



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.

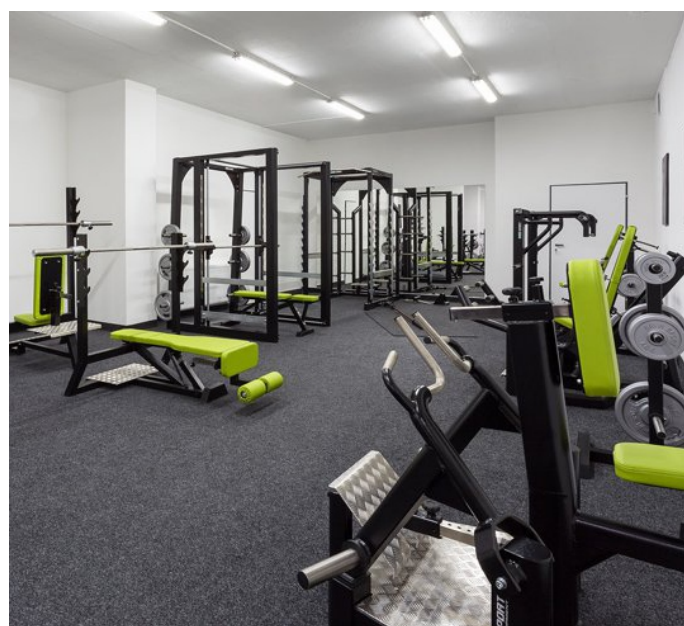




Ostatní služby

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 Jan Louda, Ondřej Král, Jiří Král a Tereza Švábíková. 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 malajský trenér James Chua Kie How**, který je zároveň reprezentačním trenérem dospělých ČBaS.

Šestačtyřicetiletý trenér a bývalý hráč top 5 ve dvouhře mužů na světovém žebříčku, začal svou trenérskou kariéru v roce 2015 jako hlavní trenér BC Kepong (malajský profi tým). V letech 2020-2021 působil jako hlavní trenér v Kuching Badminton Association, v letech 2021-2022 jako hlavní trenér Sarawak Badminton Association a v letech 2022-2023 působil jako trenér dvouhry mužů a dvouhry žen v malajském národním tréninkovém centru.

Asistentem trenéra je **Tomáš Skála**, stále aktivní hráč, držitel II. trenérské třídy a trenérské certifikace Coach Level Two.



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	TECHNICAL	TECHNICAL / TACTICAL	INDIVIDUAL TECHNICAL SESSION	INTEGRATED / PHYSICAL ON COURT		
09:30 - 10:00							
10:00 - 10:30	MOBILITY / ACTIVATION						
10:30 - 11:00	RECOVERY						
11:00 - 11:30							
11:30 - 12:00							
12:00 - 12:30							
12:30 - 13:00							
13:00 - 13:30							
13:30 - 14:00							
14:00 - 14:30							
14:30 - 15:00							
15:00 - 15:30							
15:30 - 16:00	TECHNICAL / TACTICAL	MULTIFEEDING	STABILIZATION	MATCHES	GYM	RECOVERY FREE	
16:00 - 16:30							
16:30 - 17:00							
17:00 - 17:30	PREVENTION	ROLLING / STRETCHING	REGENERATION	ROLLING / STRETCHING			
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



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, kde vám budou poskytnuty veškeré další potřebné informace.

e-mail: **tmk@czechbadminton.cz**



„Společně můžeme
dojít dále a být silnější.“



**Czech
Badminton**

**Národní
centrum**



©2025