

## Jocul de badminton - educația fizică a studenților din învățământul superior

Alexandru Anghel, lector superior

### Summary

*The game of badminton increasingly required in the population, especially among students. Review article is devoted to learning the game of badminton by the students of higher education institutions in the sports sections, they replace physical education classes provided by the university plans.*

Jocul de badminton tot mai mult este solicitat în rândurile populației, în deosebi în rândurile elevilor și studenților. Acesta, în ultimii ani, s-a schimbat destul de mult. În aspect dinamic, ritmul de joc este în permanentă creștere și împreună cu aceasta crește și spectaculozitatea jocului în general.

Jocul de badminton se atribuie la genurile de sport cu caracter de situații variate. Eficacitatea jocului este determinată de capacitatea jucătorului de a efectua lovituri dificile pentru preluarea lor de către adversar în situații cu cel mai înalt grad de variații.

Analiza tendințelor contemporane de dezvoltare a jocului de badminton indică spre accentul pus pe stilul de atac rapid și perfecționarea tehnico-tactică a jucătorului [1,3,4]. Orice jucător care cedează inițiativa riscă să nimerească în situații dificile care, la rândul lor, vor duce la pierderea de puncte. Jucătorul nu trebuie să mai aștepte când adversarul va comite greșeala care va duce la câștigul unui punct, ci se va strădui să preia inițiativa și s-o mențină până la câștigul punctului. În ultimul timp, se observă o orientare evidentă de desfășurare a jocului în stil de „contraatac”.

În anii șaptezeci, stilul de joc bazat pe contraatac rapid și rotația mingii părea că-și pierde spectaculozitatea. Situația apărută impunea specialiștilor noi cerințe, în scop de a mări eficacitatea jocului, menționând un ritm înalt al jocului.

După cum se știe, viteza înaltă de joc pentru adversar înseamnă scăderea limitei de vreme pentru lovitura de răspuns. Mărirea vitezei de joc poate fi efectuată pe două căi:

- mărirea forței loviturii, fiind trimisă pe o traiectorie joasă;
- mărirea preciziei loviturilor.

Așa dar, mărirea preciziei și a forței loviturilor devine o tendință primordială în pregătirea tehnico - tactică în jocul de badminton.

Sportivul, prin acțiunile sale, are ca scop crearea unor situații incomode pentru adversar, care l-ar impune să greșească sau să piardă inițiativa de joacă. Și dacă jucătorul deține o tehnică care permite să efectueze lovituri în acele puncte, ce creează situații, apreciate de către adversar de un grad înalt de dificultate și prin urmare, cu o mare deficiență de vreme, atunci jucătorul poate să preia inițiativa de joacă sau chiar să câștige un punct [5,7,8].

Cumulând cele expuse mai sus, putem afirma că majoritatea specialiștilor, când se referă la pregătirea tehnico – tactică a sportivilor ce practică jocul de badminton, evidențiază, în deosebi, două direcții: mărirea forței și a preciziei loviturilor.

Nu putem să nu fim de acord, că aceste două tendințe sunt direct tangențiale cu scopul jocului propriu zis.

Dar, totodată, există și afirmația că folosirea mijloacelor netradiționale în inițierea și avansarea procedurilor tehnice joacă un rol foarte important în formarea unui jucător de performanță. În acest context, Dragomir M. [3] consideră că aceste mijloace auxiliare accelerează inițierea procedurilor tehnice, asigură posibilitățile jucătorului de a menține la un nivel cu un grad de o eficacitate înaltă a posibilității de a efectua elementele tehnice.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., [9] e de părerea că în sistemul anual de antrenament e foarte important de combinat dezvoltarea fizică generală cu cea specială.

Din exemplele aduse mai sus, putem face concluzia că pregătirea fizică este considerată și de către mai mulți specialiști din domeniu [1,3,6,7] baza pregătirii tehnico – tactice a sportivului.

Totodată, menționând că noi n-am găsit date ce ar specifica rezultanta dezvoltării unui indice din pregătirea fizică generală sau specială asupra unui indice din pregătirea tehnico – tactică a jucătorului. Maxima teoretică, referitoare la acest moment constă în afirmațiile de timp general: pregătirea fizică garantează o dezvoltare armonioasă și servește ca bază pregătirii tehnico – tactice a sportivului.

În literatura de specialitate (jocul de badminton) putem găsi indicații metodice mai detaliate în scopul pregătirii fizice generale și celei speciale, metode și mijloace propuse pentru inițierea și avansarea pregătirii tehnico – tactice a jucătorului prin intermediul perfecționării utilajului sportiv [1,2, 3,9]. Însăși literatura de specialitate, în ultimii ani, s-a îmbogățit considerabil cu diferite cărți, referate științifice, publicații în ziare și reviste cu lucrări în aceste domenii.

Făcând o generalizare, putem afirma că la baza avansării jocului de badminton, ca gen de sport, stă: perfecționarea inventarului, căutarea diferitelor căi de perfecționare a antrenamentului sportiv pentru mărirea randamentului acestuia. Evidențierea indicelui calitativ al indicațiilor metodice, avansarea bazei pregătirii tehnico – tactice a jucătorului care, evident, este orientată spre două maxime: mărirea numărului de lovituri precise și mărirea forței loviturilor.

„Coordonarea mișcărilor,, având o bază fiziologică și condiții de instruire, parvine ca o activitate de realizare a acțiunii motrice. Astfel, se impune ca noțiunea de „potențial de coordonare”, care să fie privită în sistemul calităților fizice ca și viteza, forța, rezistența.

De fapt, „potențialul de coordonare” al omului este un sistem complicat cu multe unități primare („capacități de coordonare”) care, fiecare în parte, își are metodele sale de depistare, de dezvoltare și apreciere, mijloacele sale de perfecționare și, suntem convinși, că și legitățile sale de dezvoltare care au și deosebiri, și particularități comune, dar care trebuie apreciate și în sistemul calităților fizice, și în sistemul de dirijare a acțiunilor motrice.

Referitor la formarea deprinderilor și priceperilor la studenții instituțiilor de neprofil putem face următoarele concluzii:

- vârsta studentescă (18-20 ani) este o perioadă favorabilă pentru dezvoltarea optimă a funcțiilor S. N. C. ce răspund de actele motrice lamaturi;
- pe parcursul perioadei de vîrstă studențești, dezvoltarea capacităților de coordonare are loc neuniform, de aceea stabilirea concretă a perioadei optime pentru dezvoltarea unei sau altei capacități de coordonare este dificilă;
- este evident că aplicarea unor acțiuni pedagogice în procesul de dezvoltare a capacităților de coordonare în perioada anilor de studenție are ca bază particularități fiziologice și psihologice de vîrstă.

Referitor la baza avansării jocului de badminton, ca gen de sport, stă:

- perfecționarea inventarului;
- mărirea considerabilă a volumului de publicații și al indicelui calitativ al acestora;
- avansarea bazei pregătirii tehnico-tactice a jucătorului care, evident, este orientată spre două maxime: mărirea numărului de lovituri precise și mărirea forței loviturilor.

Toate aceste cerințe sunt caracteristice pentru pregătirea fizică și tehnico-tactică a studenților din instituțiile superioare de învățământ în cadrul secțiilor sportive. În așa mod, studenții vor fi

eliberați de la orele de educație fizică, care sunt obligatorii în primele două semestre ale anului întâi de studii.

№	ELEMENTE TEHNICE	Grupa	Testarea inițială	Testarea finală	t	P
			$X \pm m$	$X \pm m$		
1.	Lovituri smeuș, nr. lovit. exacte	GE	4,2 ± 0,86	8.8 ± 0,95	2,81	<0,05
		GM	4.3 ± 0,82	8.6 ± 0,96	2,72	<0,05
2.	Lovituri din voleu, nr. lovit.	GE	3,8 ± 0,64	8.4 ± 0,71	4,63	<0,01
		GM	3,7 ± 0,96	7.7 ± 0,93	2,23	<0,05
3.	Servicii, nr. servicii exacte	GE	5.2 ± 0,82	9.4 ± 0,56	4,21	<0,01
		GM	5.9 ± 0,97	8.6 ± 0,88	1,92	>0,05

În acest sens, am organizat un experiment pedagogic cu studenții anului întâi de studii, unde aceștia urmau să însușească preluările în jocul de badminton. În calitate de grup experimental au fost studenții specializați la jocul de badminton, iar în calitate de grupă martor – studenții din grupele academice, care nu frecventează secțiile

sportive. Toți indicatorii au fost cercetați la începutul și sfârșitul experimentului pedagogic cu durata de un an de studii. Rezultatele sunt prezentate în tabelul 1.

**Tabelul 1. Rezultatele însușirii elementelor tehnice în jocul de badminton**

După cum observăm din tabelă, la lovitura smeuș, atât grupa martor, cât și grupa experimentală au demonstrat același nivel de pregătire, unde, în mediu, au reușit să țintească în pătratele de pe teren advers în mediu 4,2-4,3 lovituri exacte.

Aceasta ne vorbește despre faptul că la începutul experimentului pedagogic, la această probă, grupele erau omogene. La sfârșitul experimentului pedagogic, rezultatele au crescut considerabil în ambele grupe atingând valori de 8,6 lovituri precise în grupa martor și 8,8 în grupa experimentală. În ambele cazuri creșterile au fost semnificative din punct de vedere statistic ( $P < 0,05$ ).

Cel de-al doilea indice analizat a fost aproape identic cu primul, cu excepția, că diferența la finalul experimentului a fost mai mare în grupa experimentală. Ca și în primul caz, la începutul experimentului grupele au fost omogene demonstrând rezultate de 3,7 lovituri exacte în grupa martor și  $3,8 \pm 0,53$  în grupa experimentală.

Rezultatele, relativ înalte în ambele grupe, inclusiv și în grupa martor, se lămurește prin faptul că această grupă (martor) a acordat în timpul anului o atenție deosebită acestei lovituri, deoarece face parte din loviturile de bază din jocul de badminton.

Comparând rezultatele finale între cele două grupe, ca și în primul caz, diferența a fost semnificativă din punct de vedere statistic ( $P < 0,01$ ).

Destul de interesante rezultate au fost înregistrate în cazul îndeplinirii serviciilor la precizie. Analizând exactitatea îndeplinirii serviciilor la precizie, 5,9 servicii precise la începutul experimentului a reușit grupa martor, iar grupa experimentală, 5,2 servicii precise, diferența dintre acestea fiind statistic semnificativă ( $P < 0,05$ ). La finalul experimentului s-au înregistrat rezultate superioare față de cele inițiale, în ambele grupe. Astfel, în grupa martor, media a fost de 8,6 servicii exacte, iar în grupa experimentală - 9,4, în ambele cazuri au fost înregistrate creșteri semnificative din punct de vedere statistic, însă în grupa experimentală, diferența a fost mult mai mare,

comparativ cu rezultatele inițiale ( $P < 0,001$ ) față de aceleași rezultate la grupa martor, unde diferențele au fost ne semnificative ( $P > 0,05$ ).

Astfel, analiza indicatorilor tehnici ai studenților badmintoniști a demonstrat clar că practicarea sistematică, pe parcursul unui an de studii, a jocului de badminton a contribuit la creșterea esențială a nivelului pregătirii tehnice a studenților din grupa experimentală. În plus, la acestea a crescut interesul studenților față de practicarea exercițiului fizic, aceștia au frecventat sistematic lecțiile de antrenament, care după număr sunt mult mai multe, practic de două ori, în comparație cu orele de educație fizică indicate în orarul lecțiilor.

#### **Bibliografie**

1. Ababei, R., Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, Bacău, Editura corpului didactic, 2006.
2. Bompa, T., Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, București, Ex-Ponto CNFPA, 2002, p. 17-85.
3. Dragnea, A., Teoria sportului, București, FEST, 2002, p. 3-154.
4. Dragomir, M., Tenis, Craiova, Universitaria, 2004.
5. Moise, G., D., Teoria tenisului modern, vol.II, București, Yes, 2002.
6. Segărceanu, A., Tehnică, tactică, metodică, București, Guasar, 1998.
7. Булгакова, Н., Ж., Проблема отбора в процессе многолетней тренировки (на материале плавания), Афтореф. дис...д-ра пед.наук, М., 1977.
8. Железняк, Ю., Д., Портнов, Ю., М., Спортивные игры, Учебник. М., 2000.
9. Максименко, А., М., Теория и методика физической культуры, учебник / А.М.Максименко, М., Физическая культура, 2005.
10. Холодов, Ж., К., Кузнецов, В., С., Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений, 2-е изд., испр. и доп., М., Академия, 2003.