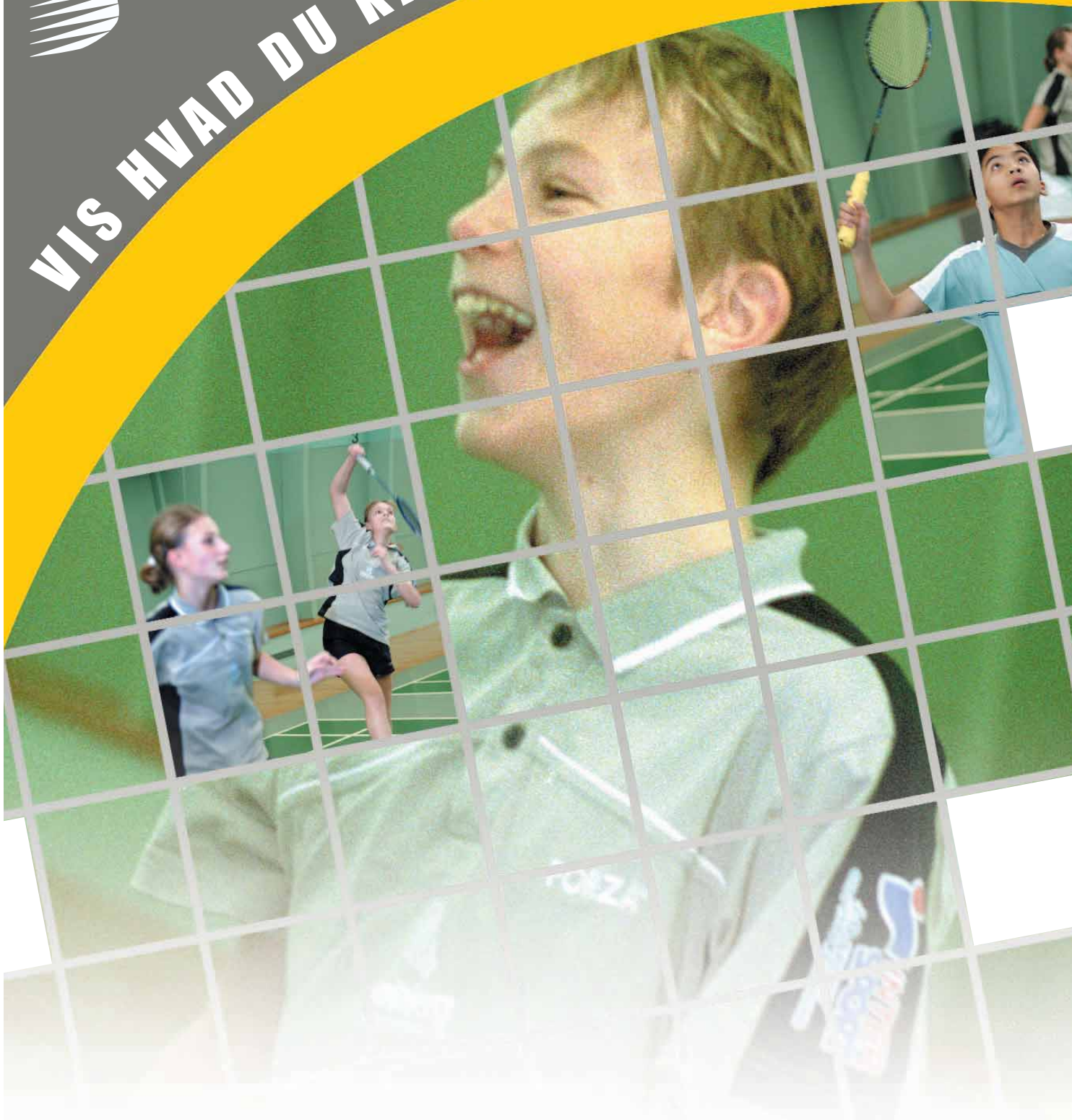




VIS HVAD DU KAN



11 - 15 år

www.dgi.dk/badminton



DGI badminton

11 – 15 år

DGI*badminton*

Målgruppekursus

Udgivet af Danske Gymnastik- & Idrætsforeninger
Badmintonudvalget juli 2002, 2. udgave.

Skrivegruppe: **DGI***badmintons* kursusudvalg i samarbejde med en række amtsinstruktører.

Indholdsfortegnelse:

Vis hvad du kan	3
Indledning	3
At være 11-15 år	4
Fysiske forhold.....	4
Psykiske og sociale forhold	7
Badmintontræning for de 11-15 årige.....	7
Opvarmning	9
Tekniske elementer	9
Taktiske elementer	10
Fysiske elementer.....	11
Træningsplanlægning	11
Diskussionsområder	12
Litteraturliste	13

VIS HVAD DU KAN

Velkommen på kursus

i **DGI***badminton*

- tag udfordringen op

DGI*badmintons* kurser er baseret på dialog og vidensdeling. Vi tror på, at to-vejs kommunikation giver forøget udbytte for den enkelte. Ved aktivt at udnytte hinandens erfaringer kan der desuden skabes gode netværk.

Du skal derfor spille dig selv på banen, deltage i samtalerne og engagere dig i fællesskabet. Kort sagt: bidrage med det bedste du har: dig selv.

Vi udfordrer dig på din kunnen og dine holdninger. Vi giver dig mange redskaber, du kan bruge i din dagligdag som træner og/eller leder i din forening.

DGI*badminton* sætter i denne serie af korte kurser fokus på enkelte emner eller målgrupper indenfor badminton. Du kan således frit vælge hvilke kurser, der passer dig bedst. Kurserne har en varighed af 4 – 8 lektioner á 45 min.

Udover de korte kurser har **DGI***badminton* et længere kursusforløb på 2 kurser med en varighed på henholdsvis 21 og 20 lektioner. Imellem kurserne ligger der et 4-timers modul med opsamling af emner og kurserne afsluttes med en konkret opgave i samarbejde med den lokale amtsforening.

DGI*badminton* står også for stævner, lejre, skoler, internationale arrangementer og meget andet. Se dette på www.dgi.dk/badminton, kontakt DGI's landskontor i Vingsted på telefon 79 40 40 40 eller din lokale amtsforening (se bagsiden)

Indledning

For år tilbage kunne man betegne de eksisterende materialer om badmintonteknik og badmintontaktik som "manualer". Trænerens undervisning af spillere lagde uvægerligt op til instruktionsmetoden, hvor indlæringen foregik ved præsentation af "det rigtige", som spillerne roligt og trygt kunne kopiere, og som trænerne let kunne undervise i.

I dag er det ganske anderledes.

Alle foreslåede retningslinier, som er beskrevet i dette materiale kan diskuteres – og bør diskuteres.

Det gør trænergerningen langt mere kompliceret, men også langt mere nuanceret og dynamisk.

Badminton bliver dermed en idræt i konstant udvikling. En udvikling som smitter af på de mennesker, der involverer sig i den. En udvikling hvori holdning, oplysning og kvalitet vil være nøglebegreber på lige fod med engagement, udfordring og fællesskab.

Brug materialet konstruktivt og tilføj selv dine erfaringer og ideer.

God fornøjelse.

At være 11 - 15 år

Konfirmation... – en traditionel begivenhed, hvor man generelt set træder ind i de voksnes verden. Husker du det...?

Men var det dog blot så enkelt – at man med en kirkelig ceremoni og en fest "blev voksen".

Mange vil huske tiden omkring konfirmationsalderen som værende yderst problemfyldt – både med hensyn til sin egen udvikling, men også i forholdet til kammerater og forældre/søskende.

Kroppens fysiske udvikling og den kønslige modning er sammen med den psykosociale udvikling med til at gøre udviklingsfasen omkring 11-15 års alderen forholdsvis voldsom.

Materialet her er tænkt som en hjælp til at forstå de 11-15 åriges handlemønstre og behov ud fra et både fysisk og psykosocialt perspektiv. Dvs. hvordan disse griber an i en badmintonmæssig sammenhæng.

Fysiske forhold

Det er ikke tilfældigt, at de fysiske forhold for gruppen beskrives først. Den fysiske udvikling spiller en meget central rolle i hele perioden fra 10-17 år.

Således er afsnittene om "Fysiske forhold" og "Psykiske og sociale forhold" fælles for emnekurserne "11-15 år" og "15-17 år".

Udviklingen foregår på tværs af disse grupper og har således betydning for hvilke former for træning, man kan lave i hele perioden.

Den fysiske udvikling i perioden mellem 10-17 år, er præget af to faktorer:

Vækstspurt og kønsmodning

Der er store individuelle forskelle på hvornår de fysiske forandringer indtræffer. Generelt udvikler pigerne sig lidt før end drengene – men også inden for kønnene er der store forskelle. Således kan man godt opleve nogle drenge udvikle sig meget tidligt – og nogle piger meget sent.

Kønsmodning

Undervejs til den egentlige kønsmodning sker der forskellige fysiske udviklinger af kroppen, som er hormonalt styret.

Både drenge og piger får hår under armene og kønsbehåring. Pigerne får bryster, og drengene bliver bredere over skuldrene.

Hos drengene er det starten på en øget produktion af hormoner, og det medfører den egentlige kønsmodning.

Hos pigerne sker kønsmodningen i form af den første menstruation.

Den første menstruation indtræffer forskelligt fra individ til individ. Normalt i perioden fra ca. 10-17 år.

Kønsmodningen er en fysisk udvikling som i høj grad også har en psykosocial effekt. Derfor er det ikke ligegyldigt at være bevidst om kønsmodning, når man taler om badmintontræning.

Vækstspurt

I løbet af pubertetsperioden (10 -17 år) vil man gennemgå sin vækstspurt. Vækstspurten er en periode på 1-2 år, hvor man vokser meget - helt op til 9-10 cm pr. år.

Udover en stor individuel forskel på hvornår den indtræffer, er der også forskel på drenge og pigers vækstspurt. Pigerne begynder tidligt (måske allerede som 10 årige), og er til gengæld færdigudviklede allerede som 16 årige. Drengene er et par år bagefter, og er først færdigudviklede som 18 årige.

Længdetilvæksten er interessant i badmintonmæssig sammenhæng. Den kan rent teknisk give problemer for spilleren. Kroppen bliver længere, og det resulterer i at tyngdepunktet ændrer sig fra det spilleren har været vant til i sin badmintonopvækst. Det opleves ofte at spilleren pludselig ikke kan det han kunne tidligere. Derfor kan arme og bens nye længde give problemer i benarbejds-mønstre og svingsløjfer som man ellers plejer at mestre.

Kontrollen med kroppen bliver vanskeligere end tidligere, hvorfor mange bevægelser ser klodsede og ukoordinerede ud. Der kan observeres tilbagegang i eksisterende teknik og indlæring af ny teknik bliver meget vanskelig.

Essensen i dette er at man på et hold ungdomsspillere vil opleve, at de alle er vidt forskellige steder i deres vækstspurt. Nogle spillere er helt færdigudviklede, mens andre er midt i det hele. Således har spillerne vidt forskellige forudsætninger for at træne teknik.

Ud fra et fysisk perspektiv kan det være hensigtsmæssigt at omtale spillerne som værende i før-pubertet, pubertet eller efter-pubertet.

Disse forhold er man som træner nødt til at være opmærksom på hos den enkelte spiller. Man er nødt til at være mere tålmodig med nogle end med andre, og man må acceptere en midlertidig præ-

stationsmæssig nedgang som følge af de nye dimensioner på kroppen.

Det er naturligvis også vigtigt at få spilleren til at forstå og acceptere, at vedkommende eventuelt oplever en midlertidig "badmintonkrise". At vedkommende ikke længere kan udføre det, der tidligere har været muligt. Det kan hjælpe at lade spilleren forstå den fysiologiske årsag og forklare vedkommende hvordan tingene hænger sammen.

Yderligere er det vigtigt at man som træner tilrettelægger træningen således, at spillerne på trods af deres vækstspurt får succesoplevelser. Det kan blandt andet gøres ved at der arbejdes meget med repetition og vedligeholdelse frem for helt nye elementer.

Smidighed

Længdetilvæksten giver også et behov for smidighedstræning. I det meste af badmintonbarndommen har strækøvelser primært været noget, der har været anvendt som tilvænning og opdragelse. Efter vækstspurten bliver det et vigtigt element i træningen.

Det forholder sig således at musklerne kan have tendens til at blive stive når de vokser, men dette kan afhjælpes med almindelige strækøvelser. Gør derfor dette til en vigtig del af træningen så nedsat bevægelighed og deraf en teknisk begrænsning hos spillerne formindskes.

Kondition

Det er imidlertid ikke blot kroppens dimensioner, der vokser gennem puberteten.

Den maximale iltoptagelse - spillerens kondition - gennemgår en betydelig ændring. Den maximale iltoptagelse stiger gennem puberteten. Hos piger-

ne når den sit max. ved 14-16 års alderen. Herefter falder den så faktisk lineært med alderen, og bliver i princippet mindre og mindre år for år. Hos drengene ses en kraftig stigning fra 11-16 år og herefter en moderat stigning helt frem til de er omkring 25 år.

Disse ændringer kommer helt naturligt, også uden nogen form for træningspåvirkning. Træning vil yderligere have en gunstig indvirkning på iltoptagelsen. En pige som bevidst og målrettet træner kondition vil derfor kunne opbygge en endda meget høj maksimal iltoptagelse. Det skal også siges, at drengene heller ikke blot kan sidde stille og bevare en god kondition!

Når alt kommer til alt, så er drengenes udgangspunkt for at opnå god kondition dog bedre end pigernes.

Det bliver således med spillere i den sidste del af puberteten, at en egentlig fysisk forskel på piger og drenge opleves. Derfor bliver det nu også nødvendigt at justere de forskellige krav i forhold til hvad de rent fysisk formår.

Udviklingen af den maksimale iltoptagelse betyder også, at systematisk løbetræning begynder at give en effekt for spillere i den sidste del af puberteten - fra ca. 15 år. Denne træning bør i første omgang foregå som aerob træning med moderate intensiteter og forholdsvis lange intervaller. Langsomt vil de unge også kunne klare høje intensiteter og kortere intervaller.

Anaerob træning bør man stadig holde lidt igen med. Evnen til at arbejde anaerobt udvikles gennem puberteten, men er ikke fuldt funktionsdygtig før omkring 18 års alderen. Samtidig er anaerob træning en voldsom belastning for den ikke fuldt udviklede krop.

Styrke

Tidligere har man været meget forsigtig med systematisk styrketræning for ungdomsspillere. Efterhånden ses der dog med mildere øjne på emnet. Tunge vægte (høj belastning) skal undgås med børn og unge før de er fuldt udviklede. Men styrketræning med brug af egen kropsvægt som belastning kan sagtens anvendes på spillere, der befinder sig i den sidste del af puberteten. Denne form for styrketræning har en række gavnlige effekter på kroppens udvikling, og der er minimal risiko for skader.

Hvis spillere på 15-17 år ønsker at træne med frie vægte eller i maskiner skal det foregå med meget lave belastninger.

Formålet med styrketræningen er at opnå en styrkefremgang uden at forårsage skader. Den naturlige styrketilvækst som følge af kroppens udvikling kan med veltilrettelagt styrketræning forøges.

Fordelen ved at lade de unge træne med de samme øvelser som voksne (blot med meget lavere belastning) er, at kroppen tilvænnes en tungere styrketræning senere i livet.

De relevante led, sener og muskler vænnes langsomt til belastning, og spilleren lærer de rigtige teknikker. Herved undgås mange af de slid- og overbelastningsskader, som ældre spillere løber ind i når de påbegynder styrketræning.

Omkring den naturlige styrkevækst er der det interessante forhold, at pigernes styrkevækst starter før drengenes, og at der således vil være en periode, hvor pigerne er stærkere end drengene. Når muskeltilvæksten efter puberteten er overstået, er der dog tydelig forskel på pigernes og drengenes styrke. Drengene vil typisk have en muskelstyrke, der er op til 35% større end pigernes.

Psykiske og sociale forhold

Den psykiske side i træningen bærer meget præg af den hurtige udvikling, spilleren på alle måder gennemgår i denne alder.

Spillerne føler sig næsten voksne og lægger meget vægt på denne status. De vil meget gerne inddrages, høres og tages alvorligt.

De er bange for at blive behandlet som børn, og blot gøre hvad der bliver sagt og tro på det de hører.

Identitetsforvirring

Frigørelsen fra forældre og autoritetsfigurer er en væsentlig del i skabelsen af en selvstændig identitet, men denne frigørelse er dermed også præget af stor utryghed.

De kendte trygge rammer afløses af et væld af indtryk fra omgivelserne – indtryk som hun/han skal bearbejde og skabe sin egen identitet ud fra.

Denne færden kan være præget af stor usikkerhed. Man prøver sig frem – ofte med en vis kejtethed og blufærdighed. I disse ”prøvelser” er det vigtigt for den enkelte at møde forskellige holdninger og værdier, som hun/han kan forholde sig til. Som træner er det godt at udtrykke sine holdninger og selvfølgelig være villig til at diskutere dem.

Status iblandt kammerater er af stor betydning. At have en rolle i en gruppe – og have en fælles referenceramme i gruppen – er vigtig. Accept og beundring er nøgleværdier i den sammenhæng. Trygheden i gruppen kan for en stund erstatte den utryghed der ligger i identitetsforvirringen.

Forholdet til det andet køn skifter karakter. Seksualitet, kærlighed og forelskelse bliver almindelige omdrejningspunkter. Hvor der i starten af pu-

berteten ofte ses en afkølingsfase kønnene imellem, bliver denne nu afløst af nysgerrighed og fornyet interesse.

Store følelsesudsving og stemningskift er almindelige i perioden.

Badmintontræning for de

11-15 årige

Pædagogiske og didaktiske overvejelser

I enhver læringssituation, dvs. når en træner har tilrettelagt en undervisningssituation for andre, vil den ansvarlige have gjort sig nogle pædagogiske og didaktiske overvejelser. Disse overvejelser vil finde sted, selvom om vedkommende ikke har kendskab til pædagogisk og didaktisk teori. Der findes trænere, som er dygtige til at undervise, men som ikke har nogen teoretisk viden. Vedkommende underviser måske ved hjælp af sin intuition eller anvender en bestemt fremgangsmåde, som han/hun selv har prøvet som spiller eller har set andre udøve. Tilsvarende kan man finde trænere, der er dygtige teoretikere, som ikke har sans for at gennemføre praksis. Der behøver således ikke være en direkte sammenhæng mellem trænerens praksis og hans/hendes teoretiske forståelse.

En konsekvens af denne erkendelse kunne være en forkastelse af den didaktiske teori og en opprioritering af undervisningen som en kunstart, som man enten kan have talent for eller holde sig langt væk fra.

Men selv den mest talentfulde kunstner når dog ikke sin optimale præstation gennem talent alene. Ligeledes kan den mindre talentfulde nå utroligt langt gennem et grundigt og bevidst arbejde. Det er væsentligt for enhver instruktør at reflektere

over sin egen undervisning og derigennem forbedre undervisningen til næste gang. Selvom undervisningen fungerer godt skal man gøre sig overvejelser om, hvornår og hvorfor undervisningen lykkedes og eventuelt hvorfor den ikke lykkedes.

En systematisk refleksion i forbindelse med planlægning og evaluering af timen er kendetegnende for den gode træner.

Det kræver stor opmærksomhed fra træneren at arbejde med målgruppen 11-15 år. Udviklingen er, som tidligere beskrevet, meget individuel og sker i "ryk".

Når man som træner arbejder med de helt små børn, er legen et afgørende element. Efterhånden som børnene bliver ældre og lærer mere og mere af spillet, rettes fokus i højere grad mod teknikken, taktikken og fysikkens præmisser.

Legen nedtones mere i træningen.

Når man som træner arbejder med helt små børn, har kønnene omtrent lige vilkår. Derfor trænes et hold små nybegyndere som en samlet flok i et fællesskab. Efterhånden som forskelligheden mellem kønnene kommer til udtryk, vanskeliggøres træningen og ofte grupperes spillerne – ikke kun efter badmintonmæssige evner – men også efter køn. Både i forskellige hold – men også på det specifikke hold.

Tendensen til niveaudelte hold stiger, jo ældre man bliver som ungdomsspiller.

Kønsadskillelse bliver også mere generel.

Der ligger et paradoks i ovenstående:

Især i slutningen af puberteten og de efterfølgende år stiger interessen for det modsatte køn, og det sociale samvær prioriteres meget højt. Men det er ofte noget andet der prioriteres højt i træningen...

Trænerens fornemste opgave er at udfordre spilleren på det niveau/udviklingstrin den pågældende spiller befinder sig – både som badmintonspiller og som menneske.

Opmærksomhedsfelter

Når man arbejder med målgruppen 11-15 år, er det hensigtsmæssigt, om man har følgende overvejelser med i sin planlægning.

- Vær opmærksom på individuelle egenskaber og brug dem.
- Spillerne har hver især behov for anerkendelse. Følelsen af at være betydningsfuld er vigtig.
- Vær opmærksom på især pigernes følelsesmæssige relationer – både spillerne imellem men også i forholdet mellem træner og spiller.
- Husk på at du som træner er rollemodel for spilleren – ikke kun badmintonmæssigt
- Forvent - og accepter - periodisk svækket motivation.
- Vær opmærksom på konflikter og vær med til at løse dem.
- Vær opmærksom på "lemmedaskeralderen" hvor frustration og afmagt hurtigt kan fratage lysten til badminton.
- Brug tiden umiddelbart før og efter træning til at "smalltalke" med spillerne.

Opvarmning

Når man arbejder med opvarmning af de 11-15 årige, er en kombination af en "senioropvarmning" og en "børneopvarmning" aldeles glimrende.

Således vil det være nærliggende med følgende metodikovervejelser:

1. Brug musik
 - musik fra de unges hverdag
 - musik de unge måske kender knap så godt, men med et vist indhold af "sjov og ballade" (danske tekster)
2. Brug alternative remedier
 - bolde
 - frisbee's
 - sjippetove
3. Lav samarbejdsøvelser
4. Betragt småsnak og småpatterier under opvarmning som noget positivt.
5. Slut altid af med noget sjovt
 - badmintongames
 - tag-fat
 - stikbold

Tekniske elementer

Arbejdet med tekniske elementer lægger naturligt op til samarbejde mellem to eller flere spillere. En organisationsform som for den 11-15 årige er god – specielt sidst i aldersperioden.

Træneren har en afgørende betydning, da han/hun for spilleren er den, som har den "rigtige" viden om de tekniske grundelementer.

Disse fakta kan udnyttes i kombination med hinanden.

Lad spillerne arbejde med individuelle øvelser i grupper af 2-4 spillere, hvor træneren er den rådgivende, fejlrettende og dialogskabende.

Det giver tid og rum til den enkelte at arbejde i et sådant fællesskab.

Forskellige niveauer vil kunne arbejde sammen med hver deres øvelser. Det vil også kunne tilgode kønsintegrationen.

Som udgangspunkt for tilrettelæggelsen af individuelle øvelser kan træneren gå i dialog med spilleren. Sammen kan forskellige arbejdsområder udvælges i forhold til spillerens profil. Spillerens medansvar for egen træning bliver dermed en realitet.

Som kobling mellem opvarmning og teknisk træning, kan fælles slagsekvenser være en mulighed. Disse kan sagtens have en perifer, opvarmende effekt samtidig med det tekniske indhold.

Den motoriske guldalder

Det er udviklingstrinet umiddelbart før pubertetens start, man kalder for "den motoriske guldalder". På dette udviklingstrin vil den enkelte være i stand til at mestre mange forskellige elementer i badmintonspillet. De fysiske "spring" i udvikling er endnu ikke begyndt. Således er der tale om en vis form for stabilitet – en lineær fremgang for udvikling af de badmintonmæssige finesser.

Det er i den alder, det er interessant at lade spilleren eksperimentere med spillet. Man bør understøtte og bygge videre på den positive opfattelse, som spilleren har af egen formåen.

Således vil det være godt at arbejde med udvikling af spillerens etablerede slag, samt eksempelvis benarbejde, finesser ved netspil osv.

Taktiske elementer

Oftest vil kombinationsmetoden være meget anvendelig for målgruppen. Dvs. spilleren modtager instruktion i taktik - kombineret med opgaveløsning hvor samarbejde og dialog med medspillerne/træneren får afgørende betydning i læringsprocessen. (Der henvises til **DGI** *badmintons* kursus 2 for en nærmere beskrivelse af undervisningsmetoder.)

Det skal hertil bemærkes, at der inden for aldersgruppen 11-15 år er et stort spænd i evnen til at reflektere.

Arbejder man med opgave/dialog er det vigtigt at påpege, at den 11-årige generelt kan have vanskeligere ved at skabe en dialog end den 15-årige.

Trænerens kendskab til spillerne er derfor af afgørende betydning. Opgavernes formulering og indhold skal være tilpasset målgruppen, hvis metoden skal give succes.

Efterhånden som man undersøger elementerne og beder den enkelte reflektere over øvelserne, bliver kravet om at kunne tænke abstrakt forhøjet. En vis forhåndsviden hos spilleren er også vigtig for metodens succes.

Eksempel med singletaktik:

Spillerne instrueres i følgende taktiske grundprincip: Spil langs linierne.

Efterfølgende konstrueres en matchform hvor der spilles single på hel bane men med et afgrænset spilområde.

Kun den ene spiller må lave krydsbolde.

	Inde Ude				
	Ude Inde				

Efter spil - dialog:

Hvad skete der?

Var det kendetegnende at spilleren med krydsbolde skød mange bolde ud og gjorde sig sårbar?

Havde "longline"-spilleren fordele af sit spil?

Spil matchformen igen og undersøg dette.

Hvordan laver vi øvelsen bedre – kan vi inddrage et andet taktisk element (f. eks. at få modstanderen til at løbe i vinkler).

Spillerne ud og lave øvelser/eksperimentere.

Træneren som sparringspartner i processen herfra.

BEMÆRK dette er et eksempel. En differentiering kan være nødvendig, så opgaven kan gøres lettere eller sværere.

Fysiske elementer

Den fysiske træning er vanskelig at generalisere for gruppen, da udviklingen er så forskellig fra spiller til spiller.

Man kan godt arbejde med moderat fysisk træning, blot man er opmærksom på at differentiering er vigtig.

Forsøger man at ramme "det brede midterfelt" med en generel fysisk træning, er der stor risiko for at træningen bliver for hård for nogle af de "fysiske svage".

Vær derfor opmærksom på ikke at presse alle spillere lige hårdt.

Træningsplanlægning

I det foregående er der givet bud på behandlingen af de forskellige ingredienser en træningslektion består af. Vægtningen af de forskellige dele afhænger naturligvis af det hold man træner og af hvem træneren er.

Der er ingen tvivl om, at det er afgørende for en god træning, at man rammer det spillerne forventer og har lyst til at træningen skal indeholde.

Det kan derfor være yderst fornuftigt at evaluere sine træningslektioner med spillerne med jævne mellemrum.

Netop med denne målgruppe vil en sådan proces også være udviklende for spilleren – stillingtagen og medansvar bliver opmærksomhedsfelter.

Evalueringen vil også gøre træneren i stand til at skærpe sin opmærksomhed på eventuelle problemfelter.

Sæsonplanlægning

Det er tidligere beskrevet i materialet her, at det sociale bliver et større og større omdrejningspunkt for målgruppen.

Det sociale område kan styrkes, hvis man i sin sæsonplanlægning udvælger stævner, hvor man kan tage af sted i samlet flok.

På samme vis er det godt, hvis man i god tid planlægger lokalforeningsarrangementer, og medtager dem i sæsonplanlægningen.

Et eksempel på sådan et arrangement kunne være et "overnatningstræf".

Træning fredag eftermiddag, spisning i hallen, aftenhygge (video, internetcafé, spillebule osv.),

morgenløb, formiddagstræning, middagsmad, eftermiddagsturnering.

Turneringer, lejre og skoler kan også indlemmes i sæsonplanlægningen.

Potentielle hjælpetrænere

Vær opmærksom på spillere, som udviser lyst til at være hjælpetrænere – i stort eller lille format.

Mange vil synes om at få tildelt et medansvar for træning af f.eks. de alleryngste i klubben.

Der vil ofte være mulighed for at en eller flere kan tage af sted på hjælpetrænerkurser.

Det kan være af stor værdi for den enkelte at få anerkendelse som hjælpetræner i klubben.

Diskussionsområder

- orienteret mod målgruppen 11-15-årige.

Piger og badminton:

Kan tendenserne til et større frafald blandt pige-badmintonspillere forklares med paradokset på side 7?

De middelmådige spillere:

Hvordan prioriterer man også de middelmådige spillere højt i træningen, når fokusering på dygtigheden - i badmintonmæssig sammenhæng - stiger med alderen?

Litteraturliste

"Idrættens Træningslære" af Asbjørn Gjerset m.fl.,
Gad 1995

"Identitet og udvikling" af Leif Moutsen, Leif Mout-
sens Forlag 1986

"Idrættens Psykologi" af Jens Brinch, DGI 1991

"Spil bold – med livet som indsats" af Knud Aage
Nielsen og Max Rasmussen, DGI 1999

DGI Vendsyssel

www.dgi.dk/vendsyssel
e-mail: vendsyssel@dgi.dk

DGI Nordvest

www.dgi.dk/nordvest
e-mail: nordvest@dgi.dk

DGI Himmerland

www.dgi.dk/himmerland
e-mail: himmerland@dgi.dk

DGI Nordøstjylland

www.dgi.dk/nordøstjylland
e-mail: nordøstjylland@dgi.dk

DGI Vestjylland

www.dgi.dk/vejle_amt
e-mail: vestjylland@dgi.dk

DGI Hammerum Herred

www.dgi.dk/hammerum_herred
e-mail: hammerum@dgi.dk

DGI Midtjylland

www.dgi.dk/midtjylland
e-mail: midtjylland@dgi.dk

Randersegnens GI

www.dgi.dk/randerseggen
e-mail: rgi@dgi.dk

DGI Århusegnen

www.dgi.dk/aarhusegnen
e-mail: aarhusegnen@dgi.dk

DGI Horsensegnen

www.dgi.dk/horsensegnen
e-mail: horsensegnen@dgi.dk

DGI Ribe Amt

www.dgi.dk/ribe_amt
e-mail: riibe@dgi.dk

DGI Vejle Amt

www.dgi.dk/vejle_amt
e-mail: vejle@dgi.dk

DGI Sønderjylland

www.dgi.dk/soenderjylland
e-mail: soenderjylland@dgi.dk

SdU

www.dgi.dk/sdu
e-mail: kontoret@sdu.de

DGI Odense

www.dgi.dk/odense
e-mail: odense@dgi.dk

DGI Svendborg

www.dgi.dk/svendborg
e-mail: svendborg@dgi.dk

DGI Nordvestsjælland

www.dgi.dk/nordvestsjaelland
e-mail: nordvestsjaelland@dgi.dk

DGI Frederiksborg Amt

www.dgi.dk/frederiksborg_amt
e-mail: frederiksborg@dgi.dk

DGI Sorø Amt

www.dgi.dk/soroe_amt
e-mail: soroe@dgi.dk

DGI Roskilde Amt

www.dgi.dk/roskilde_amt
e-mail: roskilde@dgi.dk

DGI Storkøbenhavn

www.dgi.dk/storkoebenhavn
e-mail: storkoebenhavn@dgi.dk

DGI Præstø Amt

www.dgi.dk/praestoe_amt
e-mail: praestoe@dgi.dk

DGI Sydhavsøerne

www.dgi.dk/sydhavsoerne
e-mail: sydhavsoerne@dgi.dk

DGI Bornholm

www.dgi.dk/bornholm
e-mail: bornholm@dgi.dk

**DGI badminton**

Vingsted Skovvej 1 • 7100 Vejle
tlf.: 79 40 40 40 • Fax: 79 40 40 80
mail: info@dgi.dk, www.dgi.dk/badminton