

## **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 uzależnień 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 badmintona.

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 osławajające z rakietą i lotką
- Demonstracja i nauka chwytów rakiety (bekhendowy i forhendowy „V”) oraz ich zastosowania w grze

- Zapoznanie z pozycją wyjściową oraz fazami pracy nóg przy uderzeniach z tyłu kortu (forhand, backhand), w środku kortu (płaska, obrona – backhand i forhand), przy siatce (forhand, 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 forhandowej i backhandowej (net shot fh/bh; serw krótki bh);
  - Uderzenia znad głowy (clear fh, drop fh, smecz fh)
- i pracy nóg do tych uderzeń
  - dojście do siatki – p/l narożnik,
  - dojście 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
- Doskonalenie 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, pięstówka, 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 II-III	50-60%	20-30%	15-25%

Proponowana literatura

Shuttle Time. Podręcznik nauczyciela. BWF

## **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 niezmiennie 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 ściślejszych kosztów 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
- Wszelchstronne 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 badmintona - 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 dościcia do siatki do prawego narożnika poprzedzona naskokiem oraz powrót do środka kortu
- Nauka dościcia do siatki do lewego narożnika poprzedzona naskokiem oraz powrót do środka kortu
- Nauka dościcia do prawego tylnego narożnika poprzedzona naskokiem i powrót do środka kortu
- Nauka dościcia 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 autogeny 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 autogeny 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 staniu
  - 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 badmintona - doskonalenie poznanych elementów techniki badmintona
- 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 zbieg po prostej
- Nauka kierowania uderzenia forhand zbieg po prostej i przekątnej
- Doskonalenie uderzenia backhand zbieg po prostej
- Nauka kierowania uderzenia backhand zbieg 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 zbież po prostej i przekątnej
- Doskonalenie uderzenia backhand zbież 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**

- Diagnostyka 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

### **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 możliwe 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 gry 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 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
- 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 gry 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**

- 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 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
- 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