

Понятиен апарат на използваните технически умения с ракета в бадминтона

Илиян Илчев

Conceptual apparatus of the technical skills in badminton racket: In sports badminton game using the following terminology: forehand stroke - stroke played with the palm side of the racket, backhand stroke - stroke played with the back of the racket; smash - smash the pen, grip - holding the racket; service - kick and all varieties according to their strength of implementation and direction of the flight shuttle.

Key words: racket, backhand grip, forehand grip, service, smash

ВЪВЕДЕНИЕ

Многостранныят характер на учебно-тренировъчния процес по бадминтон изисква да се използват широк кръг от средства за въздействие върху организма на спортиста. Тяхното многообразие се определя от етапа на подготовката, квалификацията, пола и възрастта на занимаващите се и много други фактори. Систематиката на тези средства с оглед на целенасоченото им прилагане е важна задача на тренировъчната методика [1].

Основните средства с използване на ракета необходими за изучаване на играта бадминтон се класифицират в три основни групи: **общоподготвителни** ; **специалноподготвителни** и **състезателни**.

1. Общоподготвителни - чрез тях се решават предимно задачите на общата физическа подготовка на малките спортисти. За целта могат да се използват широк кръг от упражнения в различна степен на сложност, сходни на специалноподготвителните упражнения за бадминтона. Те стимулират функциите на всички органи и системи в организма;

2. Специалноподготвителни - по редица характеристики са близки, но не и тъждествени на състезателните упражнения по бадминтон. Сходството им се изразява както в динамичната, така и в кинематичната им структура. Тази особеност на специалноподготвителните упражнения има изключително значение за повишаване ефективността на началното обучение на подрастващи бадминтонисти;

3. Състезателни - това са типичните за спорта бадминтон цялостни специализирани двигателни действия и се изпълняват в съответствие със състезателните правила. Тяхната качествена характеристика се определя от факта, че по динамика на нервно-мускулното усилие и по външна структура, те са адекватни на специфичната за този вид спорт двигателна дейност.

Ефективното приложение на посочените средства изисква да се използват специфичните за бадминтона понятия [5] .

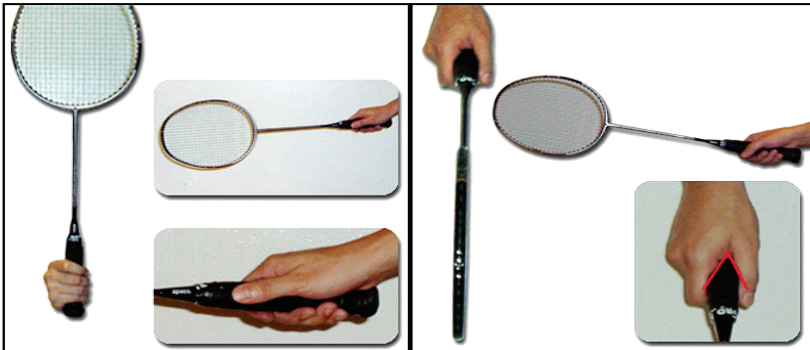
ИЗЛОЖЕНИЕ

В спортната игра бадминтон се използва следният **понятиен апарат**: **форхенд удар** - удар изпълняван с дланната страна на ракетата; **бекхенд удар** - удар изпълняван с обратната страна на ракетата; **смач** - забиване на перото; **хват** - държане на ракетата; **сервис** - начален удар и всичките им разновидности според силата на изпълнение и посоката на летеж на перото.

1. Умения с ракетата:

❖ **Държане на ракетата** - видове хватове. Повечето добри играчи използват разнообразни видове хватове за контрол на ракетата при различните видове удари. Те държат дръжката на ракетата леко с пръстите си и правят незначителни промени в хватата за различните удари. **Хватовете** са: за форхенд и за бекхенд (Снимка 1); универсален хват; дълъг и къс хват [2, 4]. Обучението на начинаещите се осъществява посредством специфични упражнения, като например

жонглиране с перо. В началото се изпълнява с дланната страна на ракетата, а по-късно с обратната страна. Следва последователно жонглиране с редуване на дланната и обратната страна. Тези упражнения имат за цел обучаваните да свикнат с хватта на ракетата.



Хват за бекхенд

Хват за форхенд

Снимка 1. Видове хватове

❖ **Контрол върху главата на ракетата** – наклон на ръката от форхенд и бекхенд (при сгъване и разгъване на китката, винаги главата на ракетата върви отдолу - нагоре); почукващо действие с китка; бутачко действие с ръка, камшично движение на ръката [4]. При обучението се използват различни видове махове с ракетата, изпълнявани първо от раменната става, а след това от лакътната и киткената стави.

❖ **Контрол върху лицето (плоскостта) на ракетата** - удари перпендикулярно на лицето на ракетата; удари под ъгъл.

2. Изпълнение на удари. В бадминтона е прието ударите да се класифицират в съответствие с особеностите им по няколко признака: преди всичко според страната на ракетата, с която се посреща перото; според мястото на удара спрямо трупа на спортиста, което съществено влияе върху техниката на ударното движение; според характера на траекторията на летящото перо, което се определя най-вече от последното движение на китката преди излитане на перото от ударната повърхност на ракетата [3].

Видовете удари в бадминтона са, показани на рисунка 1.

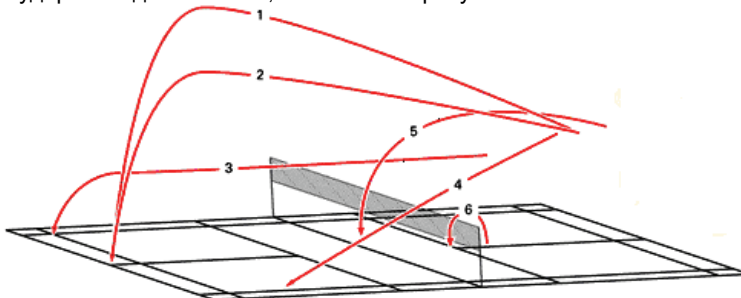


Рис. 1. Видове траектории на ударите: 1. Висок - изтеглящ защитен удар; 2. Висок - изтеглящ атакуващ удар; 3. Плосък удар; 4. Забиване (смач); 5. Скъсяващ удар; 6. Подлагане на мрежата.

Обучението на всичките видове удари става чрез имитационни упражнения, след което се преминава към специално-подготвителните

(подхвърляне с ръка на пера от треньора и подаване с ракета), когато са усвоени се включват в различни игрови комбинации.

а) Удари от задната част на корта:

❖ **Висок - изтеглящ удар от форхенд**, (рис. 2). Изпълнява се от едната крайна към другата крайна линия с висока траектория над главата. Може да бъде атакуващ или защитен, в зависимост от траекторията на полета на перото

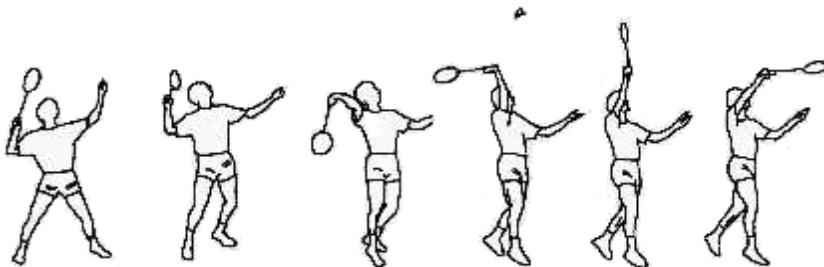


Рис. 2. Изпълнение на висок изтеглящ удар от форхенд

❖ **Висок - изтеглящ удар от бекхенд**, (рис. 3). Изпълнява се от едната крайна към другата крайна линия с гръб към мрежата с висока траектория. Използва се в случаите, когато играча не успее да влезе под перото.

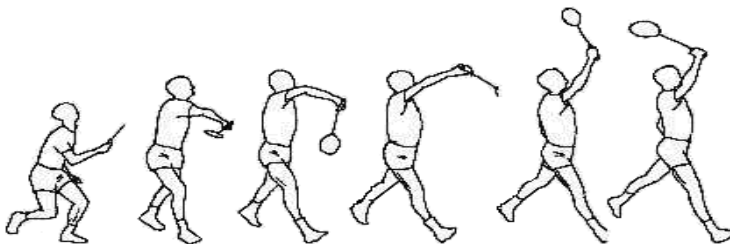


Рис. 3. Изпълнение на висок изтеглящ удар от бекхенд

❖ **Удари от високо**: силен смач; рязан смач; високо изтегляне; атакуващо изтегляне; защитно изтегляне; бързо перпендикулярно скъсяване; бързо косо (рязано) скъсяване; дълго скъсяване (перото пада зад зоната на противника); бавно скъсяване; изтегляне от бекхенд; смач от бекхенд; скъсяване от бекхенд [3,4].

❖ **Удари от страни и отдолу**: изтегляне на перото (вдигане); плосък удар; скъсяване.

б) Удари от средата на корта:

❖ **Удари отгоре**: силен смач; силно забиване; рязано забиване; бързо скъсяване; бавно скъсяване;

❖ **Удари на височината на мрежата** - плосък удар;

❖ **Удари под кръста (от ниско)**: блок; бутане на перото; почукване на перото (само с китка); вдигане (отдолу-нагоре);

в) **Сервиси:** при началното обучение начинаещите изпълняват удара, като доближат перото до ракетата повече отколкото при нормалното, с цел по-лесно да уцелят перото. След това се преминава към нормално изпълнение на сервиса.

Видовете траектории на сервиса са изобразени графично на (рис. 4).

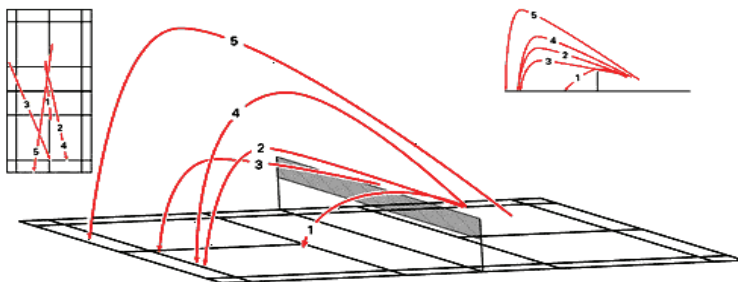


Рис. 4. Видове траектории на сервиса: 1. Къс сервис; 2. Плосък сервис; 3. Плосък сервис към централната линия; 4. Прехвърлящо подаване; 5. Висок сервис (далечно подаване)

❖ **Висок сервис (далечно подаване)**, (рис. 5). Използва се главно при единични игри и се явява защитен удар, който е нужен за начало на разиграване. При подаването перото трябва да е близо до задната линия. Колкото е по-близо, толкова е по-добър резултатът от изпълнението.

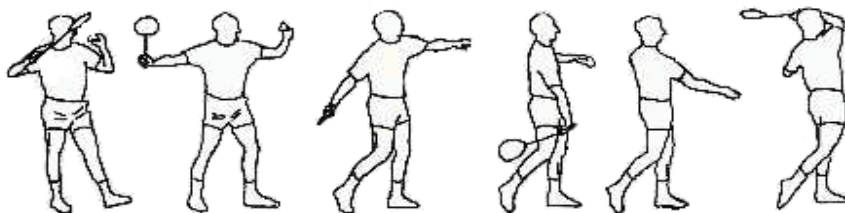


Рис. 5. Изпълнение на висок сервис

❖ **Къс сервис (подаване)**, (рис. 6). Използва се повече при игри по двойки, но също така и при единична игра. При този сервис перото трябва да пада близо до линията на подаване. Желателно е перото да прелита колкото се може по-близо до филето на мрежата.

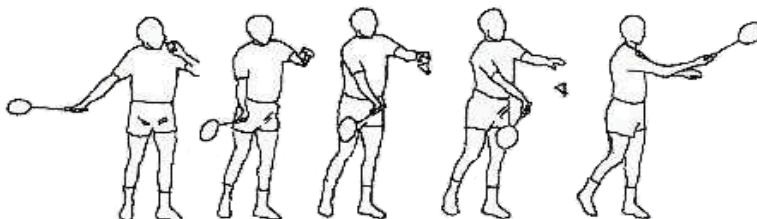


Рис. 6. Изпълнение на къс сервис

г) Удари от предната част на корта:

❖ **Над мрежата:** завършващ; четкащ (главата на ракетата се движи успоредно на филето на мрежата); бутач (движението се извършва само от лакътната става);

❖ **Точно под филето на мрежата:** катурване на перото (превъртане); бутане на перото;

❖ **Ниски пера близо до земята:** вдигане нагоре; коси удари само с китка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

От всичко изложено до тук става ясно, че изброените технически похвати трябва да бъдат добре формулирани и описани за да могат да се овладяват успешно от начинаещи. Усъвършенстването на техниката на правилния хват, ударите, подаването и придвижването осигурява реална възможност за ефективното осъществяване на тактическите действия. Това е от особено значение за усъвършенстването на началната спортна подготовка на начинаещи бадминтонисти. Важно е да се обърне внимание върху овладяването на правилните техники, без които по-нататък би било невъзможно да се постигнат високи постижения в този атрактивен спорт.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Желязков Ц., Теория и методика на спортната тренировка, Учебник за студенти от НСА, С, 1996
- [2]. Лившиц, В., А. Галицки. Бадминтон. М и Ф. С. 1985.
- [3]. Рибakov, Д., М. Щилман. Основи на спортния бадминтон. М и Ф. С. 1987.
- [4]. Янева, А., Оптимизирана методика за начално обучение по бадминтон „Бадминтон в училище”, II-ра международна научна конференция, Катедра „Футбол, тенис”, С. 2005.
- [5]. Stroud. R., Racket skills workshop for teachers & coaches of young beginners. Articles. 2004.
- [6]. www.volant.ru

За контакти:

Илиян Илчев, докторант към катедра “Физическо възпитание и спорт”,
Русенски университет “Ангел Кънчев”, e-mail: [IL @abv.bg](mailto:IL@abv.bg)

Докладът е рецензиран.