

EXERCITII SPECIALE PENTRU ÎNVĂȚAREA JOCULUI DE BADMINTON DE CĂTRE ELEVII CLASELOR PRIMARE

Alexandru MORARI, lector superior universitar,
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, R. Moldova

Abstract: The importance of play, as a means of knowing the world, has been already determined. The game is used in educational purposes. Badminton is a universal type of physical exercises. When children from primary school play, they develop physically, they improve their skills. The game that you love brings you satisfaction and pleasure.

Odată cu primii pași în viața sa, copilul capătă calități și deprinderi necesare pentru el și prin intermediul jocului, jocul dezvoltă la elevi gândirea, perfecționează educația, formează mecanismul de coordonare și conducere a mișcărilor, dă o experiență excepțională de operare cu uneltele de muncă și alte obiecte, dezvoltă calitățile psihice, fizice. Dintre numeroasele jocuri cunoscute, badmintonul face parte din vastul sistem de mijloace ale educației fizice și a sportului preuniversitar. Badmintonul prin caracterul lui dinamic și athletic, tehnica relativ simplă, condițiile minime pentru practicare, spațiul redus și posibilitatea de a fi practicat în aer liber poate implica marea masă de elevi să practice în mod sistematic și continuu exercițiile fizice.

Jocul „Badminton” a fost importat din India de către unii ofițeri britanici, care au organizat primele competiții în Anglia (anul 1872) pe moșia prințului Beafort din localitatea Badminton. De aici și a provenit denumirea sub care jocul a fost cunoscut în toată lumea.

Lucrarea de față conține tipuri de exerciții speciale pentru învățarea elevilor din clasele primare a jocului de Badminton. Practicarea jocului de badminton este un proces specific în cadrul căruia organismul uman suportă diferite eforturi fizice (de intensitate moderată, optimală, sub maximală, maximală).

Una dintre particularitățile fundamentale în învățarea jocului de badminton ține de dozarea rațională a efortului fizic. Un rol primordial în dozarea corectă a efortului fizic îl are profesorul de educație fizică sau profesorul clasei primare respective. Dozarea corectă, stimulează creșterea și dezvoltarea fizică a elevului. Totodată fortificând starea de sănătate a lui. Înainte de a purcede la învățarea procedeelor tehnice a jocului e necesar de respectat unele cerințe, și anume:

- de efectuat o încălzire a corpului;
- efortul fizic trebuie majorat treptat;
- volumul, intensitatea și complexitatea procedeelor trebuie să corespundă capacităților funcționale ale organismului elevului;
- durata odihnei elevului (în timpul exersării) să fie de așa mărime, ca organismul să-și revină după exercițiile îndeplinite;
- la sfârșitul exercițiilor de efectuat exerciții de relaxare a mușchilor și de restabilire a respirației.

Pentru învățarea tehnicii jocului de badminton, elevilor claselor primare li se propune un set de exerciții pregătitoare speciale.

I. Exerciții pentru învățarea și perfecționarea poziției de bază a jucătorului de badminton:

- diferite exerciții de mers în poziție joasă;
- din semighemuit cu ușoară fandare înainte, sărituri (20-30) cu schimbarea picioarelor, repetare de 2-6 ori, cu pauză de 20-30 sec;
- din ghemuit, sărituri (15-20) în diferite direcții, cu deplasare; repetare 2-4 ori;
- din semighemuit cu genunchii depărtați, fandare rapidă laterală, cu trecerea greutateii pe piciorul fandat, repetat de 20-30 ori, 2-5 setări;
- același exercițiu, cu atingerea solului cu mâna în fața piciorului fandat;
- alergare de suveică, înainte și înapoi (pe o porțiune de 8 m), la comanda antrenorului, profesorului 2.4 serii cu 10-15 repetări fiecare serie;

- alergare pe scări (50-60 de trepte), 10 repetări la începutul și la sfârșitul lecției de antrenament. Alergarea se face cu atingerea fiecărei trepte a scării, accelerând viteza pe ultimele 10-15, coborîre în tempou moderat;
- alergări pe terenul de badminton în diferite direcții, revenind mereu în centrul terenului de joc.

Exercițiile descrise pot fi executate și în perechi, imitînd celui din față sau executîndu-le invers. Aceste exerciții pot fi legate cu imitarea mișcării de lovire a volanului mai întîi fără, apoi cu racheta. Se vor exercisa toate loviturile aplicate în jocul de badminton. Cea mai frecventă greșeală, care apare și la jucătorii mai buni, este neglijarea luării pozițiilor din care urmează să se realizeze execuția tehnică. Regula generală (cu excepția loviturilor din sărituri rapide) este ca piciorul și umărul stîng să fie mai în față în faza de pregătire și executare a loviturii de pe partea dreaptă, și invers, la loviturile de pe partea stîngă.

II. Exerciții pentru perfecționarea prizei:

• exerciții cu racheta:

- îndoirea și întinderea brațului, rotări rapide înainte și înapoi, mișcări scurte, din încheietură, imitînd lovirea unui cui cu ciocanul etc. După însușirea acestora, se repetă mișcărilor, dar cu schimbarea prizei;
- flexiunea și extensiunea degetelor cu o minge de tenis sau de cauciuc ținută în palmă;
- înfășurarea pe băț a unei ațe, de care se leagă o greutate mică de 0,5 kg;
- aruncarea unei mingi de oină, la distanță, numai din încheietura mîinii;
- luarea poziției fundamentale cu racheta în mînă, schimbînd alternativ priza cu dreapta și stînga. Repetarea de 10-15 ori;
- joc alternativ la perete, cu schimbarea alternativă a prizei;
- joc la perete cu priza rush, cu joc de picioare.

III. Exerciții pentru învățarea și perfecționarea loviturilor:

• exerciții fără rachetă:

- exerciții în care palma înlocuiește racheta. Mișcările de lovire trebuie executate mai întîi din poziția fundamentală, după care se poate trece la mișcări înainte-înapoi sau laterale; trebuie acordată o mare atenție execuției corecte a mișcărilor din încheietura mîinii, precum și așezării picioarelor la fiecare lovitură;
- lovituri la perete cu mingea de tenis, din ricoșări de la sol, folosind palma pentru loviturile pe partea dreaptă și dosul palmei în loviturile de pe partea stîngă;

- pentru învățarea prizei rush, se recomandă folosirea unei mingi de tenis de masă. Se trasează o linie pe perete, la nivelul fileului și se încearcă lovirea consecutivă a mingii cu palma, deasupra liniei, la aproximativ 15-20 cm.

- ***exerciții cu racheta:***

Cînd toate celelalte exerciții, executate fără rachetă, au fost bine însușite se trece la executarea cu racheta. Lovitura mingii imaginare, cu mișcări corecte, din încheietură și cu așezarea corespunzătoare a picioarelor. La început, exercițiile se efectuează de pe loc după care se trece la executarea lor din deplasare lentă, apoi se mărește treptat viteza de execuție.

IV. Exerciții pentru obișnuirea cu volanul:

- ***pentru dezvoltarea simțului volanului:***

- prinderea volanului cu ajutorul rachetei: aruncarea volanului în sus, la o înălțime de 2,5-3m. și prinderea ei în așa fel, încît în momentul contactului cu racheta să nu ricoșeze de pe corzi;
- jonglările cu volanul : jucarea cu volanul pe rachetă ținută la nivelul șoldului, începătorii vor executa cu lovituri mai înalte, iar cei avansați, cu lovituri scurte, joase, lovituri sub piciorul drept, stîng sau pe la spate, din ghemuit sau șezînd etc., scopul fiind menținerea volumului în aer cît mai mult este important ca volanul să fie lovit cu mijlocul racordajului;
- exerciții pentru obișnuirea lovirii volanului cu mijlocul racordajului: lovirea volanului cu o rachetă mică, confecționată din lemn (60-65cm. lungime, 5 -10 cm. lățime); același exercițiu cu o rachetă racordată numai la mijloc;
- ștafeta cu exerciții cu racheta și volanul: se poate alcătui un număr foarte mare și variat de ștafete cu exercițiile enumerate pînă acum. Important este ca volanul să fie menținut în aer cît mai mult timp prin loviturile consecutive ale jucătorilor.

- ***exerciții pentru jucătorii începători:***

- lovirea volanului între doi jucători, așezați la o distanță de aproximativ 8m., fără fileu. Se urmărește menținerea volanului în aer cît mai mult. Exercițiul dezvoltă siguranța în lovituri.

Ordinea de execuție a loviturilor este:

- lovitura dreapta înaltă;
- lovitura stîngă înaltă;
- lovitura înaltă alternativ stîngă și dreaptă;
- lovitura dreaptă medie;
- lovitura stîngă medie;
- lovitura stîngă joasă;
- combinarea tuturor loviturilor

- schimburi de pase între antrenor sau un jucător cu experiență și un grup de 5-6 începători. Cei 6 jucători sunt așezați în coloană, la 3-4m distanță de antrenor. Primul trimite mingea spre antrenor după care trece la coada coloanei, urmează al doilea jucător ș.a.;
- același exercițiu, între două grupe, jucătorii fiind așezați în coloane (asemănător jocului „suveică”). Primii jucători din fiecare coloană după execuția loviturii se deplasează la coada acesteia. Distanța dintre coloane este de 4-5 m.

Exercițiile descrise mai sus se efectuează la fileu, pe terenul de joc. La ultimul exercițiu, jucătorii sunt obligați să folosească o singură lovitură (de exemplu, lovitura joasă).

V. Exerciții pentru perfecționarea serviciului:

- în perechi: unul dintre jucători, așezat la locul de serviciu, execută serviciu la punct fix, iar partenerul trimite înapoi volanul cu o lovitură razantă (la cel care servește). După efectuarea a 10-15 servicii, partenerii își vor schimba locurile. Fiecare jucător efectuează, cel puțin 2-3 serii de servicii;
- același exercițiu, cu mai multe volane (6-8): jucătorul cu volane execută servicii până epuizează toate volanele aflate în posesia lui, iar partenerul său le adună și execută, la rândul său, servicii;
- servicii la perete: începînd cu înălțimea de 1m.50 cm în sus sunt desenate pe perete 4 linii orizontale. Distanța dintre ele 40, 30, 20 cm. Jucătorul avînd la dispoziție mai multe volane se străduie să nimerească cu volanul după servire între liniile desenate (se efectuează mai multe serii a cîte 10 volane.

Corect organizat și desfășurat jocul de badminton poate preveni apariția și manifestarea unor trăsături negative, cum sunt tendința de a se izola egoismul, îngîmfarea, etc. Inițierea copiilor de vîrstă mică în practicarea exercițiilor fizice și a sportului a fost dintotdeauna un imperativ al părinților și al cadrelor didactice, pentru a asigura dezvoltarea armonioasă a copiilor de toate vîrstele.

Referințe bibliografice:

1. BOTNARENCO, N., GOJAN, S., GAVRILOV, V. *Badminton*. Chișinău: CEP USM, 2007.
2. BOTNARENCO, N. *Badmintonul*. Chișinău: CEP USM, 1986.
3. ROTARU, A., MARIN, E., BOIȘCU, O. *Jocuri dinamice*. Chișinău: Univers Pedagogic, 1993.
4. СМИРНОВ, Ю. *Бадминтон*. Москва: ФИС, 1990.
5. РЫБАКОВ, В., ШТИЛЬМАН, М. *Основы спортивного бадминтона*. Москва: ФИС, 1978.