

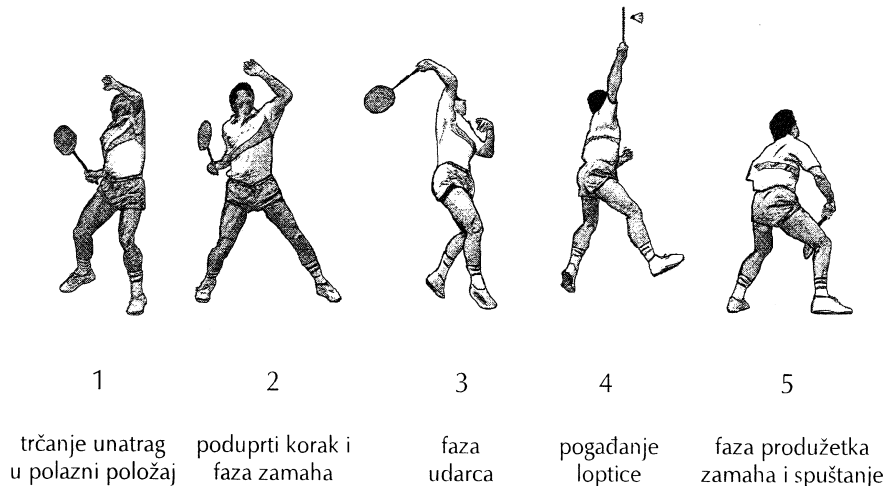
METODA UČENJA FORHEND-LOB UDARCA IZNAD GLAVE (DUGA LOPTA) U BADMINTONU

1. UVOD

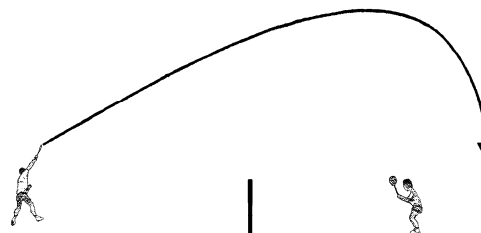
Badminton je olimpijski sport koji postaje sve popularniji u svijetu, pa i u Hrvatskoj. Glavni razlog što se badminton još brže ne razvija je nedovoljno poznavanje toga sporta. Svi mi badminton poznajemo kao oblik rekreacije u kojem je cilj da se pernata loptica što duže održi u zraku. Međutim badminton kao sport u nas je relativno nepoznat i rijetko smo u prilici gledati vrhunsku badmintonsku igru. Igra ima puno komparativnih prednosti i postaje sve popularnija kod mladih (naročito kod djevojčica), a idealna je za školski sport te nastavu kineziološke kulture. Danas se badminton igra u više od 80 država svijeta sa oko 200 milijuna aktivnih igrača.

2. TEHNIKA FORHEND-LOB UDARCA IZNAD GLAVE

Trčanjem unatrag iz središnje pozicije i nakon zauzimanja poduprtog koraka u stražnjem dijelu polja udarac počinje etapom zamaha. Važno je da, blago savijeni lakat ruke koja ne izvodi udarac, pokazuje prema naprijed i gore u smjeru dolazeće loptice.



Etapa udarca započinje s izbacivanjem desnog kuka te tako nastaje prednaprezanje u dijelovima mišićne mase trupa. S izbacivanjem desnog lakta započinje otpuštanje prednapetosti i istodobni okret oko uzdužne osi tijela sve dok gornji dio tijela ne bude okrenut frontalno u smjeru udarca. Mjesto pogađanja loptice nalazi se otprilike iznad glave. Prilikom pogađanja loptice zglob lakta nije u potpunosti ispružen. Nakon pogađanja loptice slijedi etapa produžetka zamaha u kojoj reket s lijeve strane tijela nastavlja pokret prema naprijed i dolje, te se opet vraća u polazni položaj.



Putanja leta loptice

Forhend-lob udarac iznad glave može se odigrati kao napadački lob kod kojeg je putanja leta tijesno iznad dosega protivnika te kao obrambeni lob gdje je

putanja lopte visoka kao bi se dobilo na vremenu.

3. METODIKA

Metodički principi

Najprikladnije vrijeme za početak bavljenja badmintonom je u dobi od 8 do 9 godina. Djeca u dobi od 9 do 13 godina uspijevaju učiti po principu "učenja na prvi mah". U toj dobi djeca uče motorička gibanja vrlo brzo i najčešće im je dovoljno dati određeni motorički zadatak koji onda oni sami rješavaju. Ukoliko neki nisu u mogućnosti izvesti gibanje u cijelosti koristiti ćemo se određenim metodskim vježbama po principu: od lakšega k težem, od poznatog k nepoznatom i od jednostavnog k složenom.

Što bolje i preciznije predstavimo određeno gibanje, to će proces učenja biti brži. Kod badmintonu se koristimo sljedećim metodama:

- Verbalnom – opis i objašnjenje gibanja, popravljjanje grešaka,
- Vizualnom – prikaz gibanja pomoću slika i video filmova te demonstracija gibanja,
- Pomoć od strane trenera – trener drži vježbača za ruku ili reket i vodi ga da pravilno izvede gibanje.

Stupnjevanje informacija

Čovjek postepeno prihvaća i obrađuje informacije. Također je i broj informacija koje možemo prihvatiti količinski ograničen. Tako su djeca u dobi od 10 do 14 godina spremna prihvatiti 2 do 3 informacije, a u dobi od 15 do 18 godina 4 do 5 informacija. Ako se taj broj prekorači dolazi do miješanja i zamjena danih informacija. Tek kad se jedno gibanje usvoji prelazi se na slijedeću informaciju.

Motoričko učenje

- Usvajanja – ovladavanje grubom koordinacijom: tu se mogu opaziti sljedeće nepravilnosti: nestabilnost ravnoteže, isprekidana koordinacija i brz zamor i slabost.
- Usavršavanja – ovladavanje finom koordinacijom: izvedba gibanja je točna i kvalitetna ali dolazi do odstupanja u varijabilnim uvjetima
- Etapa automatizacije – motorička vještina prelazi u naviku. U toj etapi se pozornost usmjerava na taktiku.

Problemi kod ispravljanja naučenog

Učestalo ponavljanje nepravilnog gibanja dovodi do motoričke pogreške koju je teško ispraviti. Korekciju i ispravljanje gibanja treba započeti najkasnije u etapi fine koordinacije. Kasnija korekcija ne jamči uspjeh jer se greške mogu ponovno pojaviti u varijabilnim uvjetima (utakmica).

4. METODIKA UČENJA FORHEND-LOB UDARCA IZNAD GLAVE I ISPRAVLJANJE POGREŠEKA KOD UČENJA

Metodički postupak učenja forhend-lob udarca iznad glave

1. Bacanje loptice (pernate, tenis, soft) u zid; odguravanje desnom nogom.
2. Ponavljanje zamaha s reketom bez loptice, "imitacija udarca" (ruke zauzimaju položaj trokuta).

3. Rad uz pomoć njihala, ili udaranje obješene loptice.
4. Tenis servis: lopticu si vježbač baca ispruženom rukom, od dolje prema gore ispred tijela i iznad glave.
5. Udaranje loptice u zid tako da partner baca lopticu u zrak.
6. Vraćanje bačene loptice.
7. Vraćanje dodane loptice – partner servira visoki servis.
8. Vraćanje dodane loptice tako da se gađa u cilj (strunjača, koš ...).
9. Izmjena dugih forhend-lob udaraca.

Glavne greške i upute za korekciju

GREŠKE	UZROK	KOREKCIJA
Loptica se ne pogađa, udaramo ju s okvirom reketa.	<ul style="list-style-type: none"> • Slaba koordinacija • OČI – RUKA. 	<ul style="list-style-type: none"> • Oči su usmjerene, i nakon udarca loptice, u točku pogotka. Ne smije se odmah pogledati za lopticom. • Vježbanje na njihalu s lopticom.
Loptica se udara iza tijela; tako da je let loptice usmjeren prema gore.	<ul style="list-style-type: none"> • Udarac je izveden prekasno. • Desno rame, kuk i lakat ne slijede smjer udarca. • Lijeva ruka ostane ispred tijela; radi toga se blokira zasuk desnog ramena. 	<ul style="list-style-type: none"> • Početak zamaha na znak trenera. • Vježbati zamah bacanjem različitih loptica. • Vježba s njihalom kod koje se insistira na zasuku kuka. • Vježbe bez loptice i s lopticom s aktivnim radom lijeve ruke.
Loptica se udara iznad desnog ramena, a ne iznad glave.	<ul style="list-style-type: none"> • Ruka je pogrčena. • Ishodišni položaj nije pravilan; desna ruka je u blizini glave. • Izostaje položaj ruku u obliku trokuta. • Zamah počinje uz ili iza tijela. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vježba s njihalom uz blago istegnutu ruku. • Vježbanje cjelovitog pokreta s lopticom i bez nje; pri čemu naročitu pažnju treba posvetiti položaju ruku (položaj trokuta).
Putanja leta loptice je prekratka i ona ne pada u polje zadnje crte.	<ul style="list-style-type: none"> • Zamah je izveden presporo. • Putanja zamaha je prekinuta. • Vrh stražnje noge se ne okreće prema bočnoj liniji. • Tijelo se ne okreće u stranu. • Lakat se ne vodi od straga prema naprijed i gore. • Pokret pronacije i hvatanja reketa nisu dovoljno intenzivni. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pravilna i koncentrirana izvedba zamaha bez loptice i s lopticom, pri čemu treba obratiti pozornost na laganu pronaciju zgloba šake te obrat/zasuk ramena i lakta u smjeru udarca. • Učenje ritma zamaha s laganim prvim dijelom zamaha i brzim pojačavanjem zamaha prije udarca loptice.

5. LITERATURA

1. Badminton u školi – priručnik za trenere i natjecatelje, (2000). Cvetnić, R (priredio), Aeroba, Zagreb
2. Engel, B. (1992). Badminton Handbuch – Gruntlagentraining mit Kindern, Germany
3. Šendlinger, I. (1990). Badminton – Analiza tehnike udarcev in tehnike gibanja po igrišču ter njihovi popravki, Diplomski rad, Pedagoška fakulteta Maribor