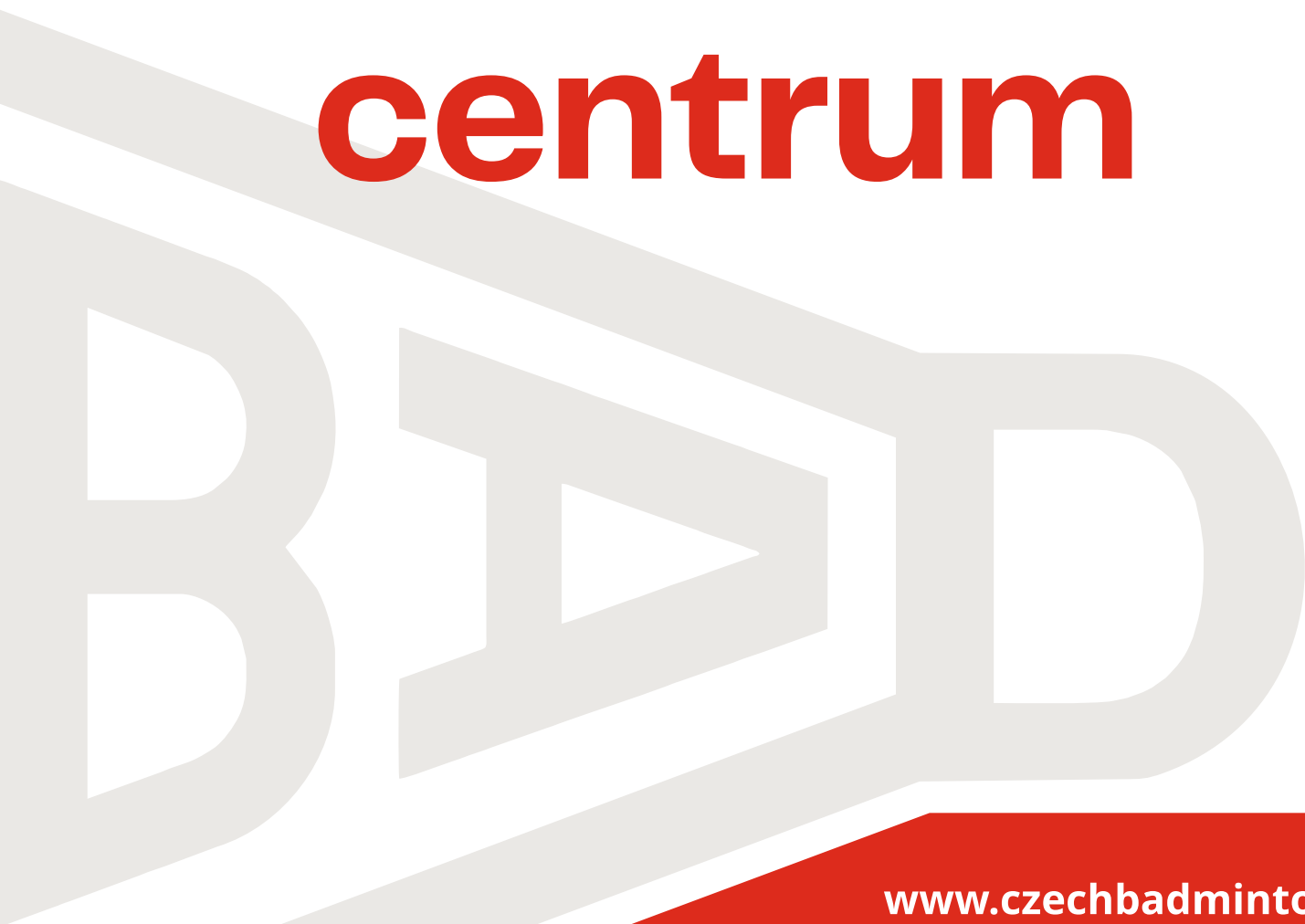




Czech
Badminton

Národní
centrum

Národní tréninkové centrum



www.czechbadminton.cz



Vážení reprezentanti, vážení trenéři, vážení rodiče.

Národní tréninkové centrum ČBaS je vrcholné tréninkové středisko pro přípravu našich nejlepších badmintonistů a reprezentantů ČR. Národní tréninkové centrum bylo rozhodnutím Výkonného výboru ČBaS zřízeno v Plzni, ve zbrusu nové hale Krašovská, s cílem vytvoření nejlepších možných podmínek pro přípravu reprezentantů ČR. Jedině společná příprava našich nejlepších reprezentantů v centru s veškerým zázemím může vést náš sport k zisku medailí na evropské badmintonové scéně.

Národní tréninkové centrum bylo oficiálně otevřeno v prvním kvartálu roku 2023. Nyní se Trenérsko-metodická komise ČBaS a vedení ČBaS snaží vytvořit ty nejlepší možné podmínky pro přípravu našich reprezentantů.



V této stručné prezentaci se Vám budeme snažit centrum představit.

Jsme na začátku dlouhé cesty, a já věřím, že ta cesta bude úspěšná.

Petr Martinec
předseda ČBaS



Sportovní hala města Plzně Krašovská

Víceúčelová sportovní hala
v Plzni v ulici Krašovská byla
oceněna stavbou roku 2022
Plzeňského kraje.



Jde o moderní sportovní halu, kde je k dispozici **devět probarvených badmintonových kurtů s profesionálním sportovním povrchem**, dále pak místnost pro trenéra, místnost pro fyzioterapeutické služby, malý sál na rozcvičení, restaurace a dvě učebny.





halakrasovska.cz



Zázemí centra

UBYTOVÁNÍ

www.prokopavkaplzen.cz/cz/hotel/

V současné době je ubytování zajišťováno ve Sporthotelu Prokopávka, vzdáleného cca 15 minut autobusem od haly, v klidném prostředí u Boleveckého rybníka.

Cílem do budoucna je zajistit pro hráče, trénující v Národním tréninkovém centru, ubytování přímo v sídlišti naproti sportovní hale.



Pro hráče trénující v Národním tréninkovém centru je přednostně zajištěna doprava na turnaje svazovým mikrobusem.

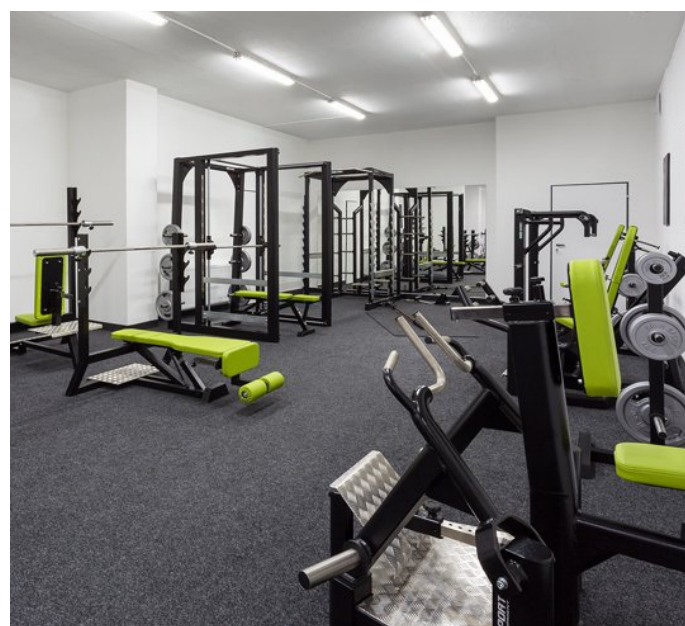




Ostatní služby

POSILOVNA

Posilovna je zajištěna pro hráče centra **v moderní posilovně Fitness HULK vzdálené asi deset minut pěšky od sportovní haly** pod trenérským vedením pana Bc. Martina Baťka, který zároveň působí jako fyzioterapeut v Národním tréninkovém centru.



FYZIOTERAPEUTICKÉ SLUŽBY

Fyzioterapeutické služby jsou zajištěny pro hráče centra v rozsahu **dvě hodiny týdně přímo ve sportovní hale, pod dohledem velmi zkušeného fyzioterapeuta** pana Bc. Martina Baťka.

Společné tréninkové zázemí



V současné době se na denní bázi připravují v plzeňském Národním tréninkovém centru reprezentanti Adam Mendrek, Jan Louda, Ondřej Král, Jiří Král, David Smutný, na krátkodobé tréninkové pobyty přijíždějí i další reprezentanti, včetně zahraničního sparingu.

Od otevření Národního tréninkového centra se konalo několik reprezentačních soustředění napříč věkovými kategoriemi U13 - dospělí a v tomto nastoleném trendu budeme i nadále pokračovat. **Společné tréninkové zázemí pro dospělé reprezentanty a zároveň juniorské reprezentanty je jedním z cílů centra, a to propojovat všechny reprezentační týmy.**

Na krátkodobé tréninkové pobyty přijíždějí i zahraniční hráči a cílem vedení ČBaS bude naše centrum certifikovat jako tréninkové centrum Badminton Europe s možností nabídky tréninkových možností pro hráče z celého světa, kteří by zároveň trénovali společně s českými hráči.

Plzeňská badmintonová hala by se měla stát centrem nejen tréninkovým, ale zároveň centrem setkávání trenérů při různých školících akcích.



Trenérské vedení Národního centra



Hlavním trenérem Národního tréninkového centra je **španělský trenér Oscar Martinez Salán**, který je zároveň reprezentačním trenérem dospělých ČBaS.

Sedmadvacetiletý španělský trenér a bývalý aktivní hráč obdržel v letech 2021 a 2022 ocenění trenér roku ČBaS, během své trenérské kariéry byl v roce 2014 hlavním trenérem týmu Ekvádoru, trenérem národního juniorského týmu Španělska v olympijské kvalifikaci 2016 - 2020. V roce 2018 působil jako asistent trenéra dospělé reprezentace Španělska, od roku 2021 působí Oscar Martinez při Českém badmintonovém svazu.



Asistentem trenéra je **Tomáš Skála**, stále aktivní hráč, držitel II. trenérské třídy a trenérské certifikace Coach Level Two, který by se měl zároveň stát manažerem Národního tréninkového centra.

Týdenní tréninkový plán

HODINY	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
07:30 - 08:00							
08:00 - 08:30							
08:30 - 09:00							
09:00 - 09:30	ACTIVATION	FEEDBACK	TECHNICAL	INDIVIDUAL TECHNICAL SESSION	INTEGRATED / PHYSICAL ON COURT	ANALYZE	
09:30 - 10:00	MOBILITY / ACTIVATION		TECHNICAL / TACTICAL				
10:00 - 10:30	RECOVERY						
10:30 - 11:00							
11:00 - 11:30							
11:30 - 12:00							
12:00 - 12:30		FYZIO	DNS	GYM	FYZIO	FYZIO	
12:30 - 13:00							
13:00 - 13:30							
13:30 - 14:00							
14:00 - 14:30							
14:30 - 15:00							
15:00 - 15:30	TECHNICAL / TACTICAL	MULTIFEEDING	STABILIZATION	MATCHES	GYM	RECOVERY FREE	
15:30 - 16:00							
16:00 - 16:30							
16:30 - 17:00		ROLLING / STRETCHING	REGENERATION	ROLLING / STRETCHING			
17:00 - 17:30	PREVENTION						
17:30 - 18:00							
18:00 - 18:30							
18:30 - 19:00							
19:00 - 19:30							
19:30 - 20:00							
20:00 - 20:30							
20:30 - 21:00							
21:00 - 21:30							

MEETINGS

BADMINTON HALL

PREVENTION / STABILIZATION

CLUB TRAINING

FYZIO / MASSAGE

PHYSICAL TRAINING

FEEDBACK / ANALYSE

SCHOOL



Ceník služeb od 1. 4. 2023



Národní centrum Plzeň
Hlavní trenér: Oscar Martinez

	badmintonové tréninky	fyzioterapeut	kondiční tréninky	posilovna	cena
smluvní hráči NC	ano	ano	ano	ano	0,- Kč
dospělí reprezentanti NR bez smlouvy v NC	ano	ne **	ne **	ano	0,- Kč
hráči se smlouvou ve VSCM	ano	ano	ano	ano	150,-Kč tréninkový den maximálně 3.000,- Kč měsíčně
hráči VSCM bez smlouvy v VSCM/NC	ano	ne **	ne **	ne *	150,- Kč tréninkový den
ostatní hráči, sparing ***	ano	ne **	ne **	ne *	30 EUR tréninkový den

* vstupné do posilovny 140,- Kč

** služby fyzioterapeuta a kondičního trenéra možno na základě fakturace

*** možnost pro hráče po schválení TMK



Řekli o Národním tréninkovém centru:



„Národní centrum v Plzni je aktuálně nejlepší možná cesta v České republice, kterou se konsistentně připravovat a být konkurenceschopný na mezinárodním poli. Pomalu, ale jistě, je centrum plně vybavené a nabízí ty nejlepší možné podmínky pro komplexní přípravu.“

Adam Mendrek
reprezentant ČR

„V Národním tréninkovém centru máme kvalitního zahraničního trenéra a zajištěné veškeré podmínky k profesionální přípravě. V rámci regenerace máme k dispozici fyzioterapeuta pana Martina Bařka a vstupy do wellnes. Také máme zajištěnou kondiční přípravu pod vedením trenéra. V centru se připravují ti nejlepší čeští hráči, kteří se mohou vzájemně kvalitativně posouvat.“

Jan Louda
reprezentant ČR



V případě vašeho zájmu o krátkodobý či dlouhodobý tréninkový pobyt v Národním tréninkovém centru se neváhejte s dotazy obrátit na TMK ČBaS / **tmk@czechbadminton.cz** / nebo na reprezentačního trenéra pana Oscara Martineze / **martinez@czechbadminton.cz** /. Rádi vám poskytnou veškeré další potřebné informace.



„Společně můžeme
dojít dále a být silnější.“



**Czech
Badminton**

**Národní
centrum**



© 2023