

ONLINE SEMINÁŘ



31. 5. 2020

Program

- **Trénink za nouzového stavu – východiska, cíle, finální technické provedení**
- **Nácvik dovedností relevantních pro badminton**
- **Badmintonové výzvy – příklady**
- **Motivace a stanovování cílů**
- **Plánování sezóny a rozvržení období**
- **Postup po návratu ke klubové přípravě**

Den D – 12. března

- schválen nouzový stav
- omezení pohybu – dopad na sport

Za splnění uvedených podmínek se tak lze věnovat celé řadě sportů, zejména:

- běhu,
- chůzi,
- cyklistice,
- gymnastice,
- venkovnímu bruslení, na ledě i na kolečkových bruslích, a skateboardingu,
- jízdě na koni,
- golfu s nejvýše dvěma osobami ve skupině hráčů (ve flightu),
- tenisu, stolnímu tenisu, **badmintonu**, volejbalu, včetně plážového, a nohejbalu, vždy s nejvýše dvěma hráči na každé straně hřiště,
- lyžování a snowboardingu,
- vodním sportům, jako je jachting, kanoistika, veslování a windsurfing, při nejvýše dvou osobách v lodi,
- sportovní střelbě,
- bojovým, silovým a úpolovým sportům,
- sportovnímu letectví,

a to na venkovních sportovištích.

Co můžeme dělat?

- Var 1: Schoulit se doma do kouta a brečet...



Co vážně můžeme dělat?

- Kondiční trénink doma
- Strečink a kompenzace doma
- Badmintonová cvičení doma
- Venkovní ind. běh, švihadlo...

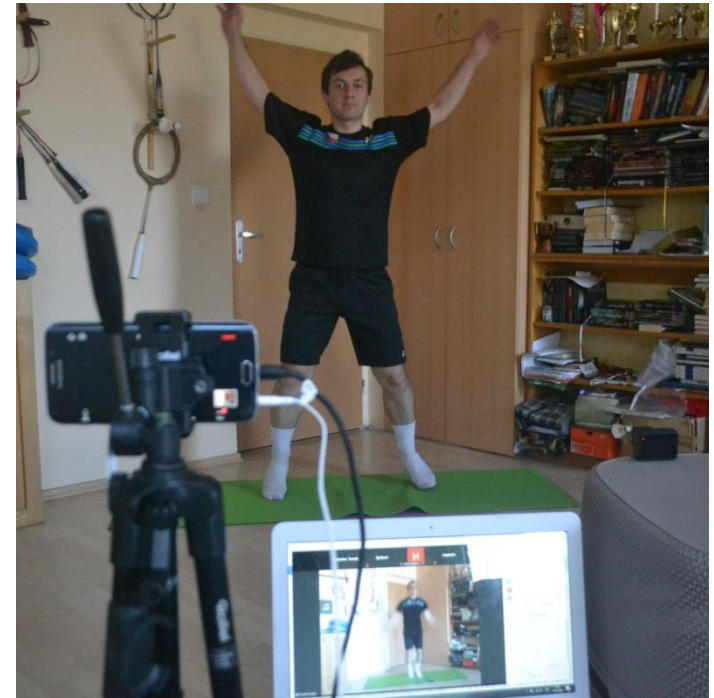


Zásadní požadavek: relevance pro badminton

- Výběr a skladba cviků pro kondiční přípravu
- *(jak se zorientovat v online workoutech?)*
- Kompenzovat badmintonovou zátěž a pasivní životní styl
- Badminton – sledovat užitečné dovednosti
- Návod, jak dělat jiné typy cvičení, než dlouhý běh

Realizace

- Krok 1: komunikace
 - Krok 2: natočení videí
 - Krok 3: online tréninky
 - Krok 4: hráči inspirují hráče
- *Výsledek: stali se z nás „youtubeři“*



Vytvořené materiály

- **Trénink v karanténě**
- **Stabilizační posilování pro badminton**
- **Workouty s hráči**
- **Footwork na doma**
- **Domácí trénink pro badminton**
- **Strečink**
- <https://www.youtube.com/badmintoncoachcz>

Pohybové dovednosti

- Split-step
- Výpad
- Přeskok
- Odskok



- Všeobecně: rozvíjení koordinace

Pohybové dovednosti

- **Split-step (provedení – trhání papíru vs. Tai Tzu Ying) + jak navázat pohyb**
- **Výpad (nášlap + pata/přední část chodidla)**
- **Přeskok (sestřelování rakety)**
- **Odskok**

- **Všeobecně: rozvíjení koordinace**

Úderové dovednosti

- Uvolněné držení
- Rychlé změny držení
- Jemný a silný stisk
- Rotace předloktí
- Pozice nula
- *příklady v části o výzvěch*
- **Všeobecně: rozvíjení „improvizace s raketou“**



Motivace hráčů

- Gamifikace + pravidelnost
- Výzva – dokážeš to?
- Soutěživost (školka)
- „modrý život“
- Tý(denní) režim
- *Přípravy online tréninků*



flákání
u PC



intervalový
trénink

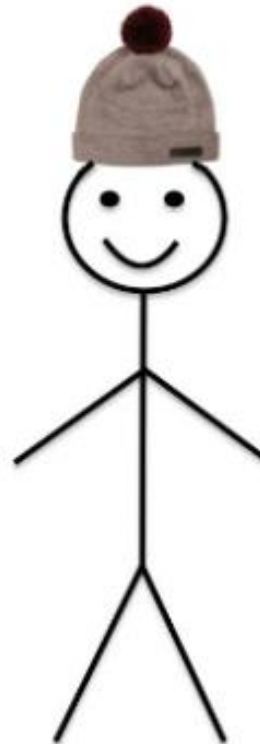
Bud' jako Bill

Tohle je Bill

Je zavřený v karanténě
a nemůže hrát badminton

Každý den si ale
zacvičí a vymyslí novou
fintu s raketou a míčkem

Bud' jako Bill



Výzva: „cup challenge“

- Podání do hrnečku, poháru...
- *Para-badminton cup challenge, Adam Šulc*
- Realita: není příliš relevantní

- Jak cvičit doma podání?
- Terč na stěně, provázek, 2 provázky
- Prudké a jemné podání
- Směr a timing servisu, rituál podání

Výzva: „seber, vystřel, chyt“

- **Výzva BWF**
- **Komplexnost, schované dovednosti**
- **Uvolněné držení**
- **Krátký náprah a silný stisk**
- **Rychlost reakce**
- **Koordinace oko-ruka**

Výzva: „pinkej do stropu“

- Střídavě F/B za 1 min
- Chceme rozvíjet: změny držení
- Úskalí: vítězná strategie je držení neměnit!

- K čemu poslouží driblink na nízkém stropu
- Uvolněné držení (raketa z ruky)
- Kontrola míče (pozice, odrazy)
- Stabilita (pozice, držení těla)

Online tréninky



Zhodnocení

- Čísla (účast, retence)
- Ohlas (emoce)
- Přínos pro:
- Režim hráčů
- Radost z činnosti
- Sociální faktory



Cvičí ten, kdo CHCE



Škála motivace

- Motivace není binární (ano/ne)
- Amotivation
- Extrinsic motivation (vnější)
external -> introjected -> identified -> integrated
- Intrinsic motivation (vnitřní)

Výsledky vs. Láska k činnosti

- Vyváženost motivace k výsledkům vs. Lásky k činnosti
- „cíloví fetišáci“ (M. Jelínek) vs. „bezcílní chechtáci“
- Ego-orientation vs.
- Task-orientation



Jaké stanovovat cíle

- **SMART(ER)**
- **Specific – konkrétní**
- **Measurable – měřitelné**
- **Agreed – odsouhlasené**
- **Realistic – reálné**
- **Timed – s časovým horizontem**
- **Environment – prostředí/kontext**
- **Recorded - zapsané**

Příklad

- Cíl 1: „Chci se dostat do dobré kondice.“
- **Není konkrétní, měřitelný, reálný, načasovaný**
- Cíl 2: „Do konce května dokážu v Cooperově testu zaběhnout 2 800 metrů.“
- **Konkrétní, měřitelné, má časový horizont, prostředí a kontext**
- *Co schází druhému cíli k dokonalosti?*

Příklad

- **Cíl 2: Dokážu zaběhnout v Cooperově testu 2 800 metrů.**
- **Cíl 3: Zaběhnu v Cooperově testu víc metrů než Eliška.**
- **Který z nich mám pod kontrolou?**



Procesní vs. výsledkové cíle

- **Procesní**
- **Učení dovednostem, zvládání výzev**
- **Úspěch je přisuzován úsilí**
- **Task-orientation**
- **Výsledkové**
- **Ocenění, porazit druhé, získat body, peníze...**
- **Úspěch je přisuzování talentu/schopnostem**
- **Ego-orientation**

Zóna učení

- **Komfortní zóna**

- **příliš snadné cíle**

- **Zóna učení**

- **realistické cíle**

- **Zóna stresu**

- **nereálné cíle**

Povzbuzení a pochvaly

- „Dobře jsi to odmakal.“
- „Mám radost, že jsi většinou našlapoval do výpadů přes patu.“
- Idea: pozitivní koučink



Správné nastavení týmu

- **Členové se cítí dobře a mají zájem na existenci**
- **Považují ne/úspěchy skupiny za své**
- **Očekávají podporu ostatních**

- **Skupina má snahu po vyšších výkonech**
- **Integruje všechny členy**
- **Podporuje rozvíjení spolupráce a pozitivních norem**

Vnitřní motivace

- **Competency / kompetence**
- **Autonomy / zodpovědnost**
- **Relatedness / sociální faktor**

Pokus v praxi

- Workouty „hráči hráčům“
- Starší jsou „role models“ -> posilují svou kompetenci, autonomii a relatedness
- Integrace skupiny
- Nastavení pro růst (zvyšování výkonnosti)



Budoucnost

A man in a black tuxedo and bow tie sits behind a large, dark wooden desk on a beach. The desk is positioned on the sand, and the ocean with breaking waves is in the background. On the desk, there is a vintage microphone on a stand, a typewriter, and some papers. The man is looking directly at the camera with a slight smile.

**And Now For Something
Completely Different**

Plánování - období

- Přechodné -> přípravné -> předzávodní -> závodní (Jansa, Dovalil)
- Trénink v karanténě – přechodné období
- Snížené zatížení / přerušení tréninku
- Nespecifická cvičení
- Doplnkové aktivity



Přípravné období

- **Všestrannost**
- **Nacvičování nových dovedností**
- **Učím se řešit problémy**
- **Psychologická příprava – dlouhodobé faktory**

- **Od analytické přípravy k syntetické**
- **Od objemu k intenzitě zatížení**
- **Postupné zvyšování síly adaptačních podnětů**

Předzávodní období

- **2-4 týdny před důležitou soutěží**
- **Snížení objemu při zachování intenzity**
- **Odpočinek**
- **Speciální cvičení**
- **Přípravné starty**
- **Psychologická příprava**

TOP hráči

- **Nejistý horizont mezinárodních turnajů**
- **Reprezentační aktivity a kriteria**
- **Výsledková orientace -> Tréninková**
- **Komplexní rozvoj**
- **Láska k činnosti**



Závodní hráči

- **Soutěž v podzimní části sezóny**
- **Nízká úroveň kondice / zkušenost s kondiční přípravou**
- **Znovunastavení režimu (lifestyle faktory)**
- **Motivace pro komplexní přípravu**

Kluboví hráči

- Retence (kdo se vrátí?)
- Motivace celé rodiny



- Význam externí motivace
- Respekt k nastavení jednotlivých domácností

Co zůstane

- **Flexibilita hráčů a rodin**
- **Možnost tréninku online**
- **Pozornost k dovednostem**
- **Komunikace napřímo**
- **Nastavení hodnot**
- **Vytvořené materiály**

Děkuji za pozornost

Tomáš Krajča, 31. 5. 2020



Zdroje

internetové:

Wadenka, T. YT kanál. <https://www.youtube.com/channel/UCfRMnJ4f02bKXts3OE8eOEw>
Krajča, T. BadmintonCoach YT kanál. <https://www.youtube.com/badmintoncoachcz>
Báša, P. Badminton vždy in. <https://www.badcoach.cz/badminton-vzdy-in>
Shuttle Life YT. <https://www.youtube.com/channel/UCXYpDcoYJk8CTGLUscj2Tgg>
Badminton Famly. <https://www.youtube.com/channel/UC57H0Kg7TQpc8Na96gfm4kg>

knihy a články:

Jansa, Dovalil, P. J. *Sportovní příprava*; Q-art: Praha, 2007.

Jelínek, M. *Sport, výkon a metafyzika aneb jak proměnit práci ve hru a úsilí v medaile*; Mladá fronta: Praha, 2014

Woodward, M. *Vzdělání badmintonových trenérů - Trenérská příručka - úroveň 1*; Mladá fronta: Praha, 2016

Woodward, M. *Badminton Coach Education Coaches' Manual - Level 2*; Badminton World Federation: Kuala Lumpur, 2013

Badminton Coach Education Coaches' Manual - Level 3; 2019 *

* pozn.: "draft" materiál poskytnutý pro účely pilotního trenérského školení Coach Level 3