Бадминтон курс за треньори – Ниво 1

Въведение

- Позитиви от практикуването на бадминтон
- Роля на треньора
- Философия на треньора
- Стилове на преподаване
- Процес на преподаване
- Технически умения

Позитиви от практикуването на бадминтон

- Физически- здраве и общо здравословно състояни
- Социални- приятелство, споделяне на опит, работа в екип
- Емоционални- забавление, увереност, спортен дух
- Интелектуални- разрешаване на проблеми, развитие на умения

Роля на треньора

Философия на треньора

- Тя може да бъде дефинирана като, наборът от лични принципи и вярвания, които формират основите на вашия процес на преподаване по време на тренировка и състезания.
- Важно е треньорът да е наясно със своите силни и слаби страни, за да може да използва своите умения по най-добрия начин. Също така, да се опитва да поправи своите слабости. По този начин той ще може да даде максимума от своите качества на състезатели, любители и родители.

Въпроси, с които да си изясним каква е нашата философия за тренировъчния и състезателния процес.

- Какви са личните ви вярвания и принципи според които живеете?
- Какъв е вашият стил на преподаване?
- Какво е мнението на другите за вашия стил на преподаване?
- Как предавате вашата философия на състезатели родители и тн.?
- Какви силни стран имате, които ви помагат по време на сесията?
- Какви са вашите слабости?
- Какви са целите и нуждите на хората, които обучавате?
- Как адаптирате вашите лични принципи и треньорски стил за да покриете нуждите и целите на състезатели, родители и тн. ?

Стилове на преподаване

- Автокритичен

При този стил треньорът говори много. Лесно се контролира групата. По- бърз е за усвояване на даден технически елемент.

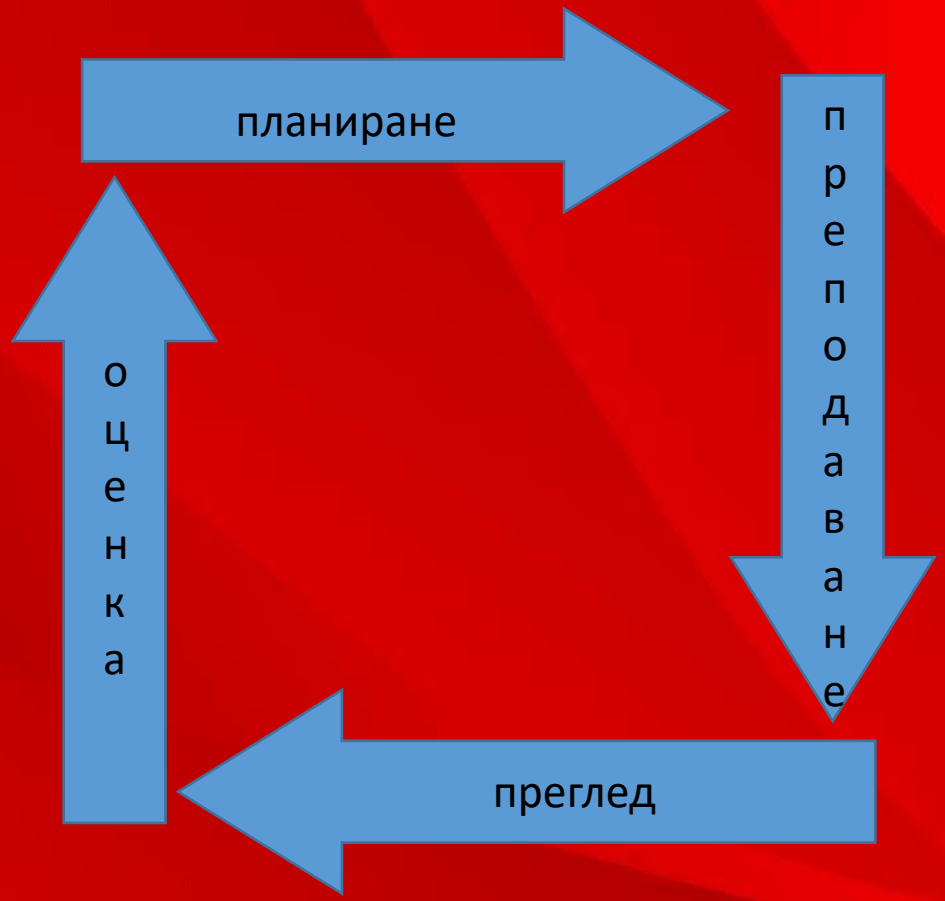
За сметка на бързото му усвояване, се лишаваме от това състезателите сами да взимат решения и сами да се справят с даден проблем. Липсва креативност от тяхна страна.

- Демократичен

При този стил треньора дава възможност на състезателите да поемат дадена отговорност за това, което трябва да развиват и да направят. Този стил е по-бавен за развиването на даден технически елемент и е по-трудно управлението на групата от треньора. При този стил се задават въпроси.

Процес на преподаване

- Процеса на преподаване е затворен кръг



Планиране
Защо трябва да планираме?

- ❖Лошото планиране, е планиране за провал!
- ❖ Добрият план предоставя възможност за:

1. Поставяме цели , спрямо които може да се оцени ефективността на тренировката.
2. Идентифицира необходимите ресурси за успех.
3. Управление и разпределяне на времето повреме на тренировката.
4. Подобрява безопасността.
5. Подобрява организацията.
6. Може да се използва от други треньори.

Примерен план

TITLE	DESCRIPTION	GOAL NO.	TIME
Warm-up	Brief series of jogging/chasse/cross-behind movements. Squats of gradually increasing depth, progressing to lunging, balancing shuttle on head to promote good posture	1	5m
BH lift - focus on lunge	Bh lift off hand feed, promoting good knee/foot alignment. Gradually increase range of movement into stroke if quality of lunge sustained	1	15m
BH lift - height of lift	Partner hand feeds shuttle from forecourt, player lifts (maintain good lunge position). Feeder runs back to catch shuttle in rearcourt. Player gradually decreases height to make it more difficult for feeder to make the catch	2	15m
BH lift - Play rally out	Players play net shots to each other (not too tight). Player playing backhand net shots can decide when they want to lift (either straight or cross) - once lift played then Play the Rally Out (PRO). Lifting player scores 3 points if they win rally in their next two shots. Discuss the advantages/disadvantages of different heights of lift.	2	15m
Cooldown and summary	Jog with arms stretches at same time. Lower body stretches sat on floor whilst discussing the session		10m
REVIEW	• Warm-up was longer (10m) • Body Language of players positive • Feedback re PRO practice was positive		
EVALUATE	• Need to rotate practice partners more often to help group to work together • Ask more open questions to support players thinking for themselves		

Преподаване

- За ефективно проведена тренировка един треньор се нуждае от богат набор от умения.

1. Комуникативни- вербални, паравербални,невербални

- Вербални- Трябва да е позитивна и проста. Използва се за обяснение, даване на инструкции, обратна връзка и въпроси.
- Паравербална – Това е тона и скоростта на говорене. За да постигнем контрол дисциплина и успокоение, тона трябва да е спокоен и мотивиращ.
- Невербална- Това е позата в която сме застанали, жестовете които използваме и изражението на лицето ни. Допринася за контрола, дисциплината, спокойствието и мотивацията.

2. Умението да се задават правилни въпроси.

- Тези въпроси не трябва да са такива, на които може да се отговори с „да“ или „не“ !

3. Умение за управление на времето

- Това спомага за по-добрата организация по време на тренировката.

4. Умение за управление на групата

- Това спомага както за добрата организация така и за дисциплината.

5. Умения за подаване на перото

- Безопасност*
- Траектория на подаване на перото
- Скорост на подаване на перото
- Време на летеж на перото
- Честота на подаване на перото
- Сила на подавача*

6. Демонстрация- при демонстрацията могат да се използват различни методи. Тя може да бъде представена от треньор, състезател, клип, снимка.*

Ефективният треньор ще използва тези методи за да отговори на нуждите на играчите, независимо от техния умствен или физически капацитет.

Преглед и оценка

- Тези две последни фази от процеса на третировката помагат на треньора да прецени и оцени колко е била ефективна тренировката.
- При прегледа запишете какво сте направили в тренировката, как са се справили децата и как сте се справили вие.
- При оценката напишете от какво сте доволни и какво искате да промените или подобрите в следващата тренировка.

REVIEW	• *Warm-up was longer (10m)* • *Body Language of players positive* • *Feedback re PRO practice was positive*
EVALUATE	• *Need to rotate practice partners more often to help group to work together* • *Ask more open questions to support players thinking for themselves*

Технически умения

- Грип – 4 вида
- Сплит степ- без подскок
- Сервис – къс, дълъг
- Късо на мрежата- бекхенд, форхенд
- Изтегляне отдолу- бекхенд, форхенд
- Плоски- бекхенд, форхенд
- Удари от задна зона отзадна зона- изтегляне, скъсяване, смач
- Форхенд закъсняващо скъсяване*
- Бекхенд закъсняващо скъсяване

Качества за развиване

- Баланс
- Бързина
- Мобилност
- Координация
- Сила

Много важна част от тренировката са геймовете и игрите със състезателен характер!!!

Благодаря за вниманието!!!