

SPIS TREŚCI

Od Autorów, **5**

1. KRÓTKA HISTORIA BADMINTONA, **7**

- 1.1. Badminton na świecie, **7**
- 1.2. Badminton w Polsce, **11**
- 1.3. Badminton w AWF we Wrocławiu, **14**

2. BADMINTON JAKO DYSCYPLINA SPORTU, **22**

- 2.1. Definicja i koncepcja gry, **22**
- 2.2. Charakterystyka gry, **23**

3. BADMINTON JAKO GRA SZKOLNA, **27**

4. SPRZĘT I WARUNKI GRY, **32**

- 4.1. Raketka, **32**
- 4.2. Lotka, **43**
- 4.3. Boisko i siatka, **45**
- 4.4. Ubiór badmintonisty, **47**

5. PODSTAWOWE PRZEPISY I REGULY GRY, **48**

- 5.1. Losowanie, **48**
- 5.2. Punktacja, **49**
- 5.3. Serw, **49**
- 5.4. Porządek gry, **50**
- 5.5. Błędy w grze, **51**
- 5.6. Powtórzenie akcji, **52**
- 5.7. Ciągłość gry, **52**
- 5.8. Przerwy regulaminowe, **52**
- 5.9. Wstrzymanie gry, **52**
- 5.10. Badmintonowa etykieta, **53**

6. TECHNIKA GRY, **56**

- 6.1. Schemat metodyczny w nauczaniu techniki gry, **58**
- 6.2. Podział elementów techniki gry, **59**
- 6.3. Wybrane elementy techniki gry, **60**

7. ZABAWY I GRY RUCHOWE, **101**

- 7.1. Zabawa jako zjawisko kulturowe, **101**
- 7.2. Gra ruchowa – ważny etap w rozwoju aktywności fizycznej człowieka, **102**
- 7.3. Wskazówki metodyczne, **104**
- 7.4. Zabawy i gry doskonalące umiejętności komunikowania się, **109**
- 7.5. Zabawy i gry orientacyjne, **120**
- 7.6. Zabawy i gry bieżne, **145**
- 7.7. Zabawy skoczne i rzutne, **156**
- 7.8. Zabawy i gry doskonalące umiejętność odbijania lotki, **161**

Test wiedzy o grze, **169**

Bibliografia, **175**

OD AUTORÓW

Opisy rytuałów religijnych i zabaw człowieka z użyciem przedmiotu przypominającego dzisiejszą lotkę sięgają odległych stuleci. Współczesny badminton, już jako dyscyplina sportu, jest grą o globalnym zasięgu (na świecie zarejestrowanych jest około 250 mln graczy). Światowa Federacja Badmintona (Badminton World Federation) kieruje działaniami związanymi z tą dyscypliną w 170 krajach. W wielu państwach azjatyckich, m.in. w Chinach, Korei, Indonezji, Malezji, Japonii i Indiach, badminton zdobył miano sportu narodowego. Ocenia się, że w samych tylko Chinach rokrocznie uczestniczy w zawodach i turniejach około 3,5 mln zawodników.

Badminton jest bardzo popularny w Europie. Najwyższy poziom sportowy na naszym kontynencie prezentują zawodnicy Danii, Anglii, Niemiec, Holandii i Francji. W Wielkiej Brytanii pod koniec lat 90. ubiegłego stulecia doliczono się ponad 2 mln graczy. Badminton ma też duże walory widowiskowe i przyciąga na trybuny rzesze kibiców np. podczas jednego z prestiżowych międzynarodowych turniejów Swiss Open mecze finałowe oglądało z trybun 21 tys. osób. W Niemczech, kraju, w którym obserwuje się w ostatnich latach duży rozwój badmintona, jedną z bezpośrednich transmisji telewizyjnych finałowego pojedynku światowych graczy śledziło 3,8 mln widzów.

Do grupy państw europejskich, w których nastąpił znaczący rozwój gry, należy zaliczyć także Polskę. Zawodnicy naszego kraju zrobili w ostatnich latach duże postępy, potwierdzając wysokie aspiracje sportowe licznymi znakomitymi rezultatami. Stało się tak m.in. wskutek wyętej pracy sztabu szkoleniowców, działaczy i sędziów skupionych wokół Polskiego Związku Badmintona. W krótkim czasie od założenia PZBad grę włączono do programu wychowania fizycznego w szkołach, rozpoczęto rywalizację w ramach igrzysk młodzieży szkolnej, powołano szkoły mistrzostwa sportowego i liczne kluby uczniowskie.

Zintensyfikowanie działań związanych z upowszechnianiem badmintona wśród dzieci i młodzieży wywołało pilną konieczność uzyskania przez nauczycieli wychowania fizycznego podstawowej wiedzy o tej dyscyplinie sportu. Jednym z głównych działań w tym kierunku było utworzenie w 1981 r. we wrocławskiej Akademii Wychowania Fizycznego specjalizacji instruktorskiej, a następnie uruchomienie studiów trenerskich i wprowadzenie badmintona do programów kształcenia młodzieży akademickiej. Wychodząc naprzeciw zapotrzebowaniu na materiały szkoleniowe do prowadzenia zajęć ze studentami, przygotowano kompleksowe opracowanie przedstawiające podstawowe treści związane z nauką techniki gry, interpretacją przepisów, sędziowaniem, organizacją imprez sportowych itp. Był to podręcznik *Badminton* autorstwa Henryka Nawary, który doczekał się pięciu wydań. Niniejsza publikacja stanowi kontynuację tego kompendium uaktualnioną o najnowszą wiedzę na temat dyscypliny.

Reagując na postulaty Czytelników wspomnianego wyżej podręcznika, autorzy prezentowanej pracy postanowili wzbogacić ją o nowe treści ukazujące m.in. szeroki, zarówno społeczny, jak i zdrowotny, zakres oddziaływania badmintonu na dzieci i młodzież szkolną. Opracowanie, będąc dla studentów akademii wychowania fizycznego podstawowym źródłem informacji o dyscyplinie, może być też przydatne nauczycielom wychowania fizycznego, instruktorom badmintonu, a także fizjoterapeutom prowadzącym zajęcia korekcyjne i usprawniające z dziećmi. W obecnej postaci – głównie z myślą o nauczycielach prowadzących zajęcia z dziećmi i młodzieżą w szkołach – dokonano istotnych zmian. W rozdziale 7 zamieszczono opis 168 nowych gier i zabaw z użyciem rakietek i lotek. Są to w większości propozycje oryginalne, dające nieograniczone wręcz możliwości realizowania zajęć z wychowania fizycznego. Ta część opracowania zawiera ponadto definicje zabawy i gry, ukazujące zarówno cechy wspólne, jak i różniące obie te ważne przejawy aktywności ruchowej człowieka. Rozdział zawiera także wskazówki metodyczne przydatne w prowadzeniu zajęć oraz zalecenia odnośnie do warunków bezpieczeństwa podczas lekcji. Materiał dotyczący przepisów i techniki gry oraz sprzętu i warunków gry został, po dokonaniu niezbędnej korekty oraz wprowadzeniu koniecznych zmian i uzupełnień wynikających z aktualnej wiedzy autorów, przeniesiony w całości z podręcznika *Badminton*.

Ze zrozumiałych względów książka nie wyczerpuje szerokiej wiedzy niezbędnej do prowadzenia zajęć szkoleniowych z dziećmi i młodzieżą. Z inicjatywy Polskiego Związku Badmintonu, przy współpracy ze Światową Federacją Badmintonu oraz Ministerstwem Sportu i Turystyki, uruchomiono w ostatnich latach w Polsce program o międzynarodowym zasięgu „Shuttle Time”. W ramach podjętych działań opublikowano przewodniki i konspekty zajęć, udostępniono także filmy instruktażowe ilustrujące technikę wykonania określonych elementów w badmintonie. Zachęcając Czytelników do zapoznania się z tymi materiałami, pragniemy wyrazić nadzieję, że niniejsze opracowanie, stanowiąc istotne uzupełnienie wspomnianych źródeł informacji, przyczyni się do jeszcze większego upowszechnienia wśród dzieci i młodzieży, także akademickiej, tej wartościowej pod wieloma względami gry sportowej.

Henryk Nawara i Agata Cooper