

HINWEISE ZUR NUTZUNG & ZUSAMMENSTELLUNG DER VIDEOS & MATERIALIEN

Vielen Dank für den Kauf der neuen DVD - vielen Dank für das Vertrauen in meine Arbeit. Der folgende Vorschlag zur Nutzung der DVD dient der optimalen Verwendung der vielen Ressourcen, die mit dieser DVD kommen. Ich wünsche jetzt schon viel Spaß beim Anschauen, Durchschauen, Planen und Umsetzen & Schwitzen - alles Gute für Ihre Vorbereitung & Ihr Badminton!

Ihr Diemo Ruhnów

Zunächst noch ein allgemeiner Hinweis und eine rechtliche Information: Ausdauertraining ist belastendes Training. Daher sollten Sie bevor Sie das Training starten, gerade wenn Sie länger keinen Sport gemacht haben, einen Arzt konsultieren. Viele Krankenversicherungen bieten mittlerweile sportmedizinische Untersuchungen an - diese tolle Möglichkeit, die sonst nur Leistungssportlern zur Verfügung steht, bietet wertvolle Informationen für das eigene Training und die Belastbarkeit. Sollten während des Trainings wider Erwarten Probleme (z.B. Schwindel, ungewöhnlich hoher/niedriger Puls) auftreten, brechen Sie das Training ab und konsultieren Sie Ihren Arzt. Die vorliegenden Materialien wurden sorgsam erarbeitet und spiegeln die Erfahrung und Wissen des Autors wieder. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Autor übernimmt für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den auf der DVD vorgestellten Informationen resultieren, keine Haftung.

Vorschlag zur Nutzung der DVD „Saisonvorbereitung - Der Workshop“

- Vortrag „Fit & Gesund in die neue Saison - Saisonvorbereitung“ anschauen (ca. 85 min) und parallel die Folien (siehe Ordner PDFs) ausdrucken
- Übungsvideos & Erklärungen anschauen (ca. 40 min)

Durch das Anschauen der Hauptmaterialien bekommen Sie eine Idee und jede Menge Anregungen, wie ein optimales Sommertraining als Vorbereitung für eine Badminton-saison aussehen kann. Nun gilt es zu überlegen, wie Sie dies für sich oder Ihre Trainingsgruppe umsetzen können. Dazu:

- Überlegen und halten Sie den aktuellen Ist-Stand fest, wie sieht Ihr Badmintonprofil aus, wo gibt es ggf. Schwachstellen, die es zu bearbeiten gibt. Nutzen Sie dazu das PDF „Eigenes Profil“
- Bezüglich Ausdauer habe ich auf den Folien 35 & 36 der Präsentation ein paar Fragen und Antworten formuliert, die bei der Planung des Ausdauertrainings helfen können.
- Im 3. Schritt sollten Sie überlegen, wieviel Zeit Sie für die Vorbereitung nutzen wollen - ich empfehle zwischen 6 und 12 Wochen, je nach, und das wäre der nächste Schritt Zielsetzung - und überlegen, was Sie durch das Sommertraining erreichen wollen („mein Ziel“)

Nun haben Sie die Eckpfeiler, eine eigene Grundidee zum „Badmintonprofil“, also den Stärken und Schwächen sowie eine Zielsetzung formuliert. Jetzt gilt es, einen Plan zu entwickeln: zur Orientierung habe ich 5 Beispielpläne entworfen und 3 ehemalige Pläne beigefügt. Bitte beachten Sie: Passen Sie die Pläne immer individuell an. Kein Athlet, kein Sportler ist gleich. Die Pläne sollen Hinweise und eine Grundidee eines guten Aufbaus liefern.

- Individuellen Plan erstellen - nutzen Sie dazu die Beispielpläne zur Orientierung sowie die Blanco-Pläne für die eigenen Notizen
- Achtung: Weniger ist mehr! Nutzen Sie außerdem die Möglichkeit einen Trainer vor Ort (oder einen Kollegen) zu befragen. Grundlagenausdauer ist ein wichtiger Punkt, bauen Sie zunächst eine gute Grundlage auf. Steigern Sie Ihre Trainingshäufigkeit nur schrittweise - z.B. wer bisher nur 1 die Woche trainiert hat, sollte auch nur zunächst einen Lauf (z.B. 20-30 min) absolvieren und dann ein paar Tage pausieren. Pro Woche dann maximal eine Einheit dazunehmen.
- Steigerungen: pro Einheit maximal eine Steigerung: d.h. entweder die Dauer, die Intensität, die Ausführung - mehrfache Steigerungen sind nur für Fortgeschrittene und Leistungssportler mit moderater Herangehensweise zu empfehlen
- Ein wichtiger Teil der Badmintonspezifik ist der Einbau der seitlichen Elemente (z.B. Sidesteps, Footwork-Übungen, ...) diese können bereits in Grundlagenläufe eingebaut werden (z.B. 3 min locker laufen, dann 30 Sekunden Kreuzschritte, ...) und bieten sich erst recht für die intensiven Läufe und Einheiten an, viele Ideen dazu finden Sie im Badminton-Lauf-ABC, den Footworkübungen sowie weitere Übungen auf der DVD Footwork & Koordination

Planen Sie das „Drum-Herum“:

- jede Einheit sollte mit einem guten funktionellen Warm Up starten, dies hilft zur Erwärmung und die funktionellen Übungen können verletzungsprophylaktisch wirken - zwei Programme sind im Ordner PDFs enthalten, viele Übungen werden im Hauptteil erklärt, zusätzliche Übungen finden Sie auf der DVD Funktionelles Warm Up
- Stabilitraining kann 2-3x wöchentlich durchgeführt werden - ich kann es nur empfehlen, diese 5-7,5 min zu investieren, wer etwas mehr machen möchte, kann auch 1-2x wöchentlich die Kräftigungseinheit durchführen, die Übungen werden im Hauptteil erklärt, zusätzliche Übungen finden Sie auf der DVD Funktionelles Krafttraining
- zu jeder Einheit gehört auch ein Cool Down: dies kann auch ein kurzes Stabi-Programm sein, ein kurzes Auslaufen und es bietet sich ebenfalls ein kurzes Dehnprogramm danach an
- Einstieg ins Hallentraining - hier sind zwei Ballmaschinen-Programme beigefügt, die (hoch)intensives Intervalltraining in der Halle abbilden - dies ist auch nach Absolvierung der GA1 & GA1/2 Blöcke parallel im Sommertraining möglich und ersetzt so z.B. die 800m Intervalle

Mehr verstehen:

- nutzen Sie die zusätzlichen Ressourcen (4 Artikel) um die verschiedenen Ausdauerarten, das Training und die Übergänge zu verstehen
- schauen Sie nochmal den Vortrag, gewiss wird Ihnen etwas auffallen, dass Sie während des Prozesses besser einordnen können
- unter <https://www.facebook.com/groups/2031883167091299> (Spieler) <https://www.facebook.com/groups/293017687886499> (Trainer) habe ich zwei Gruppen eingerichtet, wenn Sie Fragen haben, können Sie diese hier posten!

Viel Spaß mit der neuen DVD, viel Erfolg im Training - Ihr Diemo Ruhnów