

1. **ENCYKLOPEDIA KONKURENCJI** - badminton - zasady , przepisy, turnieje.
<https://youtu.be/mrnUP6gKpEc>

2. **SKRÓCONE PRZEPISY GRY W BADMINTONA**

1. **Punktacja.**

Mecz trwa do dwóch wygranych setów, chyba że ustalono inaczej.

Strona, która pierwsza zdobywa 21 punktów wygrywa seta.

Strona wygrywająca wymianę dodaje punkt do swojego wyniku. Strona wygrywa wymianę, gdy strona przeciwna popełnia błąd albo lotka przestaje być w grze dotykając podłoga w boisku strony przeciwnej.

Jeżeli strony osiągną wynik 20:20 to seta wygrywa strona zdobywająca przewagę dwóch punktów.

Jeżeli strony osiągną wynik 29:29 to seta wygrywa strona zdobywająca trzydziesty punkt.

Strona wygrywająca seta pierwsza serwuje w następnym secie.

2. **Serw.**

2.1. Przy prawidłowym serwisie:

- a. serwujący i odbierający powinni stać na przekątnie przeciwległych polach serwisowych, bez dotykania linii ograniczających te pola;
- b. stopy serwującego i odbierającego muszą pozostawać w styku z powierzchnią boiska od początku serwu do momentu jego zakończenia;
- c. podczas serwu cała lotka powinna znajdować się poniżej talii serwującego;
- d. rakietą serwującego podczas uderzenia lotki powinna się znajdować wyraźnie poniżej całej dłoni trzymającej raketę;
- e. dopuszczalne jest (zarówno przy serwisie jak również w grze) dotknięcie siatki przez lotkę.

3. **Gra pojedyncza.**

3.1. Pole serwisowe.

- a. zawodnicy powinni serwować i odbierać serwis na swoich prawych polach serwisowych jeżeli serwujący posiada 0 lub parzystą ilość punktów;
- b. zawodnicy powinni serwować i odbierać serwis na swoich lewych polach serwisowych jeżeli serwujący posiada nieparzystą ilość punktów;

3.2. Punktacja a serwowanie.

- a. jeżeli odbierający popełni błąd lub lotka przestanie być w grze z powodu dotknięcia powierzchni boiska odbierającego, zawodnik serwujący zdobywa punkt. Następnie serwuje z przeciwnego pola serwisowego.
- b. jeżeli serwujący popełni błąd lub lotka przestanie być w grze z powodu dotknięcia powierzchni boiska serwującego, zawodnik odbierający staje się serwującym.

4. **Gra podwójna.**

4.1. Rozpoczęcie seta odbywa się z prawego pola serwisowego.

4.2. Tylko zawodnik odbierający powinien odebrać serw. Jeżeli lotka dotknie lub zostanie uderzona przez jego partnera to strona serwująca zdobywa punkt.

4.3. Po odebraniu serwu, lotka jest odbijana naprzemiennie przez strony, przez któregośkolwiek z partnerów.

4.4. Punktacja a serwowanie.

- a. jeżeli strona odbierająca popełni błąd lub lotka przestanie być w grze z powodu dotknięcia powierzchni boiska strony odbierającej, strona serwująca zdobywa punkt i serwujący serwuje ponownie, z przeciwnego pola serwisowego.
- b. jeżeli strona serwująca popełni błąd lub lotka przestanie być w grze z powodu dotknięcia powierzchni boiska strony serwującej, para traci prawo do serwisu, a punkt zdobywa para przeciwna. Serw wykonuje druga para z pola prawego (gdy ma 0 lub

liczbę parzystą punktów) lub lewego (gdy ma nieparzystą liczbę punktów). Żaden zawodnik nie może serwować poza kolejnością lub odbierać dwa następujące po sobie serwy w tym samym secie.

3. UCHWYT (ang. grip)

Pierwszą rzeczą, o którą musimy zadbać jest poprawny **uchwyt, czyli sposób trzymania rakiety**. To podstawa gry w badmintonie. Nieprawidłowe trzymanie rakiety zdecydowanie zmniejsza zakres uderzeń, które jesteśmy w stanie wykonać, ale również zmniejsza ich moc, co jest poważnym błędem. Dopiero opanowanie prawidłowego chwytu rakiety pozwoli nam na dalsze doskonalenie techniki gry. Dla graczy początkujących może on w wielu wypadkach odbiegać od ich preferowanego sposobu trzymania rakiety. Należy, szczególnie na początku naszej przygody z badmintonem, starannie stosować się do wytycznych prawidłowego trzymania rakiety, gdyż w późniejszym czasie będzie nam bardzo trudno zmienić złe przyzwyczajenia. Poniżej krótki filmik przedstawiający prawidłowy uchwyt rakiety (forhendowy oraz bekhendowy). W trakcie gry zawodnik może zmieniać położenie dłoni na ręczce rakiety, przesuwając ją bliżej jej górnej lub dolnej części. Dokonując takiego manewru gracz "skraca" długość rakiety, ułatwiając sobie tym samym wykonanie precyzyjniejszego uderzenia (np. przy forhendowym serwie krótkim), lub "wydłuża" ją, co pozwala na łatwiejsze przechwycenie np. wysokiego uderzenia forhendowego. Z reguły serw krótki forhendowy i gra przy siatce wymagają nieznacznego "skrócenia", natomiast gra z głębi kortu normalnego trzymania rakiety.

<https://youtu.be/2cnbHARo8nI>

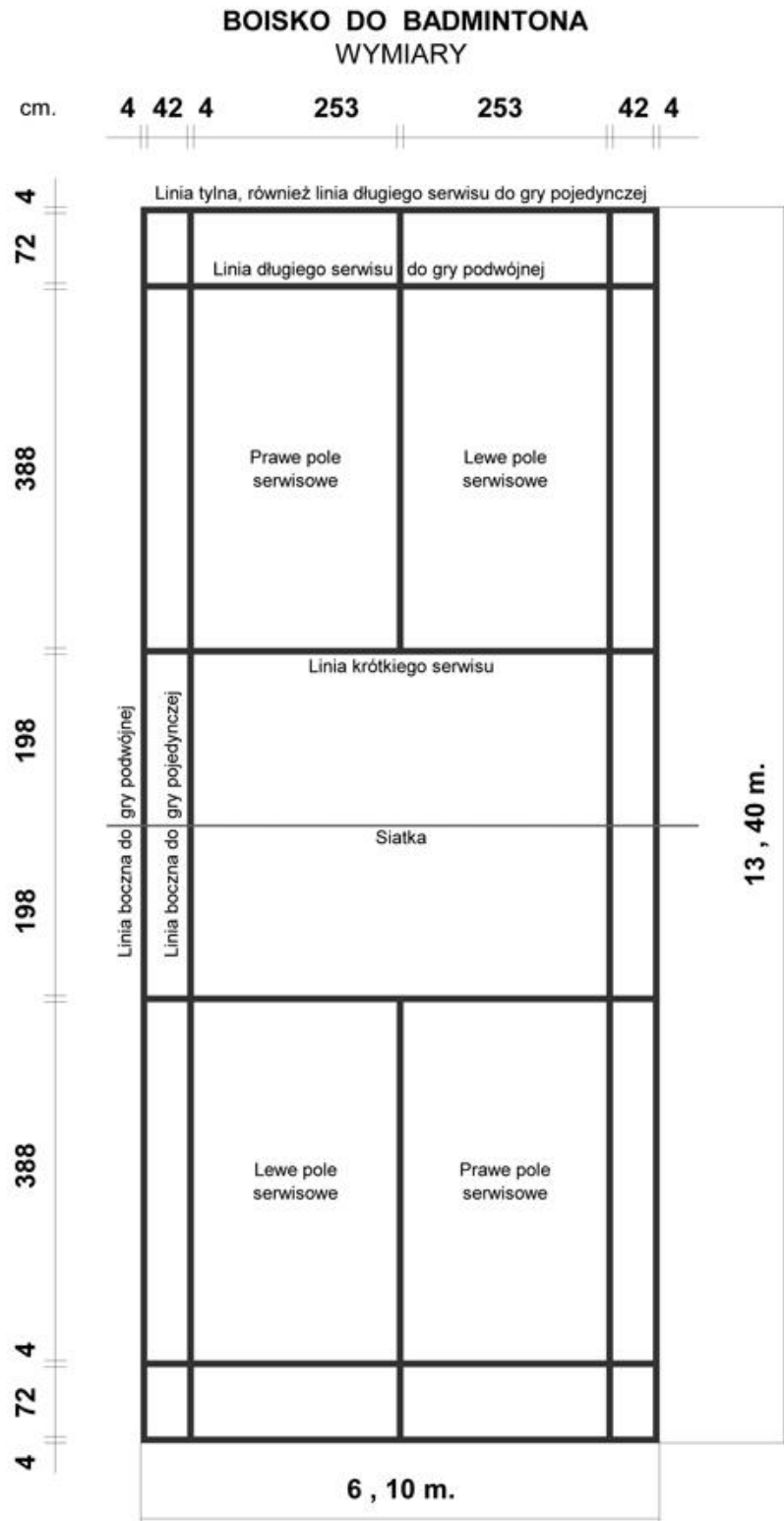
Materiał źródłowy:

Henryk Nawara "Badminton" (Wyd. AWF we Wrocławiu, Wrocław, 2009)

<http://www.badminton-information.com>

<http://badmintonzone.pl>

4. WYMIARY BOISKA DO BADMINTONA



1. Linie powinny być łatwo dostrzegalne, najlepiej koloru białego lub żółtego.
2. Wszystkie linie mają szerokość 4 cm. i należą do obszaru boiska
3. Słupki powinny mieć wysokość 155 cm.
4. Słupki powinny być ustawione na liniach bocznych do gry podwójnej
5. Górny brzeg siatki powinien znajdować się na wysokości 155 cm. na linii bocznej i 152 cm. na środku boiska.

5. RODZAJE UDERZEŃ

SERWIS (ang. serve)

Serw jest uderzeniem wprowadzające lotkę do gry. Wyróżniamy serwisy forhendowe oraz bekhendowe (krótkie i długie). Opanowanie tego elementu jest niezbędne. Stosowane różne rozwiązania mają na celu utrudnienie przeciwnikowi jego prawidłowy odbiór i osiągnięcie przewagi w tej początkowej fazie gry, a wybór zależy od rodzaju gry (singlowa, deblowa, mikst) oraz preferencji zawodników. Dobrze wyszkolony zawodnik nie powinien mieć problemu z jego odbiorem, ale warto tu zwrócić uwagę na to, że źle wykonany serwis (serw wysoki jest za krótki, a krótki przechodzi zbyt wysoko nad siatką) może się okazać fatalny w skutkach dla serwującego.

KLIR (ang. clear)

Klir jest jednym z najczęściej stosowanych odbić w badmintonie. **Celem zagrania jest skierowanie lotki z głębi własnego kortu na tył pola przeciwnika.** Dobre pod względem technicznym opanowanie tego uderzenia w dużym stopniu uzależnia dalszy postęp w opanowaniu innych, trudniejszych i bardziej złożonych elementów. Zawodnik, chcąc nadać lotce odpowiednią prędkość, musi uzyskać dużą szybkość rakiетки w możliwie najkrótszym czasie. Zarówno lotka, jak i rakiетка, ważą bardzo mało, wyzwolona zatem energia, zdolna nadać obu przedmiotom dużą prędkość, musi być dość znaczna. Efekt taki występuje tylko przy dokładnym zsynchronizowaniu wszystkich kolejnych faz uderzenia i płynnym następowaniu ich po sobie. Na końcowy, bardzo szybki ruch rakiетки, składa się energia zapoczątkowana przez ruch kończyn w stawach skokowych obu stóp, przekazywana kolejno i wzmacniana przez stawy kolanowe, biodrowe, mięśnie brzucha i grzbietu, górnej obręczy barkowej, a także ramienia, przedramienia i nadgarstka.

SMECZ (ang. smash)

Smecz (ścięcie z tyłu kortu) to **uderzenie typowo ofensywne, którego celem jest przechwycenie inicjatywy, jej utrzymanie lub zakończenie wymiany zagraniami nie do odebrania przez przeciwnika.** Podjęcie decyzji o zastosowaniu smeczku musi nastąpić odpowiednio wcześnie. Gracz powinien mieć dosyć czasu na przyjęcie właściwej pozycji i wykonanie prawidłowego, pełnego zamachu, gdyż te dwa elementy w głównym stopniu decydują o skuteczności opisywanego uderzenia. Wcześniejsze, prawidłowe przyjęcie pozycji przed wykonaniem kolejnego odbicia pozwala zawodnikowi na dokonanie ponownej analizy sytuacji i wybór najodpowiedniejszego miejsca, w które powinien skierować lotkę.

SKRÓT Z GŁĘBI KORTU (ang. drop shot)

Uderzenie atakujące kierowane z głębi kortu tuż za siatkę. Skrót nie powinien być sygnalizowany, dlatego zamach i pierwsza faza uderzenia lotki powinny przypominać smecz lub klir. Jednak zgięcie nadgarstka następuje wcześniej, dzięki czemu lotka leci niżej. Przy tym uderzenie jest słabsze, z wyhamowaniem rakiетки odprowadzającej lotkę. Skrót jest bardziej ekonomicznym zagranieniem niż smecz i klir: na skierowanie lotki tuż za siatkę wydajemy mniej energii niż na dalekie przebiecie lotki lub silne ścięcie.

Bardzo często stosuje się skrót podcięty, po którym prawidłowo uderzona lotka spada bardzo szybko tuż za siatkę. Wyróżnia się on wyraźnym przestawieniem rakiety w kierunku do wewnątrz. Początkowa faza zamachu jest identyczna jak przy uderzeniu długim. Bezpośrednio przed odbiciem lotki zawodnik wykonuje nadgarstkiem ruch nawracający, przestawiając raketkę z ustawienia prostopadłego (w odniesieniu do kierunku lotu lotki) na równoległe. Lotka zostaje uderzona jednocześnie w podstawę i koszyk. Uzyskuje w ten sposób ruch wirowy wokół osi długiej, co powoduje, że spada znacznie szybciej od lotki uderzonej prostopadle. Skrót podcięty należy do bardzo skutecznych uderzeń, gdyż zawodnik, który dobrze go opanował, może do tego stopnia różnicować siłę podcięcia, że niekiedy element ten bardziej przypomina smecz z podcięciem (ze względu na dużą szybkość spadającej lotki).

DRAJW (ang. drive)

Płaskie, szybkie zagranie lotki z półkortu, najczęściej stosowane w grach podwójnych w chwili walki o przechwycenie inicjatywy po krótkim serwie i płaskim odbiorze albo jako kontratak po niedokładnym zagranie smeczem lub po prostu odpowiedź na drajw przeciwnika. Celem jest uniknięcie zagrania lotki w górę i przechwycenia inicjatywy przez przeciwnika.

SKRÓT PRZY SIATCE (ang. net shot)

Net shot (skrót przy siatce) stanowi odpowiedź na zagranie przez przeciwnika skroutu przy siatce lub skroutu z głębi kortu. Naszym celem jest takie odbicie lotki, by spadała tuż za siatką na pole przeciwnika, zmuszając go do niedokładnego odbioru albo wyrzutu lotki w górę umożliwiającego nasz atak, przede wszystkim smeczem.

WYRZUT (ang. lob)

Lob – zagranie zazwyczaj obronne polegające na wybiciu lotki spod siatki w kierunku tylnej części kortu przeciwnika. Stosowany zazwyczaj kiedy chcemy spowolnić grę lub odciągnąć przeciwnika od siatki.

Materiał źródłowy:

Henryk Nawara "Badminton" (Wyd. AWF we Wrocławiu, Wrocław, 2009)

<http://www.badminton-information.com>

<http://badmintonzone.pl>

6.ZAJĘCIA DOSKONALĄCE PORUSZANIE ZAWODNIKA PO BOISKU W BADMINTONIE

A. Rozgrzewka ogólnorozwojowa – na czas lub ilość powtórzeń

- bieg w miejscu, skip A - bieg w miejscu z unoszeniem kolan, skip C - bieg w miejscu z uderzaniem piętami o pośladki
- pajacyk w miejscu z obszernym ruchem ramion, w przód, w bok
- bieg bokserski
- krążenie RR w przód, w tył, odmachy RR w bok, przed siebie
- skłony tułowia w rozkroku z pełnym wyprostem tułowia
- skrętoskłony tułowia w opadzie w przód
- wypady jedno nogą w przód, w bok na zmianę
- przysiady, przysiady z wyskokiem

B. Ćwiczenia właściwe doskonalące poruszanie po boisku.

1. Na wyznaczonym przez siebie terenie (prostokąt przypominający boisko – mogą być mniejsze rozmiary) ćwiczymy poruszanie się po przekątnej – krok w przód, tył oraz na boki – krok odstawny. Umieszczamy dwie lotki w rogach wyznaczonego pola i wykonujemy ruchy ze środka (pozycja wyczekująca) w kierunku dowolnej lotki. Po podniesieniu przenosimy ją w wolne miejsce, zmieniając kierunek. Ćwiczymy przez 30 sekund x 4 serie.
2. Ćwiczymy jak wyżej z użyciem rakiетки i wykorzystaniem 4 lotek ułożonych w rogach wyznaczonego pola. Ćwiczenie rozpoczynamy ze środka (pozycja wyczekująca) i wykonujemy ruchy po przekątnej, w bok, w tył z dotknięciem rakiეტką lotki. Ważne aby po dotknięciu unieść rakiეტkę do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonujemy przez 30 sekund x 3 serie.
3. W tym ćwiczeniu potrzebujemy piłki do tenisa ziemnego i pomocy partnera. Stojąc tyłem do partnera na sygnał głosowy odwracamy się i próbujemy złapać piłkę rzuconą przez partnera. Ćwiczenie wykonujemy jak najszybciej robiąc kroki w przód i bok – 4 serie po 10 rzutów. W tej wersji dopuszczalne jest jednorazowe odbicie piłki o parkiet.
4. Ćwiczenie wykonujemy jak wyżej. Wykorzystujemy rakiეტkę i lotki. Partner na sygnał głosowy rzuca swobodnie lotkę na dowolną stronę. Ćwiczący po obrocie próbuje odbić spadającą lotkę. Ćwiczenie robimy w 4 seriach po 10 rzutów. Rzuty są wykonywane na prawa i lewą stronę.
5. J.w tylko partner rzuca lotkę blisko lub za głowę ćwiczącego. Ćwiczenie jest zbliżone do sytuacji meczowej i wymaga dużej koncentracji – 4 serie po 10 rzutów.

Ilość serii dobieramy do własnym możliwości .

C. Po treningu przeprowadzamy rozciąganie – dobieramy ćwiczenia na rozciąganie nóg.

<https://img.myloview.pl/fototapety/stretching-exercise-icon-set-to-rozciaganie-ramion-nog-plecow-i-szyi-sylwetka-wektor-biale-tlo-400-117551790.jpg>

7. Trening wzmacniający bez przyborów – przygotowujący do badmintona (można stosować również w innych dyscyplinach lub jako odrębna jednostka treningowa).

A. Rozgrzewka ogólnorozwojowa – na czas lub ilość powtórzeń

- bieg w miejscu, skip A - bieg w miejscu z unoszeniem kolan, skip C - bieg w miejscu z uderzaniem piętami o pośladki
- pajacyk w miejscu z obszernym ruchem ramion, w przód, w bok
- bieg bokserski
- krążenie RR w przód, w tył, odmachy RR w bok, przed siebie
- skłony tułowia w rozkroku z pełnym wyprostem tułowia
- skrętoskłony tułowia w opadzie w przód
- wypady jednonóż w przód, w bok na zmianę
- przysiady, przysiady z wyskokiem

B. Ćwiczenia właściwe wzmacniające mięśnie całego ciała.

- wykroki jednonóż w przód po 15 powtórzeń na stronę x 3 serie (m. nóg).
- wymachy nogi w bok stojąc (noga podporowa zgięta w kolanie) 3x30 (m. nóg).
- przysiad z zakrokiem nogi w tył /robimy na zmianę 3x20 (m. nóg).
- odwodzenie wyprostowanej nogi w bok w klęku podpartym/robimy na zmianę 3x30 (m. nóg).
- uginanie ramion w podporze przodem – pompka męska/ lub żeńska na kolanach 3 x10 (m. ramion i klatki piersiowej).
- skłony tułowia w przód z pełnego wyleżenia z dotknięciem podłogi przed zgiętymi nogami/ ćwiczenie wykonujemy na kocu lub macie 3x20 (m. brzucha).
- w leżeniu na kocu lub macie na brzuchu unosimy nogi i ramiona jednocześnie w górę/spinamy grzbiet 3x15 (m. grzbietu).
- skłony tułowia w przód z nogami uniesionymi do góry 3x15 (m. brzucha).

- w leżeniu na plecach odwodzenie nóg w bok z jednoczesnym skłonem tułowia w przód 3x15 (m. brzucha).

W celu zwiększenia intensywności możemy dodać skoki na skakance – np. 3-4 serie po 100 skoków (dowolnym sposobem).

C. Po treningu przeprowadzamy rozciąganie – dobieramy ćwiczenia na rozciąganie nóg.

<https://img.myloview.pl/fototapety/stretching-exercise-icon-set-to-rozciaganie-ramion-nog-plecow-i-szyi-sylwetka-wektor-biale-tlo-400-117551790.jpg>