

НЯКОИ АСПЕКТИ В ОБУЧЕНИЕТО ПО БАДМИНТОН ЗА НАЧИНАЕЩИ

Мирослава Петкова-Гърдева

Бадминтонът става все по-популярна игра и все повече студенти от висшите учебни заведения в часовете по физическо възпитание го избират като основен вид спорт.

Извън учебните заведения, децата и по-възрастните също избират бадминтона като средство за активно-развлекателна почивка.

Тъй като начинаещите стават все повече, **целта** на този доклад е да посочим някои аспекти на бадминтона към които трябва да насочи своето внимание начинаещият играч, а също така да отбележим и най-разпространените грешки, които се допускат.

Като начало ще разгледаме позитивните аспекти на бадминтона, които ще помогнат на играчите да израснат и повишат своето майсторство.

❖ **Правилен захват**

Най-фундаменталният аспект на бадминтонната техника е захватът, т.е. как бадминтонистът държи ракетата. Правилният захват дава възможност на играча да усъвършенства своята игра.

Неправилният захват често става причина за по-слаба игра и недо-развита техника. Това се дължи на факта, че начинаещите по време на игра изменят положението на ракетата в ръката си, след което се изгубва време в поправяне на грешната техника, вместо веднага да се научи правилната.

Много от специалистите в областта са преминали този мъчителен процес на базата на собствения опит.

В началото правилният захват на ракетата може да бъде неудобен и неестествен, но ако се преодолее това обстоятелство, то по-късно ще се оцени резултатът от обучението.

Съществуват два основни захвата на ракетата – открит (forhand) и закрит (backhand).

На пръв поглед информацията изглежда твърде обемна и сложна за възприемане, но тъй като захватът е толкова фундаментален аспект на играта, трябва да се отдели време за неговото усвояване.

❖ **Правилни удари**

Най-неприятното при изучаването на нещо е когато с времето забравиш това, което някога си научил. Това се получава при много от хората, които играят за развлечение. Излизат на корта, нанасят безброй невероятни удари, които в момента изглеждат правилни, но се оказва, че са нанесени по неправилен начин. След това се губи три пъти повече време, за да се отучи този навик, тъй като неправилните удари са вече закърнели в тях.

За да избегнат това начинаещите играчи още от самото начало трябва да започнат с изучаването на правилната техника на ударите. Необходимо е да се спазва и методическата последователност при усвояването ѝ. Ударите с вътрешната (forhand) и с външната (backhand) страна на ракетата трябва да се усвоят както от статично положение, така и с придвижване на половин поле.

Нужен е добър треньор, който да показва и коригира техниката. Когато го избирате се убедете, че той разбира и може да ви покаже основните бадминтонни удари, тъй като партньорът с когото играете на корта не е най-добрият треньор, от който бихте могли да се учите.

❖ **Придвижване по терена**

Работата на краката представлява способност на играча да се придвижва във всяка част на корта. Звучи като просто определение, но всъщност това е един от най-сложните елементи в бадминтона.

Причината, поради която работата на краката е така важна се състои в следното: ако не може навреме да се достигне до нужната точка демонстрирането и на най-добра техника на ударите е безполезно. Колкото по-рано играчът се добере до перцето, толкова повече варианти на удари може да се отиграят и в същото време с тях да се притисне съперника.

Lee Gae Vok, бивш национален състезател на Корея казва: “Ударът се нанася с краката”.

Затова от голямо значение са упражненията за специална бързина, чрез които се развива стартовата скорост и бързината на придвижванията.

Работата на краката е един от най-сложните аспекти на бадминтона. Много време е необходимо, за да се изучи и не по-малко, за да се отработи на практика. Практиката често е недостатъчна, заради липсата на място.

Недопустимо е един играч да заема половината корт да отработва придвижвания, когато останалите играчи стоят и чакат за корта. Независимо от това тази отработка е изключително важна.

Професионалният играч е способен много леко да се придвижва по корта благодарение на отличната техника на краката, която само гледайки от страни изглежда лека. Необходимо е постоянство и усилена работа, за да бъде усвоена.

❖ **Физическа подготовка**

Физическата подготовка може да включва както бягане, плуване, колоездене и други видове спорт, така и специални физически упражнения. Тя е една от причините, поради която много от студентите избират бадминтона.

Без усъвършенстване на физическите качества – бързина, издръжливост, ловкост, гъвкавост и сила, начинаещият бадминтонист не може да се надява на високи постижения.

За ефективното развиване на тези качества в тренировките е необходимо да се включват и специални упражнения с ракета и перце.

Упражненията за развиване на стартово ускорение са отличен начин да се отработват придвижванията и да се повиши нивото на физическа дееспособност.

В зависимост от нивото на игра, бадминтонът може да бъде лесен начин да се преодолее мъчителната работа над физическата подготовка. С усъвършенстване на майсторството се повишава и нивото на физическата подготовка, а от там и нивото на играта. Има много начини, за да се подобри. Най-добрият начин е да се играе колкото се може повече на точки.

В процеса на формиране на спортист, физическата подготовка и играта трябва да се допълват взаимно.

❖ **Постоянен прогрес в играта**

След като сте се запознали с основните методи, които бадминтонистът използва в играта, направете преценка какво сте усвоили и как ще го използвате. Голяма част от начинаещите играчи не го правят, въпреки че това много помага да се определят и анализират потенциалните грешки в играта. Необходимо е практикуващите играта да бъдат изобретателни и да се адаптират в зависимост от действията на съперника.

Майсторството няма граници, то изисква постоянство и непрекъснато усъвършенстване на техническите похвати и тактическите действия.

Негативните аспекти към които не трябва да насочват своето внимание начинаещите бадминтонисти са:

❖ Скъпа екипировка

Бадминтонът е игра преди всичко на майсторство и ум и не зависи от вида на екипировката. 99% от играта зависи от това колко добре играчът си служи с ракетата, а не от самата ракета. Независимо от казаното всеки играч трябва да подбере правилната екипировка.

Най-важно за начинаещия бадминтонист не е модерна ракета, а удобни за бадминтон маратонки. Отчитайки спецификата на бадминтонните придвижвания съществува голям риск от травми, като изкълчвания и разтежения на връзките на различните стави на краката. Добрите маратонки осигуряват стабилно сцепление с корта и значително снижават риска от травми.

Можем да отбележим още един детайл, че професионалната ракета не е предназначена за начинаещи. Тя изглежда много модерно, струва скъпо и е пригодена за професионални играчи от висока класа, с голяма сила на удара.

Такива са ракетите на фирмите “ YONEX” (BG-70, BG-65 , BG-65 Titanium) и “Ashaway” (Flex-21, Flex-21 micro, Microlegend XL). За начинаещите играчи са подходящи по-надеждни ракети от по-нисък клас, на фирмите “Fukuda” (Tex spool), “YONEX” (BG-60) и “ Ashaway” (Rally 20, Vantage 20).

❖ Трикови удари

Често се случва добър играч да излезе на корта срещу начинаещ, който прави причудливи лъжливи удари, но в същото време не е способен да изпълни основен удар от бадминтона.

Бадминтонът, както вече споменахме е фундаментална игра, в която трябва да усвоиш основните удари, ако искаш да спечелиш дадена среща.

Лъжливите удари или т.н. финтове могат да помогнат един-два пъти, но бързо опонентът ще се приспособи към тях и ще се наложи да се върнете към самото начало. Затова е добре първо да се разучи техниката на играта и в по-късен етап да се наблегне на тактическите действия.

❖ Небрежен стил на игра

Много често начинаещите играчи се стараят да изглеждат опитно небрежни, но колкото пъти се опитат да го направят пропускат перцето. Поведението на корта в значителна степен влияе върху изхода на срещата. Затова играчите трябва да бъдат стегнати, пределно внимателни и да се отнасят сериозно към всеки противник.

Бадминтонът е рационална игра и стандартният концентриран стил е най-продуктивният начин да удариш перцето, тъй като в играта времето е много малко, за да се използват всички тези причудливи маниери.

❖ **Усилени тренировки**

Трябва да бъдат отложени докато се разучат и усвоят основните удари на бадминтона. Винаги се намира желаещ играч, който иска да научи как да развие мускулите си така, че да има силен удар. По-късно обаче може да се окаже, че този начинаещ играч дори не може правилно да изпълни някой от основните удари. Няма никакъв смисъл да удриш силно, ако не можеш да удариш правилно.

В **заключение** може да отбележим, че бадминтона е необичайно комплексна игра. Дори напредналите играчи откриват за себе си нещо ново практически всеки ден. Когато се подходи към усвояването на бадминтона с желание и активност, тогава ще се усети цялото великолепие на този вид спорт.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Галицки, А., О. Марков.* Азбука на бадминтона. С., МиФ, 1978.
2. *Петров, Л. и кол.* Спортове за рекреация. В. Търново, Бойка, 2004.
3. *Рачев, К., В. Маргаритов.* Теория и методика на физическото възпитание. Пловдив, 1996.
4. *Рибаков, Д., М. Щилман.* Основи на спортния бадминтон. С., МиФ, 1987.

НЯКОИ АСПЕКТИ В ОБУЧЕНИЕТО ПО БАДМИНТОН ЗА НАЧИНАЕЩИ

МИРОСЛАВА ПЕТКОВА

Резюме

Ключови думи: бадминтон, аспекти, начинаещи

Бадминтонът става все по-популярна игра и все повече студенти от висшите учебни заведения в часовете по физическо възпитание го избират като основен вид спорт. Извън учебните заведения, децата и по-възрастните също избират бадминтона като средство за активно-развлекателна почивка.

Тъй като начинаещите стават все повече, целта на този доклад е да посочим някои аспекти на бадминтона към които трябва да насочи своето внимание начинаещият играч, а също така да отбележим и най-разпространените грешки, които се допускат.

SOME ASPECTS AT BADMINTON EDUCATION FIELD FOR BEGINNERS

MIROSLAVA PETKOVA

Summary

Key words: badminton, aspects, beginners

Badminton is becoming more and more popular and more and more university students are choosing it as a main sport. Out of the educational institutions children and adults also choose badminton as an active and at the same time entertaining rest. As the beginners get more, the aim of this report is to show some aspects of the game, as well as to point out the most common mistakes that are made.