

Warszawa, 10 października 2017 r.

Program szkolenia w badmintonie

1. Oddział sportowy, szkoła sportowa

Szkoła podstawowa – klasy I-III – Etap szkolenia sportowego – Ukierunkowany

Specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego:

Specyfika:

Badminton jest dyscypliną złożoną technicznie oraz wymagającą wysokiego poziomu niemalże wszystkich zdolności motorycznych. Pierwszy, 3-letni okres szkolenia powinien zostać poświęcony na wdrożenie ucznia do wszechstronnych zajęć sportowych z badmintonem w tle. Ze względu na złożoność techniczną oraz młody wiek uczestników zajęć, prowadzący winien kierować się w procesie szkolenia zasadą stopniowania trudności oraz zachować odpowiednią kolejność wprowadzanych w nauczaniu elementów techniki uderzeń i pracy nóg. Ze względu na wiek uczestników, w procesie szkolenia dominować powinny formy zabawowe nad ścisłymi i zadaniowymi oraz wiele ćwiczeń upraszczających, które ułatwią opanowywanie trudniejszych koordynacyjnie sekwencji ruchów. Urozmaicenie zajęć poprzez wprowadzenie sprzętu zastępczego i pomocniczego pozwoli na utrzymanie skupienia na prezentowanych treściach. Opanowanie uchwytów rakiety, podstaw techniki uderzeń i pracy nóg pozwoli na sprawne przejście do kolejnego, specjalistycznego okresu szkolenia.

W zajęciach prowadzący powinien bazować w największym stopniu na środkach wszechstronnych i w mniejszym na ukierunkowanych i specjalnych. Włączanie ostatnich uzależniać należy etapu adaptacji organizmu do wysiłku fizycznego oraz poprawy poziomu przygotowania fizycznego, w tym zdolności koordynacyjnych, które ułatwią opanowanie podstaw techniki uderzeń i poruszania się charakterystycznych dla badmintonu.

W oparciu o szybkość opanowywanych umiejętności wchodzących w skład treści programu, nauczyciele będą decydować o szybkości przechodzenia do kolejnych tematów, powtarzania lekcji w przypadku trudności w opanowywaniu nauczanych lub doskonalonych umiejętności oraz zmianie kolejności nauczanych elementów. Proponowany tygodniowy wymiar zajęć sportowych wynosi 10 godzin, w tym 4 godziny obowiązkowych zajęć WF.

Metody i formy nauczania:

- **Metody nauczania:**
 - analityczna
 - syntetyczna
 - kompleksowa
- **Metody przekazywania wiedzy**
 - pokaz
 - pogadanka
 - dyskusja
 - prezentacje video
- **Metody oparte na działaniu praktycznym**
 - zadaniowa
 - ścisła
 - gier uproszczonych
 - zabawowa
 - fragmentów gry
 - problemowa
 - prób i błędów
- **Formy**
 - grupowa
 - indywidualna

Procedura naborowa – warunki przyjęcia oraz wykaz testów w załączeniu

Ocena postępów:

Ocena postępów oraz kontrola procesu szkolenia dokonywana być może w oparciu o ocenę poczynionych postępów w zakresie:

- techniki podstawowych uderzeń i pracy nóg do uderzeń – (serw backhandowy krótki, clear forhandowy, drop forhandowy, lob)
- sprawności fizycznej mierzonej testem MTSF w oparciu o normy dla wieku
- oceny funkcjonalnej ruchu mierzonej testem FMS

Cele i zadania:

- Zapoznanie uczniów z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa w czasie zajęć oraz regulaminami obiektów sportowych
- Zapoznanie z dyscypliną sportu i przekazanie pozytywnego wizerunku badmintonu
- Zapoznanie z podstawami techniki w zakresie uderzeń i pracy nóg
- Opanowanie podstawowych umiejętności posługiwania się sprzętem badmintonowym
- Zapoznanie z podstawami taktyki gier pojedynczej i podwójnych
- Zapoznanie z podstawowymi przepisami i zasadami gry
- Wprowadzenie do rywalizacji wewnętrznej i przygotowanie do turniejów lokalnych
- Dokonanie oceny uczestników zajęć w obszarze sprawności, umiejętności oraz wiedzy
- Wszechstronne oddziaływanie na kształtowanie sprawności fizycznej w obszarze wszystkich zdolności motorycznych

Treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe:

Treści kształcenia zostały podzielone na cztery grupy czynników mających kluczowe znaczenie w rozwoju zawodnika, jak: umiejętności techniczno-taktyczne, wiedza, przygotowanie fizyczne, przygotowanie psychologiczne.

Program klas badmintonowych, w szczególności w I i II klasie realizowany będzie w oparciu o wytyczne programu Shuttle Time Światowej Federacji Badmintonu.

Treści kształcenia.

Klasa I-III

Umiejętności techniczno-taktyczne

- Wprowadzenie do techniki podstawowych uderzeń w badmintonie poprzez ćwiczenia oraz gry i zabawy:
 - rzutne
 - chwytne
 - z zamachami
 - uderzane
 - Gry i zabawy oraz ćwiczenia wprowadzające do techniki poruszania się po korcie poprzez gry i zabawy imitujące strukturę poruszania się po korcie
 - skoczne,
 - zwinnościowe; ze zmianą kierunku ruchu
 - bieżne; ze sprintami i zatrzymaniem, krokiem odstawno-dostawnym
 - Ćwiczenia oswajające z rakieta i lotką
 - Demonstracja i nauka chwytów rakiety (backhandowy i forehandowy „V”) oraz ich zastosowania w grze
 - Zapoznanie z pozycją wyjściową oraz fazami pracy nóg przy uderzeniach z tyłu kortu (forehand, backhand), w środku kortu (płaska, obrona – backhand i forehand), przy siatce (forehand, backhand) – pokaz z omówieniem
 - Nauka wyprowadzenia rakiety do uderzeń górnych, półgórnych i dolnych
 - Demonstracja oraz nauka podstawowych uderzeń i poruszania się z wykorzystaniem sprzętu właściwego i zastępczego
 - Uderzenia z dołu (lob, serw długi)
 - Od strony forehandowej i backhandowej (net shot fh/bh; serw krótki bh);
 - Uderzenia znad głowy (clear fh, drop fh, smecz fh)
- i pracy nóg do tych uderzeń

- dojdęcie do siatki – p/l narożnik,
- dojdęcie do tyłu kortu – p/l narożnik,
- naskok
- Wprowadzenie do taktyki gier pojedynczej i podwójnych
 - Sytuacje meczowe i ich ocena
 - Kierowanie lotki w wolne pola
 - Utrzymanie wymiany
 - Obserwacja lotki i przeciwnika
 - Słabe strony przeciwnika
- Wprowadzenie do współzawodnictwa w formie ćwiczeń z wykorzystaniem sprzętu właściwego i pomocniczego
- Dосконаlenie umiejętności w formie wewnętrznego miniturnieju o uproszczonych zasadach gry

Wiedza

- Omówienie ogólnych oraz specyficznych dla zajęć z badmintonu zasad bezpieczeństwa
- Zapoznanie z konkurencjami badmintonu – prezentacja meczów „na żywo” lub w formie nagrania video
- Zapoznanie z korzyściami płynącymi z treningu badmintonu
 - Zdrowotne
 - Prewencyjne
 - Społeczne
 - Osobowościowe
 - Fizyczne
- Zapoznanie ze sprzętem badmintonowym i pomocniczym, dobór sprzętu
- Omówienie podstawowych zasad gry w formie pokazu
- Zapoznanie z podstawowymi przepisami gry
- Zapoznanie z założeniami szkolnego programu badmintonu Shuttle Time Światowej Federacji Badmintonu – w oparciu o podręcznik nauczyciela Shuttle Time
- Zapoznanie z głównymi założeniami rozgrzewki funkcjonalnej:
 - Wyjaśnienie pojęcia progu psychomotorycznego zmęczenia
 - Omówienie celu zastępowania rozgrzewki tradycyjnej jej funkcjonalnym odpowiednikiem
 - Zapoznanie ze strukturą rozgrzewki funkcjonalnej w odniesieniu do zadania głównego treningu
 - ✓ Część wstępna: automasaż mięśni, aktywizacja stabilności tułowia
 - ✓ Część główna: podniesienie temperatury ciała, zwiększenie aktywności układu krążeniowo-oddechowego (trucht, rowerek, bieżnia, skakanka, itp.); aktywizacja obręczy miednicznej lub barkowej (w zależności od zaangażowania tych części ciała w trening); aktywne rozciąganie (stretching dynamiczny)
 - ✓ Część ukierunkowana: praca na badmintonowych wzorcach ruchowych ze stopniowym zwiększaniem siły i szybkości wykonywanych ćwiczeń; pobudzenie OUN

Przygotowanie fizyczne

- Przygotowanie aparatu ruchu oraz układów krążenia, oddechowego i nerwowego do treningu właściwego w zakresie badmintonu poprzez kształtowanie sprawności ogólnej w formie gier i zabaw:
 - Rzutnych
 - Skocznych
 - Bieżnych
 - Orientacyjno-porządkowych
 - Z dźwiganiem i mocowaniem
 - Z podbijaniem
 - Kopnych
 - Równoważnych
 - Na czworakach
 - Rytmicznych

- Kształtowanie sprawności ukierunkowanej poprzez gry drużynowe i rekreacyjne imitujące „badmintonową” strukturę ruchu – z podbijaniem, bieżne, skoczne, rzutne, kształtujące szybkość spostrzegania oraz koordynację wzrokowo-ruchową (Indiaka, piętówka, dętka, smolball, dwa ognie)
- Zapoznanie oraz nauka podstawowych ćwiczeń stabilizujących oraz uaktywniających mięśnie głębokie:
 - Ćwiczenia w staniu
 - Ćwiczenia w podporze leżąc przodem i tyłem
 - Ćwiczenia w półprzysiadzie
 - Ćwiczenia w leżeniu tyłem i przodem
 - Ćwiczenia w podporze bokiem
- Prezentacja ćwiczeń wykorzystywanych w poszczególnych fazach rozgrzewki funkcjonalnej w zależności od zadania głównego treningu, np. trening techniczny, kształtowanie siły, gry wewnętrzne; próba samodzielnego wykonania z asystą trenera
- Indywidualizacja treningu – korygowanie dysfunkcji aparatu ruchu poprzez ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne w oparciu o wyniki testu FMS

Przygotowanie psychologiczne

- Gry i zabawy oraz ćwiczenia kształtujące zdolności psychomotoryczne:
 - Spostrzegania (jedno i wielosygnałowe)
 - Koordynacyjne (wzrokowo/słuchowo-ruchowe)
- Stymulowanie rozwoju poznawczego i emocjonalnego
 - Nauka koncentracji na zadaniu
 - Wprowadzenie do współpracy
 - Budowanie pewności siebie

Czynnikami ułatwiającymi realizację programu będzie nawiązanie współpracy z trenerem przygotowania fizycznego, fizjoterapeutą, psychologiem sportu i dietetykiem.

Szacunkowe proporcje obciążeń w I etapie szkolenia:

| Etap szkolenia | Szacunkowe proporcje obciążeń w I etapie szkolenia | | |
|------------------------|--|---------------|-----------------|
| | wszechstronny | ukierunkowany | specjalistyczny |
| Pierwszy - klasy I-III | 50-60% | 20-30% | 15-25% |

Proponowana literatura

Shuttle Time. Podręcznik nauczyciela. BWF

Polski Związek Badmintonu

Adam Bieleńiewicz
p.o. Kierownika Wyszczolenia

2. Oddział sportowy, szkoła sportowa

Szkoła podstawowa – klasy IV-VIII – **Etap szkolenia sportowego – Specjalistyczny**

Specyfika:

Etap ten przypada na okres dojrzewania płciowego, co należy uwzględnić w planowanych oddziaływaniach na rozwój sportowy ucznia. Szkoleniowo, zwiększy się znacząco w tym okresie udział środków ukierunkowanych i specjalnych kosztem środków wszechstronnych. Okres ten poświęcony zostać powinien na naukę i doskonalenie podstawowych umiejętności technicznych w zakresie uderzeń i pracy nóg.

Szkolenie w zakresie kształtowania zdolności motorycznych powinny być nadal możliwie wszechstronne, mimo pojawiających się kłopotów w obszarze koordynacyjnym wynikającym z zaburzonych proporcji ciała. W zakresie obciążeń należy bazować na ćwiczeniach z obciążeniem własnego ciała, jednakże w okresie ostatnich dwóch lat tego etapu warto rozpocząć włączenie obciążeń zewnętrznych. W tym celu niezmiernie ważnym jest bardzo dobre opanowanie techniki ćwiczeń w zakresie rozwoju siły oraz jej pochodnych. W celu urozmaicenia treningu fizycznego, warto wprowadzać zastępczy sprzęt.

Na okres ten przypada również wdrożenie zawodnika do rywalizacji w turniejach na szczeblu regionalnym i ogólnokrajowym. Wymagać to będzie jasno określonej periodyzacji treningu na okres przygotowawczy, startowy i przejściowy w celu zbudowania optymalnej formy startowej, jak również wprowadzenia kontroli procesu szkolenia.

W zakresie form szkolenia nastąpi znaczne przesunięcie w kierunku zadaniowych oraz ścisłych kosztem gier i zabaw, które ze względu na wiek uczniów nie mogą być już tak infantylne, jak w poprzednim okresie.

Całość szkolenia oparta jest na mikrocyklach poprzedzających najważniejsze starty dla poszczególnych kategorii wiekowych, to jest: Mistrzostwa Polski Młodzików Młodszych, Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików, Mistrzostwa Polski Młodzików oraz startów kontrolnych w turniejach Grand Prix Gold oraz Grand Prix.

Program przygotowany został w oparciu o podręcznik „Badminton. Podręcznik Instruktora” i jest polecany jako źródło wiedzy przy realizacji szkolenia dzieci w wieku 11-15 lat.

Proponowany tygodniowy wymiar zajęć sportowych wynosi 10 godzin, w tym 4 godziny obowiązkowych zajęć WF.

Ocena postępów:

Ocena postępów oraz kontrola procesu szkolenia dokonywana być może w oparciu o ocenę poczynionych postępów w zakresie:

- techniki podstawowych uderzeń i pracy nóg do uderzeń
- sprawności fizycznej mierzonej testem MTSF w oparciu o normy dla wieku
- oceny funkcjonalnej ruchu mierzonej testem FMS
- progresu wyników sportowych uzyskiwanych na arenie krajowej

Metody i formy nauczania:

- **Metody nauczania:**
 - analityczna
 - syntetyczna
 - kompleksowa
- **Metody przekazywania wiedzy**
 - pokaz
 - pogadanka
 - dyskusja
 - prezentacje video
- **Metody oparte na działaniu praktycznym**
 - zadaniowa
 - ścisła
 - gier uproszczonych
 - zabawowa
 - fragmentów gry
 - problemowa
 - prób i błędów

- **Formy**
 - grupowa
 - indywidualna

Procedura naborowa – warunki przyjęcia oraz wykaz testów w załączeniu

Cele i zadania:

- Dokonanie wstępnej diagnozy umiejętności oraz poziomu sprawności fizycznej
- Przypomnienie podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć oraz regulaminów obiektów sportowych
- Poszerzenie repertuaru umiejętności technicznych w zakresie uderzeń i pracy nóg
- Opanowanie podstaw taktyki gier pojedynczej i podwójnych
- Opanowanie techniki podstawowych ćwiczeń w zakresie wybranych zdolności motorycznych oraz korygujących strukturę ruchu
- Nauka różnych wariantów rozgrzewki funkcjonalnej, rozciągania dynamicznego i statycznego oraz technik radzenia sobie ze stresem
- Wdrożenie do rywalizacji na szczeblu lokalnym i krajowym
- Wprowadzenie do rywalizacji wewnętrznej i przygotowanie do turniejów lokalnych
- dokonanie oceny efektów szkoleniowych oraz selekcji zawodników do kolejnych etapów szkolenia/klas
- Wszechstronne oddziaływanie na kształtowanie sprawności fizycznej w obszarze wszystkich zdolności motorycznych

Treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe:

Klasa IV

Umiejętności techniczno-taktyczne

- Wstępna ocena nabytych w pierwszym etapie szkolenia umiejętności technicznych w zakresie uderzeń i pracy nóg
- Gry i zabawy z elementami badmintonu - doskonalące poznane elementy techniki
- Doskonalenie podstawowych uchwytów rakiety (neutralny – forhandowy, z kciukiem – backhandowy) oraz ich zmiany w formie gier i zabaw oraz ćwiczeń
- Nauka wyprowadzenia rakiety do uderzeń górnych, półgórnych i dolnych
- Nauka uderzenia serw backhandowy krótki
- Nauka uderzenia serw forhandowy długi
- Nauka uderzenia serw forhandowy krótki
- Nauka uderzenia forhand net shot po prostej
- Nauka uderzenia backhand net shot po prostej
- Nauka uderzenia forhand lob po prostej
- Nauka uderzenia backhand lob po prostej
- Nauka uderzenia forhand zbiecie po prostej
- Nauka uderzenia backhand zbiecie po prostej
- Nauka uderzenia forhand obrona po prostej
- Nauka uderzenia backhand obrona po prostej
- Nauka uderzenia forhand clear po prostej
- Nauka uderzenia forhand drop po prostej
- Nauka uderzenia forhand płaska po prostej
- Nauka uderzenia backhand płaska po prostej
- Nauka dościsła do siatki do prawego narożnika poprzedzona naskokiem oraz powrót do środka kortu
- Nauka dościsła do siatki do lewego narożnika poprzedzona naskokiem oraz powrót do środka kortu
- Nauka dościsła do prawego tylnego narożnika poprzedzona naskokiem i powrót do środka kortu
- Nauka dościsła do lewego tylnego narożnika poprzedzona naskokiem i powrót do środka kortu

- Indywidualizacja treningu – eliminowanie błędów technicznych w zakresie uderzeń i poruszania się po korcie poprzez ułatwiające ćwiczenia zastępcze
- Zastosowanie poznanych elementów w grze uproszczonej
- Wprowadzenie do rywalizacji w formie miniturniejów wewnętrznych o uproszczonych zasadach

Wiedza

- Przypomnienie zasad oraz podstawowych przepisów gry w obrębie poszczególnych konkurencji
- Omówienie podstawowych metod radzenia sobie ze stresem – trening autogenny Schultza i relaksacja progresywna Jacobsona
- Zapoznanie z zasadami opracowywania rozgrzewki funkcjonalnej
- Rozciąganie dynamiczne i statyczne – różnice i zastosowanie w treningu
- Podstawowe zalecenia żywieniowe dla osób aktywnych fizycznie

Przygotowanie psychologiczne

- Nauka technik relaksacyjnych, jako metod radzenia sobie ze stresem somatycznym i poznawczym
 - Trening autogenny Schultza
 - Trening relaksacji progresywnej Jacobsona

Przygotowanie fizyczne

- Diagnoza poziomu sprawności fizycznej (test MTSF)
- Ocena funkcjonalności ruchu (test FMS)
- Kształtowanie wszystkich zdolności motorycznych poprzez ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała:
 - Siła
 - Szybkość
 - Skoczność
 - Koordynacja
 - Gibkość
 - Wytrzymałość
- Kształtowanie zdolności motorycznych na korcie w oparciu o badmintonowe wzorce ruchowe z wykorzystaniem sprzętu pomocniczego (gumy, talerze do balansu, piłki tenisowe, piłki lekarskie, płotki, itp.)
- Zapoznanie z podstawowymi ćwiczeniami rozciągania dynamicznego i statycznego
- Trening stabilizacji
 - Ćwiczenia w stanie
 - Ćwiczenia w podporze leżąc przodem i tyłem
 - Ćwiczenia w półprzysiadzie
 - Ćwiczenia w leżeniu tyłem i przodem
 - Ćwiczenia w podporze bokiem
- Indywidualizacja treningu – korygowanie dysfunkcji aparatu ruchu poprzez ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne
- Nauka rozgrzewki funkcjonalnej w odniesieniu do zadania głównego:
 - Trening techniczno-taktyczny
 - Kształtowanie siły, wytrzymałości, szybkości
 - Zawody sportowe

Klasa V

Umiejętności techniczno-taktyczne

- Ocena nabytych w klasie IV umiejętności technicznych w zakresie uderzeń i pracy nóg
- Gry i zabawy z elementami badmintonu - doskonalenie poznanych elementów techniki badmintonu
- Nauka płynnej zmiany uchwytów rakiety: forhand-backhand; skracanie i wydłużanie uchwytu
- Doskonalenie uderzenia serw backhandowy krótki
- Doskonalenie uderzenia serw forhandowy długi
- Nauka kierowania serwu backhendowego krótkiego do środka i na zewnątrz
- Nauka kierowania serwu forhandowego długiego do środka

- Doskonalenie serwu forhandowego krótkiego
- Nauka kierowania serwu forhandowego krótkiego do środka i na zewnątrz
- Nauka uderzenia blok forhand
- Nauka uderzenia blok backhand
- Nauka uderzenia smecz forhand po obu stronach kortu
- Doskonalenie uderzenia forhand net shot po prostej
- Doskonalenie uderzenia backhand net shot po prostej
- Doskonalenie uderzenia forhand lob po prostej
- Nauka kierowania uderzenia forhand lob po prostej i przekątnej
- Doskonalenie uderzenia backhand lob po prostej
- Nauka kierowania uderzenia backhand lob po prostej i przekątnej
- Doskonalenie uderzenia forhand zbiecie po prostej
- Nauka kierowania uderzenia forhand zbiecie po prostej i przekątnej
- Doskonalenie uderzenia backhand zbiecie po prostej
- Nauka kierowania uderzenia backhand zbiecie po prostej i przekątnej
- Doskonalenie uderzenia forhand obrona po prostej
- Doskonalenie uderzenia backhand obrona po prostej
- Doskonalenie uderzenia forhand clear po prostej z obu stron kortu
- Doskonalenie uderzenia forhand drop po prostej z obu stron kortu
- Nauka uderzenia forhand drop po przekątnej z obu stron kortu
- Doskonalenie uderzenia forhand płaska po prostej
- Doskonalenie uderzenia backhand płaska po prostej
- Nauka kierowania uderzenia forhand płaska do prostej i przekątnej
- Nauka kierowania uderzeń backhand płaska do prostej i przekątnej
- Nauka kroków blokujących
- Nauka padów na stronę forhandową i backhandową
- Doskonalenie poruszania się do narożników kortu poprzedzone naskokiem
- Kształtowanie rytmu poruszania się po korcie
- Doskonalenie poznanych elementów w grze
- Rywalizacja w formie miniturniejów wewnętrznych
- Przygotowanie do rywalizacji na szczeblu lokalnym i międzyszkolnym
- Indywidualizacja treningu – eliminowanie błędów technicznych w zakresie uderzeń i poruszania się po korcie poprzez ułatwiające ćwiczenia zastępcze

Wiedza

- Rutyny startowe. W czym mogą pomóc?
- Rutyny startowe czołowych zawodników – spotkanie z zawodnikiem Kadry Narodowej.
- Zalecenia żywieniowe w różnych okresach treningowych

Przygotowanie fizyczne

- Diagnoza poziomu sprawności fizycznej (test MTSF)
- Ocena funkcjonalności ruchu (test FMS)
- Kształtowanie wszystkich zdolności motorycznych poprzez ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała:
 - Siła
 - Szybkość
 - Skoczność
 - Koordynacja
 - Gibkość
 - Wytrzymałość
- Kształtowanie zdolności motorycznych na korcie w oparciu o badmintonowe wzorce ruchowe z wykorzystaniem sprzętu pomocniczego (gumy, ekspandery, talerze balansowe, piłki tenisowe, piłki lekarskie, płotki, itp.)
- Trening stabilizacji:
 - Ćwiczenia w staniu

- Ćwiczenia w podporze leżąc przodem i tyłem
- Ćwiczenia w półprzysiadzie
- Ćwiczenia w leżeniu tyłem i przodem
- Ćwiczenia w podporze bokiem
- Samodzielne prezentowanie ćwiczeń rozciągania dynamicznego i statycznego
- Przygotowanie własnych propozycji rozgrzewki funkcjonalnej w odniesieniu do zadania głównego:
 - Trening techniczno-taktyczny
 - Kształtowanie siły, wytrzymałości, szybkości
 - Zawody sportowe
- Indywidualizacja treningu – korygowanie dysfunkcji aparatu ruchu poprzez ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne

Przygotowanie psychologiczne

- Opracowanie rutyn startowych i przedstartowych – przygotowanie do uczestnictwa w zawodach

Klasa VI

Umiejętności techniczno-taktyczne

- Ocena nabytych i doskonalonych w klasie V umiejętności technicznych w zakresie uderzeń i pracy nóg
- Gry i zabawy na korcie - doskonalenie poznanych elementów techniki badmintonu
- Doskonalenie serwu krótkiego backhandowego do środka i na zewnątrz
- Doskonalenie serwu długiego forhandowego do środka
- Doskonalenie serwu forhandowego krótkiego do środka i na zewnątrz
- Nauka uderzenia forhand net shot po przekątnej
- Nauka uderzenia backhand net shot po przekątnej
- Doskonalenie uderzeń forhand lob po prostej i przekątnej
- Doskonalenie uderzenia backhand lob po prostej i przekątnej
- Doskonalenie uderzenia forhand zbieg po prostej i przekątnej
- Doskonalenie uderzenia backhand zbieg po prostej i przekątnej
- Nauka uderzenia forhand obrona po przekątnej
- Nauka uderzenia backhand obrona po przekątnej
- Doskonalenie uderzenia forhand drop po przekątnej z obu stron kortu
- Doskonalenie uderzenia forhand płaska do prostej i przekątnej
- Doskonalenie uderzeń backhand płaska do prostej i przekątnej
- Nauka uderzenia backhand clear po prostej
- Nauka uderzenia backhand drop po prostej
- Doskonalenie uderzenia blok forhand
- Doskonalenie uderzenia blok backhand
- Doskonalenie uderzenia smecz forhand z obu stron kortu
- Doskonalenie wyuczonych uderzeń w schematach zamkniętych
- Doskonalenie poruszania się po całym korcie z akcentem naskoku podczas pracy w schematach zamkniętych
- Kształtowanie płynnego rytmu poruszania się po korcie
- Doskonalenie padów na stronę forhandową i backhandową
- Indywidualizacja treningu – eliminowanie błędów technicznych w zakresie uderzeń i poruszania się po korcie poprzez ułatwiające ćwiczenia zastępcze
- Zapoznanie z podstawami taktyki gry pojedynczej
 - „Wyrzucanie” przeciwnika ze środka kortu
 - Wydłużanie drogi przeciwnika w dośrodku do lotki
 - Gra przód-tył, do linii bocznej
 - Atak w puste pole
- Zapoznanie z podstawami taktyki gier podwójnych
 - Ustawienia w ataku (przód/tył)
 - Ustawienia w obronie (bok-bok)

- Rotacja zawodników przy przejściu do ataku lub obrony
- Gra przez środek kortu
- Rywalizacja w formie miniturniejów wewnętrznych
- Przygotowanie do rywalizacji na szczeblu regionalnym i ogólnokrajowym

Wiedza

- Motywacja. Co mnie zachęca a co zniechęca do treningu? Spotkanie z psychologiem.
- Przetrenowanie – symptomy, zapobieganie.

Przygotowanie fizyczne

- Diagnoza poziomu sprawności fizycznej (test MTSF)
- Ocena funkcjonalności ruchu (test FMS)
- Kształtowanie wszystkich zdolności motorycznych poprzez ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała oraz obciążeniem zewnętrznym:
 - Siła
 - Szybkość
 - Skoczność
 - Koordynacja
 - Gibkość
 - Wytrzymałość
- Trening stabilizacji:
 - Ćwiczenia w staniu
 - Ćwiczenia w podporze leżąc przodem i tyłem
 - Ćwiczenia w półprzysiadzie
 - Ćwiczenia w leżeniu tyłem i przodem
 - Ćwiczenia w podporze bokiem
- Kształtowanie zdolności motorycznych na korcie w oparciu o badmintonowe wzorce ruchowe z wykorzystaniem sprzętu pomocniczego (gumy, ekspandery, talerze balansowe, piłki tenisowe, piłki lekarskie, płotki, itp.)
- Poszerzanie repertuaru ćwiczeń rozciągania dynamicznego i statycznego
- Wprowadzanie nowych ćwiczeń do rozgrzewki funkcjonalnej; koncentracja na precyzji wykonania
- Indywidualizacja treningu – korygowanie dysfunkcji aparatu ruchu poprzez ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne

Przygotowanie psychologiczne

- Motywowanie poprzez cele
- Opracowanie własnej piramidy celów, strategii realizacji i monitoringu postępów

Klasa VII

Umiejętności techniczno-taktyczne

- Ocena nabytych i doskonalonych w klasie VI umiejętności technicznych w zakresie uderzeń i pracy nóg
- Gry i zabawy z elementami badmintonu - doskonalenie poznanych elementów techniki badmintonu
- Doskonalenie uderzenia backhand clear – po prostej
- Doskonalenie uderzenia backhand drop – po prostej
- Nauka uderzenia backhand clear – po przekątnej
- Nauka uderzenia backhand drop – po przekątnej
- Nauka uderzenia flick serw backhand po prostej
- Doskonalenie uderzenia forhand net shot po przekątnej
- Doskonalenie uderzenia backhand net shot po przekątnej
- Nauka uderzenia net spin forhand
- Nauka uderzenia net spin backhand
- Nauka uderzenia smecz forhand podcięty
- Doskonalenie uderzenia forhand obrona po przekątnej
- Doskonalenie uderzenia backhand obrona po przekątnej
- Doskonalenie wyuczonych uderzeń w schematach zamkniętych i otwartych

- Doskonalenie taktyki gry pojedynczej
 - Gra w ataku
 - Gra w obronie
- Doskonalenie taktyki gier podwójnych
 - Gra w ataku
 - Gra w obronie
- Doskonalenie poruszania się po całym korcie z akcentem naskoku podczas pracy w schematach zamkniętych i otwartych
- Kształtowanie płynnego rytmu poruszania się po korcie
- Indywidualizacja treningu – eliminowanie błędów technicznych w zakresie uderzeń i poruszania się po korcie poprzez ułatwiające ćwiczenia zastępcze

Przygotowanie fizyczne

- Diagnoza poziomu sprawności fizycznej (test MTSF)
- Ocena funkcjonalności ruchu (test FMS)
- Kształtowanie wszystkich zdolności motorycznych poprzez ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała:
 - Siła
 - Szybkość
 - Skoczność
 - Koordynacja
 - Gibkość
 - Wytrzymałość
- Kształtowanie zdolności motorycznych na korcie w oparciu o badmintonowe wzorce ruchowe z wykorzystaniem sprzętu pomocniczego (gumy, ekspandery, talerze balansowe, piłki tenisowe, piłki lekarskie, płotki, itp.)
- Trening stabilizacji:
 - Ćwiczenia w staniu
 - Ćwiczenia w podporze leżąc przodem i tyłem
 - Ćwiczenia w półprzysiadzie
 - Ćwiczenia w leżeniu tyłem i przodem
 - Ćwiczenia w podporze bokiem
- Poszerzanie repertuaru ćwiczeń rozciągania dynamicznego i statycznego oraz utrzymanie poziomu elastyczności aparatu mięśniowo-więzadłowego
- Kształtowanie zdolności motorycznych poprzez sporty zastępcze
- Kształtowania siły i jej pochodnych – prezentacja techniki wykonania ćwiczeń w siłowni
- Indywidualizacja treningu – korygowanie dysfunkcji aparatu ruchu poprzez ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne

Wiedza

- Bezpośrednie przygotowanie startowe w przygotowaniu do głównego startu sezonu.

Przygotowanie psychologiczne

- Omówienie zastosowania ćwiczeń oddechowych w relaksacji i kontroli pobudzenia emocjonalnego
- Włączenie wybranych technik oddechowych do rutyny startowej

Klasa VIII

Umiejętności techniczno-taktyczne

- Ocena nabytych i doskonalonych w klasie VII umiejętności technicznych w zakresie uderzeń i pracy nóg
- Doskonalenie uderzenia flick serw backhand z kierowaniem lotki do prostej i przekątnej
- Doskonalenie uderzenia net spin forhand
- Doskonalenie uderzenia net spin backhand
- Doskonalenie uderzeń forhand obrona po prostej i przekątnej
- Doskonalenie uderzenia smecz forhand podcięty
- Doskonalenie uderzeń backhand obrona po prostej i przekątnej
- Nauka uderzenia backhand smecz po prostej

- Doskonalenie taktyki gry pojedynczej
 - Atak serwu krótkiego
 - Atak serwu długiego (za niskiego, za krótkiego)
 - Zmiana taktyki z ataku na obronę
- Doskonalenie taktyki gier podwójnych
 - blokowanie taśmy
 - gra na siatce - kontrola
 - atak z tyłu kortu
- Doskonalenie poruszania się po całym korcie z akcentem naskoku podczas pracy w schematach zamkniętych
- Kształtowanie płynnego rytmu poruszania się po korcie
- Indywidualizacja treningu – eliminowanie błędów technicznych w zakresie uderzeń i poruszania się po korcie poprzez ułatwiające ćwiczenia zastępcze
- Nauka kombinacji uderzeń w schematach zamkniętych i otwartych

Przygotowanie fizyczne

- Diagnoza poziomu sprawności fizycznej (test MTSF)
- Ocena funkcjonalności ruchu (test FMS)
- Kształtowanie wszystkich zdolności motorycznych poprzez ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała oraz obciążeniem zewnętrznym:
 - Siła
 - Szybkość
 - Skoczność
 - Koordynacja
 - Gibkość
 - Wytrzymałość
- Kształtowanie zdolności motorycznych na korcie w oparciu o badmintonowe wzorce ruchowe z wykorzystaniem sprzętu pomocniczego (gumy, ekspandery, talerze balansowe, piłki tenisowe, piłki lekarskie, płotki, itp.)
- Trening stabilizacji:
 - Ćwiczenia w staniu
 - Ćwiczenia w podporze leżąc przodem i tyłem
 - Ćwiczenia w półprzysiadzie
 - Ćwiczenia w leżeniu tyłem i przodem
 - Ćwiczenia w podporze bokiem
- Poszerzanie repertuaru ćwiczeń rozciągania dynamicznego i statycznego oraz utrzymanie poziomu elastyczności aparatu mięśniowo-więzadłowego
- Doskonalenie precyzji wykonania ćwiczeń rozgrzewki funkcjonalnej
- Kształtowanie zdolności motorycznych poprzez sporty zastępcze
- Nauka techniki podstawowych izolowanych oraz wielostawowych ćwiczeń siłowych na maszynach oraz wolnych ciężarach:
 - Mięśnie grzbietu (ściągnięcie drążka wyciągu górnego za kark oraz do klatki; przyciągnięcie drążka wyciągu dolnego do brzucha); skłony tułowia w tył z leżenia
 - Mięśnie klatki piersiowej (wyciskanie sztangi/sztangielek w leżeniu na ławce płaskiej; rozpiętki;
 - Mięśnie naramienne (wyciskanie sztangi/sztangielek w siadzie; wznosy ramion bokiem w górę w staniu; wznosy ramion w przód)
 - Mięśnie trójgłowe ramion (wyprosty przedramion na wyciągu górnym)
 - Mięśnie dwugłowe ramion (ugięcia przedramion na ławce rzymskiej lub z linkami wyciągu dolnego)
 - Mięśnie brzucha (skłony tułowia w przód z leżenia na plecach; skręty tułowia w siadzie; wznosy nóg z leżenia na plecach)
 - Mięśnie nóg (ugięcia podudzi w leżeniu na brzuchu; wyprosty podudzi w siadzie; odwodzenie i przywodzenie nóg w siadzie)
- Ćwiczenia wielostawowe
 - Przysiady ze sztangą
 - Wykroki ze sztangą

- Zakroki ze sztangą
- Zarzut sztangi na klatkę piersiową
- Martwy ciąg o ugiętych nogach
- Indywidualizacja treningu – korygowanie dysfunkcji aparatu ruchu poprzez ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne

Wiedza

- Suplementy diety i odżywki – podział i zastosowanie.
- Środki i metody dopingu - pogadanka

Przygotowanie psychologiczne

- Włączenie ćwiczeń zwiększania koncentracji uwagi w treningu z lotką
- Ćwiczenia kontroli myśli automatycznych w trakcie rozgrywania meczu

Szacunkowe proporcje obciążeń w II etapie szkolenia:

| Etap szkolenia | Szacunkowe proporcje obciążeń w II etapie szkolenia | | |
|-----------------------|---|---------------|-----------------|
| | wszechstronny | ukierunkowany | specjalistyczny |
| Drugi – klasy IV-VIII | 20-30% | 20-30% | 40-50% |

Proponowana literatura

Badminton. Podręcznik dla instruktorów. Fundacja Polskiego Związku Badmintonu

Polski Związek Badmintonu

Adam Bieleniewicz
p.o. Kierownika Wyszczolenia

3. Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego/Oddział sportowy, szkoła sportowa

Szkoła ponadpodstawowa – klasy I-IV - **Etap szkolenia sportowego – Specjalistyczny**

Specyfika:

Etap ten przypada na zakończenie okresu dojrzewania, co należy uwzględnić w planowanych oddziaływaniach na rozwój sportowy ucznia. Okres ten poświęcony zostać powinien na doskonalenie posiadanych umiejętności technicznych w zakresie uderzeń i pracy nóg oraz nauce nowych. Duży nacisk położony być powinien również na naukę i doskonalenie umiejętności taktycznych, w tym zgrywanie zawodników w parach w ramach gier podwójnych.

Na okres ten przypada również wybór specjalizacji w zakresie gry pojedynczej lub gier podwójnych.

Szkolenie w zakresie kształtowania zdolności motorycznych powinny być nadal możliwie wszechstronne. W zakresie przygotowania fizycznego wprowadzamy już obciążenia zewnętrzne, zwracając szczególną uwagę na poprawność techniczną wykonywanych ćwiczeń. W celu urozmaicenia treningu fizycznego, warto wprowadzać, poza ćwiczeniami w siłowni na maszynach, zastępczy sprzęt.

Na okres ten przypada również duże zaangażowanie zawodnika w rywalizację w turniejach na szczeblu ogólnokrajowym w kategorii juniora młodszego i juniora. Wymagać to będzie jasno określonej periodyzacji treningu na okres przygotowawczy, startowy i przejściowy w rocznych cyklach szkoleniowych w celu zbudowania optymalnej formy startowej, jak również kontynuacji kontroli procesu szkolenia.

W zakresie form szkolenia nastąpi znaczne przesunięcie w kierunku zadaniowych oraz ścisłych kosztów gier i zabaw.

Proponowany tygodniowy wymiar zajęć sportowych wynosi 10 godzin, w tym 4 godziny obowiązkowych zajęć WF w oddziałach i szkołach sportowych oraz 16 godzin, w tym 4 godziny obowiązkowych zajęć WF w oddziałach mistrzostwa sportowego oraz szkołach mistrzostwa sportowego.

Procedura naborowa – warunki przyjęcia oraz wykaz testów w załączeniu

Ocena postępów:

Ocena postępów oraz kontrola procesu szkolenia dokonywana być może w oparciu o ocenę poczynionych postępów w zakresie:

- techniki podstawowych uderzeń i pracy nóg do uderzeń
- sprawności fizycznej mierzonej testem MTSF w oparciu o normy dla wieku
- oceny funkcjonalnej ruchu mierzonej testem FMS
- progresu wyników sportowych uzyskiwanych na arenie krajowej oraz międzynarodowej

Cele i zadania:

- Dokonanie naboru do trzeciego etapu szkolenia w oparciu o test MTSF, FMS, test umiejętności technicznych, wyniki sportowe.
- Przypomnienie podstawowych zasad BHP oraz wytycznych regulaminów obiektów sportowych
- Wdrożenie wybitnych zawodników do rywalizacji na arenie międzynarodowej
- Kształtowanie sprawności fizycznej w obszarze wszystkich zdolności motorycznych w zakresie ogólnym i specjalnym
- Doskonalenie umiejętności technicznych w zakresie uderzeń i pracy nóg
- Doskonalenie umiejętności taktycznych w zakresie wszystkich konkurencji
- ukierunkowanie umiejętności techniczno-taktycznych na specjalizację - poszerzenie repertuaru techniczno – taktycznego w zakresie specjalizacji
- dobór zawodników do gier podwójnych oraz ich zgrywanie
- przygotowanie do startów głównych OOM i MPJ
- dokonanie oceny efektów szkoleniowych i selekcji zawodników do dalszego etapu szkolenia
- Ocena przydatności zawodników do szkolenia na etapie seniorskim

Metody i formy nauczania:

- **Metody nauczania:**
 - analityczna
 - syntetyczna

- kompleksowa
- **Metody przekazywania wiedzy**
 - pokaz
 - pogadanka
 - dyskusja
 - prezentacje video
- **Metody oparte na działaniu praktycznym**
 - zadaniowa
 - ścisła
 - gier uproszczonych
 - zabawowa
 - fragmentów gry
 - problemowa
 - prób i błędów
- **Formy**
 - grupowa
 - indywidualna

Treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe:

Treści kształcenia zostały podzielone na cztery grupy czynników mających kluczowe znaczenie w rozwoju zawodnika, jak: umiejętności techniczno-taktyczne, wiedza, przygotowanie fizyczne, przygotowanie psychologiczne.

Całość szkolenia oparta jest na mikrocyklach poprzedzających najważniejsze starty dla poszczególnych kategorii wiekowych, to jest: Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży, Indywidualne Mistrzostwa Polski Juniorów oraz startów kontrolnych w turniejach Grand Prix Gold oraz Grand Prix.

Klasa I-II

Umiejętności techniczno-taktyczne

- Nauka zwodów
 - markowanie ręką
 - markowanie ciałem
 - zmiana kierunku i siły uderzenia
 - z przytrzymaniem ręki
- Stałe doskonalenie techniki uderzeń poznanych w pierwszym i drugim etapie szkolenia w formie:
 - kombinacji 3-4 uderzeń
 - kombinacji wielu uderzeń
 - schematów otwartych
 - schematów zamkniętych
 - schematów gry z wyłączeniem obszarów kortu
 - schematów gry z wyłączeniem uderzeń
- z ukierunkowaniem na:
 - Pełną automatyzację ruchu
 - Zwiększenie powtarzalności
 - Eliminowanie popełnianych błędów
- Stałe doskonalenie poznanej w pierwszym i drugim etapie szkoleniowym techniki poruszania się po korcie z ukierunkowaniem na:
 - Eliminowanie popełnianych błędów
 - Poprawę płynności i rytmu
 - Akcentowanie zapoczątkowania ruchu naskokiem
- Doskonalenie techniki uderzeń charakterystycznych dla gier podwójnych w formie kombinacji uderzeń
 - Płaska forhand i backhand
 - Smecz forhand
 - Zbicie z siatki forhand i backhand
 - Płaska obrona do siatki forhand i backhand

- Serw krótki backhandowy kierowany
- Return podcięty
- Doskonalenie taktyki gry pojedynczej
 - Wybijanie przeciwnika z rytmu poprzez zmianę tempa gry
 - Neutralizacja gry – ćwiczenia eliminowania mocnych stron przeciwnika
 - „zawężanie” pola gry
 - Antycypacja uderzeń i ustawień przeciwnika
 - Nauka prowadzenia gry w oparciu o mocne strony (motoryka, technika, taktyka)
- Doskonalenie taktyki gier podwójnych:
 - Kierowanie serwu do linii, na zewnątrz, do tyłu kortu
 - Return na ciało, w pola deblowe, na siatkę
 - Budowanie przewagi w 3 pierwszych uderzeniach
 - Rotacja ustawienia w ataku w oparciu o mocne strony partnerów
 - Nauka obrony ataku w bezpieczne pola w grze na dużej prędkości
 - Zagrania sytuacyjne – nauka kontroli uderzeń
 - Przejście z ataku do obrony
- Nauka taktyki gry mieszanej:
 - Atak przez partnerkę
 - Gra w półkortu w korytarze
 - Serw kierowany
 - Return w punkty mikstowe
 - Koordynacja poruszania się

Przygotowanie fizyczne

- Diagnostyka poziomu sprawności fizycznej (test MTSF)
- Ocena funkcjonalności ruchu (test FMS)
- Kształtowanie wszystkich zdolności oraz pochodnych w zależności od okresu przygotowań w zakresie ogólnym i specjalnym:
 - Siła
 - Szybkość
 - Skoczność
 - Koordynacja
 - Gibkość
 - Wytrzymałość
- Kształtowanie zdolności motorycznych na korcie w oparciu o badmintonowe wzorce ruchowe z wykorzystaniem sprzętu pomocniczego (gumy, ekspandery, talerze balansowe, piłki tenisowe, piłki lekarskie, płotki, itp.)
- Trening stabilizacji:
 - Ćwiczenia w staniu
 - Ćwiczenia w podporze leżąc przodem i tyłem
 - Ćwiczenia w półprzysiadzie
 - Ćwiczenia w leżeniu tyłem i przodem
 - Ćwiczenia w podporze bokiem

W zakresie siły:

- Doskonalenie techniki podstawowych ćwiczeń na główne partie mięśniowe:
 - Mięśnie grzbietu (ściągnięcie drążka wyciągu górnego za kark oraz do klatki; przyciągnięcie drążka wyciągu dolnego do brzucha); skłony tułowia w tył z leżenia
 - Mięśnie klatki piersiowej (wyciskanie sztangi/sztangielek w leżeniu na ławce płaskiej; rozpiętki;
 - Mięśnie naramienne (wyciskanie sztangi/sztangielek w siadzie; wznosy ramion bokiem w górę w staniu; wznosy ramion w przód)
 - Mięśnie trójąłowe ramion (wyprosty przedramion na wyciągu górnym)
 - Mięśnie dwugłowe ramion (ugięcia przedramion na ławce rzymskiej lub z linkami wyciągu dolnego)
 - Mięśnie brzucha (skłony tułowia w przód z leżenia na plecach; skręty tułowia w siadzie; wznosy nóg z leżenia na plecach)

- Mięśnie nóg (ugięcia podudzi w leżeniu na brzuchu; wyprosty podudzi w siadzie; odwodzenie i przywodzenie nóg w siadzie)
- Ćwiczenia wielostawowe
 - Przysiady ze sztangą
 - Wykroki ze sztangą
 - Zakroki ze sztangą
 - Zarzut sztangi na klatkę piersiową
 - Martwy ciąg o ugiętych nogach
- Ćwiczenia rozciągania dynamicznego i statycznego; utrzymanie poziomu elastyczności aparatu mięśniowo-więzadłowego
- Rozgrzewka funkcjonalna; koncentracja na precyzji wykonania
- Kształtowanie zdolności motorycznych poprzez sporty zastępcze
- Indywidualizacja treningu – korygowanie dysfunkcji aparatu ruchu poprzez ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne

Wiedza

- Czynniki wpływające na pewność siebie w ujęciu krótko i długoterminowym – spotkanie z psychologiem

Przygotowanie psychologiczne

- Budowanie pewności siebie:
 - Opracowanie pozytywnego dialogu wewnętrznego nastawionego na działanie
 - Nauka treningu ideomotorycznego
 - Opracowanie „bezpiecznych” schematów gry na początek meczu i trudne sytuacje meczowe

Klasa III-IV

Umiejętności techniczno-taktyczne

- Doskonalenie zwodów
 - markowanie ręką
 - markowanie ciałem
 - zmiana kierunku i siły uderzenia
 - z przytrzymaniem ręki
- Stałe doskonalenie techniki uderzeń poznanych w pierwszym i drugim etapie szkolenia w formie
 - kombinacji 3-4 uderzeń
 - kombinacji wielu uderzeń
 - schematów otwartych
 - schematów zamkniętych
 - schematów gry z wyłączeniem obszarów kortu
 - schematów gry z wyłączeniem uderzeń
- z ukierunkowaniem na:
 - Poprawę precyzji uderzeń przy siatce
 - Poprawę kontroli lotki kierowanej w grze na dużej prędkości
 - Ciągłości utrzymywania lotki w grze
- 1. Stałe doskonalenie poznanej w pierwszym i drugim etapie szkoleniowym techniki poruszania się po korcie z ukierunkowaniem na:
 - Jak najszybsze dojście i uderzenie lotki
 - Różnicowanie tempa powrotu do środka kortu po uderzeniach górnych clear/drop i smecz
 - Separację mięśniową – umiejętność rozluźniania grup mięśni nie biorących udziału w lokomocji
- Doskonalenie techniki uderzeń charakterystycznych dla gier podwójnych w formie fragmentów gier
 - Płaska forhand i backhand
 - Smecz forhand
 - Zbicie z siatki forhand i backhand
 - Płaska obrona do siatki forhand i backhand
 - Serw krótki backhandowy kierowany
 - Return podcięty

- Doskonalenie taktyki gry pojedynczej
 - Wybijanie przeciwnika z rytmu poprzez zmianę tempa gry
 - Neutralizacja gry – ćwiczenia eliminowania mocnych stron przeciwnika
 - „zawężanie” pola gry
 - Antycypacja uderzeń i ustawień przeciwnika
 - Nauka prowadzenia gry w oparciu o mocne strony (motoryka, technika, taktyka)
- Doskonalenie taktyki gier podwójnych:
 - Kierowanie serwu do linii, na zewnątrz, do tyłu kortu
 - Return na ciało, w pola deblowe, na siatkę
 - Budowanie przewagi w 3 pierwszych uderzeniach
 - Rotacja ustawienia w ataku w oparciu o mocne strony partnerów
 - Nauka obrony ataku w bezpieczne pola w grze na dużej prędkości
 - Zagrania sytuacyjne – nauka kontroli uderzeń
 - Przejście z ataku do obrony
- Doskonalenie taktyki gry mieszanej – ćwiczenia w formie fragmentów gry:
 - Wyrzucanie zawodniczki do tyłu kortu
 - Zamiana pozycji w obronie – zawodniczka po przekątnej
 - Zamiana pozycji w ataku – przesuwanie zawodnika do tyłu kortu
- Ukierunkowanie techniki gry na specjalizację w zakresie gier pojedynczej/podwójnych
- Analiza taktyki gry wybranych zawodników - zapoznanie z arkuszami analizy
- Przygotowanie do zawodów - analiza słabych i mocnych stron przeciwnika/przeciwników i własnych – analiza video

Przygotowanie fizyczne

- Diagnoza poziomu sprawności fizycznej (test MTSF)
- Ocena funkcjonalności ruchu (test FMS)
- Kształtowanie wszystkich zdolności oraz pochodnych w zależności od okresu przygotowań w zakresie ogólnym i specjalnym:
 - Siła
 - Szybkość
 - Skoczność
 - Koordynacja
 - Gibkość
 - Wytrzymałość
- Kształtowanie zdolności motorycznych na korcie w oparciu o badmintonowe wzorce ruchowe z wykorzystaniem sprzętu pomocniczego (gumy, ekspandery, talerze balansowe, piłki tenisowe, piłki lekarskie, płotki, itp.)
- Trening stabilizacji:
 - Ćwiczenia w stanie
 - Ćwiczenia w podporze leżąc przodem i tyłem
 - Ćwiczenia w półprzysiadzie
 - Ćwiczenia w leżeniu tyłem i przodem
 - Ćwiczenia w podporze bokiem

W zakresie siły:

- Doskonalenie techniki podstawowych ćwiczeń na główne partie mięśniowe:
 - Mięśnie grzbietu (ściągnięcie drążka wyciągu górnego za kark oraz do klatki; przyciągnięcie drążka wyciągu dolnego do brzucha); skłony tułowia w tył z leżenia
 - Mięśnie klatki piersiowej (wyciskanie sztangi/sztangielek w leżeniu na ławce płaskiej; rozpiętki;
 - Mięśnie naramienne (wyciskanie sztangi/sztangielek w siadzie; wznosy ramion bokiem w górę w stanie; wznosy ramion w przód)
 - Mięśnie trójąłowe ramion (wyprosty przedramion na wyciągu górnym)
 - Mięśnie dwugłowe ramion (ugięcia przedramion na ławce rzymskiej lub z linkami wyciągu dolnego)

- Mięśnie brzucha (skłony tułowia w przód z leżenia na plecach; skręty tułowia w siadzie; wznosy nóg z leżenia na plecach)
- Mięśnie nóg (ugięcia podudzi w leżeniu na brzuchu; wyprosty podudzi w siadzie; odwodzenie i przywodzenie nóg w siadzie)
- Ćwiczenia wielostawowe
 - Przysiady ze sztangą
 - Wykroki ze sztangą
 - Zakroki ze sztangą
 - Zarzut sztangi na klatkę piersiową
 - Martwy ciąg o ugiętych nogach
- Ćwiczenia rozciągania dynamicznego i statycznego; utrzymanie poziomu elastyczności aparatu mięśniowo-więzadłowego
- Rozgrzewka funkcjonalna; koncentracja na precyzji wykonania
- Kształtowanie zdolności motorycznych poprzez sporty zastępcze
- Indywidualizacja treningu – korygowanie dysfunkcji aparatu ruchu poprzez ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne

Wiedza

- Optymalne pobudzenie startowe – techniki regulacji – spotkanie z psychologiem

Przygotowanie psychologiczne

- Kształtowanie czasu reakcji prostej i złożonej w formie ćwiczeń na korcie:
 - Ćwiczenia 1 bodziec – 1 reakcja
 - Ćwiczenia reakcji na wybrany 1 bodziec
 - Ćwiczenia różnych reakcji na różne bodźce

Szacunkowe proporcje obciążeń w III etapie szkolenia:

| Etap szkolenia | Szacunkowe proporcje obciążeń w III etapie szkolenia | | |
|---------------------|--|---------------|-----------------|
| | wszechstronny | ukierunkowany | specjalistyczny |
| Trzeci – klasy I-IV | 20-25% | 20-30% | 40-50% |

Proponowania literatura:

- Badminton. Podręcznik dla instruktorów. Fundacja Polskiego Związku Badmintonu

Polski Związek Badmintonu

Adam Białeniłowicz
p.o. Kierownika Wyszkożenia

2. Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego

| Typ szkoły, etap edukacyjny, cele, zadania i treści szkolenia sportowego | | Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego | | | |
|--|--|---|-----------------------------------|---------------|-----------------|
| | | Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego | Oddział sportowy, szkoła sportowa | | |
| Etap szkolenia sportowego | | Ukierunkowany | Specjalistyczny | Ukierunkowany | Specjalistyczny |
| szkoła podstawowa klasy I-III (I etap edukacyjny) | specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego | | | | |
| | treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe | | | W ZAPŁACENIU | |
| | specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego | | | | W ZAPŁACENIU |
| szkoła podstawowa klasy IV-VIII (II etap edukacyjny) | treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe | | | | W ZAPŁACENIU |
| | specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego | | | | W ZAPŁACENIU |
| szkoła ponadpodstawowa (III etap edukacyjny) | treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe | | | | W ZAPŁACENIU |
| | specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego | | | | W ZAPŁACENIU |

Polski Związek Badmintonu

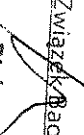
Adam Bieleńiewicz
p.o. Kierownika Wyszkołenia

Program szkolenia w sporcie: **BADMINTON**

1. Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego¹⁾

| Typ szkoły, klasa, wiek ucznia | Etap szkolenia sportowego | Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|--|-----------------|-----------------------------------|-----------------|
| | | Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego | | Oddział sportowy, szkoła sportowa | |
| | | Ukierunkowany | Specjalistyczny | Ukierunkowany | Specjalistyczny |
| szkoła podstawowa | I – 6–7 lat | | | X | |
| | II – 7–8 lat | | | X | |
| | III – 8–9 lat | | | X | |
| | IV – 9–10 lat | | | | X |
| | V – 10–11 lat | | | | X |
| | VI – 11–12 lat | | | | X |
| | VII – 12–13 lat | | | | X |
| | VIII – 13–14 lat | | | | X |
| szkoła ponadpodstawowa | I – 14–15 lat | | X | | X |
| | II – 15–16 lat | | X | | X |
| | III – 16–17 lat | | X | | X |
| | IV – 17–18 lat | | X | | X |
| | V ²⁾ – 18–19 lat | | | | X |

- 1) W tabeli symbolem X należy zaznaczyć typ szkoły, wiek ucznia i klasę, w której rozpoczyna się szkolenie sportowe, oraz kolejne lata jego trwania dla poszczególnych etapów szkolenia sportowego, biorąc pod uwagę, że w klasach I szkół podstawowych mogą rozpoczynać naukę dzieci 6-letnie.
- 2) Wypełnia się w przypadku technikum sportowego, technikum mistrzostwa sportowego, technikum z oddziałami sportowymi lub technikum z oddziałami mistrzostwa sportowego.

Polski Związek Badmintonu

Adam Bieleniewicz
p.o. Kierownika Wyszkołenia

Testy naborowe do I klasy szkoły podstawowej o profilu badmintonu do oddziałów sportowych i szkół sportowych

Klasa I

Procedura naborowa:

Warunkiem przyjęcia ucznia do I klasy o profilu badmintonu jest:

- dobry stan zdrowia potwierdzony badaniami lekarskimi
 - zaliczenie testów naborowych
 - przedłożenie zgody rodziców/opiekunów prawnych
- W procedurze naborowej opieramy się na 2 testach.
- sprawności fizycznej (test MTSF) dla 7 – latków – porównania między kandydatami w oparciu o normy dla wieku
 - ocenie funkcjonalnej ruchu (test FMS) – porównania między kandydatami

Wyniki surowe uzyskane w testach przeliczane są na punkty - skala 1-5. Suma punktów przeliczonych uzyskanych w dwóch testach decyduje o kolejności przyjęć uczniów do klas.

Proponowane testy i przelicznik punktowy

| MTSF | |
|---|-----|
| wynik surowy sumaryczny | pkt |
| 641 i więcej - sprawność wybitna | 5 |
| 561 – 640 - sprawność wysoka | 4 |
| 481 – 560 - sprawność średnia | 3 |
| 401 – 480 - sprawność niska - próg dopuszczenia | 2 |
| 400 i mniej - sprawność b. niska | 1 |
| FMS | |
| wynik surowy sumaryczny | pkt |
| 21-20 | 5 |
| 19-18 | 4 |
| 17-16 | 3 |
| 15-14 - próg dopuszczenia | 2 |
| 13 i mniej | 1 |

Polski Związek Badmintonu

Adam Bieleniewicz
p.o. Kierownika Wyszkołenia

Testy naborowe do IV klasy szkoły podstawowej o profilu badmintonowa do oddziałów sportowych i szkół sportowych

Klasa IV

Warunkiem przyjęcia ucznia do IV klasy o profilu badmintonowa jest:

- dobry stan zdrowia potwierdzony badaniami lekarskimi
- zaliczenie testów naborowych
- przedłożenie zgody rodziców/opiekunów prawnych

W procedurze naborowej opieramy się na 3 testach.

- sprawności fizycznej (test MTSF) dla 10–14-letków – porównania między kandydatami w oparciu o normy dla wieku
- ocenie funkcjonalnej ruchu (test FMS) – porównania między kandydatami
- umiejętności technicznych w zakresie uderzeń i pracy nóg

Tylko i wyłącznie pozytywny wynik testów specjalistycznych/spełnienie większości wskazanych wymogów podlegających ocenie uprawnia zawodnika do przystąpienia do testów MTSF oraz FMS. Brak spełnienia większości wymogów wskazanych w testach specjalistycznych nie daje możliwości naboru do klasy o profilu badmintonowa. Wyniki surowe testów MTSF oraz FMS przeliczane są na punkty – skala 1-5. Suma punktów uzyskanych w 3 testach decyduje o kolejności przyjęć uczniów do klas.

Proponowane testy i przelicznik punktowy

| MTSF | |
|---|-----|
| Wynik surowy sumaryczny | Pkt |
| 641 i więcej - sprawność wybitna | 5 |
| 561 – 640 - sprawność wysoka | 4 |
| 481 – 560 - sprawność średnia | 3 |
| 401 – 480 - sprawność niska - próg dopuszczenia | 2 |
| 400 i mniej - sprawność b. niska | 1 |
| FMS | |
| Wynik surowy sumaryczny | Pkt |
| 21-20 | 5 |
| 19-18 | 4 |
| 17-16 | 3 |
| 15-14 - próg dopuszczenia | 2 |
| 13 i mniej | 1 |

| Test umiejętności technicznych w zakresie uderzeń i pracy nóg | | | | |
|---|-------------|---|----------------|---|
| Uchwyty rakiety i ich zmiana | Prezentacja | Punktacji podlegają | Ocena: Tak/Nie | Punktacja: 1-0 - wszystkie elementy muszą być spełnione - próg dopuszczenia - 3 pkt |
| Forhandowy | pokaz | przestrzeń pomiędzy rączką a dłonią ułożenie ręki - uchwyt V | | |
| Backhandowy z kciukiem | pokaz | przestrzeń pomiędzy rączką a dłonią kciuk na krawędzi bocznej | | |
| Zmiana uchwytów FH - BH | pokaz | przestrzeń pomiędzy rączką a dłonią rotowanie rakiety palcami płynność zmiany uchwytu | | |

| | | | | |
|-------------------------|---|---|----------------|---|
| Serw backhandowy krótki | Prezentacja | Punktacji podlegają | Ocena: Tak/Nie | Punktacja: 1-0 - próg dopuszczenia 8/10 pkt |
| | Pokaz x 5 lub więcej do oceny wszystkich składowych | Pozycja - stopy równoległe w lekkim rozkroku | | |
| | | głowica rakiety skierowana w dół | | |
| | | ręka z łotką wysunięta do przodu | | |
| | | łotka trzymana palcami za pióra | | |
| | | uderzenie łotki poprzez płynny ruch | | |
| | | wyprost przedramienia | | |
| | | wykończony odchyleniem nadgarstka | | |
| | | przyjęcie pozycji zasadniczej | | |
| | | Niski tor lotu łotki nad siatką (do 15 cm) | | |
| | | Łotka spada do 20 cm za linią krótkiego serwu | | |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| Clear forhandowy (z nagrania łotki serwem forhandowym wysokim) | Prezentacja | Punktacji podlegają (elementy zaznaczone pogrubioną czcionką) | Ocena: Tak/Nie | Pkt: 1-0 próg dopuszczenia - 15/20 pkt |
| | pokaz x 5 lub więcej do oceny wszystkich składowych elementów | Przyjęcie pozycji zasadniczej w środku kortu - nogi ugięte (1), tułów pochylony (2), rakieta trzymana przed sobą (3) na wysokości klatki piersiowej (4), ciężar ciała na śródstopiach (5) | 1 tak/nie 2 tak/nie 3 tak/nie 4 tak/nie 5 tak/nie | |
| | | Praca nóg do tyłu kortu krokiem odstawno-dostawnym (6) lub przeplatanką (6) | 6 tak/nie | |
| | | Przygotowanie do uderzenia - przeniesienie łokcia za plecy (7) na wysokości ramienia (8), wysunięcie łokcia do przodu do góry - na wysokość głowy (9) z odwiedzeniem rakiety za plecy (10) | 7 tak/nie 8 tak/nie 9 tak/nie 10 tak/nie | |
| | | Zamach i uderzenie łotki - ruch prowadzony łokciem (11), rotacja przedramienia (12), wykończenie niepełnym domknięciem nadgarstka (13); łotka uderzona w najwyższym punkcie (14) z chwilowym zatrzymaniem ruchu rakiety w trakcie uderzenia (15); po uderzeniu rakieta wędruje swobodnie za biodro (16) przeciwne do ręki z rakieta; | 11 tak/nie 12 tak/nie 13 tak/nie 14 tak/nie 15 tak/nie 16 tak/nie | |
| | | kierunek lotu łotki utrzymuje się w korytarzu 1,5 m szerokości (17) | 17 tak/nie | |
| | | Przeskok (18) i powrót krokiem odstawno-dostawnym (19) do środka kortu zakończony naskokiem (20) do pozycji zasadniczej | 18 tak/nie 19 tak/nie 20 tak/nie | |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| Drop forhandowy (z nagrania łotki serwem forhandowym wysokim) | Prezentacja | Punktacji podlegają (bold) | Ocena: Tak/Nie | Pkt: 1-0 próg dopuszczenia - 15/20 pkt |
| | pokaz x 5 lub więcej do oceny wszystkich składowych elementów | Przyjęcie pozycji zasadniczej w środku kortu - nogi ugięte (1), tułów pochylony (2), rakieta trzymana przed sobą (3) na wysokości klatki piersiowej (4), ciężar ciała na śródstopiach (5) | 1 tak/nie 2 tak/nie 3 tak/nie 4 tak/nie 5 tak/nie | |
| | | Praca nóg do tyłu kortu krokiem odstawno-dostawnym (6) lub przeplatanką (6) | 6 tak/nie | |
| | | Przygotowanie do uderzenia - przeniesienie łokcia za plecy (7) na wysokości ramienia (8), wysunięcie łokcia do przodu do góry - na wysokość głowy (9) z odwiedzeniem rakiety za plecy (10) | 7 tak/nie 8 tak/nie 9 tak/nie 10 tak/nie | |
| | | Zamach i uderzenie łotki - ruch prowadzony łokciem (11), rotacja przedramienia (12), wykończenie domknięciem nadgarstka (13); łotka uderzona w najwyższym punkcie (14) płynnym ruchem rakiety (15) w trakcie uderzenia; po uderzeniu rakieta wędruje swobodnie za biodro (16) przeciwne do ręki z rakieta; | 11 tak/nie 12 tak/nie 13 tak/nie 14 tak/nie 15 tak/nie 16 tak/nie | |
| | | miejsce ułożenia łotki - do linii krótkiego serwu, 1 m od linii bocznej (17) | 17 tak/nie | |
| | | Przeskok (18) i powrót krokiem odstawno-dostawnym (19) do środka kortu zakończony naskokiem (20) do pozycji zasadniczej | 18 tak/nie 19 tak/nie 20 tak/nie | |

Polski Związek Badmintonu

Adam Bieleniewicz

p.o. Kierownika Wyszczolenia

Testy naborowe do I klasy szkoły ponadpodstawowej o profilu badmintonowa do oddziałów mistrzostwa sportowego, szkół mistrzostwa sportowego, oddziałów sportowych i szkół sportowych

Klasa I

Procedura naborowa:

Warunkiem przyjęcia ucznia do I klasy szkoły ponadpodstawowej o profilu badmintonowa jest:

- dobry stan zdrowia potwierdzony badaniami lekarskimi
 - zaliczenie testów naborowych
 - przedłożenie zgody rodziców/opiekunów prawnych
- W procedurze naborowej opieramy się na 4 testach.
- sprawności fizycznej (test MTSF) dla 15 – latków – porównania między kandydatami w oparciu o normy dla wieku
 - ocenę funkcjonalnej ruchy (test FMS) – porównania między kandydatami
 - testie powtarzalności umiejętności technicznych w zakresie uderzeń i pracy nóg
 - współczynniku skuteczności meczowej (stosunek meczów wygranych do całkowitej liczby rozegranych w turniejach GP, GP oraz MPM w ostatnim sezonie
- Wyniki surowe uzyskane w testach przeliczane są na punkty - skala 1-5. Suma punktów przeliczonych uzyskanych w 4 testach decyduje o kolejności przyjęć uczniów do klas.

Proponowane testy i przelicznik punktowy

| MTSF | |
|--|-----|
| wynik surowy sumaryczny | pkt |
| 641 i więcej - sprawność wybitna | 5 |
| 561 – 640 - sprawność wysoka | 4 |
| 481 – 560 - sprawność średnia | 3 |
| 401 – 480 - sprawność niska - <u>próg dopuszczenia</u> | 2 |
| 400 i mniej - sprawność b. niska | 1 |
| FMS | |
| wynik surowy sumaryczny | pkt |
| 21-20 | 5 |
| 19-18 | 4 |
| 17-16 | 3 |
| 15-14 - <u>próg dopuszczenia</u> | 2 |
| 13 i mniej | 1 |
| <p>Współczynnik skuteczności meczowej z minimum 8 meczów w sezonie (w przypadku mniejszej liczby rozegranych meczów, współczynnik nie daje możliwości zdobycia dodatkowych punktów w procedurze naborowej)</p> | |
| wartość współczynnika | pkt |
| 0,81-1 | 5 |
| 0,61-0,8 | 4 |
| 0,41-0,6 | 3 |
| 0,21-0,4 | 2 |
| 0-0,2 | 1 |

Testy specjalistyczne w zakresie techniki pracy nóg oraz uderzeń

| Praca nóg | Prezentacja | Punktacji podlegają | Ocena: Tak/Nie | Punktaże: 1-0 próg dopuszczenia - 6/10 pkt | Wynik surowy | Wynik przeliczony - punktaż na skali 1-5 |
|---|---|---|----------------|---|--------------|---|
| Dojście do siatki i tyłu kortu - do prawych i lewych narożników | pokaz x 4 w różnych układach kierunkowych {środek-prawa przód - środek - lewa przód - środek - prawa tył - środek - lewa tył; ś-lp-ś-pt-ś-pp-ś-lt; ś-pt-ś-lp-ś-lt-ś-pp; ś-lt-ś-lp-ś-lt-ś-pp} | naskok | | | 9-10 pkt | 5 |
| | | płynność poruszania się | | | 7-8 pkt | 4 |
| | | powtarzalność kroków | | | 5-6 pkt | 3 |
| | | niska pozycja w trakcie ruchu | | | 3-4 pkt | 2 |
| | | noga dominująca jest zewnętrzna przy dojeździe do siatki i tyłu kortu | | | 1-2 pkt | 1 |
| | | stopa skierowana w kierunku lotki przy wypadach | | | | |
| | | po przeskoku stopa zakroczna równoległa do linii końcowej | | | | |
| | | rozluźnione ciało w trakcie przemieszczania się do miejsc docelowych | | | | |
| | | równoważenie pozycji ciała ręką bez rakiety przy wypadach | | | | |
| | | przy wypadach do siatki - kontakt stopy z podłożem zapoczątkowuje pięta | | | | |

| Powtarzalność - technika uderzeń | Prezentacja | Liczba trafień | Punktaże: 1-5 |
|---|--|---------------------------|---------------|
| Drop forhand - ocena % powtarzalności | pokaz - uderzenia po prostej i przekątnej po serwisie długim - po 15 razy w prawe i lewe pole serwisu - maksymalnie w okolicy do linii krótkiego serwisu i metr od linii bocznej | 49-60 | 5 |
| | | 37-48 | 4 |
| | | 25-36 - próg dopuszczenia | 3 |
| | | 13-24 | 2 |
| | | 1-12 | 1 |
| Drop backhand - ocena % powtarzalności | pokaz - uderzenia po prostej i przekątnej po serwisie długim - po 15 razy w prawe i lewe pole serwisu - maksymalnie w okolicy do linii krótkiego serwisu i metr od linii bocznej | 49-60 | 5 |
| | | 37-48 | 4 |
| | | 25-36 | 3 |
| | | 13-24 - próg dopuszczenia | 2 |
| | | 1-12 | 1 |
| Serw wysoki forhandowy - ocena % powtarzalności | pokaz - po 25 uderzeniach z prawego i lewego pola serwisowego - w tylny korytarz | 41-50 | 5 |
| | | 31-40 | 4 |
| | | 21-30 - próg dopuszczenia | 3 |
| | | 11-20 | 2 |
| | | 1-10 | 1 |
| Serw krótki backhandowy - ocena % powtarzalności | pokaz - po 25 uderzeniach do linii środkowej z prawego i lewego pola serwisowego - w kwadraty 30cmx30cm | 41-50 | 5 |
| | | 31-40 | 4 |
| | | 21-30 - próg dopuszczenia | 3 |
| | | 11-20 | 2 |
| | | 1-10 | 1 |
| Clear forhandowy - ocena % powtarzalności | pokaz - po 25 uderzeniach po prostej po serwisie długim z prawej i lewej strony kortu - w tylny korytarz z utrzymaniem kierunku lotu lotki - max rozrzut 1,5m | 41-50 | 5 |
| | | 31-40 | 4 |
| | | 21-30 - próg dopuszczenia | 3 |
| | | 11-20 | 2 |
| | | 1-10 | 1 |
| Clear backhandowy - ocena % powtarzalności | pokaz - 25 uderzeń po prostej po serwisie długim - w tylny korytarz z utrzymaniem kierunku lotu lotki - max rozrzut 1,5m | 21-25 | 5 |
| | | 16-20 | 4 |
| | | 11-16 | 3 |
| | | 6-10 - próg dopuszczenia | 2 |
| | | 1-5 | 1 |
| Drive forhandowy i backhandowy - ocena % powtarzalności | pokaz - po 25 uderzeniach backhandem i forhandem po prostej w ciągłej wymianie - maksymalna wysokość do 30cm nad siatką | 41-50 | 5 |
| | | 31-40 | 4 |
| | | 21-30 - próg dopuszczenia | 3 |
| | | 11-20 | 2 |
| | | 1-10 | 1 |
| Smash forhandowy - ocena % powtarzalności | pokaz - po 10 uderzeniach z prawej i lewej strony kortu po prostej i po przekątnej z wybicia lotki spod siatki - w korytarz do 50cm od linii bocznej singlowej | 33-40 | 5 |
| | | 25-32 | 4 |
| | | 17-24 - próg dopuszczenia | 3 |
| | | 9-16 | 2 |
| | | 1-8 | 1 |

Polski Związek Badmintona

Adam Bieleniewicz
p.o. Kierownika Wyszkożenia

Załącznik do testów naborowych – opis wykonania prób w testach specjalistycznych

Klasa IV szkoły podstawowej o profilu badmintonu w oddziałach sportowych i szkołach sportowych

Chwyt forhandowy, backhandowy oraz zmiana uchwytu Fh na Bh

U zawodników praworęcznych, lewą ręką chwytamy raketkę za trzonek w taki sposób, aby krawędzie obręczy ustawione były prostopadle do podłoża, a rączka skierowana w kierunku tułowia; dłoń prawej ręki z odwiedzionym kciukiem należy ułożyć na powierzchni naciągu i przesunąć wzdłuż trzonka, w kierunku tułowia i objąć rączkę – przy wyprostowanej ręce krawędź górna ramy pokrywa się w przedłużeniu z kością promieniową przedramienia.

Zmiana uchwytu forhandowego na backhandowy polega na przekręceniu rakiety w dłoni w prawą stronę (praworęczni) o około 90° i przesunięciu kciuka na płaską powierzchnię rączki. Rotacja rakiety Fh-Bh-Fh wykonywana jest palcami; pomiędzy palcami/śródręczem a trzonkiem konieczne jest zachowanie wolnej przestrzeni.

Serw backhandowy krótki

W staniu przodem do siatki, chwyt backhandowy rakiety. Ręka z lotką wysunięta do przodu. Lotka trzymana palcami za pióra. Łokieć ręki trzymającej raketkę jest skierowany do przodu, rakieta cofnięta. Uderzenie lotki poprzez wyprost przedramienia zakończony wyprostem nadgarstka. Po uderzeniu lotki zawodnik przyjmuje postawę zasadniczą. Najważniejsze elementy podlegające ocenie znajdują się w tabeli testu umiejętności technicznych.

Forhand Clear

Próba wykonywana jest z nagrania lotki serwem wysokim forhandowym. Z pozycji zasadniczej w środku kortu, zawodnik wykonuje pracę nóg krokiem odstawno-dostawnym lub przeplatanką do tyłu kortu. W trakcie przemieszczania się następuje przeniesienie łokcia ręki z raketą (na wysokości ramion) za plecy, po dostawieniu nogi zakrojonej z tyłu kortu faza uderzenia zostaje zapoczątkowana ruchem skrętnym i odepchnięciem ze stopy zakrojonej, wyprostem stawu kolanowego oraz rotacją bioder i tułowia; ruch ręki do uderzenia prowadzony jest przez łokieć, który przesuwa się do przodu do góry - na wysokość głowy, a głowica rakiety zostaje odwiedzona za plecy; w trakcie wyprostowania przedramienia, rakieta przenoszona jest do przodu, po wyprostowaniu przedramienia następuje jego rotacja i ruch zakończony jest niepełnym domknięciem nadgarstka; lotka uderzona jest w najwyższym punkcie z chwilowym zatrzymaniem ruchu rakiety w trakcie uderzenia; po uderzeniu rakieta wędruje swobodnie za biodro przeciwne do ręki z raketą;

Zawodnik kończy przeskokiem i krokiem odstawno-dostawnym wraca do środka kortu, kończąc ruch naskokiem do pozycji zasadniczej. Najważniejsze elementy podlegające ocenie znajdują się w tabeli testu umiejętności technicznych.

Forhand drop

Próba wykonywana jest z nagrania lotki serwem wysokim forhandowym. Z pozycji zasadniczej w środku kortu, zawodnik wykonuje pracę nóg krokiem odstawno-dostawnym lub przeplatanką do tyłu kortu. W trakcie przemieszczania się następuje przeniesienie łokcia ręki z raketą (na wysokości ramion) za plecy, po dostawieniu nogi zakrojonej z tyłu kortu faza uderzenia zostaje zapoczątkowana ruchem skrętnym i odepchnięciem ze stopy zakrojonej, wyprostem stawu kolanowego oraz rotacją bioder i tułowia; ruch ręki do uderzenia prowadzony jest przez łokieć, który przesuwa się do przodu do góry - na wysokość głowy, a głowica rakiety zostaje odwiedzona za plecy; w trakcie wyprostowania przedramienia, rakieta przenoszona jest do przodu, po wyprostowaniu przedramienia następuje jego rotacja i ruch zakończony jest domknięciem nadgarstka; lotka uderzona jest w najwyższym punkcie

płynnym ruchem ruchu rakiety; po uderzeniu rakietą wędruje swobodnie za biodro przeciwne do ręki z rakietą;

Zawodnik kończy przeskoki i krokiem odstawno-dostawnym wraca do środka kortu, kończąc ruch naskokiem do pozycji zasadniczej. Najważniejsze elementy podlegające ocenie znajdują się w tabeli testu umiejętności technicznych.

Klasa I szkoły ponadpodstawowej o profilu badmintona w oddziałach sportowych i szkołach sportowych, oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego

Dojście do siatki i tyłu kortu do prawych i lewych narożników

Próba wykonywana z rakietą oraz imitacją uderzeń. Ruch rozpoczynamy pozycją zasadniczą w centralnym punkcie kortu. Zawodnik porusza się krokiem odstawno-dostawnym do 4 narożników za każdym razem wracając do środka kortu, akcentując pozycję zasadniczą naskokiem. Kierunki poruszania się oraz najważniejsze elementy podlegające ocenie znajdują się w tabeli testu umiejętności technicznych.

Powtarzalność – technika uderzeń

Wszystkie próby wykonujemy w liczbie powtórzeń oraz kierunkach uderzeń wskazanych w tabeli testu.

Uderzenia drop forhand, drop backhand, clear forhand, clear backhand oraz smash forhand wykonujemy pojedynczo z końca kortu po dojściu zawodnika ze środka kortu, poprzedzonego naskokiem do pozycji zasadniczej. Lotka nagrywana jest w momencie wykonania naskoku.

Serw wysoki forhandowy oraz krótki backhandowy wykonujemy z prawego i lewego pola serwisowego kierując lotkę we wskazane w tabeli testu pola.

Drive wykonujemy ze środka kortu z prawej i lewej strony w formie ciągłych serii uderzeń.

Polski Związek Badmintona


Adam Bieleniewicz
p.o. Kierownika Wyszkozenia

Załącznik do testów naborowych – opis wykonania prób w testach sprawności fizycznej (MTSF) i oceny funkcjonalnej ruchu (FMS)

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej

Bateria testów składa się z 8 prób. Badania sprawności fizycznej zaleca się przeprowadzić w ciągu 2 dni, przy czym próby 1, 2, 3 w pierwszym, zaś 4, 5, 6, 7, 8 - w drugim dniu. Jeśli cały test stosuje się w ciągu jednego dnia, wskazane jest, aby wytrzymałość mierzyć na końcu. Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać badanego, bezpośrednio przed ich właściwym wykonaniem. Badany powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju (krótkie spodenki, koszulka, tenisówki), po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone ściśle według instrukcji.

1. Bieg 50 m - próba szybkości biegowej:

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

b) pomiar

Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

c) uwagi

Na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

d) sprzęt i pomoce

czasomierze, lista badanych.

2. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):

a) wykonanie

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

b) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

c) uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

d) sprzęt i pomoce

Piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

3. Bieg wytrzymałościowy - próba wytrzymałości:

1000 m - dla mężczyzn i chłopców powyżej 12 lat 800 m - dla kobiet i dziewcząt powyżej 12 lat 600 m - dla dzieci do 12 lat

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.

b) pomiar

Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy

c) uwagi

Bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych -względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

d) sprzęt i pomoce

czasomierze, lista badanych

4. Pomiar dynamometryczny siły dłoni:

a) wykonanie

Badany ściska dynamometr dłoniowy ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała.

b) pomiar

Siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób.

c) uwagi

Dynamometr powinien być dopasowany do wielkości dłoni tak, aby drugie stawy palców mieściły się na jego ręczce. Wymachy ręką w czasie pomiaru są niedozwolone, gdyż może to zmienić wartość wyniku. Wykonaniu próby powinna towarzyszyć pełna koncentracja psychiczna, ponieważ pomiar musi być odzwierciedleniem maksymalnej siły dłoni testowanego.

d) sprzęt i pomoce

dynamometr dłoniowy, magnezja, lista badanych.

5.I. Podciąganie na drążku próba siły rąk i barków:

a) wykonanie

Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.

b) pomiar

Próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka.

c) uwagi

Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą. Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

d) sprzęt i pomoce

drążek lub poręcz, magnezja, taboret.

5.II. Wytrzymanie w zwisie na drążku - próba siły rąk i barków:

a) wykonanie

Z przestawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokości barkowa. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

b) pomiar

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymanych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

c) uwagi

Drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

d) sprzęt i pomoce

drążek lub poręcz, krzesło, magnezja.

6. Bieg zwinnościowy:

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkole.

b) pomiar

Próbie wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkole.

c) uwagi

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

d) sprzęt i pomoce

czasomierze, dwa klocki o wymiarach 5x5x5 cm, półkole.

7. Skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 s - próba siły mięśni brzucha:

a) wykonanie

Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

c) uwagi

Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

d) sprzęt i pomoce

mata, czasomierz.

8. Skłon tułowia w przód - próba gibkości:

a) wykonanie

Badany staje na taborecie tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce.

b) pomiar

Próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm.

c) uwagi

Sztynna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany. W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przyruchów.

d) sprzęt i pomoce

podpórka (wys. 15 cm), podziałka o długości 100 cm.

Functional Movement System (FMS)

Opis narzędzia i wykonania próby

Jest to filtr do wychwytywania informacji o globalnym wzorcu ruchowym. Dzięki informacjom jakie dostarcza terapeutę, daje szerokie możliwości określania źródła problemu oraz sposoby ich kompensacji.

Test składa się z kilku zadań ruchowych, które pozwalają ocenić u badanego ruchomość stawów, koordynację mięśniowo-nerwową, stabilność lokalną i globalną (funkcjonalną), jakość wykonania prawidłowych wzorców ruchowych oraz odnaleźć słabe ogniwa łańcucha kinematycznego.

Odtworzenie kontroli nerwowo-mięśniowej jest uzyskiwane najszybciej dzięki odpowiedniemu połączeniu ćwiczeń w łańcuchach kinematycznych otwartych i zamkniętych (Lehart, Henry 1996).

FMS poprzez zastosowanie odpowiednich wzorców ruchowych łatwo identyfikuje ograniczenia funkcjonalne i asymetrię ruchu. Dzięki takiemu narzędziu w łatwy sposób możemy wprowadzić do treningu ćwiczenia, które będą odbudowywały zaburzone funkcje.

FMS skład się z 7 testów

1. Pełny przysiad.
2. Przeniesienie nogi nad poprzeczką.
3. Przysiad w wyroku.
4. Ocena ruchomości obręczy barkowej.
5. Aktywne uniesienie wyprostowanej nogi.
6. Wyprost kończyn górnych z leżenia przodem (tzw. pompka).
7. Test stabilności rotacyjnej tułowia.

Wszystkie zadania ruchowe podlegają ocenie w skali 0 do 3 gdzie:

- 3 – to prawidłowe wykonanie wzorca ruchowego.
- 2 - wykonanie wzorca ruchowego z elementem kompensacji.
- 1 - niezdolny do wykonania wzorca ruchowego.
- 0 - ból podczas ruchu.

Każdą próbę wykonujemy dwukrotnie, oceniamy lepsze wykonanie, przy próbach asymetrycznych oceniamy słabszą część ciała (Cook 2003).

Poszczególne próby testu FMS; zgodnie z przyjętą metodyką (Cook 2003) mają następujący przebieg:

- 1. Głęboki przysiad** - służy do oceny stawów biodrowych, barkowych, kolan, kręgosłupa i stawów skokowych.
Pozycja wyjściowa: stopy ustawione równolegle na szerokość bioder, sylwetka wyprostowana, poprzeczka trzymana na wyciągniętych ramionach rozstawionych na szerokość barków.
Ocena 3: prosty tułów, biodra poniżej poziomu uda, kolana i tyczka nad stopami, stopy równolegle na szerokość bioder, pięty przylegają do podłogi
Ocena 2: prosty tułów, biodra poniżej poziomu uda, kolana i tyczka nad stopami, pięty przylegają do deski (pięty na desce).
Ocena 1: zgięcie odc. lędźwiowego, biodra powyżej poziomu uda, kolana poza linią stóp.
- 2. Przeniesienie nogi nad płotkiem służy do oceny stabilizacji bocznej miednicy, tułowia i bioder.**
Pozycja wyjściowa: Ćwiczący stoi na wprost płotka, stopy ustawione równolegle na szerokość bioder, czubki butów dotykają do dolnej poprzeczki płotka, sylwetka wyprostowana, drążek leży na barkach i jest podtrzymywany rękami. Wysokość płotka równa się odległości podłogi do guzowatości piszczeli.
Ocena 3: biodra, kolana, stopy w osi min. ruch lędźwi, tyczka i płotek w linii, ruch płynny
Ocena 2: zaburzenia osiowości, duży ruch lędźwi, tyczka i płotek nie są równoległe
Ocena 1: kontakt stopy z płotkiem, utrata równowagi
- 3. Test przysiad w wykroku - służy do oceny stawu skokowego i stabilności kolana.**
Pozycja wyjściowa: Stopy ustawione w linii, odległość pięty nogi wykroczonej od czubka buta nogi zakroczonej, równa jest odległości podłogi od guzowatości piszczeli. Sylwetka wyprostowana, drążek trzymany oburącz u góry na wysokości lordozy szyjnej na dole na wysokości lordozy lędźwiowej. Jeśli nogą wykroczną jest noga prawa, to drążek u góry trzyma ręka lewa.
Ocena 3: tułów nieruchomo, stopy w linii, kolano dotyka ziemi za piętą
Ocena 2: ruch tułowia, stopy nie osiowo, kolano nie dotyka ziemi
Ocena 1: utrata równowagi
- 4. Test oceny mobilności (badanie zakresu ruchu) obręczy barkowej**
+ Test prowokacyjny bolesności barku – dotknięcie łokciem do czoła, przy ręce ustabilizowanej na przeciwnym barku - (w przypadku wystąpienia bólu w obrębie barku podczas wykonania testu prowokacyjnego, badany nie otrzymuje punktów).
Pozycja wyjściowa: Sylwetka wyprostowana, ramiona wyprostowane wzdłuż ciała.
Ocena 3: odległość między pięściami wynosi długość dłoni.
Ocena 2: odległość między pięściami wynosi półtorą długość dłoni.
Ocena 1: odległość między pięściami większa niż półtorą długość dłoni.
- 5. Test aktywnego uniesienie wyprostowanej nogi z leżenia tyłem** - jako ocena długości i napięcia grupy kulszowo-goleniowej i aktywnej pracy mięśni kończyny dolnej + test prowokacyjny – siad na piętach – w przypadku wystąpienia bólu w odcinku lędźwiowym podczas siadu pośladkami na piętach, pacjent nie otrzymuje punktów.

Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, nogi wyprostowane w kolanach, przylegają do podłogi, palce ustawione na siebie, ręce leżą wzdłuż tułowia.

Ocena 3: kostka znajduje się pomiędzy biodrem, a połową uda.

Ocena 2: kostka znajduje się pomiędzy połową uda, a środkiem rzepki.

Ocena 1: kostka znajduje się poniżej środka rzepki.

6. Test ugięcie ramion w podporze - jako ocena stabilizacji tułowia + test prowokacyjny – przeprost w odcinku lędźwiowym.

Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem, ręce z szeroko rozstawionymi palcami, ustawione tak, że kciuki są na wysokości oczodołów, łokcie aktywnie uniesione nad podłożem, stopy na szerokość bioder, czubki butów dotykają do podłogi, pięty w górze. Modyfikacja testu dla kobiet na 3 pkt i dla mężczyzn na 2 pkt : pozycja wyjściowa jak wyżej, ręce na wysokości podbródka.

Modyfikacja testu dla kobiet na 2 pkt: pozycja wyjściowa jak wyżej, stopy skrzyżowane nad podłogą, ugięte kolana dotykają do ziemi

Ocena 3: mężczyzna 1 powt. kciuki powyżej głowy, kobieta 1 powt. kciuki w linii policzków, stopy palcami oparte o podłogę, ręce na szerokość barków, płynny ruch całego tułowia i kończyn.

Ocena 2: mężczyzna 1 powt. kciuki w linii policzków, kobieta 1 powt. kciuki w linii obojczyków.

Ocena 1: mężczyzna 1 powt. kciuki w linii obojczyków, kobieta nie jest w stanie wykonać pompki.

7. Test stabilności rotacyjnej tułowia - sprawdza stabilizację rotacyjną tułowia i asymetrie. Pozycja wyjściowa: Kłęk podparty, ręce na szerokość barków, ustawione pod barkami, kolana na szerokość bioder, ustawione pod biodrami. Sylwetka skorygowana.

Ocena 3: wykonano 1 powt. jednostronne, prosty tułów, kolano i łokieć dotykają się nad deską.

Ocena 2: wykonano 1 powt. skośne, prosty tułów, kolano i łokieć dotykają się nad deską.

Ocena 1: nie jest w stanie wykonać 1 powtórzenia skośnego.

Wyniki badań, opracowane przez Cook' a (Cook 2003) i Voight' a (Voight 2007) dają nam 3-przedziałową skalę do oceny pacjentów :

- Od 18-21 punktów pacjent zdrowy, ciało porusza się w prawidłowym wzorcu ruchowym, ryzyko urazu przeciążeniowego jest minimalne
- 14-18 punktów - występują asymetrie i kompensacje, wzorce ruchowe są zaburzone, ryzyko urazu przeciążeniowego 25%-35%
- Wynik poniżej 14 punktów - prawdopodobieństwo odniesienia kontuzji wzrasta do ponad 50% (Voight 2007).

Polski Związek Badmintonu

Adam Biełeniewicz
p.o. Kierownika Wyszkołenia