

Tipy a doporučení v programu XPS



Trenérsko-metodická komise ČBaS

5. 3. 2018

Harmonogram využití XPS v českém badmintonu

Únor

- XPS byl distribuován mezi 47 hráčů (reprezentanti dospělí, U19, U17),
- byly nahrány dokumenty (informace TMK, informace pro reprezentanty, testování, výsledky testů, videa, metodická videa ČBaS, metodická videa Badminton Europe, metodické materiály) – tyto dokumenty jsou průběžně doplňovány a aktualizovány,
- byly nahrány výsledky reprezentančních testů (na hráčskou kartu každého hráče),
- provedeny prezentace hráčům, nahrán tutoriál pro hráče a trenéry,

Březen

- reprezentantům byl nasdílen dotazník monitorující jejich přípravu, reprezentanti začínají doplňovat (pro reprezentanty je toto doplnění povinné):
 - o přehled plánovaných turnajů na období první poloviny roku,
 - o obecnou náplň všech tréninkových jednotek,
 - o přehled celkové přípravy (badmintonové tréninkové jednotky, kondiční příprava, fyzioterapie, regenerace, výsledky zápasů atd.).
- v průběhu března budou doplněni zájemci ze strany klubů/oddílů (trenéři a hráči),
- prezentace tipů a doporučení, postupné zlepšování práce s XPS ze strany hráčů a trenérů,
- příprava a nasdílení všem uživatelům XPS:
 - o vzorové kondiční tréninkové jednotky s konkrétním zaměřením (příprava hlavními trenéry reprezentace),
 - o vzorové badmintonové tréninkové jednotky s konkrétním zaměřením (příprava Martin Košťál).

Duben – květen

- další zlepšování práce s XPS (videorozbory, zpřesnění přípravy/doplnění tréninkových jednotek, metodická doporučení pro zlepšení přípravy apod.)

Červen

- pokračování rozvoje systému dle pokynů nového vedení TMK

Vzor k vyplnění měsíčního plánu (Jan Louda, únor 2018)

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
29 11:00 Jan Louda 19:00 Jan Louda	30 14:00 Jan Louda 18:00 Jan Louda	31	února 1 18:00 Jan Louda	2 15:30 Jan Louda	3 11:00 Jan Louda 16:00 Jan Louda	4 11:00 Jan Louda
5 15:00 Jan Louda	6 18:00 Jan Louda	7 12:00 Jan Louda	8 10:00 Jan Louda 16:00 Jan Louda	9 10:00 Jan Louda 16:00 Jan Louda	10 10:00 Jan Louda 16:00 Jan Louda	11
12 9:00 Jan Louda	13 15:00 Jan Louda 17:00 Jan Louda	14 14:00 Jan Louda	15 12:00 Jan Louda 14:00 Jan Louda	16 17:00 Jan Louda	17	18
19 11:00 Jan Louda 19:00 Jan Louda	20 14:00 Jan Louda	21 14:00 Jan Louda 17:00 Jan Louda	22 11:00 Jan Louda 17:00 Jan Louda	23 11:00 Jan Louda	24	25 14:00 Jan Louda 17:00 Jan Louda
26 12:00 Jan Louda	27 12:00 Jan Louda	28 12:00 Jan Louda	března 1 12:00 Jan Louda	2 12:00 Jan Louda	3 12:00 Jan Louda	4 12:00 Jan Louda

Příprava Jana Loudy v měsíci únoru (v XPS):

- Oranžově: zápasy
 - o MČR (2. – 4. 2.): 4 zápasy,
 - o Mistrovství Evropy družstev (13. – 16. 2.): 6 zápasů,
 - o Austrian Open (21. – 23. 2.): 5 zápasů,
 - o Extraliga (25. 2.): 2 zápasy.
- Fialově: fyzioterapie (každodenní masáže/vířivka na reprezentačním kempu a v Kazani nevyplňovány); relace „událost“;
- Modrozeleně: individuální tréninky (badminton a posilovna); po absolvování tréninkové jednotky hráč zaškrtně „dokončený“ a modré políčko se zbarví do modrozelené;
- šedá: nemoc;
- nevyplněná políčka: volné dny;

Obecný komentář k přípravě:

- vzhledem k soutěžnímu období jsou tréninky maximálně intenzivní a kratší (ca 40 – 60 minut);
- v každém týdnu je alespoň jeden den zcela volný;
- vedle převažujících badmintonových tréninkových jednotek, byla součástí plánu pravidelně posilovna (1/2x týdně) či fyzioterapie;
- ani prevence nezabránila onemocnění (angína, 26. 2. – 4. 3.), ve formě je tělo křehčí než obvykle.

Pro trenéry:

- získáváte přehled o činnosti hráčů či celé skupiny (počet zobrazených hráčů ve skupině lze navolit; konkrétní tréninky rozklínutím zobrazit);
- jednoduše je možné analyzovat přípravu konkrétního hráče;
- snadno lze organizovat sportovní přípravu v jednotlivých cyklech (měsíční/týdenní);
- není třeba dokola psát tréninkové jednotky/cykly, jednotlivé tréninkové jednotky/cykly lze kopírovat (na principu „kopírovat“ a „vložit“); jednotku či cyklus lze kopírovat kterémukoliv hráči ve skupině;
- reprezentační úroveň:
 - o „odemknutí“ vybraných hráčů jako metodický vzor (např. Jan Louda), příprava těchto hráčů bude otevřená a dostupná všem uživatelům XPS (inspirace, kopírování přípravy),
 - o komentáře k vybraným tréninkovým procesům (vzorové cykly /tréninky),
 - o sdílení vzorových tréninků vybraných hráčů v XPS,
 - o příprava vzorových tréninků (badmintonových a kondičních).

Vzor k vyplnění tréninkové jednotky (Sabina Milová, 5. 3. 2018):

Datum	Název	Poznámky
5.3.2018	Badminton - individuální	
Čas / trvání	Umístění	
6:30 60 min.	Český Krumlov, hala	
Přidat formulář...		
<input checked="" type="checkbox"/> Dokončený		

Název individuálního cviku		Popis
Warm-up (rozběhání, rozcvičení)	#1 20	Trvání min.
Badminton - vybihání kurtu	#1 10	Trvání min.
	#2 10	
Rozehrání - dvojice s jednou raketou	#1 2	Trvání min.
	#2 2	
	#3 2	
Pauza mezi cvičeními	#1 3	Trvání min.
Badminton - vybihání kurtu	#1 8	Trvání min.
	#2 8	
	#3 8	
	#4 8	
Pauza mezi cvičeními	#1 2	Trvání min.
Badminton - multifeeding	#1 10	Trvání min.
Individuální strečingové uvolnění	#1 20	Trvání min.

Vybihání kurtu 1. 20'/20" - 2 kola
 Rozehrání - 2vs2 s jednou raketou
 Vybihání kurtu 2. 15'/15" do rychlosti - 10x / 4 kola, pauza 3min. - kratasy na síti
 Multifeeding - 5x10 míčů smeč (3x se zátěžovou vestou, 2x bez)

Obecný popis tréninkové jednotky v XPS:

- vlevo nahoře:
 - doplněn začátek a délka – doplňuje se jen délku aktivní fáze (tj. bez úvodního rozcvičení a závěrečného uvolnění)
 - doplněn název tréninkové jednotky: badminton – individuální; 4 a méně hráčů = „individuální trénink“, 4 a více hráčů = „trénink“
 - doplněno umístění: Český Krumlov, hala
 - do poznámek je možné doplnit jakoukoliv poznámku: hodnocení tréninku, pocity, vysvětlení pro trenéry/od trenérů apod.
- vpravo je trénink zatržený jako „dokončený“
- doplněna konkrétní cvičení (zatím doplňován jen jejich popis a délka v minutách; lze doplňovat/vyhodnocovat podrobněji)

Pro trenéry

- před tréninkovou jednotkou: po přípravě jednotky a jejímu odeslání hráči/skupině, dostane hráč/všichni hráči ve skupině notifikaci na mobil a zobrazí si rozpis tréninkové jednotky

- do tréninkové jednotky je možné sdílet videa, popisy jednotlivých herních cvičení (využívat již připravená videa/popisy), kopírovat starší jednotky a upravovat je apod.
- během tréninkové jednotky: hráči předem znají zaměření/obsah tréninkové jednotky, je možné se soustředit na detaily prováděných cvičení
- v systému XPS jsou nahrána vzorová videa (především cvičení pro rozvoj fyzické kondice) – hráči mohou např. v posilovně shlédnout správné provedení cviku (video + popis)
- po tréninkové jednotce: po absolvování jednotky hráč zatrhne „dokončený“ a případně připojí hodnocení tréninkové jednotky (velmi důležité pro zpětnou vazbu mezi hráčem/trenérem, pro vyhodnocení přípravy)

Vzor k vyplnění tréninkové jednotky (Václav Palán, 12. 2. 2018):

Datum	Název	Poznámky
12.2.2018	Badminton	
Čas / trvání	Umístění	
19:30 65 min.	Praha	
<input type="button" value="Přidat formulář..."/> <input checked="" type="checkbox"/> Dokončený		
Název individuálního cviku		Popis
Warm-up (rozběhání, rozcvičení)	#1 15	Trvání min.
Badminton - herní kombinace	#1 3	Trvání min.
	#2 3	
	#3 3	
	#4 3	
Celý kurt - udržet míč ve hře		
Badminton - multifeeding	#1 3	Trvání min.
	#2 3	
	#3 3	
	#4 3	
Drop - smeč - ukončení na síti		
Multifeeding - obrana kolem těla	#1 2 / 0 / 2:00 / 4	Trvání / Trvání / Odpočinek / Intenzita min. / sec / sec / úroveň
	#2 2 / 0 / 2:00 / 4	
	#3 2 / 0 / 2:00 / 4	
	#4 2 / 0 / 2:00 / 4	
	#5 2 / 0 / 2:00 / 4	
	#6 2 / 0 / 2:00 / 4	
	#7 2 / 0 / 2:00 / 4	
	#8 2 / 0 / 2:00 / 4	
Individuální strečingové uvolnění	#1 10	Trvání min.

Stručný obecný popis:

- doplněn začátek tréninkové jednotky, její délka a umístění
- doplněn obsah tréninkové jednotky
- jednotlivá herní cvičení (kombinace, multifeeding) jsou doplněna stručným popisem (cíl: udržet míč ve hře, kombinace na multifeeding: drop, smeč, ukončení na síti, multifeeding: obrana kolem těla)

Odpovědi na časté dotazy

Budu za užívání XPS něco platit?

Ne, licence je pro hráče, trenéry, kluby a oddíly zdarma.

Licenci za užívání XPS uhradí Český badmintonový svaz v rámci rozvoje metodiky a zkvalitnění přípravy českých badmintonistů a práce trenérů.

Je pro reprezentanty užívání XPS povinné?

Ano.

Jak je možné XPS využívat?

Pomocí mobilní aplikace nebo počítačového programu (<http://www.sidelinesports.com/cs/>).

Kdo vidí mé informace?

Složku reprezentanta vidí: hráč, jeho trenér, reprezentační trenéři.

Klubový trenér vidí: hráče svého klubu + sdílený materiál v XPS.

V rámci zkvalitnění přípravy je vhodné otevření celé přípravy, či alespoň její části (bude s hráči a trenéry individuálně konzultováno).

Jaké dokumenty budou v XPS sdíleny?

Videa připravená ČBaS (mentální koučing, fyzioterapie, badmintonové tréninky, rozborů atd.), metodická doporučení k badmintonové přípravě, informace pro hráče a trenéry a další související materiály.

Na webu Czechbadminton.cz bude publikovaná pouze vybraná část informací.

Kdo program spravuje?

Za TMK ČBaS Josef Rubáš ve spolupráci s Jiřím Jakoubkem (český zástupce islandské společnosti Sideline Sports, která XPS provozuje; jakoubek@sidelinesports.com). Jiří Jakoubek je připraven k dalším školením, ať už osobně nebo formou video školení (Skype) či dalších video tutoriálů.

Jakékoliv dotazy ohledně XPS dále směřujte na Josefa Rubáše (jrubas@seznam.cz).