



Czech
Badminton

BADMINTONOVÁ KONFERENCE

#2

"Zažijte badminton jinak"

INFORMAČNÍ BROŽURA



Fakulta
tělesné kultury



BADMINTON
WORLD
FEDERATION

OBSAH

ÚVODNÍ SLOVO

2

ZÁKLADNÍ INFORMACE

3

PODROBNÝ PROGRAM

4

● Dopolnední blok

● 1. blok workshopů

● 2. blok workshopů

● Večerní blok

PŘEDNÁŠEJÍCÍ SE PŘEDSTAVUJÍ

6

● Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

● Mgr. Václav Petráš

● doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph. D.

● doc. PhDr. Zbyněk Svozil Ph.D.

● Mgr. Petr Krol

● Kenneth Kruse Larsen

● Mgr. Marta Gimunová, Ph.D.

● Mgr. Kateřina Honová

● doc. PhDr. Michal Botek, Ph.D.

● Mgr. Jan Rýpar

● Mgr. Martina Bernaciková, Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

& Tomáš Krajča

PODĚKOVÁNÍ

11

PROSTOR PRO POZNÁMKY

12

ÚVODNÍ SLOVO

Milí účastníci,

dovolte mi Vás přivítat na druhém ročníku Badmintonové konference, která se koná pod záštitou Českého badmintonového svazu, a.s. a Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci v sobotu 20. května 2023 v Olomouci. Velmi mě těší, že po loňském ročníku se letos přihlásilo ještě více účastníků. I tento fakt naznačuje, že akce si získává oblibu a je pro nás ctí se jí účastnit.

Hlavní tvář je dánský specialista a metodik Kenneth Kruse Larsen, který si pro nás připravil teoretický úvod, na který naváže praktickou částí, kde ho uvidí většina z Vás. Nicméně tato osobnost není zdaleka tou jedinou, která bude zářit na druhém ročníku konference.

Můžeme se těšit na výstupy odborníků z oblasti psychologie doc. PhDr. Danu Štěrbovou, Ph.D. a Mgr. Hanu Pernicovou, Ph.D., z mužů pak na Mgr. Václava Petráše. Z oblasti fyziologie nás přijdou obohatit doc. PhDr. Michal Botek, Ph.D. a Mgr. Martina Bernaciková, Ph.D. Budete mít možnost si také vyslechnout příspěvek, kde se zapojí bývalý děkan fakulty a současný proděkan doc. PhDr. Zbyněk Svozil, Ph.D. a ve výčtu osobností nesmí chybět ani odborný garant celé akce Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Posledně jmenovaný se bude v letošním roce účastnit novinky, kterou je diskusní stůl pro rodiče mladých sportovců. Chtěli jsme tímto krokem přizvat ke spolupráci i rodiče, bez kterých mladí badmintonisté nemohou dosahovat výsledků ani se dále zlepšovat. Jejich podpora je nedílnou součástí celého procesu a my bychom byli rádi, kdyby i zde, na konferenci, měli své právoplatné místo.

Stejně jako v loňském roce jsme se snažili oslovit přednášející, kteří mají šanci nabourat naše zajaté dlouholeté koleje a dát nám nový pohled na trénink a vývoj mladých sportovců. Proto věřím, že tento čas bude časem přehodnocování a hledání dalších možností, jak se stát lepšími trenéry, lepšími rodiči či lepšími hráči. Nebojme se zahodit staré věci a zkusme dělat věci nové.

Pro město Olomouc je to čest, že se tato vzdělávací akce může pořádat právě zde a trenéři i rodiče z celé republiky budou moci ochutnat kouzlo, kterým město oplývá. Univerzitní město zve také do svého srdce, historického centra města, plného památek, včetně památky UNESCO.

Přeji Vám, aby společný čas na druhém ročníku Badmintonové konference byl pro Vás obohacením a novou inspirací do dalšího trenérského i rodičovského směřování mladých badmintonistů.



Za organizační tým

Mgr. Eliška Maixnerová, Ph.D.

Lektorská rada ČBaS

Administrativní garant Badmintonové konference

ZÁKLADNÍ INFORMACE

Termín:

sobota 20. května 2023

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 | 779 00 Olomouc

Pořadatelé:

Český badmintonový svaz z.s.
Univerzita Palacké v Olomouci – Fakulta tělesné kultury

Odborný garant:

Mgr. Michal Šafář , Ph.D.

- předseda Asociace psychologů sportu v ČR, děkan FTK
- 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 III. a IV. trenérské třídy:

Absolvování konference slouží k prodloužení doby platnosti licence III. a IV. třídy. V případě zájmu o prodloužení kontaktuje Lektorskou radu ČBaS na: lektorskarada@czechbadminton.cz

Všichni účastníci obdrží certifikát za absolvování doškolovací akce s časovou dotací 6 hodin.

PODROBNÝ PROGRAM

* změna programu vyhrazena

Dopolední blok:

9:30 - 9:45

Zahájení konference

- Petr Martinec a Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

9:45 - 10:10

Mentální trénink u mladých sportovců - role sportovce, trenéra, rodiče a sportovního psychologa (mentálního kouče)

- Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

10:10 - 11:00

Rozvoj mentální odolnosti

- Mgr. Václav Petráš

10:35 - 11:00

Jak moc je sexualita důležitá v práci trenéra? Moc.

- doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D., doc. PhDr. Zbyněk Svozil, Ph.D., Mgr. Petr Krol

11:00 - 11:15

Zakončení I. bloku

- Mgr. Eliška Maixnerová, Ph.D.

11:15 - 12:15

Pauza

- kávička a občerstvení

12:15 - 12:40

Proč jako trenéři trénujeme tak, jak trénujeme, když to vůbec nefunguje

- Kenneth Kruse Larsen (v angličtině - překlad zajištěn)

12:40 - 13:05

Menstruační cyklus a jeho vliv na sportovní výkon

- Mgr. Marta Gimunová, Ph.D.

13:05 - 13:30

Využití válců v regeneraci - mýty a fakta

- Mgr. Kateřina Honová

13:30 - 14:30

konce II. bloku, bageta a přesun na workshopy

PODROBNÝ PROGRAM

I. Odpolední blok:

Workshop dle přihlášky

14:00 - 15:15

FTK

Aplikace moderních diagnostických postupů do trenérské praxe v badmintonu

- doc. PhDr. Michal Botek, Ph.D.

14:00 - 15:15

FTK

Se(x) Má Fór - otevřeně a bezpečně k tématům sexuality ve sportu

- doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D., doc. PhDr. Zbyněk Svozil, Ph.D., Mgr. Petr Krol

14:00 - 15:30

Aula 4.20

Diskusní stůl pro rodiče

- Mgr. Martina Bernaciková, Mgr. Michal Šafář, Ph.D., Tomáš Krajča

14:30 - 15:45

OMEGA Centrum zdraví a sportu

Odlíšný způsob trénování badmintonu

- Kenneth Kruse Larsen (v angličtině - překlad zajištěn)

II. Odpolední blok:

Workshop dle přihlášky

16:30 - 17:45

OMEGA Centrum zdraví a sportu

Odlíšný způsob trénování badmintonu

- Kenneth Kruse Larsen (v angličtině - překlad zajištěn)

16:30 - 17:45

OMEGA Centrum zdraví a sportu

Rolování v praxi: jak zajistit nejlepší možný výsledek v rámci kompenzací

- Mgr. Kateřina Honová

16:30 - 17:45

OMEGA Centrum zdraví a sportu

Prevence přetížení a zranění

- Mgr. Jan Rýpar

PŘEDNÁŠEJÍCÍ SE PŘEDSTAVUJÍ



Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

9:45 - 10:10

Jsem sportovní psycholog. Vyučuji psychologii a psychologii sportu na FTK UP v Olomouci. V praxi se zaměřuji na individuální psychickou přípravu, mentální trénink a koučink sportovců individuálních i týmových sportů. Lektoruji kurzy pro trenéry.

Mé téma:

Mentální trénink u mladých sportovců – role sportovce, trenéra, rodiče a sportovního psychologa (mentálního kouče).

O psychické přípravě:

Psychická příprava je důležitou součástí sportovního tréninku. **Psychická "trénovanost"** (stejně jako kondiční, technická a taktická) významně ovlivňuje **soutěžní výkon**.

O trenérech a jejich přístupu:

Pro trenéra je důležité znát hranici **vlastní kompetence**. Se sportovcem, který nezažívá psychické problémy, může trenér úspěšně pracovat po stránce **mentální přípravy**. Někteří sportovci preferují externí spolupráci se sportovním psychologem nebo mentálním koučem. Tam, kde se vyskytují **problémy** na hranici/za hranicí normy, je důležité je rozpoznat a navázat spolupráci s **odborníky** v oblasti **duševního zdraví**.



Mgr. Václav Petráš

10:10 - 10:35

Již 8 let spolupracuji s Oceláři Třinec, zajišťoval jsem také mentální přípravu stříbrné U20 z MS v hokeji. Podílel jsem se na zisku tenisových titulů či olympijských a paralympijských medailí. Založil jsem web Akademii PsychologieVykonu.cz, podcast Psychologie výkonu v praxi a napsal knihu Psychologie vítězství.

Mé téma:

Rozvoj mentální odolnosti

O vzdělávání:

Ve sportu, ale i v jakékoli jiné oblasti, dochází k neustálému vývoji. Bez vzdělávání se člověk připravuje o spoustu potenciálně užitečných **metod, přístupů** či **myšlenek**, které mu mohou pomoci efektivněji dosahovat toho, čeho chce dosáhnout.

O přednášce:

Na konkrétním příkladu si ukážeme, jak lze u mladého sportovce budovat některé klíčové **mentální dovednosti**, které mu budou pomáhat (nejen) se zvládnutím **nátlakových sportovních situací**.



doc. PhDr. Dana Šterbová, Ph.D

10:35 - 11:00

14:00 - 15:15

Jsem klinický psycholog, VŠ pedagog, supervizor, manželský a rodinný poradce.

Mimo jiné se věnuji tématům sexuality u různých věkových skupin (od dětství po seniorský věk) v různých společenstvích, včetně sportovního prostředí.



doc. PhDr. Zbyněk Svozil, Ph.D.

10:35 - 11:00

14:00 - 15:15

Jsem VŠ učitel, emeritní děkan FTK UP v Olomouci a dlouholetý trenér plavání s ploutvemi KSP Olomouc

i národní reprezentace ČR. Celý život se pohybuji v oblasti sportu. V současné době mimo práci trenéra jsem stále aktivní plavec ve veteránských kategoriích.



Mgr. Petr Krol

10:35 - 11:00

14:00 - 15:15

Jsem psycholog sportu a VŠ pedagog na FTK UP v Olomouci. Současně jsem členem Asociace psychologů sportu ČR. Jako sportovec preferuji individuální sporty a lední hokej, kterému

se aktivně věnuje od dětství. Věnuji se také lektorské činnosti v rámci odborného vzdělávání sportovních trenérů. Psychologie i sport mne naplňují.

Naše téma: *

Dopolední přednáška: Jak moc je sexualita důležitá v práci trenéra? Moc.

Odpolední workshop: Se(x) Má Fór – otevřeně a bezpečně k tématům sexuality ve sportu

O vzdělávání:

Pokud nesledujeme nejnovější trendy, svět na nás nepočká. Vzdělávání v sexualitě je potřebné v každém věku a v každé profesi.

Hlavní myšlenky přednášky a workshopu:

Sexualita a sport obsahuje rizika spjatá s chováním, které může být vnímáno jako sexuální či skutečně sexuální je a být nesmí. Sexualita však není tabu. Hledejme cestu, jak s ní naložit ve sportovním prostředí.

** Během přednášky a workshopu se vystřídají všichni uvedení autoři.*



Kenneth Kruse Larsen, Ph.D.

12:15 - 12:40

14:30 - 15:45 & 16:30 - 17:45

Jsem bývalý hráč – mistr Dánska i Evropy s dánskou reprezentací.

Jako trenér působím již 45 let. Trénoval jsem jak dánskou reprezentaci, tak národní reprezentace Itálie, Islandu a Grónska. Současně jsem jedním z autorů metodiky Coach Education Level 3. Přes 17 let působím na Univerzitě v Aalborgu, kde jsem získal také doktorát ze studia badmintonu.

Mé téma:

Dopolední přednáška: Proč jako trenéři trénujeme tak, jak trénujeme, když to nefunguje

Odpolední workshop: Odlišný způsob trénování v badmintonu

O knize "170 mentálních a taktických cvičení pro badminton"

Tato kniha nabízí nový pohled na badmintonový trénink, kdy představuje 170 mentálních a taktických herních cvičení pro badminton **s odlišným přístupem k práci** s hráči, který je založen na **dialogu** a zapojení hráčů do tréninkového procesu. Kniha je určena trenérům a hráčům, kteří chtějí rozvíjet své trénování i svou hru, stát se lepšími trenéry a hráči a zároveň zlepšit celkové prožívání role.



Mgr. Marta Gimunová, Ph.D.

12:40 - 13:05

Po studiu antropologie na Přírodovědecké fakultě jsem se přesunula na Fakultu sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně, kde se věnuji výuce anatomie. Ve svých výzkumech se zaměřuji především na ženy, ať už z pohledu biomechanické analýzy pohybu v průběhu těhotenství, nebo aktuálně na vliv různých fází menstruačního cyklu na sportující ženy.

Mé téma:

Menstruační cyklus a jeho vliv na sportovní výkon.

O vzdělávání:

Vzdělávání je důležité pro monitorování zdraví hráčů i nastavení komunikace mezi hráči a trenéry. Ze současných zkušeností např. **kommunikace o menstruačním cyklu** je vnímaná jako tabu i z toho důvodu, že trenéři ani hráčky neví, jak jednotlivé fáze cyklu a symptomy s nimi spojené pojmenovat, jak cyklus monitorovat, a tak se tomuto tématu vyhýbají.

O přednášce:

Menstruační cyklus a cyklické změny s ním spojené ovlivňují řadu fyziologických funkcí v ženském těle. V přednášce si představíme jednotlivé **fáze menstruačního cyklu**, jak tyto fáze mohou ovlivňovat trénink a sportovní výkon a jaké jsou nejčastější poruchy cyklu spojené se sportem.



Mgr. Kateřina Honová

13:05 - 13:30

16:30 - 17:45

Jsem fyzioterapeutka a autorka vzdělávacího blogu o fyzioterapii. Působím jako externí vyučující na Fakultě sportovních studií v Brně, věnuji se také lektorování vzdělávacích kurzů se zaměřením na fyzioterapii.

Mé téma:

Dopolední přednáška: Využití válců v regeneraci – mýty a fakta

Odpolední workshop: Rolování v praxi – jak zajistit nejlepší možný výsledek v rámci kompenzací

O vzdělávání:

Vzdělávání a osobnostní sebezvoje je nikdy **nekončící cesta**. Ve fyzioterapii je neustálé vzdělávání nesmírně důležité, protože reakce na terapii mohou být skutečně různorodé. Já vždy říkám, že neléčíme jen "koleno" nebo "rameno", ale celého člověka, a pohybovou terapii je proto nutné integrovat do individuálního psychologického nastavení daného jedince. Moderní fyzioterapeut by se proto měl vzdělávat mimo jiné také v oblasti psychoterapie, výživy a koučinku, aby věděl, kdy je třeba terapii, kterou ve svém oboru poskytuje, rozšířit také do těchto směrů a nasměrovat klienta za dalšími odborníky. Ne nadarmo se říká, že fyzioterapeut v dnešní době tak trochu **supluje "rodinného lékaře"**.

O rolování:

Rolování je jedna z technik, které se ve sportu používají již dlouhodobě. Má nepopíratelné benefity nejen na **tkáňovou kondici**, zejména **flexibilitu**, ale také zrychluje **regeneraci**. Velmi efektivně můžeme válec použít také jako pomůcku na posilování a trénink **koordinace**. V přednášce se zaměříme na tyto možnosti využití, na **správnou techniku**, kdy rolování vůbec provádět a jakým způsobem. A také si zmíníme nejčastější **chyby**, které rolování provází a které efekt zbytečně snižují.



doc. PhDr. Michal Botek, Ph.D

14:00 - 15:15

Na FTK Univerzity Palackého v Olomouci z pozice docenta kinantropologie garantuji předměty dotýkající se fyziologie, fyziologie zátěže a fyziologických aspektů sportů.

Dále působím také jako vedoucí laboratoří fyziologie zátěže, ve kterých se zabýváme diagnostikou výkonnosti vrcholových i amatérských sportovců.

Mé téma:

Aplikace moderních diagnostických postupů do trenérské praxe v badmintonu.

O vzdělávání:

Vzdělaný trenér = kreativní trenér.

O workshopu:

Budeme rozebírat somatické a především fyziologické **aspekty výkonu** v badmintonu (velikost zatížení, metabolické nároky, hydrataci, únavu, atd.). Propojíme teoretické znalosti s denní tréninkovou praxí. Nosnou myšlenkou workshopu je **optimalizace tréninkového zatížení** s ohledem na bezpečné zvyšování výkonnosti a prevenci syndromu přetrénování.



Mgr. Jan Rýpar

16:30 - 17:45

Je mi 40 let a celý život sportuji. Převážnou část na vrcholové a následně výkonnostní úrovni. Pracuji jako kondiční trenér se zaměřením na zvyšování výkonnosti s následnou udržitelností výkonu i zdraví. Po ukončení studií na FTK UP jsem chtěl u sportu zůstat, avšak díky svým zkušenostem, včetně chyb, jsem následně přešel na druhou stranu a začal ostatní trénovat. Vytvářím podmínky a pravidla, jak klienty učit vnímat vlastní tělo, jeho potřeby, jak si stanovit cíl i obsah pohybové aktivity.

Mé téma:

Prevence přetížení a zranění

O vzdělávání:

Jsem pro prevenci, moc bych si přál, aby hráči vnímali **o čem sport** je a jak se chovat ke svému tělu tak, aby jim sport přinášel převážně radost, seberealizaci a utvářel zdravý životní styl. Taky jsem si vědom výrazného **přetížení** pohybového aparátu. Proto mi dává smysl vzdělávat trenéry, kteří pomoci **kompenzačních cvičení** udrží hráče déle u sportu.

O workshopu:

Čeká nás krátké seznámení s **anatomii** člověka, **biomechanikou** pohybu při badmintonu se zaměřením na dolní končetiny. Povíme si něco o mobilizaci před výkonem a ukážeme si cvičení **kondice přímo na kurtu**. Účastníci se mohou těšit na konkrétní praktická cvičení, spoustu užitečných informací i jejich interaktivní zapojení.

**Mgr. Martina Bernaciková, Ph.D**

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.

**Mgr. Michal Šafář, Ph.D**

Jsem sportovní psycholog. V současnosti také 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.

**Tomáš Krajča**

Jsem trenérem badmintonu II. třídy a držitelem mezinárodní licence BWF Coach Level Three. Aktuálně působím jako hlavní trenér mládeže klubu SK Prosek, ve kterém jsem dovedl několik hráčů k titulům a medailím na tuzemských šampionátech i mezinárodním poli. Působil jsem také jako hlavní trenér Talent teamu ČR U15.

O diskuzním stolu pro rodiče:

Diskusní stůl pro rodiče je novinkou letošního ročníku Badmintonové konference. Za tímto nápadem stojí samotní rodiče mladých sportovců.

Smyslem přizvání rodičů na tuto badmintonovou událost je vědomí jejich důležitosti. Bez informovaných a spolupracujících rodičů se jen velmi těžko posouvají mladí hráči v badmintonu. Rádi bychom tak dali rodičům prostor se dovést a zapojit do badmintonového dění.

V první fázi bude probíhat moderovaná diskuse mezi třemi odborníky, kterými jsou fyzioložka Mgr. Martina Bernaciková, Ph.D., sportovní psycholog Michal Šafář, Ph.D. a badmintonový trenér II. třídy a Coach level Three Tomáš Krajča. Témata, kterým se budou věnovat, jsou přetížení a přetrénování, hranice investování (finanční, časové, další), pozice rodiče v klubu a počet tréninků a turnajů mladého hráče.

Ve druhé části pak bude možnost se odborníkům zeptat na další palčivé oblasti, které rodiče řeší při výchově a tréninku dětí.

PODĚKOVÁNÍ

Rádi bychom poděkovali všem účastníkům letošního ročníku Badmintonové konference. Jsme rádi, za Váš zájem, kterého si velmi vážíme. Věříme, že se nám společně podařilo založit tradici, na kterou se budeme všichni s radostí těšit i v následujících letech.

Současně chceme také poděkovat všem přednášejícím, dobrovolníkům, spolupořadatelům a partnerům akce, bez jejichž pomoci, by se událost nemohla na takové úrovni uskutečnit.

Těšíme se na opětovné shledání při 3. ročníku Badmintonové konference!



Za organizační tým

Mgr. Eliška Maixnerová, Ph.D.

Lektorská rada ČBaS

Administrativní garant Badmintonové konference

PARTNEŘI AKCE

Ing. Richard Hobzik

VICTOR

Grizly

Dobrá nálada

 **VICTOR**

 **Grizly**

DOBŘÁ NÁLADA
vina na Váš stůl

**BADMINTONOVÝ KLUB
OMEGA OLOMOUC**

BK Omega Olomouc

Kawasaki Kids Tour

Město Olomouc

OMEGA centrum sportu a zdraví


**KAWASAKI
KIDS TOUR**
...boj o každý bod, nikdy to nevzdávej!


OMEGA
centrum sportu a zdraví


OLOMOUC

POZNÁMKY

The page is designed for taking notes. It features a vertical line on the left side, a dark header with the word 'POZNÁMKY' in white, and horizontal red lines for writing. The background is white with faint, light-colored geometric shapes, including a large circle and several rectangles, some of which are partially cut off by the page edges.

POZNÁMKY

The page is designed for taking notes. It features a vertical line on the left side, a dark header with the word 'POZNÁMKY' in white, and horizontal red lines for writing. The background is white with faint, light-colored geometric shapes, including a large circle and several rectangles, some of which are partially cut off by the page edges.