2026

Тренировъчна програма “АДАПТИРАН БАДМИНТОН – УСПЕШЕН ИНСТРУМЕНТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ ЗА ДЕЦА И МЛАДЕЖИ СЪС СПЕЦИАЛНИ ПОТРЕБНОСТИ, СЪОБРАЗЕНА С ВЪЗРАСТТА ИМ”

РАЗРАБОТЕНА ПО ПРОЕКТ 101183764 - SPECIALRACKET, ФИНАНСИРАН ПО ERASMUS-SPORT-2024

БАДМИНТОН КЛУБ РАКЕТ СПИЙД (БЪЛГАРИЯ); APS ASD MARGHERITA SPORT E VITA (ИТАЛИЯ); ELLINIKO SOMATEIO DYNAMIKOU TRIATHLOU (ГЪРЦИЯ)

Съфинансирано от Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейския съюз, нито EACEA.

Съдържание

1. Въведение ... 3

1.1. Цел на Тренировъчната програма ... 3

1.2. Целеви групи: ... 4

Деца и младежи със специални потребности (в предучилищна възраст, начален училищен етап, юноши) ... 4

Треньори и инструктори ... 4

Родители и лица, полагащи грижи ... 5

2. Цели на Тренировъчната програма ... 5

Представяна на концепцията за адаптиран бадминтон като приобщаващ спорт ... 5

Преподаване на основни умения и тренировъчни методи, съобразени с различните възрастови групи ... 6

Развитие на техники за самомотивация за поддържане на активен начин на живот ... 6

Предоставяне на практически насоки за управление на времето, за включване на тренировките в ежедневния график ... 6

3. Обучителен модул „Адаптиран бадминтон като приобщаващ спорт“ ... 6

3.1. Преглед ... 6

Дефиниция и ползи от адаптирания бадминтон за деца и младежи със специални потребности ... 7

Акцент върху приобщаването, работата в екип и физическото развитие ... 8

3.2. Правила ... 8

Модификации на стандартните правила за бадминтон, за да се съобразят с различните способности. Използване на адаптирана екипировка (напр. по-леки ракети, по-големи пера) ... 8

3.3. Развитие на основни умения ... 11

Дейности за прогресивно изграждане на умения за различни възрастови групи ... 11

Деца в предучилищна възраст: Координационни упражнения, основен хват и прости удари (3-6 години) ... 13

Начална училищна възраст: Въведение в работата с краката, сервирането и разиграването (7-12 години) ... 14

Тийнейджъри: Усъвършенствани техники като контролирани удари, защитна игра и стратегии за работа в екип (на възраст 13 и повече години) ... 14

3.4. Тренировъчен подход ... 15

Адаптиране на интензивността и сложността на тренировката към физическите и когнитивните способности на участниците ... 15

Спортен модел Unified: Двойки между деца със специални нужди с връстници или членове на семейството ... 16

Насърчаване на забавлението и ангажираността чрез игрови упражнения и приобщаващи състезания ... 16

4. Обучителен модул „Самомотацията като техника за поддържане на активен живот“ ... 17

4.1 Общ преглед ... 17

Значението на самомотивацията за поддържане на постоянно участие в спортни и физически дейности ... 17

4.2 Техники за изграждане на самомотивация ... 18

Поставяне на постижими цели и празнуване на напредъка ... 18

Насърчаване на самостоятелността при избора на дейности или упражнения ... 18

Използване на позитивно подкрепление и визуални помощни средства (напр. диаграми за напредък, значки) ... 18

4.2 Ангажираност чрез удоволствие ... 19
Стратегии за това как да направите сесиите по бадминтон приятни и възнаграждаващи ... 19
Примери за забавни игри и дейности, интегрирани в тренировката ... 19
4.3. Ролята на треньорите и родителите в мотивацията ... 20
Създаване на подкрепяща среда и насърчаване на увереност ... 20
Редовно насърчаване и конструктивна обратна връзка. ... 20
5. Обучителен модул „Управление на времето и съгласуване на тренировките с ежедневната рутина“ ... 20
5.1 Общ преглед ... 20
Практически съвети за интегриране на тренировките по бадминтон в ежедневните графици на деца и младежи със специални нужди ... 21
5.2 Разбиране на изискванията за време ... 24
Идентифициране на наличните времеви интервали в ежедневието за спортни дейности. ... 24
Оценка на енергийните нива на децата за оптимизиране на тренировъчните графици ... 25
6. Планиране и организиране на тренировъчни сесии ... 27
6.1 Продължителност и честота на сесиите за различните възрастови групи ... 27
Деца в предучилищна възраст (3–6 години): Кратки, игрови сесии (15–20 минути) ... 27
Деца в начална училищна възраст (7–12 години): Умерени сесии (30–45 минути) ... 28
Тийнейджъри (13–18 години): Структурирани тренировъчни сесии (45–60 минути) ... 29
6.2 Съвети за поддържане на активен начин на живот ... 30
Включване на почивки за движение през целия ден (напр. разтягане, леки упражнения) ... 30
Предложения за занимания през уикенда или семейни спортни събития ... 32
Балансиране между спорт, училище и развлекателни дейности. ... 34
7. Насоки за изпълнение ... 35
Целенасочени тренировъчни планове: Примери за седмични графици за всяка възрастова група ... 36
Механизми за оценка и обратна връзка: Оценка на напредъка и коригиране на интензивността на тренировката; Използване на обратна връзка от участниците за подобряване на преживяването от тренировката ... 37
8. Приложения ... 38
Примерни тренировъчни сесии ... 38
Примерни подготвителни и загряващи упражнения и техники за използване на ракетата, перото и основните удари ... 39

1. Въведение

1.1. Цел на Тренировъчната програма

Адаптираният бадминтон е гъвкав подход за физическа активност и участие в спортни занимания, който позволява на деца и младежи със специални потребности да участват съобразно своите индивидуални способности, характеристики на развитието и функционални възможности.

Целта на тази тренировъчна програма е да предостави на треньори, педагози и родители знанията, уменията и практическите инструменти, необходими за прилагането на адаптирания бадминтон като приобщаващ спорт за деца и младежи със специални потребности. Чрез усвояване на принципите на адаптация, стратегиите за приобщаващо обучение и подходите, съобразени с етапа на развитие, участниците ще могат да създават безопасни, увлекателни и пълноценни занимания по бадминтон за всички обучаеми.

Тази програма има за цел да овласти възрастните да насърчават физическата активност, социалното взаимодействие, изграждането на увереност и удоволствие чрез спорт, който може лесно да бъде модифициран, за да отговори на различни способности.

Адаптираният бадминтон не трябва да се разглежда просто като видоизменена версия на конвенционалния бадминтон. Той следва да се възприема като гъвкава образователна и спортна методология, при която средата за обучение, инструкциите, екипировката, дейностите и нивото на трудност се адаптират към индивидуалните способности и потребности на участника.

Програмата се основава на разбирането, че спортната среда трябва да бъде адаптирана към участника, вместо да се изисква от него да се съобразява с твърд модел на обучение. Адаптирането може да обхваща упражненията, инструкциите, оборудването, игрището, скоростта, продължителността, сложността на задачата, броя на повторенията и правилата.

Бадминтонът предоставя възможности за:

- развитие на физическата форма, подобряване на координацията и ловкостта;
- развитие на баланс и контрол на тялото;
- подобряване на управлението на ракета и перо;
- развитие на вниманието и концентрацията;
- развитие на социално взаимодействие, комуникация и сътрудничество;
- развитие на увереност и самочувствие;
- участие в индивидуални и екипни дейности, наслада, релаксация и намаляване на стреса;
- участие в приобщаващи и обединени спортни дейности.

Следователно бадминтонът може едновременно да служи като спорт, образователна дейност, механизъм за социално включване и средство за личностно развитие.

Програмата прилага прогресивен подход, при който уменията се развиват чрез преход от по-прости към по-сложни дейности. Участникът първо се запознава с ракетата и перото, след това развива основни технически умения и двигателни способности, а накрая преминава към по-сложни комбинации и игрови ситуации.

Основен принцип в цялата програма е, че всеки участник трябва да изпита пълноценно участие, напредък и успех, независимо от първоначалното си ниво на умения.

1.2. Целеви групи:

Тренировъчната програма отговаря на нуждите на широк кръг от хора, които участват в занимания по адаптиран бадминтон или ги подпомагат и организират. Всяка целева група играе специфична роля в процеса на учене и допринася за създаването на приобщаваща спортна среда. Програмата предлага насоки, съобразени със задълженията, възможностите и очакванията на три основни групи: деца и младежи със специални потребности; треньори и инструктори; родители и лица, полагащи грижи.

Деца и младежи със специални потребности (в предучилищна възраст, начален училищен етап, юноши)

Основни участници, за които са предназначени адаптираните занимания по бадминтон:		
Деца в предучилищна възраст	**Деца в начална училищна възраст**	**Тийнейджъри и подрастващи**
Те се намират в ранен етап на двигателно развитие и се нуждаят от прости, базирани на играта занимания, които насърчават основните двигателни умения, сътрудничеството и увереността при физическа активност.	Те се възползват от структурирани, но същевременно гъвкави тренировъчни задачи, които им помагат да напредват в координацията, боравенето с ракетата, пространствената ориентация и социалното взаимодействие.	Възможно е да се наложат по-индивидуализирани адаптации в зависимост от функционалните им възможности, мотивацията и социално-емоционалните им потребности. Заниманията за тази възрастова група се фокусират върху самостоятелността, усъвършенстването на уменията, работата в екип и поставянето на лични цели.

Програмата подкрепя деца от всички възрасти с разнообразни физически, когнитивни, сетивни и поведенчески потребности. Дейностите са разработени така, че да гарантират безопасност, удоволствие и пълноценно участие за деца с всякакво ниво на възможности. Възрастта не следва да се разглежда като единствен критерий при определяне на подходящото ниво на обучение. Деца на една и съща възраст могат да притежават съществено различни двигателни, когнитивни, комуникационни и социални умения. Поради това треньорите трябва да вземат предвид функционалните възможности, двигателното развитие, предишния спортен опит, когнитивните характеристики, комуникационните умения, продължителността на вниманието, сетивните характеристики, емоционалното състояние, мотивацията и нивото на самостоятелност..

Треньори и инструктори

Учители по физическо възпитание, спортни инструктори, специалисти по специална педагогика и клубни треньори, които провеждат занимания по адаптиран бадминтон.				
Програмата им помага да:				
Разберат как да адаптира оборудването, правилата, темпото и	Прилагат приобщаващи тренировъчни стратегии, които насърчават	Планират прогресивни тренировъчни сесии, съобразени с целите за развитие и	Създават среда на уважение, търпение и насърчаване, като гарантират, че	Сътрудничат ефективно с мултидисциплинарни екипи (напр. терапевти, училищен

структурата на задачите, така че да отговарят на различни възможности.	ангажираността, мотивацията и позитивното поведение.	индивидуалните профили на учене.	всички участници се чувстват сигурни и ценени.	персонал, родители) за осигуряване на цялостна подкрепа.

Треньорите и инструкторите играят ключова роля в утвърждаването на нагласи за приобщаване и в гарантирането, че бадминтонът е достъпен, безопасен и приятен за всеки участник. Те отговарят за оценяването на индивидуалните възможности, адаптирането на заниманията, даването на ясни инструкции, демонстрирането на упражнения, регулирането на интензивността на тренировката, отправянето на позитивна обратна връзка, проследяването на напредъка и създаването на приобщаваща среда.

Родители и лица, полагащи грижи

Родителите, настойниците и основните лица, полагащи грижи, играят съществена роля за затвърждаването на наученото и насърчаването на продължаващото участие извън средата, в която се провежда обучението			
Програмата има за цел да:			
Даде представа за целта и ползите от адаптирания бадминтон	Насърчи участието им в подпомагането на двигателното развитие, комуникацията и социалното общуване на детето им	Даде насоки за лесни занимания у дома и начини за поддържане на положителни преживявания, свързани с движение и игра	Насърчи продуктивната комуникация между семействата и треньорите, като гарантира, че плановете за обучение са в съответствие със способностите, предпочитанията и ежедневието на детето

Чрез включването на родителите и лицата, полагащи грижи за децата, програмата спомага за създаването на по-стабилна и подкрепяща среда за всяко дете. Родителите и настойниците насърчават мотивацията, редовното посещаване на заниманията, изграждането на активен начин на живот, общуването с треньорите, емоционалното благополучие и прилагането на усвоените умения в ежедневието.

2. Цели на Тренировъчната програма

Тренировъчната програма е насочена към това да предостави на треньори, педагози и лица, полагащи грижи, необходимите инструменти за провеждане на занимания по адаптиран бадминтон по лесен, ефективен и приобщаващ начин. Всяка цел е обвързана с практическо приложение по време на тренировката.

Представяна на концепцията за адаптиран бадминтон като приобщаващ спорт

Една от основните цели е да се помогне на участниците да разберат как бадминтонът може да бъде адаптиран, така че деца и младежи с различни възможности да могат да участват пълноценно и комфортно. Това включва запознаване с прости промени в правилата,

екипировката и методите на обучение, които правят спорта по-достъпен, без да променят неговия дух.

Преподаване на основни умения и тренировъчни методи, съобразени с различните възрастови групи

Програмата предлага подходящи за възрастта методи за усвояване на основни умения, като правилен хват на ракетата, базови движения за форхенд и бекхенд, елементарни стъпки за придвижване и координация на движенията спрямо перото.

По-малките деца могат да започнат с прости упражнения за хвърляне и улавяне за развиване на координацията, докато по-големите участници могат да се упражняват в кратки разигравания, контролирани удари и лесни варианти на играта. Акцентът е поставен върху постепенния напредък и изграждането на увереност.

Развитие на техники за самомотивация за поддържане на активен начин на живот

Участниците ще се запознаят със стратегии, които помагат на децата да запазят мотивацията си – например поставяне на малки и постижими цели, отбелязване на напредъка, използване на визуални помощни средства (таблици, стикери) или включване на кратки занимания, при които децата сами правят избор. Целта е да се насърчат децата да свързват физическата активност с положителни преживявания.

Предоставяне на практически насоки за управление на времето, за включване на тренировките в ежедневния график

Треньорите и хората, полагащи грижи за деца, ще се научат как да включват кратки и лесни занимания в ежедневието. Примери за това са: 5-минутни загрявки у дома, бързи игри за координация преди училище, кратки упражнения за разиграване на топката по време на почивките и време за семейна активност през уикенда. Целта е да се покаже, че редовната двигателна активност не изисква продължителни тренировки – постоянството е по-важно от времетраенето.

3. Обучителен модул „Адаптиран бадминтон като приобщаващ спорт“

3.1. Преглед

Адаптираният бадминтон се основава на системното модифициране на дейностите по бадминтон, за да се отговори на индивидуалните потребности.

Основни области на адаптация			
Оборудване	**Пространство**	**Правила**	**Инструкции**
В зависимост от способностите, треньорите могат да променят:	Треньорът може да промени:	Правилата могат да бъдат опростени за начинаещи, за да могат участниците да изпитат удоволствието от успешна игра.	Инструкциите трябва да бъдат:
тегло и размер на ракетата вид на перцето хват целево оборудване визуални маркери	размер на игрището разстояние между участниците позиция на играча разстояние до мрежата целеви зони	Примерите включват: позволяване на допълнителни опити намаляване на броя на точките съкращаване на игрите допускане на променени изисквания при изпълнение на сервис опростяване на отчитането на резултата предоставяне на допълнително време	кратко ясно конкретно подкрепено с демонстрации повтаряно, когато е необходимо Пример: Обяснение – Демонстрация – Изпълнение – Корекция – Повторение – Затвърждаване. За участници, които изпитват затруднения при обработката на сложна словесна информация, устните инструкции трябва да бъдат придружени от визуални демонстрации и жестове

Дефиниция и ползи от адаптирания бадминтон за деца и младежи със специални потребности

Адаптираният бадминтон е създаден, за да направи този спорт достъпен и приятен за деца и младежи със специални потребности. Докато традиционният бадминтон се отличава със своята скорост и състезателен характер, адаптираната му версия поставя акцент върху приобщаването и участието. Чрез промени в екипировката, правилата и подходите на обучение, програмата осигурява безопасни и мотивиращи възможности за деца с различни способности да постигнат успехи и да се развиват личностно.

Дефиниция и ползи от адаптирания бадминтон за деца и младежи със специални потребности		
Цели и водещи принципи	**Ползи за физическото развитие**	**Емоционално и социално развитие**
Основната цел е достъпността: вместо да се очаква децата да се адаптират към играта, самата игра се променя така, че да отговаря на техните нужди. Могат да се въведат по-леки ракети, по-бавни пера (или топчета) и по-малки игрища, за да се намалят бариерите и да се насърчи участието. Продължителността на играта и начинът на отчитане на резултата също могат да бъдат	Адаптираният бадминтон подпомага физическото здраве и добрата форма по увлекателен начин. Редовните занимания подобряват координацията, равновесието и общите двигателни умения. Разнообразните движения – замахване, посягане, придвижване по игрището и реагиране на перото –	Програмата отдава еднакво значение на социалното и емоционалното развитие. Чрез акцент върху приобщаването и насърчаването, адаптираният бадминтон спомага за изграждането на самочувствие, увереност и чувство за принадлежност. Всяко постижение – колкото и малко да е то – получава признание, за да

коригирани, за да се намали напрежението и да се създадат положителни преживявания. Философията, залегнала в основата на програмата, е, че всяко дете заслужава възможността да се наслаждава на движението, играта и собственото си развитие.	стимулират развитието както на фината, така и на грубата моторика. За много от участниците този спорт предоставя и една от малкото структурирани възможности за изграждане на сила и издръжливост, съчетана със забавление.	разберат участниците, че техният принос е ценен. Тази подкрепяща среда помага за преодоляване на предизвикателствата, с които децата със специални потребности могат да се сблъскат в традиционните спортове.

Акцент върху приобщаването, работата в екип и физическото развитие

Акцент върху приобщаването, работата в екип и физическото развитие		
Изграждане на екипна работа и комуникация	**Насърчаване на личностното развитие**	**Заключителни съображения**
Работата в екип се вгражда в практиката чрез игра по двойки и групови дейности. Тези сесии насърчават сътрудничеството, комуникацията и взаимната подкрепа. Децата се учат на търпение, емпатия и уважение, като същевременно развиват приятелства, които често се простират отвъд игрището. Такива преживявания засилват увереността и социалната интеграция.	С нарастването на увереността във физическите способности, участниците са по-склонни да изследват нови дейности, да се предизвикват и да възприемат позитивно отношение към упражненията. Адаптираният бадминтон следователно се превръща в платформа не само за здраве, но и за устойчивост, независимост и само мотивация. Тези качества допринасят значително за по-голяма автономност и по-силна лична идентичност.	Адаптираният бадминтон предлага цялостна програма, която съчетава физическа активност с приобщаване и работа в екип. Тя показва, че с внимателно адаптиране всички деца могат да се насладят на ползите от играта, движението и сътрудничеството. Това ръководство за обучение е изградено върху убеждението, че спортът не е само състезание, но и възможности, растеж и принадлежност.

3.2. Правила

Модификации на стандартните правила за бадминтон, за да се съобразят с различните способности. Използване на адаптирана екипировка (напр. по-леки ракети, по-големи пера)

Преглед на програмата

Бадминтонът е динамичен и вълнуващ спорт, харесван по целия свят, ценен заради простите правила, достъпност и социални ползи. Той е привлекателен за хора от всички възрасти и способности, което го прави идеална дейност за насърчаване на здравето, социалното взаимодействие и работата в екип. Стандартните правила и екипировка за бадминтон обаче са предназначени предимно за физически способни играчи, което може да изключи или обезкуражи участието сред хора с различни способности.

За да се създаде приобщаваща среда, е от съществено значение да се адаптират както правилата на играта, така и използваното оборудване. Такива адаптации позволяват на играчи с физически увреждания, сензорни нарушения, когнитивни затруднения или други специални нужди да участват с удоволствие. Този обучителен модул има за цел да предостави практически стратегии за по-достъпен бадминтон, от промяна на правилата, които регулират начина на игра, до въвеждане на специализирано оборудване, което отговаря на разнообразните нужди.

Цели на този модул				
Цел 1	**Цел 2**	**Цел 3**	**Цел 4**	**Цел 5**
Да разбират значението на приобщаващите спортни практики в бадминтона	Да научат за специфични модификации на правилата, подходящи за различни способности	Да проучат различните видове адаптирано оборудване, което улеснява приобщаващата игра	Да развиват умения за провеждане и ръководене на приобщаващи сесии по бадминтон	Да насърчават осведомеността и нагласите, които способстват участието и удоволствието за всички играчи

Разбиране на стандартните правила

Традиционният бадминтон се играе на корт с размери 13,4 метра дължина и 6,1 метра ширина за двойки (или 5,18 метра за сингъл). Височината на мрежата е 1,55 метра по краищата и 1,52 метра в центъра. Играчите сервират диагонално и точките се отбелязват, когато перото попадне в полето на противника, следвайки правилата за височина на сервиране, ред на сервиране и разиграване. Точкуването обикновено следва система за разиграване, като геймовете се играят до 21 точки. Играчите сменят страните си след всеки гейм и в решаващия гейм, ако е приложимо. Тези правила насърчават бърза игра, която изисква ловкост, координация и бързо вземане на решения.

Защо да променяме правилата?

Стандартните правила са оптимизирани за играчи с добра мобилност, зрение и сила. За приобщаване модификациите са насочени към ограничения като физически и сензорни увреждания или когнитивни различия. Прилагането на корекции позволява на играчи с различни способности да:

- участват според собствените си умения;
- имат социални и физически ползи;
- развиват увереност и независимост;
- развиват чувството за принадлежност към спортната общност.

Често срещани промени в правилата - коригиране на корта и игралната зона

- по-малки кортове: за играчи с ограничена подвижност, по-малките кортове (напр. половин размер или с намалени размери) намаляват физическите изисквания и правят играта по-лесна за управление.
- Достъпни кортове: инсталирайте рампи, широки врати и неплъзгащи се подови настилки за ползватели на инвалидни колички. Преносимите кортове с регулируеми функции могат да се използват както на закрито, така и на открито, в зависимост от нуждите и съоръженията.
- маркирани зони за игра: използвайте различни цветове, текстури или гранични маркировки, за да помогнете на играчите лесно да идентифицират зоните си за игра.

Общи промени в правилата - промяна на сервиса

- Сервиране от седнало или по-ниско положение: играчи в инвалидни колички или от седнало положение могат да сервират от неподвижно или седнало положение. Това може да включва намаляване на височината на сервиса или позволяване на совалката да бъде изстреляна от фиксирана точка.
- множество опити за сервиране: ако играчите имат затруднения с точността или постоянството, допускането на допълнителни опити гарантира, че те могат да продължат да участват без чувство на неудовлетвореност.
- Алтернативни техники за сервиране: за играчи с ограничена сила на горната част на тялото може да се разреши използването на стилове на сервиране под мишница или предмишница или перото може да се освободи от ръката, вместо да се удря с ракета.

Общи промени в правилата - промени в разиграването и отбелязването на точки

- удължено време за разиграване: увеличете допустимото време за разиграване или нулирайте времето, за да намалите умората на играчи с ограничена издръжливост.
- модифицирани системи за оценяване: използвайте опростен или гъвкав подход за оценяване, като например присъждане на точки за определени умения или намаляване на целевия резултат.
- позволявайте множество удари: в отборна или партньорска игра, позволете на играчите да ударят перото няколко пъти, преди то да пресече мрежата, за да се улесни екипната работа и да се съобразят с двигателните увреждания.
- коригирана продължителност на разиграванията: по-кратките разигравания или мачовете в стил „сервис и връщане“ помагат за справяне с умората и трудностите с концентрацията.

Често срещани промени в правилата - корекции в играта

- игра от седнало или изправено положение: адаптирайте стиловете на игра въз основа на мобилността и комфорта на играча.

- използване на визуални или тактилни знаци: за играчи със слухови или зрителни увреждания, сигнали като мигащи светлини, вибрации или визуални знаци могат да заменят или допълнят словесните инструкции.
- допълнителна подкрепа: треньорите и асистентите могат да предоставят физическа подкрепа, насоки или насърчение.

Съображения за безопасност

- ясна комуникация: винаги обяснявайте промените и се уверявайте, че играчите разбират адаптираните правила.
- надзор и проверки за безопасност: редовно проверявайте зоната за игра и оборудването и имайте предвид планове за действие при извънредни ситуации.

3.3. Развитие на основни умения

Развиването на основни умения за бадминтон е жизненоважно за играчи от всички възрасти и способности. Добре структурираните, прогресивни дейности помагат за изграждане на увереност, усъвършенстване на техниките и насърчаване на любов към играта. Тези дейности трябва да бъдат адаптивни, приобщаващи и съобразени с етапа на развитие и физическите възможности на всеки участник. Фокусът върху постепенното развитие на уменията гарантира, че играчите развиват солидна основа и се радват на смислено ангажиране със спорта.

Цели на развитието на уменията				
Цел 1	**Цел 2**	**Цел 3**	**Цел 4**	**Цел 5**
подобряване на координацията, времето и контрола на движенията	преподаване на правилни техники за хват, стойка и работа с краката	въвеждане на основни тактически познания и игрови стратегии	насърчаване на екипната работа, спортния дух и комуникативните умения	изграждане на увереност и удоволствие чрез успех и майсторство

Дейности за прогресивно изграждане на умения за различни възрастови групи

Развитието на уменията за бадминтон трябва да следва прогресивна последователност.

Етап 1 – Запознаване с ракетата

Преди да се въведат сложни удари, детето трябва да се научи да държи и борави с ракетата.

Дейностите включват:				
държане на ракетата	**промяна на позицията**	**преместване от едната ръка в другата, където е уместно**	**балансиране на перото**	**прости движения с ракета**

Игра: „Палачинки“ - Участникът се опитва да задържи перото върху ракетата, като последователно използва предната и обратната повърхност. Това упражнение развива: контрол на ракетата; координация око-ръка; внимание; ритъм; познаване на ракетата. Може да се изпълнява индивидуално или като групово упражнение.

Етап 2 – Форхенд

Форхендът се учи първоначално без да се изисква успешен контакт с перото.			
Упражнение 1 – Сянка на форхенд	**Упражнение 2 – Форхенд с перо**	**Упражнение 3 – Форхенд срещу стена**	**Упражнение 4 – Форхенд на партньора**
Участникът изпълнява движението без перо. Треньорът демонстрира: подготвителна позиция; движение на ракетата; движение на ръцете; контактна позиция; проследяване на удара.	Треньорът подава перото с контролирана скорост и разстояние.	Участникът се опитва да върне перото срещу стената.	Двама участници си разменят удари от форхенд от близко разстояние. Разстоянието трябва постепенно да се увеличава според способностите им.

Етап 3 – Бекхенд и игра на мрежата

Късият бекхенд на мрежата трябва да се въвежда постепенно			
Упражнение 1 – Стационарен къс бекхенд	**Упражнение 2 – Едноетапен подход**	**Упражнение 3 – Двуетапен подход**	**Игра: „Въртележка“**
Участникът остава близо до мрежата, докато треньорът подава перото.	Участникът започва от подготвена позиция, прави една крачка към мрежата и изпълнява удара.	Участникът започва от центъра на игрището, придвижва се към мрежата и изпълнява удара. Тази прогресия развива: движение; синхронизиране; координация; контрол на ракетата; пространствена ориентация.	Участниците образуват линия и се придвижват към мрежата един след друг. Всеки участник: се придвижва към мрежата; получава перото; изпълнява къс бекхенд; връща се в групата. Упражнението може да бъде модифицирано чрез промяна на: разстояние; скорост; брой повторения; вид на удара.

Етап 4 – Сервис

Сервисът трябва да бъде въведен само след установяване на основен контрол върху ракетата	
Начално ниво	**Прогресивно развитие**
Фокус върху: правилна начална позиция; задържане на перото; движение на ракетата; контакт с перото; посока	Участникът преминава от: сервис на късо разстояние - сервис на мишена - сервис на корта - игрова ситуация. Мишените могат да бъдат поставени на корта, за да се осигури визуална цел.

Етап 5 – Над главата и далечни удари

За участниците, които демонстрират достатъчна координация и контрол, обучението може да напредне към:

висок дълъг сервис	ясно над главата	контролирани високи удари	движение към задния корт
Треньорът първо трябва да въведе движението без перото и след това да добави контролирано подаване.			

Етап 6 – Събиране и движение

Ралито трябва да се въвежда постепенно. Целта първоначално не е да се поддържа дълго рали, а да се развие:				
движение	**очакване**	**позициониране**	**реакция**	**контролирано връщане**
Треньорът трябва да регулира скоростта и разстоянието на подаване според способностите на участника.				

Деца в предучилищна възраст: Координационни упражнения, основен хват и прости удари (3-6 години)

На този етап фокусът е върху основните движения, координацията и първоначалното запознаване с концепциите на бадминтона. Дейностите трябва да са забавни, ангажиращи и предназначени да развиват двигателните умения.

Деца в предучилищна възраст: Координационни упражнения, основен хват и прости удари (3-6 години)					
Координационни упражнения	**Основни упражнения за хват**	**Прости тренировки на удар**	**Дейности, базирани на движение**	**Щафетни игри**	**Разказване на истории с движения в бадминтон**
хвърляне на леки пера или меки топки напред-назад с партньор за развиване на координацията между ръцете и очите; балансиращи дейности на един крак или скачане между маркери за подобряване на стабилността	въведете опростен хват, използвайки големи, лесни за хващане ракети; упражнявайте държането на ракетата с отпуснат хват, като наблягате на комфорта пред техническото съвършенство	контрол и нежно удряне на по-големи, по-меки пера към цели на игрището; забавни игри като „хващане на перо“ или „уцелване в целта“, за да се насърчи точността	пълзене, ходене или бягане с ракети за осъзнаване на тялото; гонене на пера на корта, за да се развият бързи реакции	да се организират писти с препятствия, където децата се движат с ракети и пера, изпълнявайки задачи, като същевременно поддържат равновесие; отборни щафетни състезания, които насърчават социалното взаимодействие и координацията	интегрирайте разказването на истории, за да преподавате модели на движение, като например „скачай като жаба“ или „протягай се високо като кула“, за да направите уменията запомнящи се и забавни

Начална училищна възраст: Въведение в работата с краката, сервирането и разиграването (7-12 години)

На този етап децата започват да развиват по-усъвършенствани двигателни умения, да разбират правилата на играта и да учат основни техники.

Начална училищна възраст: Въведение в работата с краката, сервирането и разиграването (7-12 години)						
Основи на работата с краката	**Техники на сервиране**	**Тренировка рали**	**Позициониране на корта**	**Основни удари**	**Мини-игри и предизвикателства**	**Въведение в правилата и спортсменството**
практикувайте заемане на позиция с малки, контролирани движения; запознайте с основни странични стъпки, движение напред и назад, като наблягате на баланса и ритъма; игри като „следвай лидера“ с различни модели на работа с краката.	използвайте леки пера за комфорт, практикувайки удари отдолу, отгоре и отдолу и ниски сервиси; поставяйте мишени на игрището, за да подобрите точността; въведете правила за честно и последователно сервиране.	упражнения по двойки за постоянно задържане на перото в игра, като постепенно се увеличава дължината на разиграването; фокусирайте се върху нежни, контролирани удари, а не върху сила.	покажете къде да застанат при различните позиции за удари - нападение, защита и готовност; използвайте визуални помагала като диаграми на корта и цветово кодирани зони.	форхенд и бекхенд, дропове и удари в мрежата; насърчавайте играчите да експериментират с различни ъгли и техники.	упражнения, предназначени и да подобрят специфични умения, като например „уцелване на целта“, „пускане на перото в контейнер“ или „разиграване на корта“; състезание с опростено оценяване за мотивиране на участниците.	покажете основни правила на играта и значението на честната игра; насърчавайте уважително поведение и работа в екип.

Тийнейджъри: Усъвършенствани техники като контролирани удари, защитна игра и стратегии за работа в екип (на възраст 13 и повече години)

Тийнейджърите могат да научат по-напреднали техники и тактически стратегии, подготвяйки ги за игра на по-високо ниво и за състезателни мачове.

Тийнейджъри: Усъвършенствани техники като контролирани удари, защитна игра и стратегии за работа в екип (на възраст 13 и повече години)				
Разширена работа с краката	**Техники за контролиран удар**	**Защитна и реактивна игра**	**Стратегии за работа в екип и двойки**	**Кондиционна и физическа подготовка**
въведете нападения, разделени стъпки и бързи промени в посоката; упражнения, които комбинират работа с крака с	практикувайте удари, изчиствания, пускания и изстрели към мрежата с обратна връзка от треньора;	упражнения за подобряване на бързите реакции, предвижданията и отразяването на събитията на корта;	комуникационни упражнения и позиционни тренировки за подобряване на координацията;	включете упражнения за ловкост, укрепване на торса и упражнения за гъвкавост;

изпълнение на удари, за да симулират игрови ситуации	фокус върху разположението на ударите, постоянството и контрола на силата	симулирайте забивки и бързи връщания, за развитие на ловкост	практикуване на тактики и ротация на сервис и воле	набляга на превенцията на наранявания и възстановяването

3.4. Тренировъчен подход

Тренировъчният подход в адаптирания бадминтон трябва да се основава на следните ОТПРАВНИ ТОЧКИ:			
Организация в малки групи	**Организация в малки групи**	**Организация в малки групи**	**Pace and pauses**
Тренировката трябва да се адаптира според: възраст, физически способности, когнитивни способности, двигателни способности, комуникация, сензорни характеристики, предишен опит, мотивация. Следователно двама участници на една и съща възраст могат да получат различни версии на едно и също упражнение.	Упражненията обикновено трябва да се изпълняват по следния начин: прости - асистирани - независими - динамични - комбинирани - игрова ситуация. Например: неподвижен форхенд - форхенд след една стъпка - форхенд след две стъпки - форхенд по време на движение - форхенд по време на разиграване.	По-малките групи позволяват на треньорите да предоставят индивидуална обратна връзка, да следят безопасността, да адаптират упражненията, да осигуряват повече повторения, да идентифицират трудности.	Някои участници може да се нуждаят от по-бавни демонстрации, допълнително време за разбиране, повече повторения, чести кратки почивки, подготовка преди смяна на упражненията. Целта не е участникът да работи със същата скорост като всички останали, а да се осигури подходящо ниво на предизвикателство.

Адаптиране на интензивността и сложността на тренировката към физическите и когнитивните способности на участниците

В адаптирания бадминтон е важно тренировките да се адаптират въз основа на физическите и когнитивните способности на всеки участник. Това означава да се гарантира, че упражненията са подходящи за всички, така че всички играчи да могат да участват безопасно и уверено. Някои участници може да се нуждаят от повече време, за да научат движение или да разберат инструкциите, докато други може да имат трудности със силата, координацията или баланса. За да подкрепят тези различни нужди, треньорите могат да опростят движенията, да намалят скоростта или интензивността на играта и да използват ясни, стъпка по стъпка инструкции. Може също да е полезно да се използват визуални подсказки, демонстрации и да се даде на играчите достатъчно време да тренират със собствено темпо. Например, по-бавно перо или по-късо разстояние за игра могат да направят дейността по-лесна за някои участници. Основната цел е да се създаде положителна среда, в която всеки се чувства включен и мотивиран. Чрез адаптиране на тренировките по гъвкав и обмислен начин, всеки играч може да се наслаждава на ученето, усъвършенстването и това да бъде част от групата - независимо от началната си точка.

Спортен модел Unified: Двойки между деца със специални нужди с връстници или членове на семейството

Полезен и приобщаващ подход е моделът „Unified Sports“, при който по време на тренировъчни дейности се прави двойка между дете със специални нужди и негов връстник (брат, сестра, член на семейството). Този модел насърчава приобщаването, като насърчава участниците с различни нива на способности да играят и учат заедно в един отбор. Фокусът не е върху победата, а върху сътрудничеството, приятелството и споделения опит. Когато деца със и без увреждания тренират заедно, те могат да се подкрепят взаимно, да се учат едно от друго и да изграждат по-силни социални връзки. Присъствието на връстник или член на семейството може да накара детето със специални нужди да се чувства по-уверено и спокойно, особено в нови или непознати ситуации. Партньорът може да помогне с обяснението на инструкциите, да окуражи или да помогне с движенията, когато е необходимо. Тази индивидуална подкрепа създава безопасна и доверителна среда, където е по-вероятно детето да остане ангажирано и мотивирано.

Унифицираните спортове са от полза и за партньорите без увреждания. Те се учат на емпатия, търпение и работа в екип по много практичен и смислен начин. С течение на времето този подход помага за разрушаването на социалните бариери и стереотипи, насърчавайки уважението и приобщаването както на игрището, така и извън него. В адаптирания бадминтон унифицираният модел може да се прилага чрез прости дейности по двойки, като например подаване на перото напред-назад, съвместно практикуване на сервиси или игра в смесени отбори по време на приятелски мачове. Тези споделени преживявания не само подобряват физическите и техническите умения, но и помагат за създаването на чувство за принадлежност и радост за всички участници.

Насърчаване на забавлението и ангажираността чрез игрови упражнения и приобщаващи състезания

Друг ключов елемент на адаптирания бадминтон е насърчаването на забавлението и ангажираността чрез игрови дейности и приобщаващи състезания. Когато децата се наслаждават на това, което правят, е по-вероятно да останат мотивирани, фокусирани и отворени за учене. Игровите упражнения - като удряне на мишени, отбелязване на точки или изпълнение на мини-предизвикателства - превръщат тренировката в игра, правейки я по-малко стресираща и по-приятна. Тези дейности могат лесно да се адаптират към различни способности, така че всеки да може да се включи на своето ниво и да почувства чувство за постижение.

Забавните елементи могат да включват писти с препятствия, предизвикателства с прекачване или игри „победи треньора“, които предизвикват любопитство и вълнение.

Дори основни упражнения за умения могат да се трансформират в малки състезания или екипни задачи, които насърчават сътрудничеството. Важно е тези игри да не се фокусират върху това да бъдеш най-добрият, а върху това да се опитваш, да участваш и да се усъвършенстваш заедно.

Приобщаващите състезания са друг мощен инструмент за повишаване на ангажираността. Те могат да бъдат организирани в екипи със смесени способности или по начин, при който всяко дете допринася според силните си страни. Например, някои могат да сервират, докато други се фокусират върху връщането на перото или воденето на точки. Това позволява на всички да участват и да се чувстват част от групата. Награди като стикери, аплодисменти или просто положителна обратна връзка помагат за засилване на усилията и напредъка по радостен и подкрепящ начин.

В заключение, приобщаващият подход към тренировките по бадминтон включва адаптиране на дейностите, за да се отговори на физическите и когнитивните нужди на всяко дете, насърчаване на сътрудничеството чрез модела „Unified“ и насърчаване на мотивацията чрез игри и приобщаващи състезания. Чрез комбиниране на тези три елемента, ние създаваме учебна среда, в която всяко дете се чувства добре дошло, подкрепено и насърчавано да расте - не само във физическите си способности, но и да бъде уверено, общително и социално.

4. Обучителен модул „Самомотивацията като техника за поддържане на активен живот“

4.1 Общ преглед

Мотивацията се влияе от тренировъчната среда. Децата са по-склонни да участват, когато изпитват предвидимост, успех, насърчение, удоволствие, социална връзка, лично внимание, възможности за игра, подходящи предизвикателства. Следователно, треньорите трябва да избягват да дефинират мотивацията просто като желанието на детето да участва. Структурата на дейността сама по себе си може да увеличи или намали мотивацията.

Значението на самомотивацията за поддържане на постоянно участие в спортни и физически дейности

Самомотивацията играе решаваща роля в подпомагането на децата и младите хора да останат ангажирани в спорта и физическите дейности с течение на времето. Макар че външното насърчение от треньори и родители е важно, дългосрочното участие е много по-

вероятно, когато детето започне да се наслаждава на дейността, разбира собствения си напредък и чувства отговорност за тренировките си.

За много деца със специални нужди, постоянството може да бъде предизвикателство поради фактори като ниска увереност, трудности с рутината или страх от провал. Поради тази причина е от съществено значение да им се помогне да развият вътрешна мотивация чрез положителни преживявания, постижими цели и дейности, които се усещат като значими. Когато едно дете се чувства способно, подкрепено и гордо с постиженията си, е много по-вероятно да участва редовно, да постига стабилен напредък и да изгражда здравословни навици, които се простират отвъд тренировъчната среда.

4.2 Техники за изграждане на самомотивация

Подпомагането на децата и младите хора да развият самомотивация е важна част от поддържането на тяхната ангажираност в адаптирания бадминтон. Следните техники могат да се използват по време на тренировъчни сесии за подкрепа на увереността, независимостта и дългосрочното участие.

Поставяне на постижими цели и празнуване на напредъка

Малките, реалистични цели помагат на децата да видят собствения си напредък. Това може да включва три поредни удара на перото, изпълнение на прост модел на движение с крака или поддържане на концентрация за кратка дейност. Когато постигнат цел, признаването на усилията им, независимо колко малки са, помага за изграждането на гордост и ги насърчава да продължат да опитват.

Насърчаване на самостоятелността при избора на дейности или упражнения

Даването на възможност на децата да избират между две или три дейности им помага да се чувстват по-ангажирани в тренировъчния процес. Прости избори като „Искаш ли да започнеш с тренировка на удари или с игра за координация?“ им дават чувство за контрол и правят тренировката по-приятна. Автономията повишава ангажираността и помага на децата да се чувстват по-отговорни за собствения си напредък.

Използване на позитивно подкрепление и визуални помощни средства (напр. диаграми за напредък, значки)

Постоянното положително подкрепление, като например словесна похвала, поздравления или малки награди, помага на децата да се чувстват подкрепени и мотивирани. Визуалните помагала, като таблици за напредък, стикери или значки, им дават ясна представа за постигнатото. Тези инструменти улесняват разбирането на напредъка и помагат на децата да останат ентусиазирани за предстоящите цели.

4.2 Ангажираност чрез удоволствие

Удоволствието е един от най-силните двигатели на последователното участие в спорта. Когато заниманията са забавни, възнаграждаващи и разнообразни, децата са по-склонни да участват и е по-малко вероятно да загубят интерес. Създаването на приятна тренировъчна среда помага за намаляване на тревожността, изгражда увереност и насърчава положителните социални взаимодействия между участниците.

Стратегии за това как да направите сесиите по бадминтон приятни и възнаграждаващи

Прости подходи за увеличаване на ангажираността:					
Използвайте кратки, динамични дейности, които поддържат децата активни и предотвратяват дългото време на чакане	Включете разнообразие, като редувате упражнения за умения, игри с движение и прости предизвикателства	Комбинирайте индивидуални и групови задачи, за да могат децата да изпитат както личен успех, така и работа в екип.	Адаптирайте трудността, за да се уверите, че всяко дете се чувства успешно, без да бъде претоварено	Осигурете ясна и ентусиазирана обратна връзка, за да подкрепите усилията и да отбележите малки подобрения	Поддържайте позитивна атмосфера с окуражаващ език, подкрепящо отношение и рутина, която децата бързо разбират.

Тези стратегии помагат на децата да свързват бадминтона с положителни емоции, което ги прави по-склонни да се върнат и да останат ангажирани.

Примери за забавни игри и дейности, интегрирани в тренировката

Добавянето на игрови елементи може да направи развиването на умения по-приятно. Някои практически примери са представени в таблицата по-долу:

Примери за забавни игри и дейности, интегрирани в тренировката:				
Щафета с перо	**Целево предизвикателство**	**Бадминтон с балони**	**Отброяване на рали по двойки**	**Игри с движение**
Децата се придвижват от един конус на друг, докато носят перото на ракетата си, което подпомага координацията и баланса.	Играчите се опитват да уцелят голяма цел (обръч, кофа или маркер на пода). Това изгражда точност по забавен начин с ниско напрежение.	Използването на балон вместо перо забавя темпото, което улеснява събирането на по-малки деца или начинаещи.	Двойките се опитват да задържат перото във въздуха възможно най-дълго и да отбележат най-високия си резултат	„Следвайте треньора“, „Работа с крака в сянка“ или прости писти с препятствия подобряват ловкостта, като същевременно поддържат тренировката игрива.

4.3. Ролята на треньорите и родителите в мотивацията

Треньорите и родителите играят централна роля в това да помогнат на децата да останат мотивирани и уверени по време на участието си в тренировки по адаптиран бадминтон. Позитивният и подкрепящ подход от страна на участващите възрастни може да окаже значително влияние върху това как се чувстват децата и как възприемат напредъка си и спорта като цяло.

Създаване на подкрепяща среда и насърчаване на увереност

Децата са по-склонни да изпробват нови умения и да останат ангажирани, когато се чувстват сигурни, разбрани и насърчени. Треньорите и родителите могат да помогнат чрез:

- Поддържане на спокойна и приветлива атмосфера по време на тренировките.
- Даване на възможност на децата да учат със собствено темпо, без натиск.
- Проявяване на търпение и разбиране, когато възникнат трудности.
- Затвърждаване на идеята, че грешките са част от ученето.
- Показване на увереност във възможностите на детето, дори когато напредъкът е бавен.

Редовно насърчаване и конструктивна обратна връзка.

Положителните думи и малките моменти на признание могат значително да повишат мотивацията на детето. Както треньорите, така и родителите могат да допринесат чрез:

- Често окуражаване („Справяш се чудесно“, „Добро усилие!“).
- Забелязване и признаване на малки подобрения.
- Предлагане на проста и ясна обратна връзка, която се фокусира върху това какво може детето да прави и как може да се подобри стъпка по стъпка.
- Използване на окуражаващ език на тялото - усмивки, поздрави или жестове с вдигнат палец.
- Подсилване на усилията, вместо сравняване на представянето с другите.

5. Обучителен модул „Управление на времето и съгласуване на тренировките с ежедневната рутина“

5.1 Общ преглед

Адаптираният бадминтон трябва да стане част от обичайния начин на живот, а не случайна дейност. Устойчивата програма изисква: редовни сесии, предвидими графици, подходяща

продължителност, достатъчно възстановяване, координация с училищните и семейните ангажименти. Точната продължителност трябва да бъде индивидуализирана.

Практически съвети за интегриране на тренировките по бадминтон в ежедневните графици на деца и младежи със специални нужди

Защо управлението на времето е важно

Когато планират тренировките, треньорите и родителите трябва да вземат предвид училищния график, времето за пътуване, домашните, съня, храненията, медицинските прегледи, умората, сензорното натоварване, семейните задължения, свободното време. Трябва да се вземе предвид и нивото на енергия на детето. Дете, което е уморено след натоварващ учебен ден, може да се възползва от по-кратка и по-игрива тренировка, отколкото от технически интензивна тренировка.

Управление на времето	
Баланс и структура	**Намаляване на тревожността и претоварването**
Особено за децата със специални нужди, ежедневието често включва терапии, училище, семейни дейности и спорт. Ясният график помага за предотвратяване на претоварване и насърчава последователността.	Несигурността може да бъде предизвикателство; наличието на ясна рутина намалява стреса и предлага предвидимост.

Въвеждане на осъзнаване на времето	
Конкретни концепции за времето	**Оценка и запис**
Използвайте хронометър, пясъчен часовник или визуални часовници, за да помогнете на децата да „усетят“ колко е дълга една минута или дейност всъщност... (лични графици – подканвания за сега и след това)	Нека участниците отгатнат колко време отнемат загрявките, упражненията или тренировките за умения, след което сравнете с действителните времена, за да развиете осъзнатост за времето.

Проектиране на графици според индивидуалните нужди		
Дневен формат тип мрежа	**Тренировки във времеви блокове**	**Буферно време**
Предоставете шаблони, където всяко дете да записва времето си за училище, терапия, семейство и бадминтон - какво е било планирано спрямо какво е било действително.	Определете фиксирани часове (напр. понеделник 16:00–17:00) за бадминтон; за по-големите деца може да добавите домашни или блокове за почивка.	Включете кратки почивки или преходни периоди, за да се подготвите за следващата дейност - това е от съществено значение за справяне с разликите в вниманието.

Приоритизиране и поставяне на цели	
Краткосрочни и дългосрочни цели	**Важност на задачата**
Например: „научете сервис от форхенд“, „присъединете се към адаптиран мач между училищата“. Съгласувайте ежедневните дейности с тези цели	Помогнете на тийнейджърите да решат какво е приоритетно в натоварените дни - училищни задачи, почивка или тренировки.

Инструменти и рутина

Визуални планери	Цифрови напомняния	Подгответе се предната вечер
Особено полезно за по-малки или визуално ориентирани учащи - използвайте изображения или цветни карти, за да изобразите обучение, хранене, домашни (лични графици - подкани за сега и следващо)	За тийнейджъри, задайте аларми на телефона или известия в календара за всяка дейност.	Подредете ракетите, дрехите; прегледайте графика - за да протече следващият ден гладко.

Гъвкавост и адаптация		
Гъвкавост и адаптация	**Коригиране на продължителността**	**Допълнително време за разбиране**
Ако сесията бъде отменена, преместете това време за домашна работа, разтягане или почивка.	Малките деца или децата с интелектуални затруднения може да се нуждаят от по-кратки, по-чести сесии, вместо от една дълга практика.	Включените забавяния с цел преход помагат на аутистични играчи или на такива, които имат нужда от повече време да обработят информацията.

Мониториране, отразяване и повторяемост		
Седмични проверки	**Преподавайте саморефлексия**	**Насърчавайте участието на треньора и семейството**
Прегледайте графика: какво е проработило, какво не и защо. Нека участниците предложат промени.	По-големите деца могат да използват прости скали за оценка: „Днешното обучение твърде дълго ли беше?“ „Преминах ли навреме?“ Използвайте визуализации след сесията – палец нагоре/палец среден/палец надолу – или емотикони.	Треньорите и родителите подкрепят прегледа и затвърждават рутинните тренировки навън.

Управление на стреса и почивка		
Майндфулнес и дишане	**Планираната почивка е ключова**	**Оценка на участника в деня на събитието**
Приложете техники за бърза релаксация преди практиката.	Подчертайте, че дните за почивка са жизненоважни, за да се избегне прегаряне.	Ако детето се нуждае от непланирана почивка, отразете това в сесията / предложете почивка и т.н.

Стъпки за изпълнение					
Начална сесия	**Създайте индивидуални графици**	**Поставете си цели**	**Седмичен преглед**	**Участие на родителите**	**Текуща адаптация**
Въведете понятията за време - използвайте таймери и забавни игри за оценка	Интерактивна дейност с подкрепа за всеки участник	Задайте си цели за бадминтон и ежедневието	Групови или индивидуални сесии за преглед и корекция	Споделяйте графици и ангажирайте родителите с рутинно подсилване	Актуализирайте рутината, когато участниците растат или техните нужди се променят

Интегрирането на управлението на времето във вашите адаптирани модули по бадминтон не само повишава ефективността на тренировките, но и изгражда жизненоважни житейски умения - структура, самостоятелност, контрол на стреса и самосъзнание. Това създава солидна основа за дългосрочна ангажираност и личностно израстване.

Децата и младежите със специални нужди се възползват изключително много от структурираната рутина. Включването на адаптирани тренировки по бадминтон в ежедневните им графици насърчава двигателните умения, социалното взаимодействие, фокуса и емоционалната регулация, като същевременно подкрепя цялостното физическо здраве. За да бъдат ефективни, тренировките трябва да са съобразени с етапа на развитие на всяко дете, нивата на енергия и съществуващите му отговорности, като училище, терапия и почивка.

Деца в предучилищна възраст (3–6 години)		
Най-доброто време	**Продължителност на сесията**	**Съвети за интеграция**
В средата на сутринта или ранния следобед, когато енергията и фокусът са високи	15–20 минути максимум, 2–3 пъти седмично	Използвайте визуални графици и карти с картинки, за да ги подготвите за тренировка; Комбинирайте игрови упражнения с прости упражнения с ракета, за да е забавно; Включете загрявките за бадминтон като част от по-голяма рутина за двигателно развитие (например след сутрешното време за кръгови тренировки).

Деца в начална училищна възраст (7–12 години)		
Най-доброто време	**Продължителност на сесията**	**Съвети за интеграция**
След училище, но преди вечеря, в идеалния случай 30–60 минути след лека закуска	30-60 или 30-45 минути, 2–4 пъти седмично	Предоставете разпечатан седмичен график, който включва домашни, почивка и тренировки; Използвайте таймери или часовници, за да изградите осведоменост за началните/крайните часове. Все пак използвайте визуални материали, ако е необходимо (в повечето случаи това е при деца със специални нужди); Въведете поставяне на цели (напр. „днес ще подобря удара си с бекхенд“). Като концепция това ще бъде трудно за някои – необходимо е много моделиране и може би визуализации; Координирайте се с родителите, за да гарантирате, че обучението не е в конфликт с терапията или уроците

Тийнейджъри (на възраст 13–18 години)		
Най-доброто време	**Продължителност на сесията**	**Съвети за интеграция**
Късно следобед или ранна вечер; интегрирайте с физическо възпитание или структурирано свободно време	45–60 минути, 3–5 пъти седмично, в зависимост от интереса и способностите	Нека съвместно създават седмичната си рутина, използвайки дигитални календари или приложения; Насърчавайте отговорността: приготвяне на екипировка, преследване на целите и самоанализ; Съобразете тренировките по бадминтон с фитнес целите или като почивка между учебните сесии; Позволете гъвкав график, базиран на училищните изисквания и емоционалната готовност. Включете надграждане на умения от предишна възрастова група – това може да бъде дълъг път на учене

Практични съвети за всички възрасти:

- Поддържайте рутината предвидима - придържайте се към едни и същи дни/часове за тренировки, когато е възможно.
- Използвайте визуални материали - графици, таймери или цветно кодирани диаграми, които помагат за разбирането и мотивацията.
- Координирайте се с възрастни - включете полагащи грижи, учители и терапевти, за да избегнете припокриване и да поддържате последователност.
- Съобразете се с умората или сензорните нужди - някои деца може да се нуждаят от по-кратки сесии или почивки в зависимост от дневното им натоварване.
- Празнувайте малките победи - завършвайте всяка сесия с положителна обратна връзка или система за награди, за да изградите мотивация и рутинна асоциация.
- Здраве и благополучие – упражнения, избор на храна, дрехи, къпане и др.
- Уверете се, че в обучението има забавен елемент за всички.

5.2 Разбиране на изискванията за време

Идентифициране на наличните времеви интервали в ежедневието за спортни дейности.

Децата и младежите със специални нужди често имат строго структурирани дни, изпълнени с училище, терапия, медицински прегледи и време за семейството. За успешното интегриране на адаптирания бадминтон е важно да се разбере уникалният дневен ритъм на всяко дете и наличните енергийни прозорци.

Стъпка 1: Анализирайте ежедневната рутина

Използвайте обикновен дневен планер (визуален за по-малки деца; писмен или дигитален за по-големи младежи), за да планирате:

Опростен дневен планер (визуален за по-малки деца; писмен или дигитален за по-големи младежи) за картографиране на :							
Време за събуждане и лягане	**Училищни или образователни часове**	**Време за хранене**	**Терапия или медицински прегледи**	**Домашни или академични задачи**	**Време за почивка/свободна игра**	**Технологии/време пред екрана**	**Семейни отговорности**
Това помага да се определи къде има естествени паузи или гъвкави периоди.							

Стъпка 2: Определете оптималните времеви прозорци

Въз основа на картата с рутината, потърсете		
Възрастова група	**Най-добрите часове за тренировка**	**Съображения**
Деца в предучилищна възраст	10:00–11:30 или 14:00–15:00	Избягвайте дрямка и време за хранене; идеално след активна игра или терапия

Деца в начална училищна възраст	15:30–17:00	След лека закуска и кратка почивка от училище; балансирайте с домашните
Тийнейджъри	16:00–18:30 или 18:30–20:00	След училище или вечеря; координирайте с ученето и времето пред екрана

Стъпка 3: Балансиране на ангажиментите

Стъпка 3: Балансиране на ангажиментите	
Избягвайте претоварване	Ако детето има терапия в понеделник и четвъртък, тренировките може да са по-подходящи във вторник и петък.
Включете буферно време	Оставете 10–15 минути преди и след тренировка за преход
Спазвайте енергийните нива	Някои деца с неврологични или сензорни проблеми може да са твърде уморени след дълги учебни дни

Стъпка 4: Персонализиране според индивидуалните нужди

- Децата с ADHD или аутизъм могат да се възползват от постоянни, краткотрайни слотове.
- Младежите с физически увреждания може да се нуждаят от повече време за преход между дейностите.
- Семействата с няколко деца може да се нуждаят от координирани графици, за да осигурят транспорт и надзор.

Персонализиране според индивидуалните нужди	
Инструменти за помощ	**Ключов съвет**
Дневен времеви шаблон (за печат или приложения); Цветово кодирани блокове на графика (напр. син за училище, зелен за спорт); Седмичен работен лист за проверка на времето, за да се прегледа как е било използвано времето и къде могат да се направят промени; Приложения за времеви блокове (напр. Google Календар за тийнейджъри).	Започнете с малко: 2–3 сесии седмично често са достатъчни в началото; Бъдете гъвкави: Ако планираният интервал не работи, коригирайте го въз основа на обратната връзка от детето и полагащите грижи; Общувайте редовно със семействата, учителите и помощния персонал, за да съгласувате очакванията и да избягвате конфликти.

Оценка на енергийните нива на децата за оптимизиране на тренировъчните графици

Разбирането кога едно дете има най-много физическа и психическа енергия е от решаващо значение за планирането на ефективни адаптирани сесии по бадминтон. Децата и младежите със специални нужди често имат променливи енергийни модели поради медицински, неврологични или поведенчески състояния. Съчетаването на тренировките с

периодите на пикова енергия увеличава ангажираността, ученето и удоволствието - и намалява риска от фрустрация или прегаряне.

Защо е важно да разбираме енергийните нива

- Деца с аутизъм, ADHD, сензорни нарушения или физически увреждания могат да се уморяват по-бързо или да показват изблици на енергия в необичайни моменти.
- Някои може да се нуждаят от почивка след училище, докато други се възползват от структурирана физическа активност, за да се саморегулират.
- Разпознаването на тези модели помага на треньорите да избегнат свръхстимулация или липса на фокус по време на сесиите.

Стъпка 1: Наблюдавайте и записвайте енергийните модели

Използвайте прост инструмент за проследяване на енергията в продължение на 3–5 дни. Помолете тези, които се грижат за детето, учителите или самите деца (ако са в състояние) да записват:

- Кога детето изглежда будно и активно
- Кога изглежда уморено, раздразнително или бавно
- Как се държи след хранене, дрямка, училище, терапия или време пред екрана
- Всякакви модели през седмицата (напр. понеделник винаги с ниска енергия)

Примерна таблица за проследяване		
Време на деня	**Настроение/Енергия**	**Бележки**
8:00 - 9:00 ч.	Високо	Събужда се освежен
13:00 - 14:00 ч.	Ниско	След обяд се нуждае от тишина
16:00 - 17:00 ч.	Средно-високо	Енергизиран след лека закуска

Стъпка 2: Съобразете тренировките с енергийните зони

Съобразете тренировките с енергийните зони	
Ниво на енергия	**Най-добър фокус за обучение**
Висока енергия	Динамични дейности, щафети, предизвикателства за двигателни умения
Средна енергия	Усъвършенстване на уменията, упражнения за работа с краката, насочваща практика
Ниска енергия	Леко разтягане, ментално отпускане, почивка или възстановяване

Насочване според възрастовата група и способностите

Деца в предучилищна възраст	Деца в начална възраст	Тийнейджъри
Кратки изблици на енергия - идеални след игра или леки закуски Избягвайте да планирате близо до времето за дрямка	Може да са психически уморени след училище, но все още физически активни Опитайте рано вечер или разделени сесии (напр. 20	Често имат забавени енергийни пикове (напр. по-бодри в късния следобед) Проверете за училищен стрес или хормонална умора; позволете въвеждане на предпочитани часове

Най-добро време: средата на сутринта или след дрямка (10:00 или 14:30)	минути за умения + 10 минути за разхлаждане)

Стъпка 3: Адаптиране и настройване

- Бъдете гъвкави: Ако детето е необичайно уморено един ден, преминете към по-лека дейност.
- Предложете избор: Нека младежите избират между кардио тренировка или координационно предизвикателство в зависимост от това как се чувстват.
- Следете ангажираността: Признаци като зониране, раздразнителност или хиперактивност може да означават, че графикът се нуждае от прецизиране.

Инструменти за треньори и семейства	Последни съвети
Енергийни диаграми (усмихнати/намръщени лица за по-малки деца) Мобилни приложения или устройства за проследяване на настроението за тийнейджъри „Как се чувствате днес?“ проверете картите преди тренировка Седмични сесии за преглед с родители или полагащи грижи	Дайте приоритет на последователността, но уважавайте сигналите на детето. Планирайте упражнения с висока концентрация по време на енергийните интервали и забавни или успокояващи задачи, когато енергията е ниска. Тренировката не е само физическа - в някои дни визуализацията или игрите с правила могат да бъдат също толкова ценни.

Забележка: Ако сесията не протича по план, това е добре – малко тренировка все пак е от полза и е добре сесията да приключи по-рано, ако това е необходимо на детето.

6. Планиране и организиране на тренировъчни сесии

6.1 Продължителност и честота на сесиите за различните възрастови групи

Когато се планират тренировки по бадминтон за деца и младежи със специални нужди, е важно продължителността и честотата на занятията да се съобразят с тяхната възраст, обхват на внимание, физическа издръжливост и етап на развитие. Занятията трябва да бъдат адаптивни, приятни и да зачитат индивидуалното темпо на всяко дете.

Деца в предучилищна възраст (3–6 години): Кратки, игрови сесии (15–20 минути)

Продължителност	15–20 минути
Честота	2–3 пъти седмично
Фокус	Движение, базирано на игра, прости координационни задачи, изследване
Ключови съображения	• Използвайте игри като бадминтон с балони, игра с дунапренови ракети и удряне на мишени с торбички с боб, изследвайте пространството на корта и игри с граници на игрището.

	• Поддържайте преходите плавни - използвайте визуални таймери или песни, за да обозначите началото и края на сесията. • Включете почивки за движение и време за вода или почивка в рамките на кратките сесии

Деца в начална училищна възраст (7–12 години): Умерени сесии (30–45 минути)

Продължителност	30–45 минути
Честота	2–4 пъти седмично
Фокус	Основни умения за бадминтон, координация око-ръка, прости щафетни игри, основни тактики и забавни игри
Ключови съображения	• Разделете сесиите на блокове: загрявка (5–10 мин.), упражнения (15–20 мин.), разхлаждане или игра (5–10 мин.). • Помислете за по-кратки, по-чести сесии за деца с проблеми с вниманието или двигателните функции. • Осигурете почивки и възможности за насърчение, за да поддържате ангажираността си. • Децата в тази възрастова група обикновено имат по-дълъг период на внимание от децата в предучилищна възраст, но все пак се нуждаят от разнообразие и ангажираност. • Сесиите трябва да балансират развиването на умения с активна игра, за да се поддържат мотивацията и удоволствието. • Това е основен етап за двигателно обучение - използвайте структурирана, но гъвкава рутина, за да преподавате правилни движения и техники с ракета.

Примерно разпределение на сесиите за начална училищна възраст (7–12 години)

Дейност	Време	Цел
Загрявка	5–10 минути	Леко кардио, стречинг, забавни двигателни игри
Развитие на умения	15–20 минути	Упражнения: упражнения за хват, работа с краката, къси разигравания, удари в целта
Сегмент за игра	10–15 минути	Модифицирани игри като състезания с пера, удряне на балони или разигравания на партньори. Включете игри, изследващи пространството на корта, границите на линиите и правилата за отбелязване на точки.
Отпускане	5 минути	Дихателни упражнения, обратна връзка, награда (стикер, дай пет, проследяване на напредъка)

Съвети за управление на честотата:

- Започнете с 2 сесии седмично и увеличавайте броя им с нарастването на издръжливостта и интереса на детето.
- Редувайте дни с висока енергия и по-леки дни за упражнения/тренировки.
- Комбинирайте бадминтон с други двигателни дейности, ако детето предпочита разнообразие (напр. писти с препятствия, които включват използване на ракети).

Адаптации за специални нужди:

- Използвайте визуални инструкции или подсказки стъпка по стъпка за деца с обучителни затруднения.
- Осигурете допълнителни почивки за деца, които имат нужда от внимание или сензорна регулация.
- Създайте малки групи или индивидуални занимания за тези, които имат нужда от целенасочена подкрепа или намалено разсейване.

Тийнейджъри (13–18 години): Структурирани тренировъчни сесии (45–60 минути)

Продължителност	45–60 минути
Честота	3–5 пъти седмично (в зависимост от мотивацията и целите)
Фокус	Технически умения, усъвършенстване на уменията, игрови стратегии, структурирана физическа подготовка, независимост и саморегулация
Ключови съображения	Това са по-скоро насоки, отколкото строги изисквания. Една сесия обикновено трябва да включва подготовка/загрявка, основна дейност, развиване на умения, игра/приложение, отпускане, обратна връзка и похвала. • Позволете на тийнейджърите да участват в разработването на своя график за обучение, за да изградят чувство за отговорност. • Сесиите могат да включват силови или кардио елементи, игри, базирани на правила, или социални игри. • Адаптирайте се към умора, емоционално състояние и академично натоварване (особено по време на изпитни сесии). • Тийнейджърите са по-способни да се справят със структурирани, продължителни сесии, ако са адаптирани към техните способности и мотивация. Те се възползват от ясни цели, проследяване на личния напредък и участие в планирането на сесиите. Балансирайте физическите тренировки с емоционалните и социалните нужди, особено за тийнейджъри с разстройство от аутистичния спектър, ADHD или физически увреждания.

Примерна разбивка на сесиите за тийнейджъри (на възраст 13–18 години)

Дейност	Време	Цел
Загрявка	10 минути	Упражнения за мобилност, динамично разтягане, леко кардио
Технически упражнения	15–20 минути	Работа за напредък на краката, постоянство на удара, упражнения за реакция
Тактическа игра	10–15 минути	Мини игри, ситуации за отбелязване на точки, екипни дейности, възможности за игра за победа/загуба
Фитнес или издръжливост	5–10 минути	Кръгови тренировки, стълби за подвижност, бягане с пера (адаптирано)
Тактическа игра	10–15 минути	Мини игри, ситуации за отбелязване на точки, екипни дейности, възможности за игра за победа/загуба
Фитнес или издръжливост	5–10 минути	Дишане, разтягане, проверка на целите, обратна връзка от връстници
Отпускане и преглед	5–10 минути	Упражнения за мобилност, динамично разтягане, леко кардио

Съвети за управление на честотата:

- 3 сесии/седмица за общо развитие

- 4–5 сесии/седмица за мотивирани или напреднали участници
- Включете по избор по-леки дни с разтягане, визуализация или учене, основано на правила, когато физическата или емоционалната умора е висока.

Адаптации за специални нужди:

- Използвайте контролни списъци или дневници за обучение, за да помогнете на тийнейджърите с предизвикателства, свързани с изпълнителните функции.
- Предложете рутинен избор (напр. „Искате ли днес да се съсредоточите върху забивки или къси подавания?“).
- Осигурете положителна динамика между връстниците или осигурете индивидуална подкрепа, ако е необходимо.
- Оставете време за психическо възстановяване, ако училищният или социалният натиск е висок.

Обобщение на съвета:

Тийнейджърите процъфтяват, когато усещат отговорност и напредък. Дайте им глас в рутината им, поставете им малки цели и отпразнувайте подобренията, за да изградите дългосрочна ангажираност в адаптирания бадминтон.

Общи препоръки за всички възрасти

- Гъвкавостта е ключова: Бъдете готови да намалите продължителността или да разделите сесиите на по-малки блокове, ако е необходимо.
- Последователността помага на децата да изградят рутина и да предвиждат активността.
- Проследяването на напредъка (чрез стикери, значки или дигитални приложения) мотивира дългосрочното участие.
- Безопасност и темпо: Винаги давайте приоритет на правилното загряване, хидратацията и релаксацията.

6.2 Съвети за поддържане на активен начин на живот

Включване на почивки за движение през целия ден (напр. разтягане, леки упражнения)

Децата и младежите със специални нужди често имат редовни изблици на физическа активност, за да подпомогнат вниманието, регулирането и общото благополучие. Почивките за движение са кратки, прости физически дейности, вмъкнати между ежедневните задачи, у дома, в училище или по време на терапия, за да се насърчи по-активен и ангажиран начин на живот.

Защо двигателните почивки имат значение

- Подобряват фокуса и ученето (особено при деца с ADHD или сензорни нужди)
- Подпомагат мускулния тонус, координацията и гъвкавостта
- Намаляват заседналото поведение и умората от екрана
- Помагат за справяне с тревожността или фрустрацията чрез регулиране на тялото

Кога да се включат почивки за движение	
Ситуация	**Примерна дейност за почивка**
Преди или след училище	Разтягане, скачане jumping jacks, йога пози
Между домашните задачи	Лицеви опори от стена, ходене на място, клякания със стол
По време на времето пред екрана	Изправяне, протягане, завъртане или направете кръгове с врата
По време на преход (напр. преди тренировка)	Маршируване, кръгове с ръце, игри с „разтърсване“
В клас (ако е позволено)	Разтягане в седнало положение, въртене на крака, упражнения за тихо стоене

Стратегиите за регулиране на „Внимание, организиране, релаксация“ в горните упражнения попадат в тези категории и се наричат сензорна диета – детето обикновено изпълнява упражнение от всяка категория, започвайки с: внимание – jumping jacks, след това организиране – Simon Says, след това успокояващи йога пози – накрая по-лесно за изпълнение.

Опростени идеи за почивки за движение (по 2–5 минути всяка)					
Разтягане и достигане	**Движения на животни**	**Почивки на бюрото**	**Игри с топка**	**Танцови взривове**	**Игра „Движи се като…“**
Докоснете пръстите на краката си, протегнете се към небето, наведете се настрани	Пълзене на мечка, ходене на раче, скачане на жаба (чудесно за координация)	Кръгове с раменете, повдигане на краката от седнало положение, усуквания на стол	Хвърлете топка към стената или в кофа	30-секундни танцови партита с музика	„Движи се като робот“, „скачай като кенгуру“ и т.н.
Всички те са чудесни като основни двигателни игри за деца на възраст 3-6 години.					

Съвети за изпълнение

- Използвайте визуални таймери или аларми, за да сигнализирате за почивки в движение на всеки 30-60 минути.
- Включете в ежедневната си рутина (например преди миене на зъбите, след хранене).
- Избирайте дейности, базирани на сензорните нужди - успокояващи или енергизиращи.

- Нека бъде забавно и без напрежение: няма нужда от правила или съвършенство на формата.

Насърчете участието на членове на семейството или съученици за по- социален ефект.

Адаптации за специални нужди

- За деца с ограничена подвижност използвайте движения на ръцете, маршируване в седнало положение или ластици за съпротивление.
- За младежи с аутизъм или тревожност, поддържайте рутината предвидима - използвайте визуални материали или табла за избор.
- За тийнейджъри предложете рутини в YouTube, фитнес приложения или създайте персонализирани карти за разтягане.

Предложения за занимания през уикенда или семейни спортни събития

Уикендите предлагат отлична възможност за ангажиране на цялото семейство в приятни, приобщаващи физически дейности. За деца със специални нужди, структурираните, но адаптивни уикенд рутини могат да помогнат за затвърждаване на уменията, придобити през седмицата, да насърчат социалните връзки и да създадат положителна връзка с движението и спорта - като например адаптиран бадминтон.

Идеи за приобщаващи занимания през уикенда

Семеен бадминтон

- Използвайте меки перца, големи ракети или балони за по-лесна игра.
- Поставете мрежа в задния двор или играйте в обществена фитнес зала.
- Адаптирайте правилата, за да отговарят на нуждите на детето (напр. позволете множество удари, играйте седнали или намалете размера на игрището).
- Възрастният хвърля точно върху ракетата, за да може детето да я постигне.
- Игри с цел – пример за хвърляне над мишница (чисто хвърляне), хвърляне под мишница (сервис под мишница).

Разходки сред природата или сензорни походи

- Разгледайте паркове или природни пътеки с визуални, звукови или елементи с различна текстура.
- Включете игри като „Аз шпионирам“, събиране на листа или броене на стъпки, за да направите играта интерактивна.
- Използвайте помощни средства за мобилност или колички за всякакъв терен, ако е необходимо.

Дни за спортни изследвания

- Опитайте заедно различни спортове с ниско напрежение: хвърляне на топки, мини голф или фризби.
- Фокусирайте се върху участието и изследването, а не върху съревнованието.
- Редувайте се кой ще избира дейността всяка седмица, за да изградите ангажираност и автономност.

Дни за водни игри и басейн

- Плуването (или ходенето във вода) е отлично движение с ниско натоварване и сензорна интеграция.
- Използвайте плувни устройства, играчки за басейн и програми за плуване, когато са налични.
- Винаги поддържайте надзор и протоколи за безопасност.

Идеи за семейни или обществени спортни събития

Семейно предизвикателство „Движим се заедно“

- Поставете мини-станции в двора или в парка: хвърляне на перо, удряне на мишени, греда и др.
- Поддържайте достъпност: използвайте рампи, опции за сядане и регулируеми нива на трудност.

Дни за пикник и игри

- Комбинирайте релаксиращ пикник с фризби, хващане на топка или бадминтон в парка.
- Доведете приятели или роднини, за да насърчите социалното приобщаване в неконкурентна среда.

Посетете приобщаващи спортни събития

- Потърсете местни събития (напр. Special Olympics, Спортни дни Unified), които приветстват зрители или участие на семейства.
- Те могат да мотивират децата и да им покажат, че спортът е за всеки.

Съвети за постигане на успех

- Планирайте предварително: Планирайте дейността точно като среща – включете я в седмичната рутина.
- Пригответе адаптивна екипировка: Носете сензорни помагала, визуални графици или допълнителни закуски, за да подпомогнете участието.

- Предложете избор: Нека детето избира между две дейности, за да насърчи самостоятелността и комфорта.
- Празнувайте малки победи: Поздрави с поздрав, стикери или снимки могат да превърнат дадена дейност в траен спомен.

Балансиране между спорт, училище и развлекателни дейности.

Поддържането на активен начин на живот е важно, но той трябва да бъде балансиран с академичните отговорности на детето, личното му свободно време и социално-емоционалните му нужди. За деца и младежи със специални нужди, структурираните рутини с гъвкавост и подкрепа могат да помогнат за предотвратяване на претоварване, като същевременно насърчават постоянна физическа активност, като например адаптиран бадминтон.

Балансът е важен, защото:

- Предпазва от умора или стрес от претоварен график
- Подпомага академичния успех и емоционалната регулация
- Насърчава дългосрочното занимание със спорт
- Насърчава свободната игра и социалното взаимодействие, и двете от решаващо значение за развитието

Стратегии за баланс

Създайте седмичен визуален график

- Използвайте календари, картички с картинки или приложения, за да покажете ясно времето за училище, обучение и свободно време.
- Включете символи за дейности (🏸 за бадминтон, 📚 за училище, 🎮 за свободна игра), за да улесните разбирането.

Задайте приоритети въз основа на енергията и фокуса

- Планирайте тренировъчните сесии в периоди с висока енергия (например след лека закуска или в късния следобед).
- Оставете периоди за почивка между училище и спорт, за релаксация.

Включете свободното време в рутината

- Планирайте време за любими релаксиращи дейности: рисуване, музика, тиха игра или време пред екрана с мярка.
- Помислете за съчетаване на лека почивка (например слушане на музика) с пасивно възстановяване (например разтягане).

Използвайте гъвкави времеви блокове

- Вместо твърди времеви слотове, използвайте общи блокове (напр. 15:00–17:00 = домашна работа или бадминтон, в зависимост от настроението).
- Това позволява адаптивни корекции въз основа на емоционалното или физическото състояние на детето.

Подкрепящи съвети за родители, учители и треньори

- Общувайте в различни среди (дом, училище, спорт), за да проследявате претоварването или отсъствието.
- Празнувайте баланса - разпознавайте кога детето се справя успешно с натоварен ден.
- Позволявайте „почивни дни“, когато е необходимо, без угризения – почивката е част от здравословната рутина.

Примерен балансиран ден (дете в начална възраст)	
Време	**Дейност**
7:30–8:30 ч.	Сутрешна рутина + леко разтягане
21:00–14:00 ч.	Училище
14:30–15:30 ч.	Закуска + свободно време/игра
15:30–16:15 ч.	Адаптирана сесия по бадминтон
16:15–17:00 ч.	Домашна работа
17:30–18:00 ч.	Семейна разходка или настолна игра
19:30 ч.	Рутина преди лягане

7. Насоки за изпълнение

Ефективното прилагане на адаптиран бадминтон изисква ясна структура и реалистично планиране. Тренировъчните планове трябва да са достатъчно гъвкави, за да се адаптират към нуждите на всяко дете, като същевременно осигуряват последователност от седмица на седмица. Тренировките трябва да бъдат организирани според възрастта и нивото на способности.

Деца в предучилищна възраст	
Основни цели	**Примери**
наслада	манипулация с ракета
осъзнаване на тялото	балансиране на перото
координация	хвърляне и хващане
баланс	игри с движение
основни познания за ракетата	прости игри с мишени
просто хвърляне	

Деца в начална училищна възраст	
Основни цели	**Примери**
хват	структурирани игри

форхенд бекхенд сервис работа с крака прости щафети екипна работа	партньорски дейности упражнения за прицелване прости двойки кооперативни предизвикателства

Тийнейджъри	
Основни цели	**Примери**
техническа съгласуваност движение тактическа осведоменост щафета двойки независимост	контролирани изстрели защитна игра удари отгоре позициониране на корта единично двойки опростена конкуренция

Целенасочени тренировъчни планове: Примери за седмични графици за всяка възрастова група

По-долу са дадени прости, практични примери, които треньорите могат да адаптират според нивото на способности на своята група.

Деца в предучилищна възраст (4–6 години)	
Примерен седмичен график (20–30 минути на сесия)	
Загрявка (5 мин.)	Прости двигателни игри - бягане, подскачане, балансиране
Координационни дейности (5–7 мин.)	Игра с балони, хвърляне и хващане на меки пера
Основно въведение в играта с ракета (5 мин.)	Държане на ракета, потупване на балон или голямо перо
Кратка игра/Предизвикателство (5–7 мин.)	„Уцели целта“, „Следвай треньора“ или прости пътеки с препятствия
Релаксация (3 мин.)	Нежна рутина за разтягане и успокояване

Деца от начална училищна възраст (7–11 години)	
Примерен седмичен график (30–40 минути на сесия)	
Загрявка (5 мин.)	Динамични движения и прости модели на работа с краката
Развитие на умения (10–12 мин.)	Основни удари форхенд/бекхенд, контролирани разигравания, упражнения за контрол на ракетата
Практика, базирана на игра (10 мин.)	Брой на партньорските щафети, опростени мини игри, уцелване на целта
Игра в малки групи (5–8 мин.)	Кратки ротации, отборни предизвикателства или кооперативни игри
Релаксация (3 мин.)	Дишане и разтягане

Тийнейджъри (на възраст 12–17 години)	
Примерен седмичен график (40–50 минути на сесия)	
Загрявка (5-7 мин.)	Упражнения за работа с краката, леки аеробни движения
Техническа практика (12–15 мин.)	Контролирани разигравания, основни удари, вариации на играта в мрежата
Тактически мини-игри (10–12 мин.)	Модифицирана игра на единични/двойки, ролеви предизвикателства

Допълнения за сила/координация (5 мин)	Прости кондиционни упражнения, съобразени със способностите
Релаксация (3–5 мин.)	Разтягане и рефлексия

Механизми за оценка и обратна връзка: Оценка на напредъка и коригиране на интензивността на тренировката; Използване на обратна връзка от участниците за подобряване на преживяването от тренировката

Наблюдението на напредъка и предоставянето на смислена обратна връзка са съществени части от адаптираното обучение по бадминтон. Оценяването трябва да се фокусира върху индивидуалното подобрение, а не върху сравнението с другите.

Оценка на напредъка и коригиране на интензивността на тренировките

Треньорите могат да използват прости, практични методи, като например:	
Наблюдение	Наблюдение как детето се справя със задачите - координация, увереност, фокус
Контролни списъци за умения	Проследяване дали се подобряват основните умения (хват, контакт, работа с краката)
Кратки предизвикателства	Броене на удари от щафета, опити за точност или време, прекарано в изпълнение на задачата
Нива на енергия и мотивация	Коригиране на продължителността или трудността на сесията въз основа на реакцията на детето

Ако детето се затруднява, намалете сложността или продължителността. Ако детето успява лесно, въведете малко по-предизвикателни вариации. Целта е постоянен, положителен напредък, а не натиск.

Използване на обратна връзка от участниците за подобряване на тренировъчното преживяване

Деца, родители и лица, полагащи грижи, могат да предоставят ценна информация. Треньорите могат:	
Да задават прости въпроси	„Какво ти хареса днес?“ „Какво беше трудно?“
Да използват карти	Използвайте карти за визуален избор за деца, които общуват по-добре невербално
Да правят проверки с родителите	Провеждайте кратки проверки с родителите след занятията
Да коригират дейностите	Коригирайте дейностите въз основа на това, което държи детето ангажирано и комфортно

Обратната връзка помага на треньора да прецизира сесиите, така че те да бъдат приятни, управляеми и наистина да подкрепят нуждите на всеки участник.

Оценката трябва да бъде непрекъсната и индивидуализирана. Примери за технически индикатори:

- контрол на перото;
- висок/дълъг сервис;
- къс форхенд/бекхенд на мрежата;
- повдигане от мрежата;

- изстрел отгоре;
- щафета и движение.
- физически и двигателни показатели:
- пъргавина;
- баланс;
- координация;
- скорост на движение;
- издръжливост;
- движение на корта.

Когато е уместно и безопасно, може да се използва 10-метров адаптиран тест за издръжливост.

Индикатори за функционална оценка:

- способност за следване на инструкции;
- независимост;
- концентрация;
- участие;
- комуникация;
- сътрудничество;
- увереност.

Индивидуален напредък - оценката трябва да сравнява участника предимно с предишните му постижения.

Умение	Начално ниво	Текущо ниво	Следваща цел
Контрол на ракетата	3 последователни попадения	8	10
Сервис	1/8 успешен	4/8	6/8
Щафета	2 изстрела	6 изстрела	8
Работа с крака	Нуждае се от помощ	Независим	По-бързо изпълнение

8. Приложения

Примерни тренировъчни сесии

Подробни планове за специфични дейности, съобразени с деца в предучилищна възраст, деца в начална училищна възраст и тийнейджъри.

Приложение 1 – Сесия за предучилищна възраст	
Цел	да се развие координация, познаване на ракетата, баланс, основни удари, удоволствие
Продължителност	15–20 минути
Структура	Загрявка 4 минути (ходене, движения на животни, протягане, равновесие)

Запознаване с ракетата	5 минути с „Палачинки“ (балансиране на перото, потупване на перото с ракета, редуване на повърхности на ракетата)
Игра с движение	5 минути (преместете се към цветни мишени, разположени около игрището)
Прости удари	3 минути (Треньорът/родителят внимателно подава перото, а детето се опитва да го удари)
Затваряне	2 минути (Похвалете и посочете едно успешно постижение)

Приложение 2 – Сесия за начална училищна възраст	
Цел	да се развият форхендът, работата с краката, сервисът, сътрудничеството
Продължителност	30–45 минути
Структура	Загрявка 7 минути (бягане, странично движение, високо повдигане на колене и движения с ракета)
Контрол на ракетата	5 минути (Палачинки и контрол на перото)
Форхенд	8 минути (движение в сянка, неподвижен форхенд, форхенд срещу стена, форхенд на партньора)
Работа с крака	5 минути (Движение: център - предна дясна част - център - предна лява част)
Сервис	5 минути (целева услуга)
Унифицирана игра	7 минути (Двойки, състоящи се от участници с различни способности, се опитват да поддържат кооперативна щафета)
Релаксация	3 минути (Разтягане и обратна връзка)

Приложение 3 – Сесия за тийнейджъри	
Цел	да се развие техническо постоянство, работа с краката, контролирани удари, разиграване, вземане на тактически решения, работа в екип
Продължителност	45–60 минути
Структура	Загрявка 8 минути (Бягане, мобилност и специфични за бадминтон движения на краката)
Технически блок	10 минути (форхенд, бекхенд, удар от мрежата, удар отгоре)
Прогресивна работа с краката	10 минути (Център - преден корт - заден корт - странично движение)
Щафета	10 минути (Контролирано разиграване на партньор)
Игрови техники	10 минути (единични или двойки с адаптирани правила)
Релаксация	5 минути (Разтягане, дишане и обратна връзка)

Примерни подготвителни и загряващи упражнения и техники за използване на ракетата, перото и основните удари

Проектът SPECIALRACKET разработи набор от 16 видео обучителни материала, демонстриращи подготвителни, загряващи, координационни и балансиращи упражнения, дейности за запознаване с ракетата и перото, както и основни и постепенно по-предизвикателни техники за бадминтон. Видеата са предназначени да допълнят теоретичните и практическите насоки, предоставени в тази тренировъчна програма, и да предоставят на треньори, преподаватели, родители и други практикуващи ясни визуални примери за това как упражненията могат да се прилагат с деца и младежи със специални нужди.

Видео материалите демонстрират упражнения, които могат да бъдат адаптирани според възрастта, физическите и когнитивните способности, нивото на опит и индивидуалните

нужди на участника. Особено внимание се обръща на постепенното развитие, повторението, ясната демонстрация, индивидуалните корекции от страна на коучинга, позитивното подкрепление и създаването на безопасна и приятна тренировъчна среда.

Подготвителни и загряващи упражнения

Преди да въведат специфични за бадминтона движения, участниците трябва да бъдат подготвени физически и психически за дейността. Видео материалът „Загряващи упражнения за раменете, ръцете и горната част на тялото“ демонстрира движения, предназначени да подготвят основните стави и мускулни групи, участващи в бадминтона. Тези упражнения подобряват мобилността и координацията и подпомагат безопасното изпълнение на последващите дейности.

Допълнително упражнение за бягане без ракета и перо се фокусира върху активното движение на краката и извеждането на долната част на краката назад. То развива основни двигателни умения, координация, баланс, скорост и обща физическа подготовка, като същевременно подготвя участниците за по-динамичните движения, необходими по време на бадминтон занимания.

Баланс, координация и пространствена ориентация

Адаптираният бадминтон изисква от участниците да координират движенията си, да контролират ракетата и перото, да поддържат равновесие и да разбират позицията си в пространството. Видеото „Упражнение за баланс, координация и пространствена ориентация“ демонстрира дейност, при която участниците се движат около препятствия, докато носят перо на ракетата, без да го изпускат. Упражнението развива пространствена ориентация, концентрация, баланс, контрол на движението и усещане за ракетата.

Тези видове дейности са особено полезни през началните етапи на обучението, защото позволяват на участниците да се запознаят с ракетата и перото в игрива и нисконапрегната среда.

Запознаване с ракетата и перото

Няколко видео материала са фокусирани специално върху развиването на контрол над ракетата и усещане за перото. Жонглирането с перо с леки и бързи докосвания помага на участниците да развият фина моторика, координация между ръцете и очите, концентрация, реакции и контрол на перото. Дейността може да бъде постепенно адаптирана според индивидуалните способности и може да допринесе за повишена увереност и независимост.

Друго видео демонстрира жонглиране с перо без помощта на треньор, където участникът се опитва да задържи перото във въздуха възможно най-дълго, докато сменя хвата на ракетата. Тази дейност развива концентрация, координация между ръцете и очите,

двигателен контрол, прецизност и усещане за ракетата, като същевременно насърчава самостоятелната практика и увереността.

Видеото „Свободна игра на половината корт с различни удари отдолу и отгоре“ съчетава упражнения с ракета и перо с движение и игрови подход. Участниците се опитват да задържат перото във въздуха възможно най-дълго, използвайки различни видове удари. Дейността развива концентрация, реакции, двигателни умения и контрол на ракетата, като същевременно прави упражненията приятни и достъпни.

Друга свободна игра с перо на корта позволява на деца и младежи със специални нужди да практикуват движение и контрол над ракетата в по-малко структурирана среда. Тя подпомага координацията, двигателните умения, концентрацията и пространственото възприятие, като същевременно насърчава увереността, независимостта и удоволствието от физическата активност.

Развитие на основните удари в бадминтон

Видео материалите предоставят практически демонстрации на прогресивното развитие на основните удари в бадминтона. Упражненията са предназначени да въвеждат техническите елементи постепенно, като треньорът предоставя индивидуални насоки и корекции, когато е необходимо.

Повдигането на перото от форхенд от мрежата се демонстрира чрез силни, но контролирани удари, с особен акцент върху правилния хват и движение на ръцете. Упражнението развива силата и точността на удара, фината моторика, координацията око-ръка и контрола на ракетата. Може да се въвежда постепенно според индивидуалните способности на участника.

Съответното повдигане с бекхенд от мрежата се фокусира върху контролирано и мощно изпълнение, като се обръща специално внимание на правилното движение и хват на палеца. То развива силата и точността на удара, фината моторика, координацията око-ръка и контрола на ракетата.

Видеото „Техническа демонстрация и индивидуални корекции от треньор за удар с бекхенд към мрежата“ предоставя по-подробен пример за това как треньорът може да демонстрира движението и да коригира отделни технически елементи. Акцентът е върху правилното движение на палеца, хвата и контрола на ракетата, като се подпомага развитието на прецизност, фина моторика и координация око-ръка.

Ударът отдолу към мрежата с перо, подадено от треньора на ръка, използва прост, базиран на игра подход, който прави движението по-лесно за разбиране и практикуване. Треньорът

може да контролира скоростта и позицията на подаването и да адаптира упражнението към способностите на участника.

Втора серия от удари отдолу към мрежата с форхенд включва допълнителни корекции от треньора за подобряване както на техниката, така и на движението. Това показва важността на индивидуалното обучение и прогресивната корекция, вместо да се очаква всички участници да изпълняват движението по един и същ начин или с едно и също темпо.

Упражнението за удар с бекхенд в мрежата с пера, подавани от треньор, по подобен начин съчетава демонстрация, повторение и насочено движение. Треньорът подава перата и осигурява подкрепа, докато участникът развива фина моторика, координация между ръцете и очите, концентрация и контрол на ракетата.

Упражнения за форхенд над главата и прогресивно движение

Видео материалите въвеждат и по-взискателни движения отгоре. Ударите форхенд отгоре, при които участникът се движи покрай и достига перото, изискват повишена координация, скорост на реакция и осъзнаване на траекторията на перото. Упражнението развива координацията между ръцете и очите, двигателните умения, концентрацията и контрола на ракетата и може да се въвежда постепенно, когато участникът натрупа увереност.

Ударите отгоре по двойки с пера, подавани от треньора, предоставят възможност за практикуване на техниката в интерактивна обстановка. Работата по двойки създава игрива среда и подкрепя комуникацията, сътрудничеството и социалното взаимодействие, които са важни елементи на приобщаващия спорт.

Друго видео демонстрира удари отгоре с пера, подавани на ръка от треньора. Подходът, базиран на игра, улеснява обучението, като опростява движението и поддържа ангажираността на участниците. Упражнението развива координацията между ръцете и очите, реакциите, фината моторика и пространственото съзнание, като същевременно позволява на треньора да адаптира и коригира техниката според индивидуалните нужди.

Принципи за прилагане

16-те видеоматериала демонстрират не само отделни упражнения, но и различни начини за провеждане на дейности по адаптиран бадминтон. Треньорите и преподавателите следва да използват демонстрациите като практически примери, а не като твърди рутини. Упражненията могат да бъдат опростени, повтаряни, забавени или постепенно усложнявани в зависимост от способностите и реакцията на участника.

Особено внимание трябва да се обърне на:

- ясна демонстрация на всяко движение, преди да се поиска от участниците да го изпълнят;
- прости и последователни инструкции, подкрепени, където е уместно, с визуални или физически подсказки;
- индивидуално адаптиране на упражнението, включително скоростта, разстоянието, броя на повторенията и сложността на движението;
- прогресивно развитие, преминаване от запознаване и прости движения към по-сложни технически умения;
- повторение и затвърждаване, което дава на участниците достатъчно време за упражняване и затвърждаване на новите движения;
- положителна обратна връзка и насърчение, засилващи усилията и напредъка, вместо фокусиране само върху техническото изпълнение;
- обучение чрез игри, особено за по-младите участници, за поддържане на мотивацията и удоволствието;
- дейности по двойки и с връстници, които предоставят възможности за комуникация, сътрудничество и социално включване;
- самостоятелна практика, където е уместно, за развиване на увереност, автономност и самомотивация;
- непрекъснато наблюдение и корекции от треньора, за да се гарантира, че дейностите остават безопасни, постижими и смислени за всеки участник.

Следователно видео материалите служат като практичен визуален ресурс, съпътстващ тренировъчната програма. Те демонстрират как адаптираният бадминтон може да премине от обща загрявка и физическа подготовка, през запознаване с ракетата и перото, координационни и балансиращи дейности, до постепенното усвояване на удари отпред, отзад, от мрежата и отгоре. Използвани заедно с писмената методология, те предоставят на треньори, преподаватели и родители практически примери за създаване на достъпни, приобщаващи, прогресивни и приятни бадминтон дейности за деца и младежи със специални нужди.

ВАЖНА ЗАБЕЛЕЖКА!

Всички участници във видео материалите са дали своето информирано съгласие да бъдат заснети и записаните материали да бъдат използвани за целите на проект SPECIALRACKET. Участниците и, където е приложимо, техните родители или законни представители, са били информирани, че видеоклиповете могат да бъдат публично разпространявани и достъпни онлайн като част от дейностите по обучение и разпространение на информация по проекта.

Участниците са наясно, че видео материалите ще бъдат публикувани и публично достъпни чрез YouTube канала на координатора на проекта, Бадминтон клуб Ракет Спийд и уебсайта на проекта, и могат да бъдат използвани като практически образователни ресурси, съпътстващи обучителната програма SPECIALRACKET.

Методологична таблица: Видео материали – упражнения, цели, умения и адаптация					
No.	**Видео упражнение / техника**	**Основна цел**	**Развити умения и способности**	**Препоръчителна възраст / ниво**	**Възможни адаптации за участници със специални нужди**
1	Загряващи упражнения за раменете, ръцете и горната част на тялото	Подготвят основните стави и мускулни групи за двигателните действия в бадминтона, подобряват мобилността и координацията и подпомагат безопасното изпълнение на последващите упражнения.	Подвижност на ставите, координация на горната част на тялото, мускулна активация, осъзнаване на тялото.	Всички възрасти; ниво начинаещи.	Изпълнявайте движенията бавно; намалете обхвата на движение, където е необходимо; използвайте визуална демонстрация и прости словесни инструкции; позволете допълнителни повторения или почивка.
			https://www.youtube.com/watch?v=e9-JKa4kS4w		
2	Упражнение за баланс, координация и ориентация в пространството – носене на перо на ракетата около препятствия	Развивайте контролирано движение, като същевременно държите перото върху ракетата.	Баланс, пространствена ориентация, концентрация, контрол на движенията, координация, усещане за ракета.	Всички възрасти; начинаещи до средно напреднали.	Намалете броя и сложността на препятствията; увеличете разстоянието между тях; позволете на участниците да ходят, вместо да тичат; използвайте по-големи/бавни движения и допълнително визуално насочване.
			https://www.youtube.com/watch?v=k5VrZJY7bUw&t=4s		
3	Форхенд изтегляне от мрежата	Въвеждане и развиване на форхенд повдигането,	Техника на форхенд, хват, движение на ръцете, сила и точност на удара, фина	Деца и юноши в началното училище; начинаещи/сре	Съкратете разстоянието; използвайте по-бавни подавания; позволете многократни движения на сянка преди удар по перото;

		използвайки контролирани и прогресивно по-силни удари.	моторика, координация око-ръка, контрол на ракетата.	дно напреднали.	осигурете индивидуални корекции на хвата и движението.
		https://www.youtube.com/watch?v=3MTUXHvRP9w			
4	Бекхенд изтегляне от мрежата	Развийте повдигането с бекхенд, като наблегнете на правилния хват и движението на палеца.	Техника на бекхенд, движение на палеца, сила и точност на удара, фина моторика, координация око-ръка, контрол на ракетата.	Деца и юноши в началното училище; начинаещи/сре дно напреднали.	Използвайте по-бавни или по-бързи подавания; намалете разстоянието; практикувайте хвата и движението на палеца поотделно; осигурете насоки „ръка върху ръка“ или визуални насоки, където е уместно.
		https://www.youtube.com/watch?v=-lObC45takc			
5	Жонглиране с перо с леки и бързи удари	Подобряване на основния контрол на ракетата и запознаване с перото.	Фина моторика, координация око-ръка, концентрация, скорост на реакция, усещане за перото, контрол на движенията.	Всички възрасти; ниво начинаещи.	Позволете на участника да използва по-бавни/по-големи движения; започнете с едно контролирано докосване наведнъж; позволете на перото да подскача между опитите; постепенно увеличавайте повторенията.
		https://www.youtube.com/watch?v=etPHHXdVY50			
6	Свободна игра на половин корт с различни удари отдолу и отгоре	Комбинирайте различни основни техники с движение в игрива среда.	Координация, концентрация, реакции, двигателни умения, контрол на ракетата, удоволствие от движението.	За всички възрасти; адаптирано според способностите.	Намалете площта на корта; позволете на перото да отскача; използвайте опростени удари; поставете си индивидуални цели, като например задържане на перото във въздуха за 3, 5 или 10 докосвания.
		https://www.youtube.com/watch?v=2kgLTEp2iBE			
7	Бегово упражнение без ракета и перо, с активно движение на краката и	Подгответе долната част на тялото за динамични движения в бадминтон.	Координация на краката, баланс, скорост, двигателни умения, ловкост, обща физическа подготовка.	Всички възрасти; ниво начинаещи.	Заменете бягането с ходене или маршируване; намалете скоростта и разстоянието; използвайте ясно обозначени зони за движение; осигурете допълнително време за възстановяване.

	подбедриците назад				
			https://www.youtube.com/watch?v=w5MnvjPrr6Q		
8	Жонглиране с перо без помощ от треньор и смяна на хвата	Развиване на контрол над ракетата и самостоятелно боравене с нея и перото.	Концентрация, координация око-ръка, двигателен контрол, прецизност, усещане за ракета, контрол на хвата, независимост.	Деца и юноши в начален етап; средно напреднало ниво.	Започнете без да сменяте хвата; въвеждайте смяна на хвата по една; намалете необходимия брой последователни докосвания; използвайте словесни или визуални подсказки.
			https://www.youtube.com/watch?v=pXGaK5A3xh4		
9	Техническо показване и индивидуални корекции от треньора при изпълнение на бекхенд удар отдолу на мрежата	Усвоете правилната техника чрез демонстрации, повторения и персонализирано обучение.	Хват, движение на палеца, контрол на ракетата, фина моторика, координация око-ръка, прецизност.	Деца и юноши в началното училище; начинаещи/средно напреднали.	Разделете техниката на отделни компоненти на движението; използвайте бавни демонстрации; правете по една корекция наведнъж; коригирайте разстоянието и скоростта на хранене според индивидуалните способности.
			https://www.youtube.com/watch?v=M_ou1xcAWD0		
10	10. Форхенд удар отгоре със задминаване на летящото перо	Напредък от стационарна техника над главата към движение и достигане на перото.	Координация око-ръка, реакция, двигателни умения, концентрация, осъзнаване на траекторията, контрол на ракетата, координация на движенията.	Тийнейджъри и по-напреднали участници в началното училище; средно ниво.	Намалете разстоянието на движение; използвайте предвидими подавания; позволете на участниците да се движат след пускане на перото; постепенно увеличавайте скоростта, разстоянието и вариациите на траекторията.
			https://www.youtube.com/watch?v=EqZvB8J5AxI		
11	11. Форхенд удари отгоре в работа по двойки, с пера,	Упражнявайте техника на форхенд отгоре в интерактивна и кооперативна среда.	Техника, координация око-ръка, реакции, контрол на ракетата, комуникация, сътрудничество и	Деца и юноши в началното училище; начинаещи/сре	Сформирайте двойки с участниците според способностите им; използвайте контролирано хранене; намалете времето за чакане; осигурете ясни правила за редуване;

	подавани от треньора		социално взаимодействие.	дно напреднали.	позволете на треньор или колега да помогне, когато е необходимо.
			https://www.youtube.com/watch?v=CUkx6DyfUqE		
12	Форхенд удар отдолу на мрежата – втора серия с допълнителни корекции от треньора за по-правилно изпълнение на движението	Консолидиране на техниката на удар от форхенд към мрежата и подобряване на движението чрез индивидуална обратна връзка.	Координация око-ръка, фина моторика, контрол на ракетата, концентрация, техника на движение.	Деца и юноши в началното училище; начинаещи/сре дно напреднали.	Повторете едно и също движение няколко пъти, преди да продължите; фокусирайте се върху един технически елемент наведнъж; регулирайте височината, разстоянието и скоростта на подаване; използвайте положително подкрепление.
			https://www.youtube.com/watch?v=UCkcQJZ9NiY		
13	Форхенд удар отдолу на мрежата с перо, подадено от треньора с ръка	Запознайте се с удара от форхенд към мрежата чрез контролирана, проста и базирана на игра практика.	Координация око-ръка, фина моторика, концентрация, контрол на ракетата, основно техническо изпълнение.	За всички възрасти; особено подходящо за начинаещи.	Използвайте много къси разстояния; осигурявайте бавни и предвидими подавания; позволявайте хващане и нулиране на перото; използвайте визуални цели, за да помогнете на участниците да разберат желаната посока.
			https://www.youtube.com/watch?v=IPmllvbskNI		
14	Форхенд удари отгоре по летящо перо, подадено от треньора с ръка	Запознайте се с движението форхенд над главата чрез опростено и ангажиращо упражнение.	Координация око-ръка, реакция, фина моторика, пространствено съзнание, контрол на ракетата.	Деца и юноши в началното училище; начинаещи/сре дно напреднали.	Започнете от неподвижно положение; използвайте бавно подаване с ръка; регулирайте височината на удара; позволете на участниците да упражнят движението на ръцете без перото, преди да комбинират елементите.
			https://www.youtube.com/watch?v=dupEiLUnDB0		
15	Упражнение за бекхенд удар на мрежата, при което треньорът подава пера и	Развийте бекхенд удара от мрежата чрез многократна практика и насочени движения.	Фина моторика, координация око-ръка, концентрация, прецизност, хват и контрол на ракетата.	Деца и юноши в началното училище; начинаещи/сре дно напреднали.	Намалете разстоянието от мрежата; използвайте бавни подавания; осигурете повтарящи се демонстрации; изолирайте хвата/движението на палеца; адаптирайте броя на повторенията според умората и обхвата на внимание.

	коригира движението				
			https://www.youtube.com/watch?v=U5SFsPEM3zQ		
16	Свободна игра с перо на корта за деца и младежи със специални потребности	Насърчавайте самостоятелната практика, удоволствието и прилагането на научените умения в по-малко структурирана среда.	Координация, двигателни умения, концентрация, пространствено съзнание, увереност, независимост и удоволствие от движението.	Всички възрасти; всички нива.	Дефинирайте прости индивидуални предизвикателства; намалете размера на игрището; позволете различни форми на удар; осигурете визуални граници и цели; позволете на участниците да изберат постижимо ниво на трудност.
			https://www.youtube.com/watch?v=ioCajEn3iEM		

Общи принципи на адаптация

Упражненията, демонстрирани във видеоклиповете, не трябва да се разглеждат като фиксирани рутини. Тяхната трудност трябва да се регулира според индивидуалните характеристики и способности на всеки участник. Следователно едно и също упражнение може да се използва на различни нива чрез промяна на разстоянието, скоростта, броя на повторенията, размера на зоната за действие, траекторията на перото, сложността на движението или нивото на помощ от треньор.

За деца и младежи със специални нужди следните принципи са особено важни:

1	Започнете от текущите способности на участника, а не от предварително определен технически стандарт
2	Разделете сложните движения на по-малки компоненти и ги учете постепенно
3	Използвайте демонстрации и повторения, за да подпомогнете разбирането и двигателното обучение
4	Давайте по една или две ясни инструкции едновременно, като избягвате ненужна информация
5	Адаптирайте техниката на подаване, като промените скоростта, височината, посоката и разстоянието на перото.
6	Използвайте визуални цели и препятствия, за да подпомогнете пространствената осъзнатост и разбирането на движението
7	Предоставяйте индивидуални корекции, като същевременно поддържате позитивен и окуражаващ подход
8	Използвайте игри и свободни дейности, за да увеличите мотивацията и да намалите натиска върху представянето
9	Постепенно намалявайте помощта, когато участникът стане по-уверен, като насърчавате самостоятелността
10	Следете умората, вниманието и емоционалната реакция и коригирайте упражнението съответно
11	Напредък от прости към сложни движения, например: запознаване с ракетата - неподвижен контрол - основни удари - движение с удара - комбинации от удари - игрови ситуации
12	Признавайте индивидуалния напредък, включително подобрена концентрация, увереност, сътрудничество и независимост, а не само техническо изпълнение

16-те видеоклипа представляват практическа стъпка от обща физическа подготовка и запознаване с ракетата и перото до усвояване, коригиране и прилагане на основни техники за бадминтон. Те могат да се използват самостоятелно или заедно с писмените упражнения в тази тренировъчна програма и предоставят на треньорите и преподавателите визуални примери за приобщаващо и адаптивно изпълнение.

ЗАКЛЮЧИТЕЛНИ МЕТОДОЛОГИЧНИ ПРИНЦИПИ	
Програмата за обучение следва да се изпълнява съгласно следните принципи:	
1	Индивидуализация - всеки участник има различна комбинация от способности и нужди от подкрепа
2	Прогресия - уменията трябва да се развиват от прости към сложни
3	Повторение - многократната практика е от съществено значение за усвояването на умения
4	Демонстрация - визуалната демонстрация трябва да допълва словесните инструкции
5	Играта - игрите трябва да се използват като основна методология на преподаване
6	Включване - на участниците трябва да се предоставят възможности да тренират с връстници, братя и сестри, родители и други спортисти
7	Положително подкрепление - усилията и напредъкът трябва да бъдат признати
8	Предсказуемост - ясната и последователна структура на сесията подпомага участието
9	Адаптация - оборудването, пространството, правилата, скоростта, разстоянието и сложността трябва да бъдат променени, когато е необходимо
10	Непрекъсната оценка - напредъкът трябва да се следи редовно и програмата да се коригира съответно
11	Смислено участие - успехът не трябва да се определя само от състезателното представяне
12	Социално развитие - бадминтонът трябва да се използва за развиване не само на спортни умения, но и на комуникация, сътрудничество, увереност и принадлежност

Тези принципи осигуряват методологичната основа за адаптирана към възрастта, способностите и приобщаваща програма по бадминтон. Изходните материали специално подкрепят използването на прогресивно техническо развитие, обучение чрез игри, взаимодействие в смесени групи, ясни инструкции, индивидуализирано развитие и структурирано оценяване.

Практическите доказателства също така подкрепят измеримо развитие на техническите умения, финия двигателен контрол, координацията и вниманието след систематично обучение, като отчетената технико-тактическа ефективност се увеличава значително през периода на обучение.

РАЗРАБОТЕНО ОТ:

БАДМИНТОН КЛУБ РАКЕТ СПИЙД (БЪЛГАРИЯ)

APS ASD MARGHERITA SPORT E VITA (ИТАЛИЯ)

ELLINIKO SOMATEIO DYNAMIKOU TRIATHLOU (ГЪРЦИЯ)

ПРОЕКТ:

ПРОЕКТ SPECIALRACKET, ERASMUS-SPORT-2024

HTTPS://WWW.SPECIALRACKET.EU/

СЪФИНАНСИРАНО ОТ:

ERASMUS-SPORT-2024

ФИНАНСИРАНО ОТ ЕВРОПЕЙСКИЯ СЪЮЗ. ИЗРАЗЕНИТЕ ВЪЗГЛЕДИ И МНЕНИЯ ОБАЧЕ ПРИНАДЛЕЖАТ ИЗЦЯЛО НА ТЕХНИЯ(ИТЕ) АВТОР(И) И НЕ ОТРАЗЯВАТ НЕПРЕМЕННО ВЪЗГЛЕДИТЕ И МНЕНИЯТА НА ЕВРОПЕЙСКИЯ СЪЮЗ ИЛИ НА ЕВРОПЕЙСКАТА ИЗПЪЛНИТЕЛНА АГЕНЦИЯ ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И КУЛТУРА (EACEA). ЗА ТЯХ НЕ НОСИ ОТГОВОРНОСТ НИТО ЕВРОПЕЙСКИЯТ СЪЮЗ, НИТО EACEA.

Съфинансирано от Европейския съюз

Съфинансирано от Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейския съюз, нито EACEA.