

Tabela 12

Primer vadbene enote udarnega mikrocikla za moške posamezno v pripravljalnem obdobju v mestu Tjandžin (Mao Hong, osebna komunikacija, 5.9.2016)

Vadbena enota udarnega mikrocikla v pripravljalnem obdobju		
<i>Tjandžin</i>	<i>Julij 2014</i>	<i>8.30-11.30</i>
Uvodni del 15 min	Skupinsko uvodno dinamično ogrevanje	15 min
Glavni del 155 min	Vaja 2:1, pri kateri je vadeči, ki je sam, v obrambi; na drugi strani sta vadeča v formaciji spredaj-zadaj (30 min)	90 min
	Vaja 1:1: igra po celem igrišču z dodatnimi nalogami	30 min
	Vaja »multishuttle«: tolčena žoga v zadnjem delu in tolčena žoga na mreži (t.i. »smash-kill«); 10 serij po 16-20 žogic	35 min
Zaključni del 10 min	Statično raztezanje	10 min

V tabeli 12 je predstavljen primer vadbene enote v mestu Tjandžin. Gre za fizično zelo zahtevno vadbeno enoto, ki traja 3 ure brez večjih prekinitev. Vsaka vaja v povprečju traja 30 minut, vendar pa ima v tem intervalu vadeči sam kontrolo nad odmori med posameznimi izmenjavami. Pri zadnji vaji glavnega dela (t.i. »multishuttle«) število žogic v posamezni vrsti ves čas variira; zvrsti se jih približno 16 do 20. Prav tako se lahko, glede na utrujenost vadečih, ustrezno spreminja tudi število serij; praviloma od 5 do 15.

Tabela 13

Primer vadbene enote situacijskega mikrocikla za moške posamezno v predtekmovalnem obdobju v mestu Tjandžin (Mao Hong, osebna komunikacija, 5.9.2016)

Vadbena enota situacijskega mikrocikla v predtekmovalnem obdobju		
<i>Tjandžin</i>	<i>Avgust 2014</i>	<i>8.30-11.30</i>
Uvodni del 35 min	Skupinsko uvodno dinamično ogrevanje	15 min
	Vaja 1:1: krajšana izmenično (t.i. »drop-net«)	20 min
Glavni del 135 min	Vaja 2:1, pri kateri je vadeči, ki je sam, v obrambi in vadi predvsem varne udarce v zadnjem delu igrišča (t.i. »safe strokes«); na drugi strani sta vadeča v formaciji levo-desno na mreži (20 min)	60 min
	Vaja 1:1: napad/obramba	30 min
	Vaja »multishuttle«: celo igrišče; 15 serij po 16-20 žogic	45 min
Zaključni del 10 min	Statično raztezanje	10 min

Vidimo, da se v predtekmovalnem obdobju, predstavljenim v tabeli 13, v primerjavi s pripravljanim, predstavljenim v predhodni tabeli 12, za spoznanje zmanjša količina, ki pa je v primerjavi z danskima primeroma vadbene enot – poglavje 2.5.3 (Primeri posameznih vadbene enot na Danskem), še vedno ogromna; posamezne vaje v povprečju trajajo tretjino manj časa od tistih v tabeli 12, je pa temu primerno povečano število vaj, zaradi česar celotna vadbena enota še vedno traja 3 ure. Več je situacijske vadbe 1:1 z večjo intenzivnostjo.

2.7 Primerjava uspešnosti danske in kitajske reprezentance in njenih članov skozi različna časovna obdobja

2.7.1 Ekipna tekmovanja

V organizaciji BWF potekajo tri ekipna tekmovanja:

- Svetovno prvenstvo moških ekip, imenovano tudi Thomas Cup
- Svetovno prvenstvo ženskih ekip, imenovano tudi Uber Cup
- Svetovno prvenstvo mešanih ekip, imenovano tudi Sudirman Cup

Thomas in Uber Cup potekata sočasno na istem prizorišču, prav tako je format obeh tekmovanj enak – gre pravzaprav za dve različici istega tekmovanja, ločeni po spolu. V današnjem formatu vsak dvoboj sestoji iz 5 tekem: tri tekme posamezno in dve tekmi dvojic. Thomas in Uber Cup potekata vsako liho leto.

Svetovno prvenstvo mešanih ekip (Sudirman Cup) pa, kot že samo ime pove, združi moške in ženske člane reprezentanc v skupno ekipo. Format tekmovanja je podoben zgornjima, dvoboj prav tako sestavlja 5 tekem, vendar tukaj po ena iz vsake discipline: moški posamezno, ženske posamezno, moške dvojice, ženske dvojice in mešane dvojice. Tudi Sudirman Cup poteka vsaki dve leti, in sicer na soda leta.

2.7.1.1 Thomas Cup

Primerjava uspešnosti danske in kitajske reprezentance na svetovnem prvenstvu moških ekip je relevantna od leta 1982 naprej, saj je Kitajska takrat postala polnopravna članica BWF, o čemer govori že poglavje 2.1.2 (Zgodovinske razlike) in že v svojem krstnem nastopu zmagala. Danci so zgodovino z zlatimi črkami spisali prav letos, ko so prvič osvojili Thomas Cup (Total BWF Thomas & Uber Cup Finals 2016, 2016).

Tabela 14

Pregled danskih in kitajskih kolajn s tekmovanja Thomas Cup (Brahms, 2014)

 DANSKA	
Mesto	Leto
1.	2016
2.	1996, 2004, 2006
3./4.	1982, 1986, 1988, 1990, 1998, 2000, 2002, 2012
 KITAJSKA	
Mesto	Leto
1.	1982, 1986, 1988, 1990, 2004, 2006, 2008, 2010, 2012
2.	1984, 2000
3./4.	1992, 1994, 1996, 2002, 2014

V tabeli 14 so zbrane uvrstitve danske oziroma kitajske reprezentance vsaj v polfinale. Danska po celokupni zbirki kolajn ne zaostaja veliko za Kitajsko (12:16), precejšnja razlika pa je v njihovi žlahtnosti. Danci so, kot zapisano, svojo edino zmago v zgodovini dosegli prav letos, medtem ko ima Kitajska med vsemi državami največ zmag na tem tekmovanju. Od skupno 9 zmag jim je to med leti 2004 in 2012 uspelo petkrat zapored.

2.7.1.2 Uber Cup

Iz istega razloga, kot je naveden v poglavju 2.7.1.1 (Thomas Cup), je v spodnji preglednici predstavljena uspešnost obeh reprezentanc na tekmovanju Uber Cup od leta 1984 naprej⁹.

Tabela 15

Pregled danskih in kitajskih kolajn s tekmovanja Uber Cup (Brahms, 2014)

 DANSKA	
Mesto	Leto
1.	
2.	2000
3./4.	1984, 1996, 1998, 2004

⁹ Leta 1982 Uber Cup ni bil na sporedu

🇨🇳 KITAJSKA	
Mesto	Leto
1.	1984, 1986, 1988, 1990, 1992, 1998, 2000, 2002, 2004, 2006, 2008, 2012, 2014, 2016
2.	1994, 1996, 2010
3./4.	

Kot je razvidno iz tabele 15 na prejšnji strani, je na ženski različici svetovnega ekipnega prvenstva precej uspešnejša Kitajska, ki pravzaprav povsem dominira na danem tekmovanju. Danke so skupno osvojile 5 kolajn, zmagati jim še ni uspelo, medtem ko Kitajke v 34-letni zgodovini nastopanja na tekmovanju Uber Cup nikoli niso bile slabše kot druge. Nanizale so kar 14 zmag, od tega so bile med leti 1998 in 2008 deset let nepremagljive.

2.7.1.3 Sudirman Cup

BWF organizira svetovno prvenstvo mešanih ekip od leta 1989 (Brahms, 2014).

Tabela 16

Pregled danskih in kitajskih kolajn s tekmovanja Sudirman Cup (Brahms, 2014)

🇩🇰 DANSKA	
Mesto	Leto
1.	
2.	1999, 2011
3./4.	1989, 1991, 1993, 1995, 1997, 2001, 2003, 2005, 2013
🇨🇳 KITAJSKA	
Mesto	Leto
1.	1995, 1997, 1999, 2001, 2005, 2007, 2009, 2011, 2013, 2015
2.	2003
3./4.	1989, 1991, 1993

Tudi na tekmovanju Sudirman Cup je, kot prikazuje tabela 16, najuspešnejša država Kitajska, ki se je prav vselej od obstoja tega tekmovanja uvrstila vsaj v polfinale, od leta 1995 pa v finale, kjer je bila poražena le leta 2003. Tako ima že 10 zmag, najboljša je bila na zadnjih šestih izvedbah svetovnega prvenstva mešanih ekip. Skupno ima Kitajska 14 medalj; Danska, ki skupne zmage na prvenstvu še ni zabeležila, ima tri manj.

2.7.1.4 Skupna uspešnost danske oziroma kitajske reprezentance na ekipnih tekmovanjih

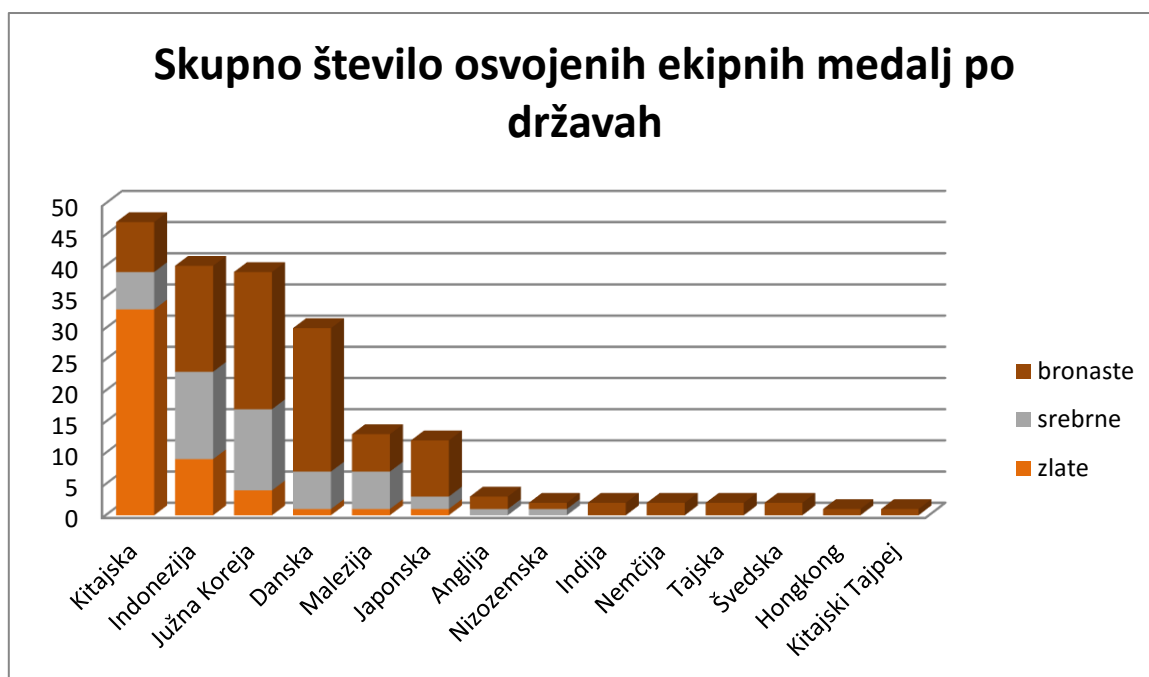
Že bežen pogled na podatke z vseh treh ekipnih svetovnih prvenstev oriše sliko o dominaciji kitajskih badmintonskih ekip ne le nad danskimi, temveč kar nasploh. Za širšo predstavo, kaj pomenijo kitajski oziroma danski rezultati z ekipnih tekmovanj pod okriljem BWF glede na vse sodelujoče države, služita spodnja preglednica in njej ustrezen grafikon (Tournament List Search, 2016):

Tabela 17

Pregled osvojenih medalj po državah z vseh treh ekipnih tekmovanj v organizaciji BWF

Zap. št.	Država	Zlate	Srebrne	Bronaste	Skupaj
1.	 KITAJSKA	33	6	8	47
2.	 Indonezija	9	14	17	40
3.	 Južna Koreja	4	13	22	39
4.	 DANSKA	1	6	23	30
5.	 Malezija	1	6	6	13
6.	 Japonska	1	2	9	12
7.	 Anglija		1	2	3
8.	 Nizozemska		1	1	2
9.	 Indija			2	2
10.	 Nemčija			2	2
11.	 Tajska			2	2
12.	 Švedska			2	2
13.	 Hongkong			1	1
14.	 Kitajski Tajpej			1	1

Iz tabele 17 je razvidno, kam lahko v svetovnem merilu uvrstimo kitajske in danske dosežke z ekipnih tekmovanj. Kitajska je na prvem mestu v absolutni konkurenci, medtem ko se je Danska, kot prva evropska predstavica, uvrstila na 4. Mesto. Danska je v primerjavi z naslednjo evropsko državo na lestvici – Anglijo (7.), z ekipnih prvenstev odnesla desetkrat več medalj.



Slika 4. Grafikon skupnega števila osvojenih ekipnih medalj po državah

Slika 4 oriše kitajsko prevlado predvsem po številu osvojenih zmag na ekipnih tekmovanjih.

2.7.2 Posamična tekmovanja

2.7.2.1 Svetovna prvenstva













BWF prireja svetovno prvenstvo za posameznike od leta 1977, vendar pa je, iz enakih razlogov kot pri ekipnih tekmovanjih – zaradi boljše preglednosti primerjave – v spodnji preglednici in njej ustreznem grafikonu zbirka kolajn po državah od svetovnega prvenstva 1983 naprej¹⁰ (Die Ergebnisse der Individualweltmeisterschaften im Überblick, 2015):

Tabela 18

Pregled števila osvojenih medalj po državah s svetovnih prvenstev za posameznike

Zap. št.	Država	Zlate	Srebrne	Bronaste	Skupaj
1.	KITAJSKA	61	42	64	167
2.	Indonezija	16	12	29	57
3.	Južna Koreja	10	13	29	52
4.	DANSKA	7	12	32	51
5.	Malezija		8	10	18
6.	Anglija	2	6	7	15
7.	Japonska			9	9
8.	Švedska	2	2	3	7

¹⁰ Kitajska badmintonska zveza je bila uradno sprejeta pod okrilje BWF leta 1982; več o tem v poglavju 2.1.2 (Zgodovinske razlike)

9.	 Kitajski Tajpej		2	3	5
10.	 Indija		1	4	5
11.	 Nemčija			4	4
12.	 Tajska	1		2	3
13.	 Španija	2			2
14.	 ZDA	1			1
15.	 Hongkong		1		1
16.	 Škotska		1		1
17.	 Francija			1	1
18.	 Nizozemska			1	1
19.	 Nova Zelandija			1	1
20.	 Vietnam			1	1

Po pričakovanjih je, tako kot na ekipnih tekmovanjih tudi na posamičnih svetovnih prvenstvih, Kitajska z naskokom najuspešnejša država. Zanimivo je, da je prvih pet držav po številu ekipnih in posamičnih kolajn v identičnem vrstnem redu (Kitajski v obeh tabelah 17 in 18 sledita Indonezija in Južna Koreja, najuspešnejša evropska predstavica je Danska na 4. mestu, za njo se je uvrstila Malezija). Razkorak za prvouvrščeno Kitajsko je velik, nato se četrtovrščena Danska po skupnem številu osvojenih medalj dokaj enakovredno kosa s pred njo uvrščenima Indonezijo in Južno Korejo, potem pa spet sledi velik razkorak do naslednje države na lestvici – Malezije. V skladu s pričakovanji je tudi podatek, da je na posamičnih prvenstvih osvojilo medalje večje število držav kot na ekipnih, saj je lažje vzgojiti posameznega igralca, sposobnega posegati po najvišjih mestih v svetovnem merilu, kot pa imeti celotno ekipo vrhunskih tekmovalcev.



Slika 5. Grafikon skupnega števila osvojenih medalj s svetovnih prvenstev za posameznike po državah










Na svetovnih posamičnih prvenstvih je, kot nazorno prikazuje slika 5, Kitajska osvojila več samo zlatih medalj kot katerakoli druga država celokupne zbirke odličij.

2.7.2.2 Olimpijske igre

Badminton je bil kot olimpijska športna panoga prvič zastopan na Igrah leta 1992 v Barceloni. V tabeli 19 so zbrane osvojene kolajne po državah s skupaj sedmih Olimpijskih iger, na katerih se je odvijalo tekmovanje v badmintonu (Badminton – Summer Olympic Sport, 2016):

Tabela 19
Pregled števila osvojenih medalj po državah z Olimpijskih iger

Zap. št.	Država	Zlate	Srebrne	Bronaste	Skupaj
1.	KITAJSKA	18	8	15	41
2.	Indonezija	7	6	6	19

3.	 Južna Koreja	6	7	6	19
4.	 DANSKA	1	3	4	8
5.	 Malezija		6	2	8
6.	 Japonska	1	1	1	3
7.	 Velika Britanija		1	2	3
8.	 Indija		1	1	2
9.	 Španija	1			1
10.	 Nizozemska		1		1
11.	 Rusija			1	1

V tabeli 19 vidimo, da tudi Olimpijske igre glede na uspešnost posameznih držav v badmintonu niso nobena izjema; daleč pred vsemi je Kitajska, tudi naslednje štiri države se ponovijo v enakem vrstnem redu kot na svetovnih prvenstvih: Indonezija, Južna Koreja, Danska in Malezija.



Slika 6. Grafikon skupnega števila osvojenih medalj z Olimpijskih iger po državah







Tudi slika 6 potrjuje vesplošno kitajsko prevlado v badmintonu.

Za zaključek si pogledjmo še povsem aktualne podatke s pravkar končanih Olimpijskih iger. Dobitniki kolajn z letošnjih Olimpijskih iger v Rio de Janeiru po posameznih disciplinah (Olympic Badminton – Rio 2016, 2016):

- Moški posamezno:
 1. Chen Long (Kitajska)
 2. Lee Chong Wei (Malezija)
 3. Viktor Axelsen (Danska)
- Ženske posamezno:
 1. Carolina Marin (Španija)
 2. P. V. Sindhu (Indija)
 3. Nozomi Okuhara (Japonska)
- Moške dvojice:
 1. Fu Haifeng/Zhang Nan (Kitajska)
 2. Goh V. Shem/Tan Wee Kiong (Malezija)
 3. Marcus Ellis/Chris Langridge (Velika Britanija)
- Ženske dvojice:
 1. Misaki Matsutomo/Ayaka Takahashi (Japonska)
 2. Christinna Pedersen/Kamilla Rytter Juhl (Danska)
 3. Kyung Eun Jung/Seung Chan Shin (Južna Koreja)
- Mešane dvojice:
 1. Ahmad Tontowi/Liliyana Natsir (Indonezija)
 2. Chan Peng Soon/Goh Liu Ying (Malezija)
 3. Zhang Nan/Zhao Yunlei (Kitajska)

Tabela 20

Pregled števila osvojenih medalj po državah na Olimpijskih igrah 2016 v Rio de Janeiru

Zap. št.	Država	Zlate	Srebrne	Bronaste	Skupaj
1.	 KITAJSKA	2		1	3
2.	 Malezija		3		3
3.	 Japonska	1		1	2
4.	 DANSKA		1	1	2
5.	 Indonezija	1			1
6.	 Španija	1			1
7.	 Indija		1		1
8.	 Južna Koreja			1	1
9.	 Velika Britanija			1	1

Če statistiko števila medalj po državah z letošnjih Olimpijskih iger, ki je prikazana v tabeli 20, primerjamo z osvojenimi medaljami z vseh dosedanjih Olimpijskih iger (tabela 19), ugotovimo, da se nadaljujejo podobni trendi: Kitajska še naprej dominira, najuspešnejša evropska država je še vedno Danska.

3 SKLEP



Danski in kitajski način treniranja badmintona se razlikujeta zaradi številnih dejavnikov, ki so podrobneje predstavljeni tekom diplomskega dela:

- Število prebivalcev (poglavje 2.1.1)
- Zgodovinske razlike med državama (poglavje 2.1.2)
- Ekonomski okvir in namenska sredstva za šport (poglavje 2.1.3)
- Priljubljenost badmintona v družbi (poglavje 2.2.1)
- Število registriranih igralcev badmintona (poglavje 2.2.3)

Sistem, način in pristop k treniranju badmintona so v skladu z naštetimi dejavniki v obeh državah prilagojeni tako, da se glede na dane možnosti poskuša doseči kar najboljše rezultate. Razlike so kvantitativne in kvalitativne. V spodnji tabeli je prikazan kratek pregled glavnih kvantitativnih razlik med obema modeloma trenažnega procesa v badmintonu:

Tabela 21

Kvantitativne razlike med danskim in kitajskim modelom treninga badmintona

	 DANSKA	 KITAJSKA
Število vadbenih enot tedensko	7 v okviru »Team Denmark« + 3-4 v okviru matičnih klubov ali individualno	17
Dolžina vadbene enote	1,5-2 uri	2-3 ure
Število ur treninga tedensko	20-24	33-37
Število dodatnih vadbenih enot v fitnessu tedensko	2-3	4-5
Povprečna dolžina vaje 2:1	3 serije po 2-5 min	20-30 min
Povprečna dolžina vaje 1:1	40-120 sekund v ponavljajočih se intervalih ali neprekinjeno 2-8 min	10-20 min

Kakor je razvidno iz tabele 21, je v prav vseh kvantitativnih aspektih količina treninga na Kitajskem večja od tiste na Danskem. Številke pokažejo, da kitajski igralci badmintona v povprečju opravijo tretjino več treninga od danskih.

Razlike pa se ne pojavijo le v količini treninga, temveč tudi v izboru vaj in načinu izvajanja le-teh. Sam izbor vaj je načeloma precej podoben, kot je razvidno tudi iz konkretnih primerov vadbenih enot, predstavljenih v diplomskem delu (tabele 10, 11, 12 in 13). Razlike se pojavljajo v doziranju, predvsem v smislu časovnih intervalov. Na Danskem se vaje praviloma razčlenijo na več serij (npr. vaja 2:1 za obrambo poteka v 3 serijah po 5 minut), medtem ko na Kitajskem vaje potekajo neprekinjeno dalj časa (npr. 20-30 minut), brez vnaprej določenih vmesnih odmorov, vendar pa si lahko vadeči, podobno kot na tekmi, sam vzame pravico do krajšega oddiha med posameznimi izmenjavami.

Za razliko od Danske, kjer je t.i. »multishuttle«, s katerim se želi vplivati na specialno kondicijsko pripravo igralca badmintona, samostojna vadbeni enota, je na Kitajskem ta oblika vadbe le del v okviru neke vadbene enote, navadno ob koncu glavnega dela, kakor je predstavljeno v poglavju 2.6.3 (Primeri posameznih vadbenih enot na Kitajskem). Večinoma ga izvajajo po trije vadeči skupaj, ki ves čas rotirajo; to pomeni, da vaja poteka v intervalu 1 enota dela/2 enoti počitka. »Multishuttle« na Kitajskem se razlikuje od danskega tudi v tem, da se ne izvaja po vnaprej določenem programu serij in števila ponovitev, temveč se število žogic v posamezni vrsti sproti prilagaja glede na utrujenost vadečih (Mao Hong, osebna komunikacija, 5.9.2016).

Na splošno za kitajski model trenažnega procesa v badmintonu velja, da se vedno trenira do limita ali celo preko. Zato so, kot se je slikovito izrazil Xu Yan Wang (osebna komunikacija, 25.5.2016), »igralci sami dolžni trenirati z ročno zavoro in jo uporabiti, kadar je potrebno, da se izognejo poškodbam«. Na Danskem si izgube igralcev zaradi poškodb, pretreniranosti ali drugih težav, ki bi se pojavile v povezavi s (pre)veliko količino treninga, ne morejo privoščiti, saj je zaradi majhnega bazena igralcev badmintona praktično vsak igralec nenadomestljiv. S tem v zvezi je Lennart Engler (osebna komunikacija, 19.4.2016) na vprašanje, kako bi kitajski model treniranja badmintona vplival na, denimo, najboljšega danskega igralca badmintona, Jana Ø. Jørgensena, odgovoril, da lahko »s precejšnjo mero gotovosti zatrdi, da bi se že v roku nekaj mesecev poškodoval.«

Toda kljub vsemu so prav Kitajci tisti, ki že dolgo vladajo svetovnemu badmintonu. Zato Lennart Engler (osebna komunikacija, 19.4.2016) pravi, da »se moramo s pomočjo SWAT analize nasprotnika nekaj naučiti od Kitajcev in določene elemente, ki ustrezajo evropskim modelom vadbe, na podlagi SWAT analize sebe vključiti v svojo igro«.

Glede na vse zapisano lahko ugotovimo, da do istega cilja lahko vodi več različnih poti. Katera bo izbrana, je odvisno od danih pogojev. Tako sta danski oziroma kitajski model treniranja badmintona prilagojena vsak glede na svoje zmožnosti.

Kot je zapisal Alain de Lille (1175): »Mille viae ducunt homines per saecula Romam.«¹¹

¹¹ Pregovor v prostem slovenskem prevodu poznamo pod geslom »Vse poti vodijo v Rim.«

4 VIRI

- A Glimpse into China's Preparation [Vpogled v kitajske priprave]* (2014). Badminton World Federation. Pridobljeno 17.7.2016 iz http://www.bwfbadminton.org/news_item.aspx?id=84199
- Badminton Danmark Trænere [Trenerji danske reprezentance]* (2016). Badminton Danmark. Pridobljeno 17.7.2016 iz <http://www.badminton.dk/cms/?&pageid=3519>
- Badminton Roundtrip: Asian dominance solidified despite wider world participation [Pregled badmintona: Azijska dominacija potrjena kljub večji svetovni udeležbi]* (18.8.2008). People's Daily Online. Pridobljeno 17.3.2016 iz <http://en.people.cn/90001/90779/94835/6479388.html>
- Badminton – Summer Olympic Sport [Badminton – šport na poletnih Olimpijskih igrah]* (2016). International Olympic Committee. Pridobljeno 1.9.2016 iz <https://www.olympic.org/badminton>
- Billettservice [Prodaja vstopnic]* (2016). Ticketmaster. Pridobljeno 18.3.2016 iz <http://www.billettservice.no/artist/yonex-denmark-open-tickets/895900?language=en-us>
- Bračič, M. in Čoh, M. (2010). *Razvoj hitrosti v kondicijski pripravi športnika*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Brahms, B.-V. (2014). *Badminton Handbook*. Aachen: Meyer & Meyer Sport.
- Busch, M. (2003). *Badminton: Schlagtechnikübungen – Wie man mit dem Schläger denken lernt*. Köln: Smash Verlag.
- BWF World Championships [Svetovna prvenstva v badmintonu]* (2014). Badminton World Federation. Pridobljeno 16.3.2016 iz <http://bwfworldchampionships.com/about/>
- Career Overview: Chen Qiqiu [Pregled kariere: Chen Qiqiu]* (2016). Tournament Software. Pridobljeno 17.7.2016 iz <https://www.tournamentsoftware.com/profile/overview.aspx?id=027AF99A-AF01-4FCA-81AA-43E69B4C6E99>
- Career Overview: Chen Xingdong [Pregled kariere: Chen Xingdong]* (2016). Tournament Software. Pridobljeno 17.7.2016 iz <https://www.tournamentsoftware.com/profile/overview.aspx?id=79E5D3E4-275B-4004-9E0B-9B1941ADB666>

Career Overview: Kenneth Jonassen [Pregled kariere: Kenneth Jonassen] (2016). Tournament Software. Pridobljeno 18.7.2016 iz

<https://www.tournamentsoftware.com/profile/overview.aspx?id=A449CAB6-2D5E-492D-ABBE-B53DDF0652FB>

Career Overview: Li Yongbo [Pregled kariere: Li Yongbo] (2016). Tournament Software. Pridobljeno 17.7.2016 iz

<https://www.tournamentsoftware.com/profile/overview.aspx?id=9A834DE4-30E8-4DE8-A026-60E0598A130B>

Career Overview: Lin Dan [Pregled kariere: Lin Dan] (2016). Tournament Software. Pridobljeno 13.9.2016 iz

<https://www.tournamentsoftware.com/profile/overview.aspx?id=296B69A5-3C25-4E3D-964E-DDFA46A1333A>

Career Overview: Peter Gade [Pregled kariere: Peter Gade] (2016). Tournament Software. Pridobljeno 13.9.2016 iz

<https://www.tournamentsoftware.com/profile/overview.aspx?id=D5745F12-D4EC-4638-B380-0E7EB18419F8>

Career Overview: Xia Xuanze [Pregled kariere: Xia Xuanze] (2016). Tournament Software. Pridobljeno 17.7.2016 iz

<https://www.tournamentsoftware.com/profile/overview.aspx?id=0579CA5E-24ED-46E3-8D04-22077C568E67>

Career Overview: Zhang Jun [Pregled kariere: Zhang Jun] (2016). Tournament Software. Pridobljeno 17.7.2016 iz

<https://www.tournamentsoftware.com/profile/overview.aspx?id=6285420D-FC81-46C3-B47F-508F211E22A1>

Career Overview: Zhang Ning [Pregled kariere: Zhang Ning] (2016). Tournament Software. Pridobljeno 17.7.2016 iz

<https://www.tournamentsoftware.com/profile/overview.aspx?id=58745475-111C-4A0C-BF6F-9E41D5284471>

Chinese Badminton Association [Kitajska badmintonska zveza] (2003). Official Website of the Chinese Olympic Committee. Pridobljeno 16.3.2016 iz

http://en.olympic.cn/sports/summer_sports/2003-11-14/10019.html

Chu, D. (1996). *Explosive Power & Strength: Complex Training for Maximum Results*. Champaign: Human Kinetics.

- Cooke, C. B. in Paradisis, G. P. (2009). Combined Uphill and Downhill Sprint Running Training is More Efficacious than Horizontal. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 4(2), 229-243.
- Dall, A. (2.3.2011). *Månedens Portret: Lars Uhre [Portret meseca: Lars Uhre]*. Badminton Danmark. Pridobljeno 18.7.2016 iz <http://badminton.dk/cms/default.aspx?clubid=3547&m=225689&cmsid=132&pageid=1997>
- De Lille, A. (1175). *Liber Parabolarum*. (str. 591). Pariz: (n.z.).
- Department of Economic and Social Affairs (2015). *World Population Prospects: Key Findings & Advance Tables – 2015 Revision. [Obeti svetovne populacije: Glavne ugotovitve in prihodnje preglednice – Pregled 2015]*. United Nations. Pridobljeno 15.3.2016 iz http://esa.un.org/unpd/wpp/Publications/Files/Key_Findings_WPP_2015.pdf
- Die Ergebnisse der Individualweltmeisterschaften im Überblick [Pregled rezultatov posamičnih svetovnih prvenstev]* (2015). Deutscher Badminton Verband. Pridobljeno 31.7.2016 iz http://www.badminton.de/WM_Statistik.946.0.html?&L=0
- Dillon, M. (2010). *China: A Modern History*. New York: I.B. Tauris.
- Dnevna tečajnica – referenčni tečaji ECB* (2016). Banka Slovenije. Pridobljeno 18.3.2016 iz <http://www.bsi.si/podatki/tec-bs.asp>
- Doupona Topič, M. in Petrović, K. (2007). *Šport in družba – sociološki vidiki*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Elitetræneruddannelsen [Izobraževanje za trenerja elitnih igralcev]* (2016). Badminton Danmark. Pridobljeno 28.4.2016 iz <http://badminton.dk/cms/?&pageid=1857>
- Grice, T. (2008). *Badminton: Steps to Success*. Champaign: Human Kinetics.
- Hasse, H., Knupp, M. in Luh, A. (2010). *Koordinationstraining im Badminton*. Hellenthal: Sportverlag Strauss.
- Hasse, H. in Poste, D. (2002). *Badminton Schlagtechnik: Mit dem Schläger denken lernen*. Köln: Smash Verlag.
- Jægesen Wilkens, K. (2012). *Peter Gade: Vinderen har altid ret*. Kopenhagen: Lindhardt og Ringhof.
- Kommunale Nøgletal [Občinska razmerja]* (2016). Social- og Indenrigsministeriets. Pridobljeno 15.3.2016 iz <http://www.noegletal.dk/>
- Krušič, M. in Voglar, D. (1994). *Dežele in ljudje: Severna in vzhodna Evropa, Arktika*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

- Medlemstal [Članstvo]* (2014). Danmarks Idræts-Forbund. Pridobljeno 16.3.2016 iz http://www.dif.dk/da/om_dif/medlemstal
- MSC in Sports Industry Managements (18.5.2015). *Popular Sports in China [Priljubljeni športi na Kitajskem]*. Em Lyon Business School. Pridobljeno 19.3.2016 iz <http://graduate.em-lyon.com/blog-msc-in-sports-industry-management/popular-sports-in-china/>
- Niesner, H. W. in Ranzmayer, J. H. (1980). *Badminton: Training, Technik, Taktik*. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Olympic Badminton – Rio 2016 [Olimpijski badminton – Rio 2016]* (2016). Rio 2016 Olympics. Pridobljeno 1.9.2016 iz <https://www.rio2016.com/en/badminton>
- Olympic Programme Commission (2009). *Report on the 26 Core Sports for the Games of the XXXI Olympiad [Poročilo o 26 športih na XXXI Olimpijskih igrah]*. IOC – International Olympic Committee. Pridobljeno 17.3.2016 iz http://www.olympic.org/Documents/Commissions_PDFfiles/Programme_commission/REPORT_26_CORE_SPORTS_2016_GAMES.pdf
- Petersen, A. W. (15.1.2012). *Bo Ømosegaard: Konceptet virker [Bo Ømosegaard: Koncept deluje]*. Badminton People. Pridobljeno 13.9.2016 iz <http://www.badmintonpeople.dk/wwwPublic/Club/News/Detail/default.aspx?clubid=3547&m=363595>
- Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja: gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Players Profile – Lin Dan [Osebna izkaznica igralcev – Lin Dan]* (2016). Badminton World Federation. Pridobljeno 19.3.2016 iz <http://bwfworldsuperseries.com/players/player-profile/50906/lin-dan>
- Rankings – BWF Fansite [Ratingi – BWF Stran za oboževalce]* (2016). Badminton World Federation. Pridobljeno 15.3.2016 iz <http://bwfbadminton.com/rankings/>
- Rösler, M. (18.5.2010). *Lin Dan und sein Indonesischer Grossvater*. Badzine – Das Badminton Online Magazin. Pridobljeno 13.9.2016 iz <http://archive.is/TnS7J>
- Samide, M. (1994). *Dežele in ljudje: Indokitajski polotok, srednja in Vzhodna Azija*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Seniortræneruddannelsen, 2016 [Izobraževanje za trenerja članov]* (2016). Badminton Danmark. Pridobljeno 28.4.2016 iz <http://www.badminton.dk/cms/?&pageid=20842>
- Strojnik, V. (2010). *Vadba za moč in gibljivost: zapiski s predavanj – smer kineziologija*. Neobjavljeno delo.

- Sukumar, D. (17.8.2013). *Interview: Carolina Marin – Would love to take tips from Rafael Nadal [Intervju: Carolina Marin – Z veseljem bi sprejela nasvete Rafaela Nadala]*. Sports Keeda. Pridobljeno 15.3.2016 iz <http://www.sportskeeda.com/badminton/interview-carolina-marin-would-love-to-take-tips-from-rafael-nadal>
- Talenttræneruddannelsen [Izobraževanje za trenerja talentov]* (2016). Badminton Danmark. Pridobljeno 28.4.2016 iz <http://www.badminton.dk/cms/?&pageid=2422>
- Tang, D. (28.12.2012). *Peter Gade says goodbye to fans with brilliant final match [Peter Gade se je z briljantno zadnjo tekmo poslovil od navijačev]*. English.news.cn. Pridobljeno 19.3.2016 iz http://news.xinhuanet.com/english/sports/2012-12/28/c_132068135.htm
- Team Danmark (22.8.2014). *Dansk badminton får 7,9 millioner kroner i Team Danmark – Støtte [Danski badminton bo prejel 7,9 milijona kron iz sklada Team Denmark]*. Team Danmark. Pridobljeno 27.4.2016 iz <http://www.teamdanmark.dk/Presse/Nyhedsarkiv/2014/August/22-08-2014-badminton-stoette.aspx>
- Tickets Fuzhou Open 2015 [Vstopnice Fuzhou Open 2015]* (2015). Thaihot China Open 2015. Pridobljeno 18.3.2016 iz <http://chinaopenfuzhou.com/en/list.asp?classid=15>
- Total BWF Thomas & Uber Cup Finals 2016* (2016). Tournament Software. Pridobljeno 30.7.2016 iz <https://www.tournamentsoftware.com/sport/tournament.aspx?id=98FF39E5-3CE5-4D78-A9E6-4199026B3C5D>
- Tournament List Search [Iskalnik tekmovanj]* (2016). Tournament Software. Pridobljeno 30.7.2016 iz <http://www.tournamentsoftware.com/tournamentlist.aspx?id=2>
- Træningscentre [Trening centri]* (2016). Badminton Danmark. Pridobljeno 13.9.2016 iz <http://www.badminton.dk/cms/?cmsid=132&pageid=1674>
- Træneruddannelse [Izobraževanje trenerjev]* (2016). Badminton Danmark. Pridobljeno 28.4.2016 iz <http://www.badminton.dk/cms/?&pageid=20828>
- Ungdomstræneruddannelsen [Izobraževanje za trenerja mladih]* (2016). Badminton Danmark. Pridobljeno 28.4.2016 iz <http://www.badminton.dk/cms/?&pageid=2425>
- Weineck, J. (1983). *Optimales Training*. Erlangen: Fachbuch-Verlagsgesellschaft.
- Zhenglai, R. (6.8.2012). *Lin Dan: Until the end of the world [Lin Dan: Do konca sveta]*. China.org.cn. Pridobljeno 19.3.2016 iz http://www.china.org.cn/sports/2012londonolympics/2012-08/06/content_26142833.htm

