

Dlaczego warto ćwiczyć grę w badminton?



Jednym z najszybszych sportów tzw. „rakietowych” jest badminton. Choć często kojarzony jest z kometką ma niewiele z nią wspólnego. W latach 60 – tych znany propagator gimnastyki zespołowej Jerzy Fazanowicz zauważył podobieństwo lotki do...komety i chcąc wprowadzić polski odpowiednik słowa badminton zaproponował „kometkę”.

Obecnie kometka jest grą rekreacyjną a wręcz plażową, zaś badminton bardzo dynamiczną, wymagającą potężnej szybkości, precyzji i wytrzymałości grą.

O wysiłku, jaki trzeba włożyć w grę, świadczyć może rekord szybkości, jaki osiągnęła lotka – leciała ona z prędkością 493km/h. W trzysetowym meczu zawodnicy potrafią przebiec około 6-7 km, odbijając lotkę średnio 400 razy, a badmintonista musi wykonać dwukrotnie więcej ruchów niż tenisista - podczas wypadów, sprintu do skrótów czy wyskoków. Nie dziwi zatem fakt, iż po jednej godzinie gry w badmintonu człowiek czuje się tak zmęczony, jakby wystartował w maratonie

Badminton warto uprawiać już na poziomie rekreacyjnym, ponieważ jest to ciekawa dyscyplina sportu, dzięki której można rozwijać się fizycznie, a przy okazji dostarczyć sobie sporo pozytywnych emocji i adrenaliny, której w tym sporcie bez wątpienia nie brakuje. Jest wiele sportów, które możemy uprawiać, jednak nie wszystkie mają tak dobry wpływ na nasz organizm jak badminton.

Dzięki celom jak stawia przed nami gra w badminton, nawet nie świadomi pracujemy nad kondycją i umięśnieniem naszego ciała.

Sport dla każdego, może wydawać się to lekko przesadzonym stwierdzeniem, ale tak jest naprawdę. Gra w badminton jest dla każdego niezależnie od wieku, wzrostu czy wagi. Wpływa świetnie na rozwój naszego ciała, poprzez grę kształtujemy praktycznie wszystkie partie mięśniowe w naszym organizmie od ramion, łydek ud kończąc na brzuchu. Dzięki częstym ruchom mającym na celu osiągnięcie spadającej lotki wspaniale także działa na mięśnie pośladkowe.

Przepis gry znajdziecie na stronie:

<http://www.badminton.com.pl/pzbad/home/przepisy/przepisy-gry>

Podstawy techniczne badmintonu:

Chwyt forhendowy rakiety

Prawidłowy chwyt rakiety pozwala na dalsze doskonalenie techniki gry. Jednak dla początkujących może on w wielu wypadkach odbiegać od ich preferowanego sposobu trzymania rakiety. Należy trzymać raketkę tak, aby była naturalnym przedłużeniem ręki.

Najczęstsze błędy trzymania forhendowego:

- ☐ raketka mocno skręcona w dłoni, po opuszczeniu ręki w dół rama i naciąg ustawione są równolegle do podłoża (trzymanie tzw. patelniowe);
- ☐ brak lekkiego "wysunięcia" rakiety z dłoni, umożliwiającego uzyskanie efektu naturalnego przedłużenia przedramienia szczególnie korzystnego przy odbiciach w głębokim wypadzie z prawej strony;
- ☐ brak odprowadzenia w przód palca wskazującego (trzymanie tzw. młotkowe);
- ☐ błędy typu: kurczowe lub zbyt lekkie trzymanie rakiety.

Serw

Wykonując serw należy respektować przepisy. Zwrócić uwagę zwłaszcza na uderzanie lotki poniżej rękojęści, przy główicy rakiety wyraźnie poniżej dłoni zagrywającego i nieodrywanie stóp od podłoża. Przy serwisie krótkim łatkę kierujemy jak najniżej siatki na przód pola serwisowego przeciwnika, w okolice linii krótkiego serwu, zaś przy serwisie długim, celem jest skierowanie lotki, zwykle jak najwyżej, tuż przed końcową linię końcową pola serwisowego przeciwnika.

Najczęstszymi błędami wykonania serwu są:

- ☐ ustawienie tułowia przodem do siatki, stopy na jednej linii;
- ☐ zbyt wyraźne przeniesienie ciężaru ciała na nogę zakroczną;
- ☐ całkowity wyprost nóg w stawach kolanowych.

Klir forhendowy

Klir forhendowy jest jednym z najczęściej stosowanych odbić w badmintonie. Celem zagrania jest skierowanie lotki z głębi własnego kortu na tył pola przeciwnika. Dobrze 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 rakiety w możliwie najkrótszym czasie.

Najczęstszymi błędami wykonania kliru forhendowego są:

- ☐ nieprawidłowe trzymanie rakiety;
- ☐ ustawienie tułowia przodem do siatki;
- ☐ uderzenie lotki bez wykorzystania skrętu i pochylenie tułowia (odbięcie lotki "samym ramieniem");