

Wojciech Szkudlarczyk - technika uderzeń

admin · 26 stycznia, 2018



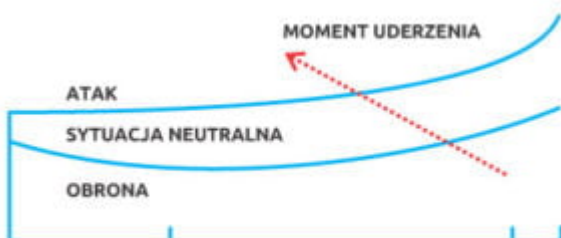
Badminton jest pod względem technicznym bardzo złożoną dyscypliną sportową. Jego technikę dzielimy na technikę uderzeń oraz technikę poruszania się po korcie. W tym tekście zaprezentuję pierwszą z nich, zwracając uwagę na kilka ważnych aspektów.

Tekst: Wojciech Szkudlarczyk

Uderzenia w badmintonie możemy podzielić na: atakujące (powyżej siatki), neutralne (poniżej taśmy siatki, czyli ok. 155cm) i obronne (poniżej siatki).



Form Follows *Fun*
Introducing the all new MUSE





Form Follows Fun

Przedstawiamy całkowicie nową linię **MUSE**

YONEX

Dodatkowo uderzenia te mogą występować w trzech różnych strefach – strefie przedniej kortu, środkowej oraz tylnej. Gdy dołożymy do tego cztery podstawowe chwytaki rakiety (podstawowy, czyli tzw. chwyt „V”, kciukowy, narożnikowy i płaski), okaże się, że badminton jest najbardziej technicznie złożoną dyscypliną raketową.

Przy tak złożonej technice bardzo ważne jest, w jakiej kolejności uczymy się poszczególnych uderzeń. Chodzi bowiem o to, by każda nabyta umiejętność była swego rodzaju wprowadzeniem do kolejnego uderzenia. Co ciekawe, jeszcze w latach pięćdziesiątych minionego wieku, gdy w Polsce dostęp do wiedzy na temat tajników trenowania badmintona był niewielki, a szkolenie opierało się na trenerach-pasjonatach, nie przywiązywano wagi do tego bardzo ważnego aspektu. I właśnie bardzo często braki techniczne decydowały o przegranej w pojedynkach z reprezentantami krajów o długiej tradycji badmintonowej i ze świetnym systemem szkoleniowym.

Na element prawidłowego nauczania techniki uderzeń oraz ich kolejność zwracam szczególną uwagę, ponieważ widzę, jak często nawet współcześnie jest to zaniebywane. Osoby rozpoczynające swoją przygodę z badmintonem już na pierwszych treningach chciałyby odbijać lotki nad głową, bo wydaje im się, że jest to najprostsze. Z metodycznego punktu widzenia uderzenia nad głową są najtrudniejsze w nauczaniu i stwarzają najwięcej problemów adeptom badmintona. Nasza fizjologia jest bowiem taka, że wykonywanie czynności nad głową (kto wieszał firanki, wie, że nie jest to zbyt przyjemne zadanie) i skoordynowanie tego z przemieszczaniem się po korcie przy zachowaniu prawidłowej pracy nóg jest bardzo trudne. Koordynacja ręka-oko jest najłatwiejsza z przodu, na wysokości, gdzie witamy się, podając rękę. Gdy zestawimy te spostrzeżenia z powyższym wykresem, szybko zauważymy, że najłatwiejsze są uderzenia neutralne z przodu kortu oraz w środkowej strefie.

W jakiej więc kolejności należałoby uczyć uderzeń? Oto moja propozycja:

- serw z bekhendu;
- uderzenia z bekhendu z przodu kortu (spin, lob, zbiecie);
- uderzenia z forhendu z przodu kortu (spin, lob, zbiecie);

