

BADMINTONOVÁ KONFERENCE

„Zažijte badminton jinak“

INFORMAČNÍ BROŽURA



Fakulta
tělesné kultury



**BADMINTONOVÝ KLUB
OMEGA OLOMOUC**



OBSAH:

ÚVODNÍ SLOVO 4

ZÁKLADNÍ INFORMACE 5

PODROBNÝ PROGRAM 6

Dopolední blok 6

1. blok praktických workshopů 7

2. blok praktických workshopů 7

Večerní blok 7

PŘEDNÁŠEJÍCÍ SE PŘEDSTAVUJÍ 8

Mgr. Michal Šafář, Ph.D. 8

Petr Koukal 8

Jan Plachý, BBA 9

Ing. Tereza Lipoldová 9

Mgr. Lucie Prausová 10

Mgr. Martina Bernaciková, Ph.D. 10

Mgr. David Prycl, MPA 11

Mgr. Michal Valenta 11

Bc. Gabriela Šustrová 12

Ing. Vratislav Čermák, Ph.D, PMP 12

Mgr. Jan Caha 13

Łukasz Moreń 13

PODĚKOVÁNÍ 14

Partneři akce: 14

PROSTOR NA POZNÁMKY 15, 16

ÚVODNÍ SLOVO

Milí účastníci,

jsem moc ráda, že máte zájem o historicky první českou Badmintonovou konferenci konanou v Olomouci v sobotu 30. dubna 2022. Věřím tomu, že nebudete své účasti litovat a že si odnesete zajímavou inspiraci (nejen) do dalších dní v hale.

Smyslem akce je nabídnout možnost potkat zajímavé a inspirativní lidi, kteří by mohli být novým hnacím motorem pro Vás a potažmo i Vaše hráče.

Snažili jsme se pro vás připravit různorodý a atraktivní program, který pokrývá badmintonové i seberozvojové oblasti. V řadách přednášejících budou ke slyšení děkan a sportovní psycholog Mgr. Michal Šafář, Ph.D. spolu se svými kolegy z fakulty doc. PhDr. Michalem Botkem, Ph.D. a Mgr. Davidem Prycem. Seberozvojovou část zajišťují přednášející z Prahy, Brna i Ostravy.

Hlavní tváří konference se stal Łukasz Moreń, bývalý 23. hráč světa a reprezentační trenér polského národního centra, který si připravil odpolední workshop s názvem: Pochopte, abyste mohli dosáhnout – tvorba progresivních cvičení v deblu.

Vzdělávání trenérů považujeme za velmi důležitou složku práce Českého badmintonového svazu. V současné době svaz zajišťuje vzdělání formou tří stupňů (II., III. a IV. trenérská třída). Nejvyšší – I. trenérskou třídu je možné získat pouze na vysoké škole. K tomu, aby trenéři stále posouvali své znalosti, pořádáme doškolovací akce a semináře. Tyto akce slouží k prodloužení licence a hlavně k jejich odbornému posunu. Byli bychom rádi, kdyby se badmintonová konference stala tou hlavní doškolovací událostí, která se začne pravidelně 1 x ročně pořádat.

Badmintonová konference má velký přesah také do společenského dění v badmintonu. Chceme Vám dát možnost strávit společně celý den mimo role koučů u kurtu. Nabízíme Vám tak sportovní i mimosportovní škálu aktivit, které jsou okořeněné možností navázání nových trenérských vztahů.

Pro město Olomouce je čest, že první Badmintonová konference bude pořádána právě zde a věříme, že město účastníky nadchne natolik, aby se akce v dalších letech mohla opakovat. Touto událostí bychom rádi započali spolupráci Českého badmintonového svazu s Fakultou tělesné kultury, díky které by se Olomouc mohla zařadit na přední pozice ve vzdělávání badmintonových trenérů.

Přeji Vám, aby čas strávený na této akci pro vás byl inspirací a vhodně využitým časem

Za organizační tým

Mgr. Eliška Maixnerová, Ph.D.

Lektorská rada ČBaS

Administrativní garant Badmintonové konference



ZÁKLADNÍ INFORMACE

Termín:

sobota 30. dubna 2022

Místo konání:

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

- třída Míru 117 | 771 11 Olomouc
- aula | NA 4.20 (budova NA | budova děkanátu)

OMEGA centrum sportu a zdraví

- Legionářská 1299/19 | 77900 Olomouc

Pořadatelé:

Český badmintonový svaz , z.s.

Univerzita Palackého v Olomouci – Fakulta tělesné kultury

OMEGA centrum sportu a zdraví

Odborný garant:

Mgr. Michal Šafář, Ph.D

- předseda Asociace psychologů sportu ČR a děkan Fakulty tělesné kultury
- kontakt: michal.safar@upol.cz

Administrativní garant:

Mgr. Eliška Maixnerová, Ph.D.

- Lektorská rada ČBaS
- kontakt: lektorskarada@czechbadminton.cz

DALŠÍ INFORMACE

Důležitá informace pro držitelé IV. a III. trenérské třídy:

- Absolvování badmintonové konference slouží k prodloužení doby platnosti licencí IV. a III. trenérské třídy. V případě zájmu o prodloužení kontaktujte Lektorskou radu na lektorskarada@czechbadminton.cz

PODROBNÝ PROGRAM

** změna programu vyhrazena*

Dopolední blok

8:45 – 9:25	Prezence účastníků v aule FTK (NA 4.20)
9:30 – 9:45	Zahájení konference
9:45 – 10:15	Přirozeně, Pokorně a Poctivě – tři malá P na vítězné cestě ve sportu i životě – Mgr. Michal Šafář, Ph.D.
10:15 – 10:35	Příprava profesionálního badmintonisty – Petr Koukal
10:35 – 10:55	Osobnost trenéra a jeho rozvoj – Jan Plachý, BBA
10:55 – 11:25	Přestávka Baluo
11:25 – 11:45	Sebevzdělávání: rychle odkudkoliv a kdykoliv se Seduo.cz – Ing. Tereza Lipoldová
11:45 – 12:05	Analýza pohybu horní končetiny při útočném úderu u závodních hráček badmintonu – Mgr. Lucie Prausová
12:05 – 12:25	Žádoucí a nežádoucí únava u mladých badmintonových hráčů – Mgr. Martina Bernaciková, Ph.D.
12:25 – 12:40	Zástupce Českého badmintonového svazu
12:40 – 13:10	Oběd

PODROBNÝ PROGRAM

1. blok praktických workshopů – AC BALUO

13:10 – 14:25

- **Zdravý růst a vývoj pod kontrolou – Speciální testová baterie pro Kategorii U8–15 v sekcích BIO, FUNKČNÍ, MOTO, KINEZIO**

Mgr. David Prycl, MPA

nebo

- **Aplikace moderních diagnostických postupů do trenérské praxe v badmintonu**

Mgr. Michal Valenta

nebo

- **Kouč jako partner a spojenec sportovce na cestě k úspěchu**

Bc. Gabriela Šustrová

2. blok praktických workshopů – OMEGA

15:45 – 17:00

- **Naporcuji svůj čas smysluplně**

Vratislav Čermák

nebo

- **Vhodné nastavení sportovní výživy v badmintonu i sportu obecně**

Mgr. Jan Caha

nebo

- **Pochopte, abyste mohli dosáhnout – tvorba progresivních cvičení v deblu (V ANGLIČTINĚ)**

Lukasz Moren

Večerní blok

17:00 – 20:00

časový rozvrh bude upřesněn při prezenci na akci

- Skupinová lekce cvičení
- Společná večeře
- Wellness – “mokrý zóna”
- V badmintonové hale volný prostor k diskusi, hraní a vyzkoušení si raket od firmy VICTOR

PŘEDNÁŠEJÍCÍ SE PŘEDSTAVUJÍ

Dopolední blok přednášek:



Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

čas: 9:45 – 10:15

téma: Přirozeně, Pokorně a Poctivě – tři malá P na vítězné cestě ve sportu i životě

Jsem sportovní psycholog. Také v současnosti působím jako děkan Fakulty tělesné kultury UPOL, kde i vyučuji. V praxi spolupracuji s řadou českých sportovců, především z oblasti tenisu, cyklistiky, lyžování, házené a fotbalu.

O vztahu k badmintonu:

Jako dítě ulice jsem v mládí odehrál několik desítek nesmířitelných zápasů na život a na smrt, zejména když jsme na poslední chvíli uskakovali před projíždějící auty v naší slepé ulici :-)

O potřebě vzdělávání:

Je to vždy **skvělá příležitost** – ať už v tom smyslu, že se mohu něco nového **naučit** a **posunout žádoucím směrem** nebo si naopak potvrdit, že tímto způsobem trénovat nechci.

O přednášce:

Trenér je pro rozvoj hráče klíčovou osobou. Pokud je dobře nastaven **lidsky i profesně**, tak dokáže připravit svého svěřence nejen na dlouhou a úspěšnou **profesní kariéru**, ale i na kvalitní a naplněný **život**. To ovšem předpokládá ze strany trenérů **vysoké nároky na celoživotní vzdělávání, osobní rozvoj a mentální hygienu**.



Petr Koukal

čas: 10:15 – 10:35

téma: Příprava profesionálního badmintonisty

Badminton provázel celý můj život a velkou část byl i mým povoláním a profesí. Ve vrcholovém badmintonu jsem strávil 15 let, během kterých jsem se probojoval na tři olympiády, odehrál nespočet nejprestižnějších turnajů na světě a především strávil mnoho měsíců mezi nejlepšími hráči světa v jejich tréninkových centrech.

O potřebě vzdělávání:

Mé osobní zkušenosti jasně dokazují, že **nedostatek** odborného **vzdělání**, **přeceňování vlastního názoru** a **ignorance** nových trendů je (nejen) v badmintonu kritická nejen u hráčů, ale především u trenérů, kteří by měli jít hráčům v tomto případě příkladem...

O přednášce:

Pohovořím o tom, co všechno obsahuje **příprava** profesionálního **badmintonisty** a především jak důležité je dbát na **detaily** a každodenní **disciplínu**.



Jan Plachý, BBA

čas: 10:35 – 10:55

téma: Osobnost trenéra a jeho rozvoj

Žil jsem několik let v Německu a ve Švýcarsku, získával tak cenné životní zkušenosti. I dnes rád sám sportuji nebo organizuji sportovní akce, snažím se udržet si aktivní životní styl a kondici, předávat zkušenosti a být pozitivním příkladem svým dětem i mladší generaci.

O práci a kariéře:

Podílím se na organizaci velkých **sportovních akcí**, dále jsem inicioval projekt **integrace** dětí z jiných zemí žijících v Česku do společnosti pomocí jejich účasti v českých sportovních klubech. Věnuji se také **ekonomické poradenské** činnosti ve sportovním prostředí a **vyučuji sportovní management** v rámci Univerzity Palackého v Olomouci.

O potřebě vzdělávání:

Je to **celoživotní proces**. Silně vnímám potřebu kombinace teorie s praktickými dovednostmi tak, aby absolventi vysokých škol již během studia získali povědomí o tom, jak to v praxi běží.

O přednášce:

Cílem je nastínit potřebu vnímání vlastní **osobnosti** trenéra i jako člověka velmi blízkého svým svěřencům, jehož přístup k tréninku i k dětem samotným hraje pro **rozvoj mladých sportovců** po sportovní, ale i osobnostní stránce zásadní roli.



Ing. Tereza Lipoldová

čas: 11:25 – 11:45

téma: Sebevzdělávání – rychle odkudkoliv a kdykoliv se Seduo.cz

V Seduo.cz pracuji na pozici konzultant firemního online vzdělávání. Pomáhám firmám naplnit jejich vzdělávací potřeby, rozvíjet jejich zaměstnance a učím manažery jak pracovat se svým týmem.

O vztahu k badmintonu:

Na "stará kolena" jsem našla skvělou trenérku a strhla i zbytek rodiny. K návratu k badmintonu mě inspiroval i Petr Koukal svým kurzem na **Seduo.cz Cesta ke skvělému výkonu**.

O potřebě vzdělávání:

Máme nyní neomezené možnosti. Jsou také čím **dál větší nároky** na naše **kognitivní** schopnosti. **Trénovat mysl** pomáhá právě **sebevzdělávání**. Díky tomu umíme řešit problémy, které se nám postaví poprvé do cesty a nevíme jak na ně.

O přednášce:

Podíváme na Seduo.cz jako nástroj **rychlého seberozvoje a sebevzdělávání**. Ukážu vám, jak efektivně používat online vzdělávací nástroje, proč je potřeba se seberozvíjet/sebevzdělávat, jinak než nás učili ve škole.



Mgr. Lucie Prausová

čas: 11:45 – 12:05

téma: Analýza pohybu horní končetiny při útočném úderu u závodních hráček badmintonu

Vystudovala jsem fyzioterapii na 3. lékařské fakultě a následně na FTVS UK. Pracuji jako fyzioterapeutka v Centru komplexní péče Sámova v Praze. Ke studiu fyzioterapie jsem se rozhodla právě díky propojenosti fyzioterapie a sportu nebo spíše pohybu obecně.

O vztahu k badmintonu:

Badminton hraji od svých 10-ti let pod oddílem SK Hamr Praha, nyní v hraní pokračuji pouze rekreační formou.

O přednášce:

Ráda bych svým krátkým výstupem přispěla k lepší představě, jaká jsou rizika spojená se zátěží hrající horní končetiny při badmintonu. Je důležité si uvědomovat, čemu jsou hráčky a hráči vystavováni opakující se jednostrannou zátěží a naučit se správně tuto zátěž kompenzovat a upravovat.



Mgr. Martina Bernaciková, Ph.D.

čas: 12:05 – 12:25

téma: Žádoucí a nežádoucí únava u mladých badmintonových hráčů

Působím na Fakultě sportovních studií MU v Brně. Podílím se na výuce fyziologických předmětů a zátěžové diagnostiky. Ve výzkumných projektech řeším především problematiku přetrénování mladých sportovců (např. badminton, plavání, cyklistika, atletika, gymnastika, hokej, fotbal.....).

O vztahu k badmintonu:

Badmintonu se věnuji aktivně od svých asi 15ti let, nejprve jako hráčka a později jako trenérka mladších kategorií. Jsem školitelkou trenérů BWF (CL1 a CL2) a členkou lektorské rady ČBaS, kde jsem se aktivně podílela na aktualizaci systému vzdělávání trenérů. V našem oddíle pořádám pro nejmenší dopoledne s **MINITONEM**.

O přednášce:

Seznámíme se základními pravidly, co dělat v rámci prevence jako trenér badmintonového hráče. S tím souvisí monitoring hráče a rozpoznání známek nadměrného zatěžování. Věřím, že tento teoretický úvod bude vhodný i před workshopy kolegů s FTK UPOL.

I. odpolední blok praktických workshopů – AC BALUO



Mgr. David Prycl, MPA

čas: 13:10 – 14:25

téma: Zdravý růst a vývoj pod kontrolou – Speciální testová baterie pro Kategorii U8–15 v sekcích BIO, FUNKČNÍ, MOTO, KINEZIO

Působím jako business development manager v Aplikačním centru BALUO, FTK UP. Jsem členem rady pro inovace OLK. Vědecky se zaměřuji na oblast digitalizace a zpracování sportovních "big" dat z pohledu jejich kondiční a funkční připravenosti. V praxi se zaměřuji na pomoc MSP v oblasti inovací jejich produktů a služeb, a to projektovou nebo konzultační formou.

O potřebě vzdělávání:

Vyvíjejí se stále nové technologie, a pokud nechceme zůstat pozadu, je potřeba držet krok. Kdo již chvíli stál, stojí opodál.

O workshopu:

Ukážeme si prakticky diagnostické přístroje, sběr dat a jejich vizualizaci až po **evidenci tréninkových dat** se specifiky vůči věkové kategorii. Získáte **komplexní přístup** k řešení celého tréninkového procesu v jedinečné kombinaci diagnostických přístrojů poháněných vědeckými algoritmy až po **online tréninkový deník**.



Mgr. Michal Valenta

čas: 13:10 – 14:25

téma: Aplikace moderních diagnostických postupů do trenérské praxe v badmintonu

Na FTK vyučuji atletiku a biomedicínské aspekty sportu, participuji na vzdělávání trenérů různých specializací. Více než dvacet let jsem trenérem atletiky. Z tohoto důvodu se zajímám o diagnostiku a zefektivňování tréninkového procesu a zotavení.

O potřebě vzdělávání:

Vzdělaný trenér = kreativní trenér.

O workshopu:

Budeme rozebírat somatické a především fyziologické aspekty výkonu v badmintonu (velikost zatížení, metabolické nároky, hydrataci, únavu, atd.), kdy hlavní myšlenkou bude optimalizace tréninkového zatížení a bezpečné zvyšování výkonnosti.



Bc. Gabriela Šustrová

čas: 13:10 – 14:25

téma: Kouč jako partner a spojenec na cestě k úspěchu

Jsem kouč zaměřený na mentální a osobní koučink. Nejčastěji se věnuji výkonnostním sportovcům, adolescentům a ženám. Vždy jsem tíhla ke sportu, sportovnímu přístupu k životu, k životu s humorem.

O vztahu k badmintonu:

S badmintonem jsem se setkala poprvé jako malá holka při obrovských bojích se sourozenci a bratranci. Vždy mě hra bavila pro **svou rychlou akci** a pokaždé frustrovala, když jsem prohrávala a nezvládala techniku úderů.

O potřebě vzdělávání:

Vzdělání je pro duši **jako potrava pro tělo**. Bez vzdělání není nových obzorů, není růstu a rozvoje. Vzdělání je **cesta**, nadšení **pro objevování**, nikoliv sbírání titulů.

O workshopu:

Tématem bude **představení koučinku**, rozsahu oblastí působení a důležitost spolupráce. Kouč je pro trenéra či sportovce partnerem a spojencem na cestě k úspěchu. Těšit se tak můžete na **reálné a praktické představení** spolupráce, interakci s posluchači.

II. odpolední blok přednášek:



Ing. Vratislav Čermák Ph.D., PMP

čas: 15:45 – 17:00

téma: Naporcuji svůj čas smysluplně

Už 20 let hledám cesty, jak udržet správný poměr mezi časem, obsahem a rozpočtem. Řídím projekty, tvořím týmy projektáků, zavádím projektové řízení a ukazuji cesty, jak efektivně využívat technologie a nakládat s časem smysluplně. Jsem trenér osobního rozvoje a projektový manažer.

O vztahu k badmintonu:

K badmintonu mám „respekt“. Když jsem se naposledy střemhlav vrhl do zápasu s kamarády, ještě rok poté jsem ho měl v paměti, protože jsem si dával do pořádku svá netrénovaná kolena...

O potřebě vzdělávání:

Ať už jsem se **vzdělával** v účetnictví, informačních systémech, psychologii nebo jsem se učil kreslit, pokaždé mi to rozšířilo obzory a **dovednosti** mi v budoucnosti **pomohly** v situacích, kde bych to nečekal.

O workshopu:

Time management = smysluplnost + efektivita. A my se zaměříme hlavně na smysluplnost. Protože pokud někdo přichází, že není spokojen se svým time managementem, je to často právě proto, že mu nezbývá čas na věci, které jsou pro něho důležité nebo smysluplné. Budete odcházet se svým **akčním seznamem věcí**, kterým se máte do budoucna věnovat. Nebude to žádné lážo plážo, budete žhavit své mozkové závitky, čekají vás **3 cvičení, 2 videa a 21 věcí, které vás lákají**.



Mgr. Jan Caha

čas: 15:45 – 17:00

téma: Vhodné nastavení sportovní výživy v badmintonu i sportu obecně

Nejčastěji se představuji jako nadšenec do zdravého životního stylu, fitness a pohybu. Mám vystudovanou "výživu ve sportu" na Masarykově univerzitě, kde dokončuji doktorské studium nauky o pohybu: "kinantropologie". Nyní kombinuji vedení vzdělávacího zařízení Fitness Institut, výuku na Masarykově univerzitě, fitness trenérství, psaní knih a článků s výživovým poradenstvím.

O potřebě vzdělávání:

Vzdělání je zásadní. Z pohledu rozvoje jedince i společnosti. **Vzdělávat** bychom se měli **celý život**, a v podstatě **nikdy se nezastavit**.

O workshopu:

Během mého workshopu se budeme věnovat **sportovní výživě od základu**. Vhodnému nastavení energetického příjmu, příjmu jednotlivých živin, kvalitě potravin a praktickému výběru potravin. Budeme se zabývat **specifiky výživy během tréninku, zápasu i turnaje**. Velkou část budeme věnovat vhodné regeneraci, ale také pitnému režimu nebo doplňkům stravy.



Łukasz Moreń

čas: 15:45 – 17:00

téma: Pochopte, abyste mohli dosáhnout – tvorba progresivních cvičení v deblu (v AJ)

Je mi 35 let a jsem otcem tříletého Julia. Jsem také někdejší 23. nejlepším hráče světa ve čtyřhře mužů, ze kterého se stal badmintonový trenér. Jako trenér se řídím programem BWF, který obohacuji o zkušenosti získané během dlouholeté hráčské kariéry. Školení se snažím doplnit o mentální aspekt, který je podle mého názoru na cestě k úspěchu nepostradatelný.

O vztahu k badmintonu:

Badminton mne provází celý život. Cesta od hráče k trenérovi mi připadala přirozená, tento sport miluji, takže by bylo těžké vzdát se ho. Od **elitního hráče** jsem přešel do role **trenéra**, kdy mým největším úspěchem v této roli byla pozice **hlavního trenéra deblistů v polském národním centru**. Po té jsem se rozhodl odejít a plně se věnovat mé firmě PowerBad.

Jako trenér jsem velmi náročný, ale současně usměvavý, veselý a povzbuzující. Měl jsem to potěšení trénovat s **reprezentací Dánska, Indonésie a Koreje**, poznat jejich tréninkové metody a tréninkové nápady zevnitř. Hrál jsem proti **nejlepšímu páru na světě**. To vše mi umožnilo získat potřebné zkušenosti jako hráči, ale také významně pomohlo při vytváření mého **vlastního tréninkového myšlení a myšlenky**, která mě vedla k mému trenérskému mottu: **"Nejprve porozumějte, abyste se mohli stát mistry"**. Proto se v tréninku velmi věnuji **taktice a strategii** hry.

O workshopu:

Pokud je člověk chytrý a přemýšlí logicky, uvědomí si, že trenér je "bedna" se zásobou různých věcí, které v pravou chvíli vyndává a využívá. Ale současně dokáže tvořit celek s cíli, vizemi a nápady. Když se účastníte školení a kurzů, sledujete práci jiných trenérů, jste tím schopni zjistit to nejlepší z jejich zásoby vědění a zařadit dané znalosti do své trenérské "bedny", a tím zvýšit svou úroveň. Hlavní myšlenkou workshopu bude technický postup deblových cvičení při zachování taktických souvislostí.

PODĚKOVÁNÍ

Vřelý dík patří všem účastníkům Badmintonové konference. Vážíme si vašeho zájmu a věříme, že se v hojném počtu setkáme i příští rok.

Současně chceme poděkovat přednášejícím, dobrovolníkům, spolupořadatelům a partnerům, bez kterých by se akce nemohla uskutečnit na takové úrovni.

Věříme, že první ročník Badmintonové konference je startem budoucí tradiční vzdělávací akce, která posune vzdělání badmintonové společnosti o kousek výše.

Budeme se těšit na viděnou i v roce 2023.

Za organizační tým

Mgr. Eliška Maixnerová, Ph.D.

Lektorská rada ČBaS

Administrativní garant Badmintonové konference



PARTNEŘI AKCE

Ing. Richard Hobzik
Město Olomouc
BK Omega Olomouc
VICTOR



Fakulta
tělesné kultury



Czech
Badminton

**BADMINTONOVÝ KLUB
OMEGA OLOMOUC**



POZNÁMKY

[illegible]

POZNÁMKY