

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТЕХНІКИ ПЕРЕМІЩЕНЬ У ПРОФЕСІЙНИХ ГРАВЦІВ В БАДМІНТОН

Бугрова П.В., Білоус О.В.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Техніка переміщень є критично важливою для успіху в бадмінтоні. Від швидкості, точності та ефективності переміщень залежить можливість гравця вчасно реагувати на удари суперника, займати оптимальні позиції на корті та виконувати власні удари з максимальною ефективністю. Правильна техніка переміщень допомагає знизити ризик травм, що є важливим аспектом для довготривалої кар'єри спортсменів. Дослідження та впровадження ефективних методик тренувань можуть сприяти збереженню здоров'я гравців.

У контексті тренувального процесу техніка переміщення виступає як базовий компонент, що інтегрується в усі аспекти підготовки спортсменів: фізичну, тактичну, психологічну та технічну підготовки. Відеоаналіз є одним із найбільш ефективних методів вивчення техніки переміщення у бадмінтоні. Уповільнене відтворення дозволяє тренерам виявити точність виконання рухів, виявити помилки та запропонувати шляхи їх корекції.

На підставі власного багаторічного досвіду професійного гравця, учасниці Олімпійських ігор в Парижі 2024, Поліни Бугрової, а також проведених наукових дослідженнях у сфері бадмінтону, було розроблено та впроваджено тренувальні програм з акцентом на техніку переміщень.

Розроблений підхід в індивідуалізації техніки переміщень базується на детальному аналізі рухової активності спортсменів та адаптації вправ відповідно до їхніх індивідуальних потреб.

В розробці індивідуалізованої програми основним завданням є визначення сильних та слабких сторін у техніці переміщення кожного спортсмена. Для цього використано відеоаналіз, трекінгові технології та тестові вправи на баланс, швидкість і реакцію.

Наприклад, записується серія тренувальних занять та аналізуються відеозаписи за допомогою програм Dartfish, Kinovea, Vicon та Clutch, що дозволяють визначити найефективніші траєкторії руху, оцінити тактичні рішення та покращити ігрову адаптацію.

Отримані дані дозволяють створювати індивідуальні програми, що включають вправи на вдосконалення окремих елементів переміщення, таких як стартові ривки, зміна напрямку руху, робота стоп та оптимізація траєкторій.

Наприклад, якщо спортсмен має проблеми з швидкістю відштовхування, ми інтегруємо додаткові вправи на зміцнення гомілковостопного суглоба.

Розробка індивідуалізованих тренувальних програм з урахуванням особистих потреб у вдосконаленні техніки переміщень – важливий крок в роботі з професійними бадмінтоністами.