

BADMINTON część 2.

TRENING 1.

ZAJĘCIA DOSKONALĄCE PORUSZANIE ZAWODNIKA PO BOISKU W BADMINTONIE.

A. Rozgrzewka ogólnorozwojowa – na czas lub ilość powtórzeń.

- bieg w miejscu, skip A - bieg w miejscu z unoszeniem kolan, skip C - bieg w miejscu z uderzaniem piętami o pośladki
- pajacyk w miejscu z obszernym ruchem ramion, w przód, w bok
- bieg bokserski lub skoki na skakance
- krążenie RR w przód, w tył, odmachy RR w bok, przed siebie w pozycji stojąc w lekkim rozkroku lub w truchcie
- skłony tułowia w rozkroku z pełnym wyprostem tułowia, do jednej i drugiej nogi, na wprost
- skrętoskłony tułowia w opadzie w przód
- wypady jednonóż w przód, w bok na zmianę
- przysiady, przysiady z wyskokiem
- w pozycji podporu przodem wykonujemy ugięcia ramion – tzw. pompkę

B. Ćwiczenia właściwe doskonalące poruszanie po boisku.

1. Na wyznaczonym przez siebie terenie (prostokąt przypominający boisko – mogą być mniejsze rozmiary) ćwiczymy poruszanie się na boki wykorzystując krok odstawną i delikatny wypad z opuszczeniem tułowia i ręką kierunkową w dół – wyprostowana imitująca odbicie. Ćwiczenie polega na pobraniu lotki (5 szt.) z jednej strony (pozycja jak wyżej) i przeniesieniu jej na drugą stronę. Wykonujemy to ćwiczenie na prawą i lewą rękę. Wykonujemy x 4 serie po 2 na prawa i 2 lewą rękę.

2. Ćwiczymy jak wyżej z użyciem gumy Power Band podczepionej na biodrach (wykorzystujemy pomoc domownika). Ćwiczenie rozpoczynamy ze środka (pozycja wyczekująca) i wykonujemy ruchy w lewą i prawą stronę przenosząc lotki. Cały czas w końcowej fazie wykonujemy delikatny wypad i pochylamy tułów po lotkę. Ważne by po zabraniu lotki unieść się do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonujemy w 3 seriach na prawą i lewą rękę.

3. Wykorzystując pomoc domownika wprowadzamy odbicie imitujące „skrót przy siatce” Wprowadzamy ten sam ruch jw. z pozycji środka i widocznym ruchem w bok, wypadem i ruchem ręki z raketką. Lotka zostaje wyrzucona przez partnera w kierunku parkietu. Ćwiczymy w lewa i prawa stronę i wykonujemy 3 serie po 15 odbić.

4. Na wyznaczonym przez siebie terenie stojąc na środku w pozycji wyczekującej wykonujemy ruch ciała w przód w kierunku przekątnej kończąc go delikatnym wypadek i pochyleniem tułowia w kierunku ustawionej lotki. Staramy się dotknąć ręką lotki ustawionej na podłożu. Po dotknięciu szybko wracamy do pozycji wyjściowej – wyczekującej. Ćwiczenie wykonujemy na lewą i prawą stronę po 5 startów x 3 serie.

5. Ćwiczenie wykonujemy jak wyżej dodając odbicie – imitujemy odbicie „skrót przy siatce”. Lotka zostaje wyrzucona przez partnera. Robimy 5 startów z odbiciem w lewą i prawą stronę - 3 serie.

C. Po treningu przeprowadzamy rozciąganie – dobieramy ćwiczenia na rozciąganie nóg.
<https://img.myloview.pl/fototapety/stretching-exercise-icon-set-to-rozciaganie-ramion-nog-plecow-i-szyi-sylwetka-wektor-biale-tlo-400-117551790.jpg>

TRENING 2.

ZAJĘCIA DOSKONALĄCE SMECZ – praca kończyny górnej w stawie ramiennym, łokciowym, promieniowo-nadgarstkowym.

A. Rozgrzewka ogólnorozwojowa – na czas lub ilość powtórzeń.

- bieg w miejscu, skip A - bieg w miejscu z unoszeniem kolan, skip C - bieg w miejscu z uderzaniem piętami o pośladki
- pajacyk w miejscu z obszernym ruchem ramion, w przód, w bok
- bieg bokserski, skoki na skakance lub przeskoki z nogi na nogę w miejscu
- krążenie RR w przód, w tył, odmachy RR w bok, przed siebie w pozycji stojąc w lekkim rozkroku lub w truchcie
- skłony tułowia w rozkroku z pełnym wyprostem tułowia, do jednej i drugiej nogi, na wprost
- skrętoskłony tułowia w opadzie w przód
- wypady jedno-nóż w przód, w bok na zmianę
- przysiady, przysiady z wyskokiem
- w pozycji podporu przodem wykonujemy ugięcia ramion – tzw. pompkę
- w pozycji wykroku podpartego, dłonie oparte o podłoże wykonuje skręty tułowia w przeniesieniem ramienia w górę – ćwiczymy po stronie nogi wykroczonej. Po kilku ruchach zmieniamy stronę.

B. Ćwiczenia doskonalące do smecz – potrzebujemy lotki, piłeczki tenisowe, piłeczki do ping-ponga i raketkę.

1. W pozycji klęku na jednym kolanie przed ścianą, wykonujemy zamach ramienia w tył ze zgięciem ramienia w stawie łokciowym i wyrzuceniem piłeczki do ping – ponga w kierunku ściany. Pamiętajmy by wyrzut nastąpił w dół, tak aby piłeczka odbiła się o podłogę, ścianę i wróciła do nas. Ważne jest by wykonywać rzut przeciwległym ramieniem do ustawionej w klęku nogi (np. prawa noga wykroczna i lewa ręka rzuca, lewe kolano w podporze). Po rzucie należy wycofać łokieć za głowę. Ćwiczenie wykonujemy w 3 seriach po 15 rzutów na każde ramię. Gdy opanujemy to ćwiczenie wprowadzamy piłkę do tenisa a potem lotkę – ważne by w tej fazie ruch był szybki i mocny. Powtarzamy serie w każdej konfiguracji.

2. Ćwiczymy jak wyżej zmieniając tylko pozycje wyjściową. Ustawiamy się w wyprostowanej pozycji w jedną nogę lekko wysuniętą w przód. Wykonujemy rzuty w kierunku podłogi i ściany zmieniając tylko przybór. Robimy 3 serie po 15 rzutów. W celu poprawy koordynacji oraz lepszego czucia własnego ciała ćwiczenie możemy robić także na słabszą stronę.

3. Stojąc w pozycji wyprostowanej z lekko wysuniętą nogą w przód i łokciem ustawionym z za głowę, wykonujemy rzuty w kierunku podłogi i ściany. Do ćwiczenia dodajemy rotację całego tułowia z przejściem do przodu na nogę raketową. W ćwiczeniu zachowujemy zasadę odbicia przyboru o parkiet i ścianę – cel naszego wyrzutu. Robimy 3 serie po 15 rzutów z każdym przyborem.

4. Powtarzamy ćwiczenie powyżej dodając po rzucie i przejściu do przodu na nogę raketową szybki krok odstawny do boku. Ćwiczenie ma wymusić szybką reakcję na odbicie kolejnego uderzenia przeciwnika. Wszystko wykonujemy na lewą i prawą stronę. Ćwiczenie powtarzamy w 3 seriach. W tym fragmencie wykorzystujemy tylko lotkę.

W każdym z ćwiczeń konieczne jest zachowanie odpowiedniej odległości od ściany.

C. Po treningu przeprowadzamy rozciąganie – dobieramy ćwiczenia na rozciąganie nóg.

<https://img.myloview.pl/fototapety/stretching-exercise-icon-set-to-rozciaganie-ramion-nog-plecow-i-szyi-sylwetka-wektor-biale-tlo-400-117551790.jpg>

TRENING 3.

ZESTAW ĆWICZEŃ NA MIĘŚNIE BRZUCHA:

1. Z wykorzystaniem piłki rehabilitacyjnej – mała gumowa piłka.
 - a. P. w – w leżeniu na plecach na materacu lub karimacie, wykonujemy skłony tułowia w przód trzymając piłkę na karku, jednocześnie odwodząc łokcie w tył ściągamy łopatki (RUCH TUŁOWIA NASTĘPUJE W STRONĘ KOLAN) stopy oparte o podłoże.
 - b. P. w – jak wyżej, wykonujemy spięcie m. brzucha poprzez wypychanie piłki w górę trzymanej obręcz w dłoniach (RUCH TUŁOWIA NASTĘPUJE W GÓRĘ) stopy oparte o podłoże.
 - c. P. w – w leżeniu na plecach na materacu, wykonujemy skłon tułowia w przód, prowadząc piłkę raz na lewą a raz na prawą stronę nóg. Stopy oparte o podłoże. Próbuje oderwać łopatki od podłoża (RUCH TUŁOWIA NASTĘPUJE W STRONĘ KOLAN).
 - d. P. w – w leżeniu na plecach na materacu, wykonujemy przenoszenie nóg zgiętych w kolanach z prawej na lewą stronę. Piłka znajduje się pomiędzy kolanami. Ramiona leżą wzdłuż tułowia (RUCH NÓG W PRAWO I LEWO – tzw. mały zegar).
 - e. P. w – w leżeniu na plecach na materacu, dłonie splecione za karkiem, piłka pomiędzy kolanami, stopy oparte na podłożu. Wykonujemy spięcia m. brzucha ze skretem tułowia w bok „mała kołderka” lewy łokieć kieruje się w stronę prawego kolana i zmiana. (RUCH TUŁOWIA W LEWĄ I PRAWĄ STRONĘ PO PRZEKĄTNEJ).
2. Z wykorzystaniem piłki rehabilitacyjnej – duża piłka o średnicy od 70-110cm.
 - a. P. w – w leżeniu na plecach na piłce, wykonujemy skłony tułowia w przód. Podczas wykonywania skłonu odcinek lędźwiowy przylega do piłki i przesuwa ją w stronę głowy tak aby piłka „masowała” plecy. Dłonie splecione za karkiem, NN w lekkim rozkroku (RUCH TUŁOWIA W STRONĘ KOLAN).
 - b. P. w – w leżeniu na materacu na plecach, wykonujemy spięcia m. brzucha kierując RR w stronę sufitu. Ramiona ustawione są pod kątem prostym w stosunku do tułowia. NN w lekkim rozkroku (RUCH TUŁOWIA W STRONĘ SUFITU).
 - c. P. w – w leżeniu na boku, wykonujemy spięcie m. skośnych brzucha w stronę własnego biodra. Ćwiczenie wykonujemy na lewym i prawym boku. Dłonie splecione za karkiem, RR w skrzydełka – łopatki ściągnięte. Nogi lekko rozwarłe stabilizują naszą pozycję (RUCH W GÓRĘ W KIERUNKU BIODRA).
3. Sterowanie własnym ciężarem ciała – praca m. poniżej pępka
 - a. P. w – w leżeniu na plecach na materacu z nogami zgiętym w stawach kolanowych pod kątem prostym, wykonujemy skłon tułowia w przód z klaśnięciem w dłonie pod linią kolan. Powrót do pozycji wyjściowej do leżenia (RUCH TUŁOWIA W PRZÓD).
 - b. P. w – w leżeniu na plecach z nogami prostymi, wykonujemy wznos NN lekko zgiętych w stronę głowy do wysokości klatki piersiowej i powrót. RR leżą wzdłuż tułowia (RUCH NÓG W STRONĘ GŁOWY).

- c. P. w – „spięcia odwrotne” w leżeniu na plecach z nogami uniesionymi w górę wykonujemy wznos NN z wypchnięciem bioder w górę tzw. „świeca”. Powrót do pozycji wyjściowej tzn. leżenia odcinka lędźwiowego na materacu (RUCH NOG W GÓRĘ).
- d. P. w – w leżeniu na plecach na materacu z ramionami nad głową, wykonujemy jednocześnie skłon tułowia w przód i wznos nóg w stronę głowy tzw. „syczoryk”.

Przedstawiłem kilka ćwiczeń zwiększających ich siłę i wytrzymałość. Proponowany schemat treningu:

Wybieramy 3-4 ćwiczenia, wykonujemy po 2-3 serię – zakres powtórzeń 10-20

Podany zestaw to schemat ćwiczeń, na który każdy organizm inaczej zareaguje, dlatego ważny jest monitoring pracy mięśniowej i kontrola techniki wykonania. Istotna jest także reakcja organizmu na rodzaj ćwiczenia.

Jeśli wszystkie czynniki są optymalne można spokojnie zwiększać trudność ćwiczenia i jego intensywność.