

Newsletter

Trenérsko-metodické komise



Trenérsko-metodická komise ČBaS

30. 4. 2018

(5/2018)

Témata

- 10 zlatých pravidel
- Výzva k zaslání podnětů TMK: Změna soutěží mládeže.
- Informace k národnímu badmintonovému centru
- Ukázka práce TMK: Příprava kempů.
- Účast českých hráčů na špičkových akcích
- XPS: Nové sdílené dokumenty.
- Květnové semináře: Dva dánští odborníci a česká špička!
- Předpisy TMK

10 zlatých pravidel

Metodický tým v rámci TMK zpracoval plakát „Deset zlatých pravidel“. Jedná se o přehled deseti základních dovedností, které by měl ovládat každý badmintonista.

Plakáty jsou vytištěny a připraveny k distribuci do všech oblastí, klubů a oddílů, a to za účelem informovanosti o metodických základech pro hráče, trenéry a rodiče.

Na přípravu plakátů bude navazovat další činnost:

- Příprava a natočení vzorových videí, jak správně provádět jednotlivé dovednosti,
- prezentace každého pravidla v článku na webu Českého badmintonového svazu,
- vytvoření metodických doporučení, jaké dovednosti by měli ovládat hráči v příslušných kategoriích a jak tyto dovednosti rozvíjet.

Projekt je primárně zaměřen na začínající a pokročilí hráče a trenéry, ale věříme, že zajímavou informaci v něm najde každý, kdo chce rozvíjet své teoretické i praktické znalosti o badmintonu.



Zrychli a zpomal

První krok k úderu udělej dynamický. Raketu přenes nejkratší cestou do pozice, ze které budeš hrát úder („pozice nula“). Ve druhém (či třetím) kroku zvolni, zklidni tělo a zaměř se na provedení úderu. Pohyb je plynulý, horní část těla uvolněná a vzpřímená.

Ukázka jednoho z deseti pravidel na plakátu zaměřená na správný rytmus pohybu.

Výzva k zaslání podnětů TMK: Změna soutěží mládeže.

V úzké spolupráci s STK navrhujeme na rok 2019 změny v předpisech soutěží mládeže a jsme rádi za vaše podněty či připomínky.

Na základě vlastního uvážení TMK a dle připomínek vzešlých z výzvy uvedené v březnovém newsletteru připravila TMK podrobný návrh a předložila jej STK, která samotný předpis zpracovává; TMK jej rovněž nad rámec svých povinností rozeslala členské základně (návrh je přiložen i k tomuto newsletteru).

Základní myšlenky návrhu:

- zavést minibadminton do systému soutěží ČBaS,
- zlepšit proces (přihlášky, prezentace turnajů, informace pro účastníky, bodování atd.),
- upravit počty turnajů a zápasů pro jednotlivé kategorie (více zábavy pro mladé hráče, více specializace pro juniory),
- systémové provázání žebříčku, počtu turnajů a možnosti startovat na turnajích Grand Prix A a B (počet hráčů + postup).

Podle přibývajících počtu ohlasů je návrh přijat pozitivně, připomínkovány jsou pouze jednotlivé detaily.

V návaznosti na dohodu s STK byl stanoven termín k vyjádření k návrhu na změnu rozpisu soutěží mládeže **až do neděle 13. 5. 2018** na e-mail tmk@czechbadminton.cz. Následně je třeba ve spolupráci s STK veškeré připomínky zpracovat a připravit návrh rozpisu soutěží mládeže na rok 2019.

Informace k národnímu badmintonovému centru

Dokončili jsme přípravu podkladů a informací k národnímu centru. Oslovili jsme čtyři centra, kde by bylo centrum vhodné vybudovat, vyhodnotili podrobné nabídky, zpracovali potřebné finanční kalkulace, zjistili základní podmínky fungování centra.

Zásadní aktuální problémy jsou nyní dva. Nejistá situace v ČBaS a vysoké náklady na fungování centra:

- Situace v ČBaS: V polovině června se chystají volby na předsedu ČBaS (nový tým ve vedení svazu). Může být zvolen nový předseda a nový tým, počítáme však rovněž s alternativou, že nikdo zvolen nebude a stávající vedení ČBaS zůstane; pro obě možnosti již nyní zabezpečujeme chod sportovního úseku i pro další měsíce. V obou případech nelze očekávat do konce roku převratné změny ve fungování svazu, přičemž národní centrum by bylo největším projektem ve svazové historii.
- Finanční náklady: Pokud bychom uvažovali fungování například jen pro pět vybraných hráčů (výhled přípravy směrem k OH 2020), potom by se roční náklady (trenéři, hala, kondiční příprava, míče, ubytování, stravování, fyzioterapie, související servis atd.) pohybovaly nejméně v částce kolem 3 milionů korun, což je polovina ročního rozpočtu TMK. Do této částky přitom nejsou započítány bonusy a další podpora hráčům, jakož kempy pro další reprezentační výběry atd.

Rovněž jsme zaznamenali názorovou změnu ohledně centra v českém badmintonu. Pokud jsme představili všechny důsledky (přestěhovat se, trénovat ve skupině bez individuálních potřeb, podléhat reprezentačnímu vedení, výrazné snížení podpory všech reprezentantů atd.), potom hráči a trenéři, kteří nadále centrum plně podporovali, byli jen v řádu jednotlivců. Také bylo třeba zohlednit všechny související okolnosti (stávající výkonnost a složení reprezentačních týmů, fyzickou připravenost, postoj k vrcholovému badmintonu, soustavnost a kvalitu přípravy apod.), porovnat možnosti stávajícího systému přímé podpory a systém s národním centrem.

To vše jsou okolnosti, které je třeba v současné situaci zohlednit. Za současné situace proto uvažujeme o pozměněném modelu centrální přípravy nejlepších českých hráčů. Vzhledem ke stavu připravenosti bychom rádi využili maximum, které nám umožňuje současná situace a rozpočet TMK (využit spolupráci se Steffenem Rasmussenem, pokračovat ve zlepšeném modelu pořádání kempů, jak bude popsáno níže apod.)

Ukázka práce TMK: Příprava kempů.

- Za první čtyři měsíce letošního roku uspořádala TMK hned 10 kempů pro reprezentační a talentové výběry. Navázali jsme tak na práci z druhé poloviny loňského roku, kdy byl uspořádán stejný počet kempů.
- V součtu s plánovanými kempy v květnu je možné prohlásit, že rok od zvolení vedení TMK se uspořádá 22 krátkých soustředění, vždy s konkrétním zacílením jednotlivých výběrů (Talent team = rozvoj technických dovedností, U17 = příprava na MEJ U17 2017 a výhled k MEJ U17 2019, U19 = příprava na MEJ U19 2018, dospělí = příprava na Mistrovství Evropy družstev); v tomto ohledu je možné konstatovat výrazný posun oproti minulým letům.
- Na kempech se prostřídalo několik desítek hráčů od Talent Teamu až po nejlepší dospělé reprezentanty. Výběry se pohybovaly od těch velmi širokých (Talent team a hráči pro MEJ U17 2019), až po úzce specializované kempy pro několik vybraných hráčů.
- Na kempech jsme v horizontu jednoho roku mohli využít know-how tří zahraničních trenérů (Scott Evans, Peter Mouritsen a Steffen Rasmussen).
- Pokud zohledníme veškeré akce připravené TMK v horizontu posledních 12 měsíců (reprezentační soustředění, reprezentační turnaje, semináře a školení atd.), dostaneme se k počtu více než 40 zajištěných akcí!
- V návaznosti na vyhodnocení dosavadní zkušenosti s kempy jsou dále připraveny/uvažovány:
 - o Letní kempy – především pro hráče připravující se na MEJ U19 2018; jakož i hráče výběru MEJ U17 2019 a Talent Teamu
 - o Podzimní kempy – Talent Team a dospělá reprezentace (mistrovství Evropy smíšených družstev), případně hráči připravující se na MEJ U17 2019
 - o Kempy v roce 2019 – především Talent Team a hráči připravující se na MEJ U17 2019

Účast českých hráčů na špičkových akcích

- Šestice českých reprezentantů se zúčastnila Mistrovství Evropy dospělých: Milan Ludík, Adam Mendrek, Kateřina Tomalová a Zuzana Pavelková ve dvouhrách a páry Alžběta Bášová – Michaela Fuchsová a Jakub Bitman – Alžběta Bášová v párových disciplínách. Jako trenérské zajištění se turnaje zúčastnil Tomasz Mendrek a osobní trenéři hráčů. Mezi tyto reprezentanty byla rozdělena jednorázová bonusová podpora přes 110.000,- Kč, kdy podpora je řešená jako dvoustupňová (základní podpora za účast na turnaji a výrazně vyšší podpora za úspěch, tj. vyhraný zápas či zápasy).
- Rovněž známe postoupivší hráče na mistrovství světa dospělých v první fázi. Z českých hráčů si postup zajistili Milan Ludík ve dvouhře a pár Jakub Bitman – Alžběta Bášová ve smíšené čtyřhře; Adam Mendrek je ve dvouhře první „pod čarou“ a věříme, že rovněž jemu se podaří

postoupit. Rovněž na tuto akci je uvažována jednorázová bonusová podpora hráčům přes 100.000,- Kč.

- Velmi pozitivní zprávou je rovněž úspěšná kvalifikace Terezy Švábíkové na olympijské hry mládeže, kde bude podpora řešena ve spolupráci s Českým olympijským výborem.

Všem reprezentantům gratulujeme k úspěšným kvalifikacím a držíme palce v reprezentaci České republiky.

XPS: Nové sdílené dokumenty.

V dubnu byly nově nahrány dokumenty dostupné jen v systému XPS:

- Do systému jsme doplnili například velmi pozitivně hodnocená videa k mentální přípravě od Janky Chudlíkové (adresář „Mentální příprava“) a také další zajímavé video od fyzioterapeutky Elišky Maixnerové, které se podrobně věnuje správnému nastavení těla při badmintonu.
- Dále jsme výrazně rozšířili vzorové programy o přípravu našich nejlepších hráčů a reprezentantů, kteří se zúčastnili mistrovství Evropy; k dispozici je tak náhled do tréninků už sedmi našich nejlepších reprezentantů.
- Martin Košťál připravil v závislosti na testování reprezentantů vzorové kondiční tréninkové programy, které si můžete snadno zkopírovat do svého tréninkového plánu;

Systém XPS je otevřený všem zájemcům, od profesionálně fungujících hráčů, až po dobrovolné trenéry – je možné zhlédnout třeba jen instruktážní a ukázková videa nebo další připravené dokumenty, inspirovat se v připravených tréninkových jednotkách atd. V jiných sportech, které podobné systémy využívají, je běžným jevem velmi široká škála uživatelů, kde si každý najde své využití.

Rovněž je třeba připomenout, že systém se rozvíjí. Po třech měsících máme vytvořený velmi dobrý základ (více než 120 uživatelů, na 250 sdílených dokumentů atd.), ucelená spolupráce a maximální využití programu můžeme očekávat během jednoho roku od začátku užívání.

Květnové semináře: Dva dánští odborníci a česká špička!

Zkvalitňování práce českých hráčů a trenérů pokračuje!

Pod vedením Steffena Rasmussena se během soustředění juniorské reprezentace uskuteční v termínu 1. - 2. května 2018 trenérský seminář pro 30 přihlášených trenérů (kapacita plně vyčerpána), který se zaměří na koncept rozvoje pohybu a techniky v badmintonu. Týden nato bude následovat seminář pod vedením Petera Mouritsena během soustředění Talent Teamu v termínu 8. - 9. května 2018, který bude věnován tréninku dětí v přípravných kategoriích (do U15).

Jak jsme již mnohokrát avizovali, zkvalitňování trenérského know-how je jednou z priorit TMK, a proto jsme velmi rádi, že se nám podařilo domluvit spolupráci s Vítem Schlesingerem, který je vyhledávaným odborníkem na komplexní (celostní) přípravu vrcholových sportovců. Jeho klienty jsou nejen čeští sportovci, ale i zahraniční reprezentanti a olympionici. Mezi jinými například Tomáš Berdych (tenis), Michal Jordán (lední hokej), Zdeněk Grygera (fotbal).

Přednáška se uskuteční v Nymburce ve středu 23. 5. 2018. V rámci tohoto dne jsme pozvali do Nymburka na druhé letošní testování hráče všech reprezentačních výběrů; testování proběhne ca od 10:00 do 13:00.



I Ty se můžeš stát sporthackerem!

Přednáška Víta Schlesingera

23. 5. 2018

SC Nymburk

14:00-16:00

pro reprezentanty

(a jejich trenéry i rodiče)

16:30-18:30

pro trenéry a rodiče

Přihlášky:

bit.ly/chci_to_hacknout

pavel.florian@czechbadminton.cz

Vít Schlesinger, vyhledávaný odborník na komplexní přípravu vrcholových sportovců.

Dvě přednášky muže, mezi jehož klienty patří nejen čeští sportovci, ale i zahraniční reprezentanti a olympionici. Tomáš Berdych (tenis), Michal Jordán (lední hokej), Zdeněk Grygera (fotbal) a mnozí další.

Vít Schlesinger přednáší a publikuje poznatky z experimentů se svým tělem, postavených na vědeckých faktech a ověřených vlastní praxí.

Sporthacking - to je celostní přístup k přípravě sportovce, propojení optimální stravy, dokonalé regenerace a mentální přípravy.

Hlavní témata:

- komplexní přístup ke sportovní přípravě a výkonu
- výstup z komfortní zóny a posouvání vlastních limitů
- sportovní výživa a metabolická flexibilita, skutečný klíč k opravdu efektivnímu tréninku

Hack your limits!



www.czechbadminton.cz

Všichni zájemci o přednášku, přihlašujte se prosím prostřednictvím webu Českého badmintonového svazu (<https://czechbadminton.cz/skoleni/trener/220015>).

Seminář zdarma (náklady hradí Český badmintonový svaz) a je otevřený všem zájemcům z řad českého badmintonu. Těšíme se na vaši účast!

Předpisy TMK

TMK rovněž pracuje na několika vnitřních předpisech:

- Ve spolupráci s STK se bude podílet na přípravě již zmíněného rozpisu soutěží mládeže na rok 2019
- Nejpozději v průběhu května TMK dokončí nový systém podpory pro reprezentanty, který začne platit od druhé poloviny roku. Tento systém se bude vztahovat na všechny skupiny reprezentantů a bude zohledňovat především blížíící se olympijskou kvalifikaci, podmínky podpory reprezentantů MŠMT, jakož i další prioritní body z koncepce TMK.
- Dále je připravována směrnice o reprezentaci, která bude řešit výběrová kritéria reprezentantů, jakož i fungování reprezentačních výběrů; tato bude předložena k odsouhlasení VV ČBaS rovněž v průběhu května.

Pokud máte jakýkoliv dotaz či připomínku, neváhejte, nás kontaktovat

Josef Rubáš (předseda TMK): jrubas@seznam.cz; 775 021 012

Pavel Florián (vedoucí sportovního úseku / projektový manažer): pavel.florian@czechbadminton.cz; 721 837 279

Tomasz Mendrek (člen TMK): tomasz.mendrek@seznam.cz; 603 851 546