



# Badmintonový seminář JčBaS



**Termín:** 30.11.2024  
**Místo konání:** SH Český Krumlov, Chvalšinská 111, 381 01 Český Krumlov, Gymnázium Český Krumlov  
**Přednášející:** Jiří Bureš, Pavel Florián

<b>Program:</b>	<b>Trenéři</b>	<b>Rodiče a veřejnost</b>
09:00 – 12:00	Sportovní hala	Gymnázium
12:00 – 13:00	přestávka	přestávka
13:00 – 16:30	Gymnázium	Sportovní hala

**Účastnický poplatek:** 700,-Kč/účastník

platba na účet: 2630680003/5500 do poznámky: jméno účastníka

Možnost vystavení faktury => předem zaslat požadavek na mail [jcbas@seznam.cz](mailto:jcbas@seznam.cz)

**Přihlášky:** **do 28.11.2024** trenéři - pouze přes IS ČBaS (prodloužení licencí), **rodiče a veřejnost** – [Přihláška](#)



**Kontakt:** Jihočeský badmintonový svaz z.s. , Radomír Liebl (předseda JčBaS), tel. 730 848 710, e-mail: [jcbas@seznam.cz](mailto:jcbas@seznam.cz)

**Toto školení složí jako podklad pro prodloužení stávajících trenérských tříd a má dotaci 6,5 hodiny**



# Trenéři



**9:00 – 12:00** SH Český Krumlov, Chvalšinská 111, 381 01 Český Krumlov

**Přednášející:** Pavel Florián

- nastínění mé filosofie práce s dětmi zejm. ve věku 6-11 let
- připomenutí základních biomechanických principů úderové a pohybové techniky
- ukázky tréninkových cvičení pro uvedenou věkovou kategorii spolu s osvěžením techniky konkrétních úderů a pohybu v přední, zadní a event. střední části kurtu
- postřehy z nedávných trenérských seminářů v Dánsku

**13:00 – 16:00** Gymnázium Český Krumlov

**Přednášející:** Jiří Bureš

- Základy teorie výživy a regenerace pro trenéry
- Jak mluvit s hráči o výživě/regeneraci a motivovat je
- Moderní poznatky ze světa výživy a regenerace
- Popis stravování před tréninkem, během tréninku a po tréninku
- Diskuze nad nejčastějšími chybami v této problematice na úrovni hráč sám, hráč – trenér, hráč - rodič



# Rodiče a veřejnost



**9:00 – 12:00**

Gymnázium Český Krumlov

**Přednášející:** Jiří Bureš

- Jak mluvit s hráči o výživě/regeneraci a motivovat je
- Princip zdravého talíře a jak jej využít v domácím prostředí
- Jakým způsobem edukovat svoje děti o problematice špatné životosprávy
- Popis stravování před turnajem, během turnaje a po turnaji
- Diskuze nad nejčastějšími problémy z pohledu rodiče, ale i hráče

**13:00 – 16:00**

SH Český Krumlov, Chvalšinská 111, 381 01 Český Krumlov

**Přednášející:** Pavel Florián

- rodič jako doprovod na turnaji s trenérem / bez trenéra - jak podpořit (nejen) svoje dítě a čeho se naopak vyvarovat (zejména s ohledem na vlastní sportovní výkon dítěte, případný koučink apod.)
- základní technické a taktické prvky hry, se kterými může pracovat i rodič (nebadmintonista)
- trojúhelník hráč - trenér - rodič (přiblížení perspektivy trenéra a důležitost harmonické komunikace v rámci tohoto kolektivu)