



KONDITIONSTRÄNING FÖR BADMINTON- SPELARE

MINIMAL UTRUSTNING KRÄVS

Var aldrig tröttare än din motståndare med "Konditionsträning för Badmintonspelare" – ett program utformat för att förbättra uthållighet och snabbhet för spelare på alla nivåer.

Av Robert Jonsson

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Förord	3
Träningsprinciper	3
Komponenter för kondition och uthållighet	4
Begrepp	5
Vilken är den bästa konditionsträningen för badmintonspelare?	5
Tester	6
Coopertest	6
Beeptestet	7
Skuggbadminton	7
Badmintonövningar	7
Repeated Sprint Ability	8
YoYo-test	8
Andra tester	8
Dina styrkor och svagheter	8
Allmän konditionsträning - aerobisk bas	9
Explosiv konditionsträning - anaeroba moment	11
Olika upplägg för intervaller specifikt för badminton	12
Olika typer av konditionsträning och dess fördelar	14
Konditionsträning för juniorer	16
Efterord	17
Fördjupning	17

FÖRORD

Badminton är en sport som kräver en kombination av många fysiologiska och psykologiska faktorer för att bli framgångsrik. Det krävs badmintonspecifik träning (extremt mycket) i kombination med styrketräning (inräknat spänst och explosivitet), konditionsträning (alla typer av konditionsträning), rörlighet och mycket mer. Något vi alla har märkt när vi spelat matcher är att vi tar slut. Helt plötslig finns det ingenting kvar i benen. Vi orkar inte med tempot som motståndaren håller eller så är matchen så lång att det inte finns energi kvar. Ibland beror det på att man spelat många matcher tidigare under dagen eller helgen. Ibland beror det på överlägset motstånd och ibland är det bristande förberedelser. Det finns många förklaringar varför vi inte orkar fortsätta. Ett tips man ofta får är att "gå ut och spring" för att orka mer. I vissa fall stämmer det. I vissa fall stämmer det inte. Och vad betyder det att man ska ut och springa? Hur långt? Hur fort? Hur ofta? Samma tempo eller intervaller? Det är många frågor. Detta träningsprogram ska gå igenom och förklara hur man ska träna för att orka längre matcher i högre intensitet (tempo) samt hur du kan träna beroende på dina behov utifrån dina styrkor och svagheter.

TRÄNINGSPRINCIPER

Det finns ett antal träningsprinciper som alla tränare och idrottare bör känna till och än mer arbeta efter. De går att applicera på styrketräning, idrott, styrketräning med mera, men för detta programmet skrivs det främst riktat mot konditionsträning.

Principen om belastning och återhämtning handlar om att träna tillräckligt hårt för att stimulera kroppen till positiva förändringar, men ännu viktigare är att sedan vila och återhämta sig. När vi bryter ned kroppen via träning sker tillväxten i vila. Om vi tränar för hårt och/eller för ofta bryter vi bara ned kroppen mer och mer. För att få ut maximalt av träningen ska vi träna på en utmanande nivå och sedan vila och träna lite hårdare nästa gång.

Överbelastningsprincipen nämndes ovan. Den går ut på att vi måste träna lite hårdare (längre distans, högre tempo, fler intervaller med mera) för att få en progression eller stegring som det också kallas. Föreställ dig att du springer 5 km tre gånger i veckan på 30 minuter. I början känns det väldigt ansträngande, men för varje gång känns det lättare. Om du aldrig pressar dig i form av ökat tempo och/eller distans kommer du inte att förbättras nämnvärt om du gör samma träning i flera år. En mer rimlig approach (bara som ett exempel) hade varit att springa något pass i långsamt tempo i 40 minuter, ett annat uppdelat i 6 stycken 1 km intervaller. Det man får passa sig för är dock att återhämta sig tillräckligt så att man inte får överbelastningsskador. Det fungerar även att springa en viss distans på tiden man är ute och springer som exemplet med 30 minuter per pass. Ett bra sätt för den personen att stegra träningen (beroende på mål) är att öka med 10 % varje vecka.

Reversibilitetsprincipen är inte av stor vikt för detta träningsprogrammet, men det är värt att nämnas. Om du slutar träna kommer du inte att kunna vara kvar på samma nivå som tidigare. Du behöver dock inte träna lika hårt för att bibehålla en viss prestationsförmåga som du behöver för att förbättra den. En tumregel brukar vara att det krävs tre gånger så mycket träning för att bli bättre som för att hålla sig kvar

på samma nivå. Dock ska det nämnas att ju bättre tränad du är, ju mer träning krävs det för att hålla dig kvar på samma nivå.

Specificitetsprincipen är något av det viktigaste för badmintonspelare och tränare att känna till. För att bli bättre på något måste du träna på just det. Vill du bli en bättre löpare kanske inte fokus på bänkpress kommer leda till den positiva effekten du vill ha. Vill du bli bättre på badminton kanske du inte ska spela fotboll 6 gånger i veckan. För att vara extremt tydlig behöver man alltså träna mycket badminton för att bli bra på badminton. Det är logiskt, men många missförstår denna viktiga del. Om du vill orka spela längre matcher i hög intensitet som badmintonspelare behöver du träna på just det. Vi kan ta som exempel att du är en A-klassad spelare som vill upp till elitnivå i singel. Med största sannolikhet kommer matcherna i elitklassen vara i högre tempo. Därför behöver du träna för att orka just det. Många beger sig då ut i löparspåret och springer långdistans för att förbättra konditionen. Det är jättebra om du vill bli bättre på att springa långdistans, men är det verkligen det bästa du kan göra för att orka spela mot eliten? (I programmet kommer det att förklaras hur du kan kombinera löpning med badminton för att orka med ett högre tempo.) Det du vill bli bättre på är badminton, därför behöver du spela mer badminton eller åtminstone träna mer badmintonspecifikt som till exempel skuggbadminton eller korta intensiva intervaller.

Variationsprincipen motsäger till viss del olika saker som skrev ovan. Den går helt enkelt ut på att det är bra att variera träningen för att inte kroppen ska bli alltför van vid den vanliga träningen. Tar vi en boxare som exempel kommer överkroppen att arbeta mycket under träning och tävling. Om boxaren springer är det benen som arbetar. För att träna överkroppen och kondition samtidigt kan till exempel roddmaskin vara en bra idé. Dock är det sällan en dålig idé att bli bättre tränad i allmänhet. Under sommarträning kan det vara bra att träna annorlunda jämfört med hur träningen ser ut under säsongen. Att variera sin träning bidrar till minskad skaderisk eftersom man blir mer jämnt tränad. Det kan även vara bra för att utvecklas som idrottare i allmänhet och kan till och med leda till ökad motivation.

Individualiseringsprincipen är den sista träningsprincipen. Vi är alla olika och ska därför inte träna på samma sätt. En 2 meter lång herrdubbelspelare ska inte träna som en damssingelsspelare på 1,50. Samma herrdubbelspelare ska inte träna som en annan 2 meter lång herrdubbelspelare. Alla har olika styrkor och svagheter och kan inte tränas på samma sätt. Självlärt finns det stora gemensamma drag för sporten, men man ska inte dra alla över en och samma kam. Dock måste man ta hänsyn till att tränare ofta (tyvärr) inte har resurser för helt individualiserad träning. Däremot kan du som spelare ta ansvar och analysera dina styrkor och svagheter och träna de fysiska själv (eller med hjälp av en expert) och kommunicera vad du behöver förbättra till tränaren.

KOMPONENTER FÖR KONDITION OCH UTHÅLLIGHET

Maximal syreupptagningsförmåga, nyttjandegrad och arbetsekonomi är komponenterna för kondition och uthållighet. Det som är intressant för detta programmet är maximal syreupptagningsförmåga och arbetsekonomi. Dock måste vi nämna uthållighet som begrepp. Uthållighet är att förmågan att bibehålla en viss intensitet över en längre period. För maratonlöpare innebär uthållighet att kunna

hålla sitt tempo i 42 km. För en badmintonspelare handlar snarare uthållighet om att orka spela många matcher eller bolldueller på hög intensitet. Uthållighet blir därför för badmintonspelare förmågan att bibehålla intensitet (tempo, explosivitet) under en hel match.

Maximal syreupptagningsförmåga handlar om hur kroppen tar upp och omsätter syre från luften. Den begränsas till stor del av hjärtats pumpförmåga. Det ska nämnas redan nu att en hög maximal syreupptagningsförmåga leder till snabbare återhämtning mellan träningar, bolldueller och matcher.

Arbetsekonomi innebär hur effektiv man är med sin energi och styrs av olika faktorer. För badminton innebär arbetsekonomi således tekniken i fotarbetet och musklernas egenskaper. Dessutom ska det tilläggas att spelstilen och taktisk kunskap avgör hur effektiv man är när man spelar. En spelare med dålig taktisk kunskap kommer med största sannolikhet få springa mycket för att kompensera upp för slag som placerats fel. Det gäller även för dem med sämre teknik.

BEGREPP

För att underlätta för dig som läsare kommer jag att skriva kort om två delar av konditionsträning som nämns i texten.

Aerob träning - Aerob träning innebär att det finns syre tillgängligt i musklerna vilket innebär att det inte finns mjölksyra. Det är den träning som lugnare aktiviteter står för och vi kan utföra aeroba aktiviteter under en lång tid. Lugn distansträning är en aerob aktivitet och energin kommer från syre.

Anaerob träning - denna delen delar vi upp i två kategorier: anaerob effekt och kapacitet. Hur det funkar fysiologiskt är inte av intresse här. Det viktiga är att veta att anaerob träning sker utan tillgång till syre. Man kan säga att Anaerob effekt (tillsammans med muskelstyrka) är kopplat till kortare sprinter. Anaerob kapacitet är vid längre sprintdistanser. Det är anaerob träning som orsakar mjölksyra.

VILKEN ÄR DEN BÄSTA KONDITIONSTRÄNINGEN FÖR BADMINTONSPELARE?

Detta är en svårare fråga att svara på än man kan tro. Badminton är en intervallbaserad sport med många riktningsförändringar och högintensivt arbete. Utifrån det så förstår vi att den bästa träningen för de allra flesta som vill orka mer på plan inte är att springa en mil tre gånger i veckan. Varför? För att du joggar inte rakt fram i samma tempo utan att stanna och utan mjölksyra i badminton. Hur många gånger har du sett en löpare köra skugg för att springa ett maraton snabbare? Det betyder inte att långdistans är helt meningslöst för en badmintonspelare. Det betyder bara att det inte är det viktigaste eller det mest tidseffektiva. Givetvis har långdistans vissa positiva effekter, vilket vi ska gå igenom senare.

Som det står ovan är badminton intervallbaserat. Hur ser intervallerna ut? Svenska Olympiska Kommitten (SOK) skriver i sin kravanalys från 2020 av badminton att bollduellerna i snitt är 6,4 sekunder med en vila på 12,9 sekunder. Det innebär att

vilan är dubbelt så lång som arbetet (ratio 1:2). Hjärtfrekvensen är i snitt på 86 - 93 % av max. En singelsspelare täcker över 1800 meter per match och en dubbelspelare endast 1100 meter. Det gäller för yttersta eliten och stora undantag förekommer. Syreupptagningsförmågan (VO₂max) för män i svenska landslaget ligger på 63,5 och för kvinnor 52. Detta är inte viktigt för dig att veta, men för mig som skriver detta är det viktigt. För att sätta det i perspektiv innebär den syreupptagningsförmågan att springa över 3300 meter respektive över 2700 meter på 12 minuter.

Att definiera kondition är inte heller så lätt som det verkar. Menar vi syreupptagningsförmåga? Är det hur många matcher vi kan spela på en helg? Är det hur fort vi springer ett maraton efter en badmintonmatch? Eller är det just att springa en viss sträcka på en viss tid. För just detta träningsprogrammet kommer konditionsträning att innebära det vi gör för att orka bibehålla intensitet (tempo) under hela matchen, orka spela i ett högre tempo längre och att återhämta sig sig snabbare mellan varje bollduell och efter varje match.

Innan vi kan svara på frågan om vilken konditionsträning som är bäst behöver vi gå igenom hur man mäter kondition, vad det betyder och andra parametrar som påverkar hur just du ska träna utifrån dina förutsättningar och krav.

TESTER

Det finns många olika tester för att mäta kondition. Vi kommer att gå igenom några av de vanligaste, hur man ska tolka testresultatet och vilka du kan göra själv. Vill du ha fördjupning kring tester och mätmetoder rekommenderas boken "Tester och mätmetoder - för idrott och hälsa." av Bellardini med flera.

Coopertest

Detta är ett väldigt enkelt test att utföra (jobbigt att utföra dock) som ger klar indikation på din syreupptagningsförmåga. Det finns två olika varianter: springa så långt du kan på 12 minuter eller springa 3 km så fort du kan. Att springa 3 km på 12 minuter innebär mycket god kondition. Det motsvarar 15 km/h i 12 minuter.

Beroende på vilken nivå du befinner dig på bör du ha olika krav på resultat. Det är inte samma krav på en spelare i världseliten som på en person i c-klass. Dock ska det tilläggas att även om spelare i C-klass har en syreupptagningsförmåga som är bättre än spelare i världseliten, kommer spelaren i C-klass att ligga utslagen på planen innan världspelaren har blivit andfådd. Dock ska det sägas att för att vara i världstoppen bör du ha mycket god kondition.

Som nämnt ovan har män i det svenska landslaget ett genomsnitt på 63,5 i syreupptagningsförmåga vilket motsvarar att springa 3300 meter på 12 minuter. För kvinnor som hade 52 i medeltal motsvarar det cirka 2700 meter. Utifrån det framgår det att landslagsspelare i snitt ligger över gränsen för vad som brukar anses vara "utmärkt". Viktigt att poängtera återigen så är coopertestet ett test, inte en indikator på att du kommer att orka spela i högt tempo under långa matcher. Däremot är det givetvis positivt att ha ett bra resultat på coopertestet. För att sätta det i perspektiv

så sprang Jens Burman, en svensk längdskidåkare, 3000 meter på 8 minuter och 57 sekunder! Burman är en konditionsidrottare vars idrott kräver hög syreupptagningsförmåga och den träning han utför är gjord för just det ändamålet. En badmintonspelare ska således inte försöka konkurrera med en konditionsidrottare eftersom alla idrotter har unika kravprofiler.

Beepetestet

Detta är inte lika lätt att få till, men det går om du har en idrottshall tillgänglig. Problemet med beep-test är att du inte får fram ett lika tydligt värde på syreupptagningsförmåga som på coopertestet. Dock är det bättre för badminton eftersom det är riktningsförändringar. Här kan du tävla mot dig själv. Säg att du når nivå 7 första gången du gör testet och efter några månader når du nivå 10. Då har du förbättrat dig. Det finns dock tabeller som kan uppskatta syreupptagningsförmåga baserat på beep-test.

Skuggbadminton

Detta är ett väldigt viktigt test att göra. Detta är det som påverkar din prestation på plan mest i form av att orka mer och att bli snabbare. Varför? För att rörelserna för badminton är unikt. Du kan inte återskapa rörelsemönstret eller riktningsförändringarna på ett löpband. Dessutom innebär skuggbadminton (beroende på hur man utför det) att man kan återskapa testet bättre än om det är en övning med boll. Det beror på att mataren kan variera sin matning från ett tillfälle till nästa.

Hur ska man mäta detta? Jag rekommenderar att du placerar ut bollar på plan som du ska förflytta till andra sidan och sedan tillbaka. Det viktiga är att du sätter upp bollarna på samma sätt varje gång och att du lämnar de på samma ställe varje gång. Då kan du avgöra om du orkade mer eller mindre än förra gången. Därefter kan du välja att se hur många gånger du kan förflytta bollarna innan du inte orkar mer. Eller sätta en timer på 6 - 7 sekunder med vila på 12 - 14 sekunder (1:2) och se hur många förflyttningar du kan göra i maxtempo innan du inte klarar fler. Då kan du avgöra att du orkade 15 förflyttningar första gången och nästa gång 16 förflyttningar. Du kanske har ett oförändrat resultat på coopertestet, men du orkade mer i det badmintonspecifika. Dessutom kan man använda sig av pulsband för att se om pulsen var lägre vid samma arbete.

Badmintonövningar

För att ta det ett steg längre kan du gärna testa att köra någon form av multibollsvariant. Det finns flera olika alternativ där också. Du kan ha samma upplägg som vid skuggen att spela 6-7 sekunder och sedan vila 12-14 sekunder. Eller så vill du slå 200 (eller vilken annan siffra som helst) så fort som möjligt. Kanske kör du på i maxtempo och orkar 300 bollar i början av hösten och innan jul så orkar du 450. Det finns oändligt många alternativ. Välj ett som du kan återskapa (!). Problemet med detta är som sagt att det är svårt att göra om matningen exakt på samma sätt. Därför bör ni ha bestämda mönster t.ex. en lång en kort, smash och sedan tryck på nät etc. Gör sedan om det mönstret gången därefter. Det som dock är positivt är att det inte kan bli exakt på samma sätt. Varför är det bra? För att

badmintonmatcher är aldrig likadana. Du har aldrig spelat två matcher som ser ut på exakt samma sätt.

Repeated Sprint Ability

Anledningen till varför detta testet nämns är därför att det kräver kortvarigt högintensivt arbete. Det liknar därför badminton någorlunda väl (bortsett från att det saknas riktningsförändringar). RSA tester är värdefulla för att du behöver utföra många maximala förflyttningar och sedan återhämta sig snabbt mellan dessa.

YoYo-test

Detta test är ett av de bättre för badmintonspelare eftersom det består av riktningsförändringar. Eftersom det kan vara svårt att utföra testet ensam bör du prata med andra om att utföra det tillsammans. Det är ungefär som ett beeptest förutom att det är en kort vila mellan varje aktion. Det är positivt eftersom det då är riktningsförändringar och kort vila (intervaller).

Andra tester

Du kan välja tester som passar dig bättre som jag inte har nämnt ovan. Om du älskar att cykla kan du försöka förbättra dina tider på det. Dock blir det svårt att avgöra exakt hur man ska tolka resultatet.

DINA STYRKOR OCH SVAGHETER

Denna fråga kan vara svår att svara på. Ofta pratar man bara om att bli bättre, men sen gör man inga uppföljningar eller utvärderingar. Nu måste du dock avgöra vad dina styrkor är när vi pratar om fotarbete, tempo och uthållighet. Det finns ett antal personer som rör sig väldigt snabbt, men vars slag är långsamma eller inte tillräcklig bra för att utgöra ett hot. De behöver jobba på sin slagteknik för att få ut det mesta av deras potential. Det ska dock sägas att så är inte fallet med de flesta jag sett ute på tävlingar. Och det är nog ingen som anser att man kan vara för snabb. Hade Lee Chong wei, Lin Dan eller Carolina Marin varit bättre om de var långsammare? Hade någon varit bättre om de var långsammare? Hade Chen Long eller Chen Yin varit bättre om de inte orkade spelade långa matcher? Det som dock måste sägas är att de spelarna som nämnts ovan har fantastisk teknik i sitt fotarbete. Utan en bra fotarbetsteknik kan du följa detta programmet utan att märka särskilt stor skillnad på plan. Du kommer att orka mer än innan, men inte så mycket som du hade gjort om du hade bra teknik. Det är därför jag tycker att det är viktigt att prioritera träning av fotarbetsteknik först, och sedan träna konditionsträning. Fotarbetsteknik är arbetsekonomi och kan du röra dig genom att slösa mindre energi kommer du orka mer. Alla har inte möjlighet att träna så mycket på plan på grund av tidsbrist, brist på träningslokal etc. Försök dock vara kreativ och hitta en gruppträningssal på ett gym eller göra det utomhus. Hur som helst, alla som når en hög nivå har bra fotarbete. Det kanske inte är deras största styrka, men det är ytterst ovanligt att se någon på hög nivå som saknar teknik i fotarbete och/eller är dåligt tränade i allmänhet.

Så vad är dina styrkor och svagheter? Orkar du spela en hel match utan att bli särskilt trött, men du orkar inte med högre tempo? Kan du spela riktigt intensivt, men bara en kort stund för att sedan förlora på grund av trötthet? Det är inte ovanligt att det är så. Fundera över de senaste matcherna du förlorade på grund av tempo, uthållighet eller något annat fysiologiskt.

Du måste också tänka på din spelstil. Spelar du hellre korta bolldueller som du vill avgöra eller längre bolldueller för att trötta ut motståndaren?

ALLMÄN KONDITIONSTRÄNING - AEROBISK BAS

Detta programmet är för dig som vill starta med allmän konditionsträning innan det blir alltför specifikt mot badminton. Här bygger du en grund för att senare gå vidare till badmintonspecifik konditionsträning. Här visas hur du kan tänka kring veckoupplägg om du tränar badminton 2 eller 3 gånger i veckan. Samt kan tänka dig att träna kondition 1-2 gånger utöver det. Det fungerar utmärkt att byta ut löpning mot cykel eller roddmaskin.

2 + 2 i veckan - för dig som vill bygga mer aerobisk bas

Veckodag	Moment	Beskrivning	Volym	Vila
Måndag	Badminton	Fotarbete	10 x 10 sek	15-20 sek
Tisdag	Löpning	Intervaller	4 x 4 min	3 minuter
Onsdag				
Torsdag	Badminton	Fotarbete	2 x 5 x 30 sek	30 s + 2 min
Fredag				
Lördag	Löpning	Distans	20 - 60 min	
Söndag				

I programmet ovan utför du konditionsträning på tisdagar och fredag eller lördag (fungerar även att utföra träningen på söndagar, men det är inte att föredra). 4 x 4 intervaller utförs i ett högt tempo så att du är rejält andfådd, men inte helt utmattad. Du ska kunna utföra en extra intervall efteråt som ett mått på hur mycket du ska ta ut dig. Efter de fyra minuterna vilar du i 3 minuter för att sedan göra om det. Dock ska du fortfarande röra dig under vilan så att du inte står still.

Torsdag består av 5 intervaller på 30 sekunder med 30 sekunders vila mellan varje. Efter de 5 intervallerna vilar du i cirka 2 minuter och fortsätter sedan med att göra det en gång till.

På lördagen är det ett lugnt distanspass som du gör antingen i löpspåret, på cykel eller crosstrainer. Du ska vara i pulszon 2 och kunna föra ett samtal under tiden. Blir det jobbigare än så går det för fort och du behöver ta det lugnare. För nybörjare brukar det vara bäst att varva jogging och gång för att hålla rätt pulszon. På cykel eller crosstrainer är det lättare att justera för nybörjare. Försök öka durationen med 10 procent per vecka.

2 + 2 i veckan - för dig som är van vid konditionsträning

Veckodag	Moment	Beskrivning	Volym	Vila
Måndag	Badminton	Fotarbete	10 x 10 sek	15 sek
Tisdag	Löpning	Intervaller	8 x 2 min	1/2 - 1 min
Onsdag				
Torsdag	Badminton	Fotarbete	6 x 30 sek	20-40 sek
Fredag				
Lördag	Löpning	Intervaller	6 x 60 sek	2 min
Söndag				

3 + 1 i veckan - grund

Veckodag	Moment	Beskrivning	Volym	Vila
Måndag	Badminton	Fotarbete	6 x 30 sek	20-40 sek
Tisdag	Badminton	Fotarbete	10 x 10 sek	15-20 sek
Onsdag				
Torsdag	Badminton	Fotarbete	10 x 10 sek	15-20 sek
Fredag				
Lördag	Löpning	Distans	20 - 60 min	
Söndag				

3 + 1 i veckan - för dig som är van

Veckodag	Moment	Beskrivning	Volym	Vila
Måndag	Badminton	Fotarbete	6 x 30 sek	20-40 sek
Tisdag	Badminton	Fotarbete	10 x 10 sek	15-20 sek
Onsdag				
Torsdag	Badminton	Fotarbete	10 x 10 sek	15-20 sek
Fredag				
Lördag	Löpning	Intervaller	4 x 4 min	3 min
Söndag				

Progression är viktigt att tänka på och i detta allmänna program rekommenderar jag en långsam stegring. Du kan börja med att öka volymen för fotarbetet med en intervall i veckan i 5 veckor. Därefter kan du börja minska vilan med en sekund per vecka. Det blir alltså 15 x 10 sekunder med 15-20 sekunders vila efter fem veckor.

Vecka 6 vilar du 14 eller 19 sekunder, veckan efter det 13 eller 18 sekunder etc. Du kan också välja att stegra på ett annat sätt, men gör det i lagom takt.

För löpningen gäller en annan progression. För dig som utför 8 st intervaller ska du öka med 15 sekunder per vecka. Det innebär att du efter fyra veckor springer 8 x 3 minuter. För dig som har distans i schemat väljer du en lugn takt där du inte tar ut dig för mycket när du är klar. Välj antingen en distans t.ex 5, 7 eller 10 km eller en tid 30,40,50 eller 60 minuter. Försök att öka med 5 - 10 procent per vecka. Öka absolut inte över 10 procent! Dvs för dig som springer 5 km vecka 1 ska du springa 5,25 - 5,5 km veckan efter. För dig som springer på tid ökar du från 30 till 31:30 - 33 minuter osv.

För dig med intervaller 6 x 60 sekunder ökar du med en intervall i veckan, eller när det känns okej, upp till 10 intervaller.

EXPLOSIV KONDITIONSTRÄNING - ANAEROBA MOMENT

Anaerob effekt och kapacitet kommer att nämnas i detta avsnitt. Anaerob effekt och kapacitet sker utan tillgång till syre. Det är alltså skillnaden mellan den aeroba (med syre) och den anaeroba (utan syre) träningen. Brister i någon av dessa tre: aerob, anaerob effekt och anaerob kapacitet kan bli kostsamma. Vi fokuserar nu på de anaeroba systemen.

För de som är bra på att springa långa distanser och/eller vinner matcher för att de orkar hålla igång bollen länge kan behöva utveckla sin explosivitet. Det fungerar utmärkt att göra det samtidigt som man får förbättrad kondition också. Det förändrar dock träningen jämfört med programmet ovan. Dessutom utgår programmet från att spelare som passar in i denna beskrivning har stor erfarenhet av att konditionsträna.

Badmintonspecifik explosiv konditionsträning utförs främst på planen för att träna på rikttningsförändringar.

Ett förslag är att träna på tempoväxlingar eftersom det är något alla har stor nytta av. För dig som inte har möjlighet att träna det i en badmintonhall kan du istället sätta ut koner vid olika punkter. Säg att du har 4 punkter som du ska nudda med handen (utfallssteg som i badminton), då ska du göra det två varv. Första 4 punkterna gör du förslagsvis i ett lugnare tempo och sedan 4 med maximalt tempo. Det finns stora möjligheter att vara kreativ vid denna formen av träning. För att rätta till muskulära obalanser men samtidigt träna upp explosivitet och kondition kan du göra utfallen med "fel" ben. Det betyder alltså att en högerhänt spelare som gör sina utfall med höger ben gör alla utfall med vänster ben. Att även träna tempoväxlingar som exemplet ovan kan ge stora fördelar under matcher.

Nedan följer ett tankeexperiment där jag försöker få in samtliga moment som konditionsträning består av, men för den som vill bygga mer explosivitet. Det är aeroba och anaeroba intervaller samt fokus på explosivitet och snabbhet. Det ska alltså teoretiskt träna allt.

Veckodag	Moment	Beskrivning	Volym	Vila
Måndag	Badminton	Fotarbete	10 x 10 sek	15 sek
Tisdag	Löpning	Intervaller/distans	4 x 4 eller distans	
Onsdag				
Torsdag	Badminton	Fotarbete	6 x 20 sek	30 sek
Fredag				
Lördag	Löpning	Intervaller	2-6 x 20-30 sek	2 min
Söndag				

Skuggen på måndagen är till för anaerob kapacitet och består av 6 intervaller på 30 sekunder följt av 30 sekunders vila. Efter det är det en paus på två minuter innan det görs igen. Torsdagen är mer av en explosiv och snabb skugg med fokus på anaerob effekt. Distanspasset på lördagen är som det på tisdagen med 20-60 minuter i lugn takt. Den alternativa HIIT-träningen på lördag består av maximalt insats i 30-40 sekunder för att sedan följas upp med en tillräckligt lång vila för att du ska kunna göra om samma sak. Det brukar vara 3-4 minuter (för vissa mer och för vissa mindre). Du ska alltså inte kunna springa eller cykla en sekund till på samma intensitet när du är klar.

OLIKA UPPLÄGG FÖR INTERVALLER SPECIFIKT FÖR BADMINTON

För att få ut maximalt av konditionsträningen utanför planen ska det vara specifikt för badminton. En kombination och variation är bra, men nedan finns förslag på program som du kan utföra på en cykel (eller i annan form). Intervallerna fungerar givetvis för fotarbete eller löpning också. Arbete och vila är angivet i sekunder.

Arbete	Vila	Antal	Tot min
Block 1			
30	30	4	2
20	40	2	2
40	20	1	1
AKTIV VILA 1-2 MIN			
Block 2			
20	40	4	4
15	45	2	2
45	15	1	1
AKTIV VILA 1-2 MIN			
Block 3			
10	20	8	4
30 MAX		1	0,5
NEDVARVNING 5-10 MIN			
Tid: 16,5 min + pauser			

Variant 2 med med längre varaktighet

Arbete	Vila	Antal	Tot min
Block 1			
10	20	6	3
40	20	1	1
10	20	6	3
AKTIV VILA 1-2 MIN			
Block 2			
10	20	4	2
30	30	2	2
20	10	4	2
AKTIV VILA 1-2 MIN			
Block 3			
15	15	4	2
40	20	4	4
30 MAX		1	0,5
NEDVARVNING 5-10 MIN			
Tid: 19,5 min + pauser			

OLIKA TYPER AV KONDITIONSTRÄNING OCH DESS FÖRDELAR

Det är inte begränsat till att badmintonspelare behöver springa för att konditionsträna. Cykel, rodd, crosstrainer, Ski-Erg, hopprep och cirkelfys/HIIT är också konditionsträning. I skadeförebyggande syfte föredrar jag en stor variation där man på mer skonsamma sätt kan förbättra syreupptagningsförmågan. Målet är trots allt att orka mer på badmintonplan, inte att springa 3 km på under 10 minuter. Det är därför mindre slitsamt för lederna att utföra 40 sekunders maximalt arbete på en cykel jämfört med löpning. Målet med den träningen är trots allt att utföra maximalt arbete under så lång tid som möjligt för att förbättra explosivitet, anaerob effekt och förbättringar av maximal syreupptagningsförmåga. Ett motargument är dock att cykling är mindre specifikt än löpning för badminton. Det skulle således innebära att konditionsträningen på cykeln är mindre värdefull än löpträning. Det kan vara sant om målet endast är kortvarig prestation, men ur ett skadeförebyggande syfte kan det vara ett bättre alternativ med cykeln. Det beror på hur en idrottare känner sig i kroppen. Finns det känningar i knän eller annat är cykeln ett bättre alternativ enligt mig. Dock bör man överväga att vila eller att inte träna maximalt om det finns känningar någonstans. Det beror på att en mindre optimal träningsform som håller dig skadefri är bättre än den perfekta träningen som gör dig skadad. Sen ska jag även tillägga att om du blir skadad av en träningsform kan den inte vara perfekt. Det låter väldigt självklart när man läser det, men det finns många som inte förstår det. Om det finns känningar i leder och/eller muskler kanske ett lugnare pass med crosstrainer är att föredra över både cykel och löpning. Finns det endast besvär i underkroppen kan Ski-Erg vara ett alternativ för att träna kondition utan belastning för underkroppen. Det är en maskin som motsvarar stakning som längdskidåkare utför, dvs enbart med deras stavar.

Att ha en allmänt god kondition är väldigt flummigt begrepp som är svårt att ta på. Hur är man allmänt vältränad? Vad betyder det? Utifrån syftet med detta träningsprogram kan man säga att man ska ha ett gott resultat på alla olika typer av träningsformer som rör konditionen. Du kanske är jättebra på att springa (långa och korta distanser), men värdelös på att cykla eller ro. När man blandar in olika typer av cirkelfys/HIIT moment förändras mycket. Att därför träna olika saker gör dig bra på olika saker. Eftersom ingenting av det jag nämnt är badminton, är det bra att vara varierad i sin träning. Det beror på att alla olika typer av konditionsträning har sina unika egenskaper som har ett värde för dig som idrottare. Dock är det viktigt att inte all träning är för hård även om den är varierad.

En sak som är värd att nämna är att samtliga av oss behöver bli bättre på olika saker. För somliga är det att bygga en aerobisk bas vilket innebär mer arbete på lägre intensiteter t.ex. långdistans där man kan föra en konversation under arbetet. Vissa har en bra aerobisk bas, men behöver bli bättre på anaeroba moment för att kunna producera mer kraft under längre tid på planen. Dessutom är det viktigt att idrottare blir bekväma med att inte vara bekväma. Det blir inte lättare bara för att du får bättre kondition eller blir snabbare, du kommer att vänja dig vid att det är jobbigt.

För att nu göra det lätt att förstå hur du ska använda dig av allt som står om de olika träningsformerna ska jag visa ett exempel.

2 + 2 i veckan - för dig som är van vid konditionsträning

Veckodag	Moment	Beskrivning	Volym	Vila
Måndag	Badminton	Fotarbete	10 x 10 sek	15 sek
Tisdag	Löpning	Intervaller	8 x 2 min	1/2 - 1 min
Onsdag				
Torsdag	Badminton	Fotarbete	6 x 30 sek	20-40 sek
Fredag				
Lördag	Löpning	Intervaller	6 x 60 sek	2 min
Söndag				

Detta programmet fanns tidigare i programmet. Det står löpning och sedan hur många intervaller som ska utföras med mera. Att byta ut intervallerna från löpning till cykel fungerar utmärkt. För att få en progression bör du välja att ett pass som är bestämt med löpning, cykel eller något annat. I exemplet ovan kanske tisdagen alltid är löpning 8 x 2 minuter. Lördagen däremot kan du variera mellan cykel, rodd, även löpning och så vidare. Det innebär att du har större valfrihet, du har god variation men du kan fortfarande bli bättre på de intervallerna du utför en given dag. Samtidigt bör man inte vara rädd för att variera sig. Träningen kommer att pågå i många år framöver så låt det ta sin tid och håll dig skadefri.

High Intensity Interval Training (HIIT) kan utföras på många olika sätt. Egentligen innebär det att du utför en maximal intervall tills du inte klarar mer, vilar tillräckligt länge för att kunna utföra arbetet ytterligare en gång. Den typen av träning är mest effektiv för förbättringar av maximal syreupptagningsförmåga, hastighet och mycket mer. Dock är det väldigt slitsamt. Det finns även HIIT som olika gymkedjor ofta har som pass. De går ofta ut på att man utför olika övningar som en cirkelfys med kort eller ingen vila mellan övningarna. Det kan till exempel vara jumping lunges följt av hopprep följt av stående rodd med skivstång och så vidare. Det är endast fantasin som begränsar. Det är en tidseffektiv metod, men som kanske inte gynnar just konditionsträningen för badminton optimalt. Dock går det att göra den till ett vinnande redskap för badmintonspelare. Genom att göra övningarna riktade mot aktioner som sker på planen kan du vänja dig vid olika aktioner. Det är som nämnt ovan slitsamt för kroppen och resulterar i mycket mjölksyra. Föreställ dig att du utför burpees, jumping lunges, skuggbadminton defensivt singel och hopprep innan du vilar en kort stund för att sedan göra om det. Burpees motsvarar hur man tar sig upp efter en dykning som idag är vanligt förekommande på alla nivåer. Jumping lunges är explosivitet och spänst för ett ben i taget vilket är praktiskt för en badmintonspelare. Skuggbadminton är väldigt badmintonspecifikt. Hopprep är mer av en avslutande övning som är bra för i princip allt kopplat till badminton.

Cirkelfys liknar HIIT-träningen som jag skriver om ovan, men den anser jag vara ett sätt att utföra styrketräningen i för att få konditionsträning på köpet. Den kan man givetvis också göra mer inriktad mot badminton. Säg att du vill vara tidseffektiv och få in styrka och kondition på kortast möjligast tid. På gymmet har man tillgång till i

princip allt så där kan man vara kreativ med att utföra intervaller på roddmaskinen följt av armhävningar och pull-ups/chins för att sedan göra om det. Det kommer att vara ett väldigt jobbigt pass för både muskler och lungor. Har man inte möjlighet till det kan man istället göra armhävningar, knäböj och många andra kroppsviktsövningar hemma utan vila mellan varje set och övning för att få upp pulsen. Det handlar om att vara kreativ i sådana situationer.

KONDITIONSTRÄNING FÖR JUNIORER

Detta program kommer främst att fokusera på de i senare tonåren och seniorer. Ett fullständigt program för juniorer och ungdomar kommer att komma snart. Dock ska det nämnas lite kortfattat här också.

En sak att komma ihåg och förstå är att det långsiktiga perspektivet är viktigt. Den grunden du bygger innan U19 kommer att hjälpa dig. Det beror på att som senior har du väldigt begränsat med tid för att förbättra fysiska förmågor under säsongen. De seniorer som tävlar på de största tävlingarna har i princip inga uppehåll för att träna hårt. All England kommer i Mars, VM eller OS i slutet av Augusti, Thomas och Uber Cup med mera under hösten. Dessutom behöver de tävla för att ha en bra ranking vilket tar upp resten av året. Normalt sett kommer det en kortare period för vila, men då behöver idrottarna just det: vila. Därför är det fördelaktigt att ha en mycket god aerob förmåga som man förbättrat stadigt under åren som ungdom och junior.

Fram tills man är ungefär 16 år gammal är det viktigt att ha byggt upp en bra grund för att kunna träna hårt senare. Oavsett om du vill bli bäst i världen eller bara lite bättre på badminton har du nytta av detta. Du behöver inte lägga för mycket tid och energi åt att hitta det "perfekta" programmet. Följ de riktlinjer med progression som nämnts ovan. Men nu kommer vi till det som faktiskt är intressant:

För dig som inte tränat kondition tidigare

Börja med att jogga tills du har svårt att hålla en konversation, då går du istället tills din andning lugnat ner sig och börjar jogga igen. Välj ut en tid som du vill vara ute till exempel 20 minuter. Säg att hälften av tiden spenderas med att gå och andra hälften med att jogga, försök då under ett antal veckor att kunna jogga 20 minuter utan att gå samtidigt som du inte är alltför andfådd när du kommer hem igen. Det är ett bra sätt att bli bättre på att springa. Kombinera det med springa cirka längden av en fotbollsplan och sedan går du över kortsidan för att sedan springa hela långsidan tillbaka. Du kan börja värma upp eller avsluta med fotarbete för badminton. Fokusera dock på tekniken för det kommer att ge dig mest positiva effekter för badminton.

För dig som har tränat måttligt med kondition tidigare

Använd liknande princip som ovan men med en längre distans. Säg att du kan springa 20-30 minuter men vill kunna springa uppemot en timma. Då springer du tills andningen börjar bli väldigt ansträngd (15-20 minuter beroende på nivå). Sedan börjar du varva rask promenad med jogging.

Kuvertet kallas en övning som man gör på en fotbollsplan (funkar även på handbollsplaner) där man springer så fort man kan diagonalt över planen för att sedan gå/jogga över kortsidan för att springa diagonalt till andra sidan. Precis som ovan gäller kan du träna på ditt fotarbete i samband med den andra konditionsträningen.

För dig som har tränat mycket kondition tidigare

När man är erfaren av att springa och träna kondition kan det vara bra att träna mer badmintonspecifikt. Det gäller konditionsträning som innefattar riktningsförändringar, intervaller och fotarbete. Sluta inte med att träna långdistans för det är viktigt att vara bra på det fram tills du spelar i U17 ungefär. Det är då man ska fokusera mer på explosivitet och så vidare.

Även här är kuvertet väldigt effektivt. Du som har tränat mycket kondition kommer att få stora effekter av att lägga in den typen av intervaller. Det kan dock innebära att utföra fler intervaller innan utmattning. 10 till 12 stycken 70/20 intervaller med hög ansträngning är en bra metod för att träna aerob förmåga.

OBS! Oavsett vilken nivå du befinner dig på har du nytta av att träna långdistans och intervaller. Ansträng dig inte för mycket vid varje pass då det kan leda till skador. Lyssna på kroppen, hitta den träningen som du tycker är rolig och gör den.

EFTERORD

Detta är det första av många gratisprogrammen som Sugiyama kommer att publicera med mig Robert Jonsson som författare. Vårt mål är att förändra badminton och ett steg i rätt riktning, enligt oss, är att ge ut enklare träningsprogram utan kostnad till alla spelare i hela Sverige. Det borde ha gjorts för många år sedan, men nu finns det tillgängligt. Jag och Sugiyama hoppas att du som läser detta kan ta med dig något till din träning som gör att du når dina mål.

OBS! Det finns även ett program med konditionsträning riktat för yngre spelare i tidiga tonåren.

När det kommer till fotarbete bör du överväga att variera längden på intervallerna och vila för att efterlikna matcher. Det är inte fasta tider när du väl spelar match. Det är dock värt att träna hårdare för att vänja kroppen vid större fysisk belastning än vad som krävs. För i takt med att du blir bättre, blir dina motståndare bättre och då kommer du att uppleva samma svårigheter som tidigare.

FÖRDJUPNING

I denna delen redogörs det för några intressanta studier eller delar av böcker som är relevanta för området. Tyvärr måste det tilläggas att det saknas mycket forskning på just badminton och därför får man i många fall använda logik och erfarenhet för att avgöra om det kan överföras till badminton.

"The Effect of Eight-Week Sprint Interval Training on Aerobic Performance of Elite Badminton Players" av Liu m.fl. (2021)

En studie utförd på badmintonspelare på elitnivå utfördes under åtta veckor för att undersöka de positiva förändringarna på aerob kapacitet. Träning bestod av sprint intervall träning (SIT) vilket innebar intervallträning på cykel och ett multibollspass i veckan för en grupp och kontrollgruppen utförde ett multibollpass i veckan samt två Fartlek-pass. Anledningen till varför de använde sig av cykel var till stor del för att det är mindre slitande än att springa vilket innebär minskad skaderisk. Dessutom är cykeln mindre beroende av väder vilket är positivt för de som tränar året runt (främst vintern för oss) eller när det är för varmt att springa ute för andra länder. Träningen utfördes på måndagar, onsdagar och fredagar. Cyklingen utfördes på måndag och onsdag och bestod av 5 stycken intervaller med 1-2 minuter lugnt cyklande och sedan 30 sekunders sprinter med maximal effekt följt av 5 minuter aktiv återhämtning. Även multibollsdelen av träningsprogrammet bestod av maximalt arbete i 30 sekunder x 8 gånger följt av längre vila och sedan upprepades det igen. Slutsatsen av studien var att den aerobiska kapaciteten förbättras för badmintonspelarna. Även förbättringar i syreupptagning och återhämtningsförmåga kunde påvisas som effekt av träningsprogrammet.

I boken "kondition och uthållighet - för träning, tävling och hälsa" av Mattsson & Larsen (2013) finns det många viktiga delar att förstå för den som vill träna kondition. Den viktigaste delen i boken för badmintonspelare är att det finns många sätt att träna kondition på, men det är med intervaller man får bäst effekt. Dessutom är det viktigt för badmintonspelare att återhämta sig mellan varje ansträngning (bollduell) och det gör även intervaller till en mer idrottsspecifik träning är långdistanslöpning. Däremot kan långdistanslöpning ha en viss funktion för spelare som befinner sig i början av sommaren och som behöver bygga en aerobisk bas. Att fortsätta med för mycket långdistans under tävlingssäsongen är med stor sannolikhet negativt eftersom författarna menar att muskelfibrerna kan förvandlas från snabba till långsamma. Det är inte så att ett pass förstör all explosivitet man tränat, men om målet är att utveckla maximal explosivitet bör man ta det lugnt med joggingturerna som varar i flera timmar.

Mattsson (2014) har skrivit en bok om träningsplanering som är av stor vikt att förstå och applicera. Du ska inte träna på samma sätt hela året runt. Hur du tränar, hur hårt, hur mycket, vad och så vidare styrs av vilken del av säsongen det är och vad målet är för just den delen. När vårterminen är slut för året kan det vara lägligt att ta en kortare återhämtningsperiod med lite fysisk aktivitet, men inte för mycket högintensiv träning. Därefter börjar en uppbyggnadsperiod som övergår till en mer idrottsspecifik träningsperiod för att sedan bli tävlingssäsong. Nedan visas ett förslag på en årsplan.

Månad	Säsong	Fokusområde	
Juni	Delvis sommaruppehåll	Återhämta kroppen och minimera förluster i fysisk prestanda.	
Juli	Försäsong - generell uppbyggnad	Aerob förmåga, styrka och explosivitet.	
Augusti	Försäsong - idrottsspecifik	Aerob förmåga, explosivitet och spänst.	
September - November	Tävlingssäsong	Bibehålla aerob förmåga. Utveckla explosivitet och spänst.	
December	Delvis återhämtning	Återhämta fysiskt och mentalt inför vårsäsongen.	
Januari - maj	Tävlingssäsong	Bibehålla de fysiska förmågor som utvecklats under försäsong och höst.	

Det som saknas är bestämmelser av när tävlingarna ska spelas då det är viktigt för årsplanen. Att göra en träningsplanering inför varje år är något som alla borde göra. Bestäm vilka tävlingar som ska spelas och vilka fysiska förmågor som ska tränas under de olika perioderna.

Detta var bara ett litet smakprov på vad som finns i det betalda programmet. Det kommer att finnas många färdiga träningsprogram för olika typer av spelare baserat på spelstil, kategori, ålder med mera. Dock kan du använda principerna i detta träningsprogrammet och göra det unikt för dig! Individualisera.