

DBV-Newsletter 02/2017

Aktuelles aus Lehre, Ausbildung & Wissenschaft

Deutscher Badminton-Verband e.V.

Hannes Käsbauer
Bundestrainer Wissenschaft/Bildung
Referatsleiter Lehre & Ausbildung



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



BARMER



DBV-Newsletter 02/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



Herzlich Willkommen

Herzlich Willkommen zu unserem zweiten DBV-Newsletter für alle Badmintontrainer, Übungsleiter und alle an Badmintontraining Interessierte!

Mit diesem Format des Newsletters möchten wir in Badmintondeutschland auf aktuelle Neuigkeiten, Tendenzen und gemachte Erfahrungen hinweisen und eingehen. Wir verfolgen mit diesem Wissenstransport folgende Zielstellungen:

- **Schnelle Weitergabe von Wissen und Informationen in Badmintondeutschland**
- **Eingehen auf Schwerpunktsetzungen in der Ausbildung von SpielerInnen und TrainerInnen**
- **Vermitteln aktueller Leitbilder aus der Weltstandsanalyse**

Anmerkungen, Fragestellungen und auch Ansätze für Themen und Umsetzungsmöglichkeiten nehmen wir im DBV-Trainerteam gerne entgegen. Weitere Informationen und Schwerpunkte 2017/18 sind im Newsletter 01/2017 zu finden, siehe unter:

<http://www.badminton.de/der-dbv/lehreausbildung/>

(Direktlink: http://www.badminton.de/fileadmin/user_upload/01-2017_dbv-newsletter.pdf)

DBV-Newsletter 02/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



Schwerpunkte 2017/18 – Trainer im Fokus

Wir wollen fortlaufend bestimmte Werte und Überthemen mit einbringen:

- **Wir wollen als Trainer in der Halle für unseren Sport Badminton begeistern!**
- **Wir wollen die SpielerInnen in ihrer sportlichen und persönlichen Entwicklung unterstützen! Wir wollen sie mit positivem Enthusiasmus begleiten!**
- **Wir wollen die wesentlichen Elemente unserer Sportart so gut es geht und so viel wie möglich in alle Trainingsmethoden einbauen!**
- **Wir wollen in allen Bereichen einfach und effektiv arbeiten!**

DBV-Newsletter 02/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



1. Speed/Wahrnehmung: DBV-Studie „Blickstrategien“

- Untersuchung des Blickverhaltens während verschiedener Spielsituationen (Annahme, Einzelabwehr, Angriff, Vorderfeldspieler im Doppel) mit Hilfe eines Eye-Trackers („Brille“ zur Aufzeichnung des Blickverhaltens) sowie Hochgeschwindigkeitskameras
- Untersuchte Parameter:
 - Regionen der Blickfixation
 - Kopf/Torso/Arm/Bein
 - Ball/Schlägerkopf/Ballhand bei Aufschlag
 - unspezifisch
 - „Quiet Eye“ (Dauer der letzten Fixation vor der motorischen Reaktion)
- Ergebnisse:
 - Längere Fixation der „Profis“ auf zentrale Regionen um den Ball/den Schläger herum
 - Regionen abhängig von Spielsituationen (Spieltempo, Standardsituation, über/vor/hinter dem Kopf)
 - z. T. geschlechtsspezifische Unterschiede
 - Unterschiede der Fixationen je nach Belastung
- Video: <https://www.youtube.com/watch?v=5eK2vuRZxt8&feature=youtu.be>

DBV-Newsletter 02/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung

Quelle: Gawin et al. (2017)



1. Speed/Wahrnehmung:

DBV-Studie „Blickstrategien“ → Ableitungen

Blickverhalten und eine gezieltere Wahrnehmung sind trainierbar!

Vermittlung von Grundsätzen für das Blickverhalten im Badminton

1. Der Blick folgt nach dem eigenen Schlag kurz dem Ball
2. dann wandert der Blick kurz zum Gegner (Körper/Feldposition)
3. dann zum Balltreffpunkt (Schläger-/Handregion), dort verharrt er bis zum Ballkontakt
4. Der Blick zum Gegner entfällt bei kurzem Ballflug (z.B. Aufschlag und Annahme im Doppel).
Hier schauen „gute SpielerInnen“ ruhig/fixiert auf die Schläger-/Handregion bzw. den Balltreffpunkt!

DBV-Newsletter 02/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



1. Speed/Wahrnehmung

DBV-Studie „visuelle Wahrnehmung“

1. Analyse der visuellen Wahrnehmungsgeschwindigkeit & Reaktionsleistung
→ visuelle Wahrnehmungsgeschwindigkeit determiniert Reaktionsleistung
2. Trainingsprojekt „Shutterbrille“ (temporäre, frequentierbare Abdunkelung des Sichtfeldes; <http://www.dynamic-eye.de>) mit dem Ziel einer Verbesserung der visuellen Wahrnehmungsgeschwindigkeit und Smashabwehrleistung
 - Video zum Ablauf: <https://www.youtube.com/watch?v=-iPmJbFdpal>
 - Untersuchungsablauf:
 - Versuchsgruppe (mit täglichem „Shuttertraining“) und Kontrollgruppe
 - Vor- und Nachtest der Wahrnehmungs- und Abwehrleistung
 - Ergebnisse noch ausstehend
 - Trainingseffekte waren erkennbar

DBV-Newsletter 02/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung

Quelle: Hülsdünker et al. (2017)



1. Speed/Wahrnehmung

DBV-Studie „visuelle Wahrnehmung“ → Ableitungen

- Interesse: Verbesserung der Wahrnehmung der gegnerischen Aktion und/oder der Umsetzung der eigenen Lauf-/Schlagtechnik durch Training
- Trainingsempfehlungen:
 - In Matches/Übungen/Ballmaschinen sind ansatzlose, variable, getäuschte Schläge von allen Beteiligten einzusetzen, um die Wahrnehmung für anspruchsvolles, wettkampfnahes Badminton zu schulen inklusive des entsprechend angepassten Start-Timings
 - Wahrnehmungstraining durch zusätzliche Erschwernisse. Beispiele:
 - Netz verhängen (mit Zeitung/Plastikplane/Bettlaken) z. B. Video 1
 - Zuwurf aus ganz kurzer Entfernung (Achtung: Augenschutz Zuwerfer, nur Longline-Schläge) z. B. Video 2-5
 - Übungen am Tempolimit/unter Zeitdruck mit fließendem Ball, z. B. 1-2 vs. 4 Ecken, Mehrzahlübungen (2:1/3:1 usw.) z. B. Video 6
 - Übungen mit zwei Bällen z. B. Video 7/8
 - Kurzes Augenschließen nach eigenem Schlag bei Drive bzw. Drive mit z.B. Augenklappe/Shutter-Brille (Achtung: nur kurze Intervalle 3x 2 min. pro Spieler)

DBV-Newsletter 02/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



1. Speed/Wahrnehmung

DBV-Studie „visuelle Wahrnehmung“ → Ableitungen

- Wahrnehmungs-/Schnelligkeitstraining am „individuellen Tempolimit“
 - Schnelle Umsetzung der eigenen Lauf-/Schlagtechnik nach dem Erkennen des gegnerischen Schlages
 - Lauf-/Schlagtechnik inklusive taktischer Lösung möglichst früh und häufig ganzheitlich trainieren
 - Auftakt: Start mit Einnahme der Schlägerposition
 - Lauf: Lauf-/Schlagtechnik am Balltreffpunkt
 - Nachbereitung/Positionierung unmittelbar nach dem eigenen Schlag
 - Ballerwartung: nächster Auftakt
 - Technische Schnelligkeit ausbilden durch
 - schnelle, flüssige Verbindung von Auftaktbewegung-Lauf-Lauftechnik inklusive Armarbeit
 - Reichweite Arm/Schläger für optimale Balltreffpunkte vermitteln
- Gezieltes Üben des vorteilhaften Blickverhaltens in einfachen Übungs-/Spielformen unter Anwendung der Grundsätze zum Blickverhalten im Badminton z. B. 2:1 Spielformen, Schlagkombinationen (Wechseldrop), 3:1 Ecke
- Trainerverhalten im hochintensiven Bereich: **positiv & motivierend!**

DBV-Newsletter 02/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



1. Speed/Wahrnehmung - Übungsbeispiele

- Video 1 – Schieben-Drive-Heben (Netz verhängt): <https://www.youtube.com/watch?v=7laeHHFHVXY&t=2s>
- Video 2 – Zuwurf Vorderfeld: <https://www.youtube.com/watch?v=1W5y5KGbY00>
- Video 3 – Zuwurf Halbfeld: <https://www.youtube.com/watch?v=n13Mu7CMCU0>
- Video 4 – Zuwurf Hinterfeld: <https://www.youtube.com/watch?v=nctTrdVa7w0>
- Video 5 – Zuwurf „verschiedene Bereiche“: <https://www.youtube.com/watch?v=Gj0fyOHqb68>
- Video 6 – Übung 1 : 5 Ecken <https://www.youtube.com/watch?v=C7wzMm0bNks>
- Video 7 – Überkopf-Drop mit 2 Bällen: <https://www.youtube.com/watch?v=YjYWyvlfGFY&>
- Video 8 – Schieben mit 2 Bällen: <https://www.youtube.com/watch?v=9er2YY3LJL4>
- Video 9 - „Highspeed“ Drop - nach + ablegen: <https://www.youtube.com/watch?v=GlxkYvxtSsk>

DBV-Newsletter 02/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



1. Speed/Wahrnehmung – Trainingshinweise

Hinweise für das Training:

- Das Ausreizen (95-“110“%) schnelligkeitsspezifischer Komponenten (Motivation!)
- Das Ansteuern der richtigen Intensität (Belastung bis max. 12sek./6-8 Kontakte, ähnliche Pausendauer)
- Intervalle und Gesamtdauer beachten
 - Intervalle an Zielstellung (hier: Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer) orientieren; nach Durchgängen pro Athlet/in oder auf Zeit
 - Dauer: Leistungsabhängig; zu Beginn ca. 1-3 min. pro Intervallserie, dann Wechsel/Pause. Trainingsdauer bei mehreren Wiederholungen/Übungen ca. 30-90 Minuten.
- Das ständige Setzen neuer Reize, insb. im Hinblick auf Reaktion und Wahrnehmung
- Ein gutes, angepasstes Aufwärmen

DBV-Newsletter 02/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



2. Wissenschaftlicher Rechercheservice

Unter <http://www.badminton.de/der-dbv/wissenschaft/> wurde eine Literaturdatenbank (LiDa) eingestellt, in der das IAT Leipzig im Rahmen seiner Kooperation mit dem DBV wissenschaftliche Badminton-Literatur fortlaufend zusammenstellt und aktualisiert. Auch weiterführende Recherchen (über unsere Sportart hinaus) sind über „SPONET“ ebenfalls verfügbar.

The screenshot shows the LiDa website interface. At the top left, there are logos for LiDa, IAT, and the German Badminton Federation (DBV). A search bar is present with a search button labeled 'Suchen'. Below the search bar, there are options for 'Alle Felder' and 'Erweitert'. The main content area features a large image of a badminton player. Overlaid on this image is a list of research topics under the heading 'Leistungsstruktur Jugend Sportmedizin'. The topics include: 'Nachwuchsleistungssport', 'Leistungsentwicklung', 'Biomechanik', 'Schnellkraft', 'Anthropometrie', 'Talent', 'Sprung', 'Video', 'Eignung', 'Trainer', 'Knie', 'Sportphysiologie', 'Test', 'Wahrnehmung', 'Sportpsychologie', 'Bewegungskoordination', 'Beobachtung', 'Leistung', 'Technik', 'Belastungsgestaltung', 'Leistungsdiagnostik', 'Trainingsmethode', 'Leistungsfaktor', 'Verletzung', 'Hochleistungssport', 'Spielsportart', and 'Schulter'. A red circle highlights the 'WEITERFÜHRENDE LITERATUR' section, which includes the 'SPONET' logo and the text 'Wissen für den Leistungssport'. The background of the website is a blurred image of a badminton match.

The screenshot shows a page from the DBV Newsletter 02/2017, titled 'Wissenschaft, Lehre & Ausbildung'. It features the LiDa logo and contact information for scientific staff. The staff listed includes: 'Wissenschaftlicher Koordinator Hannes Käsbauer', 'Wissenschaftler', 'Wissenschaftstet Dr. Wolf Gawin Technische Universität Chemnitz', 'Wissenschaftstet Dr. Sven Pieper Trainingswissenschaftler Olympiastützpunkt Rhein-Ruhr', and 'Wissenschaftler'. The page also mentions 'fortlaufend aktualisierende' and 'umfangreichen' services. The background of the newsletter is a blurred image of badminton players.

DBV-Newsletter 02/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



3. Interessante Links

Weitere Beispiele zur Wahrnehmung/Reaktion

- Life Kinetik: <https://www.youtube.com/watch?v=RRJmT2Hc50w>
(weitere Informationen folgen)
 - z. B. mit konkreten Badmintonspezifika: Ausfallschritten, Schlägerhaltungen etc.
 - Wichtig für das Trainerverhalten: neue Reize setzen, den Spaß und Ehrgeiz motivierend vermitteln
- Blick über den Tellerrand: Blickverhalten im Beachvolleyball
<https://www.youtube.com/watch?v=6YmJX9cBnvA>
 - Einblicke in andere Spielsportart mit Gegner-/Partnerbezug
 - Hinweise auf Zurufe/Abstimmungsverhalten sowie das Reaktionsvermögen im Zusammenspiel mit dem/r Doppelpartner/in

DBV-Newsletter 02/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



4. Aktuelles in Kürze

1. **DBV-Youtubekanal zu Lehre, Ausbildung und Wissenschaft online:**
https://www.youtube.com/channel/UC6faGYOwqa-aaZpq_G_j5Fg

2. **Die Ausschreibung der A-Trainerausbildung 2017/18 ist online**
sowie weitere aktuelle DBV-Trainerfortbildungen:

<http://www.badminton.de/der-dbv/lehreausbildung/>

Direktlink:

http://www.badminton.de/fileadmin/user_upload/ausschreibung_a-trainerausbildung_2017.pdf

3. **DBV-Lehrwartetagung 2017**

Im Zuge des DBV-Verbandstages fand am 09. Juni 2017 eine gut besuchte Lehrwartetagung des DBV gemeinsam mit den Landesverbänden statt. Aktuelle Themen aus der Lehre wie einheitliche Leitlinien, Instruktorenausbildung und zukünftige Prozesse wurden angestoßen. Eine regelmäßige Fortsetzung ist bereits in Planung.



Wir wünschen viel Spaß beim Schauen und Ausprobieren!!!

Hannes Käsbauer
Bundestrainer Wissenschaft/Bildung
Referatsleiter Lehre & Ausbildung

c/o Olympiastützpunkt Rheinland-Pfalz/Saarland
Hermann Neuberger Sportschule 2
66123 Saarbrücken

E-Mail: hannes-kaesbauer@gmx.de

Deutscher Badminton-Verband e.V.
Südstraße 25
45470 Mülheim an der Ruhr
Email: office@badminton.de



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



BARMER



DBV-Newsletter 02/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung

