

# **Newsletter**

## **Trenérsko-metodické komise**



**Trenérsko-metodická komise ČBaS**

**1. 10. 2018**

**(9/2018)**

## Témata

- Dvě pátá místa na ME juniorů v Tallinnu – skvělý výsledek české juniorské reprezentace
- Angažování kondičního trenéra Mgr. Václava Kaina
- 10 zlatých pravidel badmintonu
- Změny ve školení trenérů
- Podzimní vrcholy reprezentace juniorů a reprezentace dospělých
- Změny v rozdělování peněz
- Setkání s vedením TMK a hráči/trenéry/rodiči
- Minibadminton součástí rozpisu soutěží na sezónu 2018/2019

### **Dvě pátá místa na ME juniorů v Tallinnu – skvělý výsledek české juniorské reprezentace**

Od 7. do 16. září evropským juniorským šampionátem družstev a jednotlivců vyvrcholil téměř dvouletý přípravný cyklus reprezentačního družstva juniorů. Z Estonska si ČR odvezla dva vynikající výsledky: páté místo v soutěži družstev a páté místo v soutěži jednotlivců.

Zejména výsledek družstva je výsledkem trpělivé a usilovné práce s původně šestnáctičlennou skupinou, a to samozřejmě jak na osobní, klubové i reprezentační úrovni. Skupině hráčů narozených po roce 2000 se dostalo významné podpory, když do ní svaz v rámci přípravy nejprve na loňské MEJ U17 (konané v Praze) a následně na letošní MEJ U19 investoval několik milionů korun a také bezpočet hodin práce celého realizačního týmu. Připomeňme, že tato výrazná podpora byla mimo jiné z důvodu kandidatury Prahy na pořádání MSJ 2019.

Tým se začal formovat již v průběhu sezóny 2016/2017 pod vedením trenérů Radka Votavy a Tomáše Mendreka. Společné kempy i velký počet společně absolvovaných turnajů přinesly na podzim 2017 první ovoce – 5. místo v soutěži družstev na MEJ U17 v Praze. Za necelý rok se mělo ukázat, jestli tým posílený o Terezu Švábíkovou a Jiřího Krále obstojí i v konkurenci starší kategorie.

Společně jsme udělali vše, co bylo v našich silách, abychom dalšímu dobrému výsledku šli naproti.

Z pohledu reprezentace jsme jen od ledna letošního roku pro juniory uspořádali 8 soustředění, na tři z nich jsme pozvali špičkového zahraničního trenéra z Dánska a na všechny z nich zajistili fyzioterapeutku. Jeden kemp jsme navíc absolvovali s mezinárodním sparringem v zahraničí. Také jsme s hráči vyrazili na další tři mezinárodní turnaje do Maďarska, Německa a Chorvatska. Přesto šancím týmu, který v lednu přebíral Pavel Florián s asistenty Michalem Hubáčkem a Janem Somerlíkem, málokdo věřil.

I s trochou štěstí, ale po výborných výkonech, nakonec tým ve složení Jan Janošík, Jiří Král, Vít Kulíšek, Tomáš Švejda, Lucie Krpatová, Tereza Švábíková, Sharleen Tallulah Van Coppenolle a Kateřina Zuzáková postoupil přes Norsko, Belgie a Moldavsko ze základní skupiny do čtvrtfinále proti Francii. Právě v tomto střetnutí si Češi vybojovali respekt soupeřů a předvedenou hrou i bojovným výkonem ukázali, že jsou zcela právoplatnou součástí čtvrtfinálové osmičky. Tým předvedl špičkový juniorský badminton a naše utkání bylo jedním ze dvou nejpohlednějších.

„Obhájení čtvrtfinálové účasti s týmem, jehož pět členů díky svému mládí bude moci startovat na MEJ také za dva roky, je obrovským úspěchem a jsem na tým opravdu hrdý. Bylo v něm osm, po příjezdu hráčů na individuální turnaj dokonce dvanáct individualit, a sladit vše tak, aby každý podal svůj nejlepší výkon, nebylo vůbec jednoduché. A to jak pro hráče, tak pro realizační tým. O to více vynikající výsledek těší,“ hodnotil vystoupení českého týmu po turnaji Pavel Florián.

Druhý vynikající výsledek přidala v individuálním turnaji (v týmovém neprohrála ani zápas) ve dvouhře žen Tereza Švábíková, vedená svým osobním koučem Ludkem Židkem. Po volném losu v prvním kole dokázala porazit tři soupeřky, aby nakonec skončila ve čtvrtfinále, těsně pod stupni vítězů, na raketě Maďarky Vivien Sándorházi. Česká reprezentantka v individuálním turnaji předvedla svůj nejlepší badminton a obhájené páté místo z předchozího MEJ v Mulhouse je také velkým úspěchem, ze kterého může mít upřímnou radost.

Celkový dojem z ME juniorů 2018 je tak velmi dobrý, příslibem do budoucna zůstává nízký věk hned pětice členů současného reprezentačního kádru, kteří mohou startovat také na MEJ 2020.

Evropský šampionát znovu ukázal, jakým směrem se ubírá badminton. Už hráči na juniorské úrovni jsou technicky výborně vybaveni, ovládají základy dospělé hry – především schopnost kontrolovat hru, správně volit tempo pohybu či úderů a omezit nevynucené chyby – a jsou dobře fyzicky připraveni. Je dlouhodobým problémem českého badmintonu, že naši hráči mají zpravidla herní vrchol v 15/16 letech věku a dále nejsou schopni své dovednosti rozvíjet. Zjednodušeně řešeno, hrají stále stejně, jen jsou v pozdějším věku fyzicky vyspělejší, což na jejich vrstevníky přestane postupně stačit.

Také doufáme, že se nám podaří ještě zlepšit fungování reprezentace. Chceme více spolupracovat s osobními trenéry hráčů a propojit přípravu hráčů v klubech a na reprezentačních soustředěních. Pokud tento krok zvládneme, máme i za dva roky na dobrý evropský výsledek určitě šanci.

### **Angažování kondičního trenéra Mgr. Václava Kaina**

Mgr. Václav Kain je absolventem Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy s praxí především v kondičním tréninku a atletické přípravě. Pohybuje se také v oblasti zátěžové diagnostiky a výživového poradenství. Jeho velkou devizou je právě fakt, že sportovní přípravu vnímá komplexně, o čemž svědčí i fakt, že se zajímá také o moderní trendy v regeneraci či psychologii. „Za vyznavače celostního přístupu ke sportovnímu tréninku se považujeme i my a jsme moc rádi, že se nám od 1. 9. podařilo domluvit spolupráci právě s panem Kainem,“ říká vedoucí sportovního úseku ČBaS, Pavel Florián.

Dlouhodobá spolupráce s kondičním trenérem je jednou z priorit práce s reprezentací.

Ideálně už od tzv. zlatého věku motoriky (zpravidla 8 – 10 let) se hráči neobejdou bez systematické a správně nastavené kondiční přípravy, vždy samozřejmě přizpůsobené věku a potřebám hráče.

Tímto směrem jsme se vydali již koncem minulého roku, kdy jsme vytvořili testovací baterii uzpůsobenou nárokům našeho sportu, abychom měli možnost porovnání nejen reprezentantů, ale i hráčů v klubech v pro badminton relevantních parametrech.

Zároveň jsme vybrané reprezentanty otestovali ve specializovaném středisku Vital Praha a s výsledky těchto testů dále pracovali. Díky tomuto testování a také dvěma kontrolním setkáním, která se na podzim 2017 a na jaře 2018 uskutečnila, jsme získali celkový pohled na největší nedostatky českých badmintonistů. Pomineme-li někdy úplnou absenci kondičního tréninku v tréninkovém plánu hráčů, je hlavním nedostatkem, který je třeba zlepšit, rozvoj těch správných schopností, navíc ve správném věku. My Češi jsme povětšinou schopni trénovat hodně a dlouho, intenzita, dynamika a rychlost, které by odpovídaly nárokům moderního mezinárodního badmintonu, však výrazně chybí. S tím je spojen i nedostatečný rozvoj silových parametrů.

Od Václava Kaina si slibujeme, že využije poznatků, které jsme od loňského roku o reprezentantech získali, a dokáže s nimi dále pracovat. V říjnu proběhne další kontrolní setkání a testování ve středisku Vital. Kromě obecných poznatků již tentokrát budeme chtít, aby trenér s vybranou skupinou nejlepších hráčů pracoval individuálně a pomohl tak zlepšit kvalitu jejich kondiční přípravy. Bude se jednat nejen o vyhodnocování výsledků testů, ale také celého tréninkového procesu (nezbytná bude součinnost hráčů při vyplňování tréninkového deníku v XPS), přípravu tréninkových plánů a tvorbu vzorových tréninkových jednotek. Václav Kain se také bude účastnit částí reprezentační kempů a s hráči pracovat přímo.

Ve druhé fázi naší spolupráce bychom se chtěli zaměřit nejen na reprezentaci, ale také přejít k metodické přípravě všeobecných doporučení pro badmintonový kondiční trénink, která by mohli využívat trenéři v klubech se svými svěřenci, a to napříč kategoriemi. Je všeobecně známo, že určité schopnosti lze u dětí účinně rozvíjet pouze v určitém věku a to je jedna z věcí, která by českému badmintonu mohla výrazně pomoci.

## 10 zlatých pravidel badmintonu

S prvním zářijovým týdnem se rozeběhla druhá fáze projektu 10 zlatých pravidel, aneb jak hrát správně badminton. Po plakátech – které jste mohli získat například v průběhu právě skončeného Czech Open v Brně – nyní TMK zveřejňuje pravidelně každý týden i sadu metodických článků a videí, které systematicky popisují základní principy hry. Zatímco videa jsou názorná a ilustrační, články dokreslují každé téma do hloubky.

Velmi nás těší zájem i ohlasy a všem zájemcům doporučujeme materiály ke zhlédnutí. V říjnu bude seriál pokračovat a po zveřejnění všech deseti pravidel tento metodický projekt poslouží jako jeden ze stavebních kamenů plánovaných změn ve školení trenérů; dále chceme využít videa Petra Báši z cyklu podporovaného ČBaS „Badminton vždy in“ nebo materiály Coach Level One/Two Světové badmintonové federace.

Dosud zveřejněná videa k jednotlivým pravidlům najdete [ZDE](#).

## Změny ve školení trenérů

Ambicí do konce roku 2018 je připravit změny ve školení trenérů 3. a 4. třídy. Cíl je jasný: méně teorie, více praxe. Méně informací, ale jejich dokonalé zvládnutí.

Inspirací pro tyto změny byl především český tenis. Celá řada tenisových trenérů v České republice umí perfektně naučit šestiletou „Petru Kvitovou“ základní věci, na kterých může postavit svoji kariéru. I proto je především český ženský tenis světovou velmocí.

Stejný cíl má i TMK.

Školení 3. a 4. třídy budou mít za úkol, aby každý trenér, který školením projde, uměl výborně přenést na hráče standardizovanou sadu dovedností, které zaručují kvalitní základy pro další badmintonový rozvoj.

Výstupem budou také tréninkové šablony, ukázkové plány nejlepších hráčů a krátká brožura, která naučené dovednosti snadno připomene.

„V neděli se to nauč a v pondělí už to trénuj!“ Přenositelnost do praxe a kvalitně naučený set badmintonových dovedností – to jsou dvě hlavní hesla zamýšlených změn.

## Podzimní vrcholy reprezentace juniorů a reprezentace dospělých

Terezu Švábíkovou jako českou juniorskou jedničku již v první polovině října čeká start na Youth Olympic Games (olympijských hrách mládeže) v argentinském hlavním městě Buenos Aires. Ještě jednou gratulujeme k postupu a držíme palce k úspěšné reprezentaci!

Juniorské reprezentanty po mistrovství Evropy čeká ještě jeden společný podzimní vrchol, a sice mistrovství světa juniorů v kanadském Markhamu (Toronto). Do Kanady se mezi 2. a 16. listopadem vypraví celkem 7 reprezentantů. Tým ve složení Jan Janošík, Jiří Král, Vít Kulíšek, Lucie Křpatová, Sharleen Tallulah Van Coppenolle doplní v soutěži jednotlivců Tereza Švábíková. Hráče povedou Pavel Florián jako hlavní trenér a Jan Somerlík v pozici asistenta.

Dospělí reprezentanti před sebou mají prosincovou kvalifikaci na ME smíšených družstev. Třídenní turnaj, kde se Česká republika utká s výběry Španělska, Litvy a Polska, se uskuteční od 7. do 9. prosince právě v Polsku. Nominaci na turnaj TMK zveřejní do konce října.

Jak MS juniorů, tak kvalifikaci na ME smíšených družstev dospělých budou předcházet společná soustředění obou reprezentačních výběrů.

Českým reprezentantům držíme palce, ať se na těchto vrcholných akcích prosadí podle svých očekávání!

## **Změny v rozdělování peněz**

Postupně měníme a od roku 2019 chceme s konečnou platností nastavit strukturu rozdělování peněz běžnou v jiných sportech:

- Nadstandardní podpora přípravy několika špičkových reprezentantů
- Základní podpora přípravy všech reprezentantů
- Zajištění reprezentačních akcí (turnaje a kempy)
- Úhrada nákladů na největších reprezentačních akcích (OH, MS, ME, MSJ, MEJ atd.)

## **Setkání s vedením TMK a hráči/trenéry/rodiči**

První ze dvou avizovaných setkání mezi vedením TMK a reprezentanty, potažmo jejich trenéry či rodiči se uskutečnilo ve čtvrtek 27. září v Brně u příležitosti konání Czech Open v Brně. Schůzky se zúčastnilo osm hráčů, respektive dva trenéři, za TMK a vedení reprezentací byl přítomen Pavel Florián.

Během setkání došlo na témata podpory reprezentace, diskutovalo se o projektu národního centra i o nejbližších reprezentačních akcích – výhledu na kvalifikaci ME smíšených družstev. Avizováno bylo také angažování nového kondičního trenéra Mgr. Václava Kaina. Diskuse se dotkla také nutnosti oboustranně lepší vzájemné komunikace.

Druhé setkání plánujeme uspořádat v průběhu MMJ ČR v Orlové, s největší pravděpodobností v pátek 23. listopadu. Nicméně tento termín je pouze předběžný a bude ještě dodatečně potvrzen a upřesněn.

Zpětná vazba je důležitá pro každou činnost, k dobré spolupráci nepochybně patří. Vážíme si interní spolupráce s našimi reprezentanty.

## **Minibadminton součástí rozpisu soutěží na sezónu 2018/2019**

Jednou z priorit TMK je rovněž zaměření se na správnou výchovu našich nejmladších hráčů. Jsme velmi rádi, že se nám ve spolupráci s STK – za kterou ještě jednou děkujeme především předsedovi komise Janu Kolářovi – podařilo připravit rozpis soutěží v minibadmintonu, tj. badmintonu uzpůsobenému potřebám našich nejmenších hráčků a hráčů.

Minibadminton je projekt, který je už dlouhá léta součástí sportovní přípravy hráčů v jiných evropských zemích, stejně jako v jiných sportech. Jde v něm především o vybudování vztahu našich nejmenších ke sportu, radosti ze hry a naučení správných technických dovedností.

Poté, co zhruba desítky pořadatelů na jaře uspořádala své turnaje v kategoriích U9, U10 a U11, kdy se napříč republikou sehrály turnaje na kurtu více odpovídajícím vzrůstu hráčů (snížená síť a zmenšený dvorec), přichází na řadu další krok – oficiální turnaje ČBaS.

Svaz nicméně pro sezónu kopírující školní rok 2018/2019 neplánuje vypsání turnaje Grand Prix, ani vést celostátní žebříčky. Jedinou soutěží, která by se tak pod hlavičkou ČBaS měla uskutečnit, je mistrovství ČR v minibadmintonu, plánované na termín 18. – 19. května 2019.

Na turnaj jednotlivé oblasti vyšlou hráče podle jednoduchého klíče, kdy každá oblast dostane k dispozici určitý počet startovních míst, přímo úměrný počtu hráčů v dané oblasti. Vypsání krajských minibadmintonových turnajů je plně v rukou oblastních STK dle rozpisu soutěží v minibadmintonu. Také jmenná nominace na květnové MČR proběhne podle interních pravidel, která si nastaví samy oblasti.

**Děkujeme vám za pozornost!**

**Pokud máte jakýkoliv dotaz či připomínku, neváhejte, nás kontaktovat**

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

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

Adam Hobzik (člen TMK): [adam.hobzik@gmail.com](mailto:adam.hobzik@gmail.com); 777 203 311