

BADMINTONOVÁ KONFERENCE

“ZAŽIJTE BADMINTON JINAK”

INFORMAČNÍ BROŽURA

OBSAH

ÚVODNÍ SLOVO

2

ZÁKLADNÍ INFORMACE

3

PODROBNÝ PROGRAM

4

- **Dopolední blok**
- **1. blok workshopů**
- **2. blok workshopů**
- **Večerní blok**

PŘEDNÁŠEJÍCÍ SE PŘEDSTAVUJÍ

6

- **Mgr. Michal Šafář, Ph.D.**
- **Bc. Gabriela Šustrová**
- **Mgr. Amr Zaatar, Ph.D.**
- **Mgr. Kateřina Honová**
- **Mgr. Martina Bernaciková, Ph.D.**
- **Bc. Jiří Bureš**
- **Bc. Ondřej Král**
- **Adam Mendrek**
- **Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.**
- **Mgr. Milena Moulisová**
- **Mgr. Tomasz Mendrek**

PODĚKOVÁNÍ

11

PROSTOR PRO POZNÁMKY

12

ÚVODNÍ SLOVO

Milí účastníci,

dovolte mi Vás přivítat na 3. ročníku Badmintonové konference, která se koná pod záštitou Českého badmintonového svazu, a.s. a Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci v sobotu 18. května 2024 v Olomouci. Velmi mě těší, že po dvou předchozích ročnících se i letos přihlásilo tolik účastníků. I tento fakt naznačuje, že akce si získává oblibu a je pro nás ctí ji pořádat.

Společně budeme mít možnost nahlédnout pod pokličku přípravy a celého příběhu dvou českých hráčů, kterým se podařilo zajistit si účast na Olympijských hrách v Paříži 2024. Jsem potěšena, že Adam Mendrek a Ondřej Král našli ve své přípravě místo a současně jim děkuji za jejich ochotu a zájem se podělit o zkušenosti z tréninku v ČR i zahraničí. Věřím, že účast na olympiádě by mohla inspirovat a nadchnout další mladé hráče, kteří díky nim uvidí, že tento sen se může stát skutečností.

V rámci dalšího programu se chceme věnovat mentální odolnosti mladých sportovců. Jedná se o téma, které je v dnešním světě velmi aktuální. Druhou oblastí bude kompenzace a její možnosti včetně samotné prevence sportovního přetížení. Na to naváží odborníci tématy optimalizace badmintonového výkonu pomocí přirozené regenerace a výživy.

Již v loňském roce byla konference otevřena i pro rodiče. Kromě společného dopoledního programu pro ně byl připraven „Diskusní stůl pro rodiče“ se třemi odborníky. Během roku se podařilo uspořádat šest seminářů v rámci BWF projektu „Rodič jako klíč k úspěchu“. Na obě tyto iniciativy k rodičům bychom rádi navázali. Z tohoto důvodu se i v letošním roce mohou dozvědět zajímavé novinky či zkušenosti od sportovní psycholožky Mgr. Jany Harvanové, Ph.D., šéftrenérky dětí a mládeže basketbalu Mgr. Mileny Moulisové a otce našeho olympionika Mgr. Tomáše Mendreka.

Letos nabízíme účastníkům možnost strávit v Olomouci celý víkend, a to díky semináři o párových disciplínách, který si pro nás připravil Damian Pławecki z Polska. Po takovém semináři již dlouho čeští trenéři toužili, proto jsem ráda, že se podařilo jejich přání vyslyšet a seminář připravit.

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

Přeji Vám, abyste na 3. ročníku Badmintonové konference budovali komunitu, kterou český badminton potřebuje a potkali přátelé, se kterými se znovu rádi setkáte a budete diskutovat o dalším možném posunu našeho milovaného sportu.



Za organizační tým

Mgr. ELIŠKA MAIXNEROVÁ, Ph.D.

Lektorská rada ČBaS

Administrativní garant

ZÁKLADNÍ INFORMACE

TERMÍN

sobota 18. května 2024

MÍSTO

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

- třída Míru 671/117 | 779 00 Olomouc ([mapa](#))
- aula | NA 4.20 (budova NA | budova děkanátu)



OMEGA centrum sportu a zdraví

- Legionářská 1299/19 | 779 00 Olomouc



POŘADATELÉ

Český badmintonový sva z.s.

Univerzita Palacké v Olomouci - Fakulta tělesné kultury

ODBORNÝ GARANT

Mgr. Michal Šafář , Ph.D.

- předseda Asociace psychologů sportu ČR a děkan FTK UPOL
- kontakt: michal.safar@upol.cz

ADMIN. GARANT

Mgr. Eliška Maixnerová, Ph.D.

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

DALŠÍ INFORMACE

DŮLEŽITÁ INFORMACE PRO DRŽITELE TRENÉRSKÝCH TŘÍD

Absolvování konference slouží k zisku doškolovacích hodin, které mohou pomoci k prodloužení doby platnosti licence I., II. a III. Podrobnější informace o prodloužení licence ve [směrnici o registrovaných trenérech](#).

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

PODROBNÝ PROGRAM*

*změna programu vyhrazena

DOPOLEDNÍ BLOK

9:00 - 9:15 Zahájení konference

9:15 - 9:50

Mezi psychickou odolností a psychoterapií – sportovní příprava jako cesta k mentálnímu zdraví

• Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

9:50 - 10:15

Celostní pohled na komfort a diskomfort, vliv hodnocení a komunikace na naše konání

• Bc. Gabriela Šustrová

10:15 - 10:40

Nejčastější zranění v badminton – prevence a rehabilitace

• Mgr. Amr Zaatar, Ph.D.

10:40 - 11:30 Pauza na kávu a občerstvení

11:30 - 11:55

Nejčastější dysbalance u hráčů badmintonu, jak je testovat a vhodně kompenzovat (nejen) s použitím masážního válce

• Mgr. Kateřina Honová

11:55 - 12:20

Optimalizace badmintonového výkonu pomocí přirozené regenerace - jak edukovat mladé sportovce a jejich rodiče jako trenér

• Mgr. Martina Bernaciková, Ph.D.

12:20 - 12:45

Náš příběh - od singlistů k deblistům na OH

• Bc. Ondřej Král a Adam Mendrek

12:45 - 12:55 Náborový projekt BAMITO

12:55 - 13:10 Aplikace Banana Coach - SaaS (Firma: BANANA.IT s.r.o.)

13:10 - 13:15 Zakončení dopoledního bloku

PODROBNÝ PROGRAM

I. ODPOLEDNÍ BLOK

Výběr dle přihlášky

13:45 - 15:15 - Velká aula - FTK

Diskusní stůl pro rodiče s odborníky

- Mgr. Jana Harvanová Ph.D., Mgr. Milena Moulisová, Mgr. Tomasz Mendrek

14:00 - 15:15 - Učebna NA 1.53 - FTK

Vhodné preventivní cvičení pro mladé badmintonisty

- Mgr. Amr Zaatar, Ph.D.

14:00 - 15:15 - Skleněnka - AC BALUO

Cesta k odolnosti a vyrovnanosti

- Bc. Gabriela Šustrová

14:30 - 15:45 - Hala - Omega centrum

Deblové pojetí hry u nás a ve světě

- Bc. Ondřej Král a Adam Mendrek

II. ODPOLEDNÍ BLOK

Výběr dle přihlášky

16:30 - 17:45 - Galerie - Omega centrum

Regenerace a výživa pro optimalizaci výkonu v badmintonu

- Bc. Jiří Bureš

16:30 - 17:45 - Sál 4 - Omega centrum

Testovací baterie s použitím rolleru a vhodně navázaná kompenzační cvičení

- Mgr. Kateřina Honová

16:30 - 17:45 - Hala - Omega centrum

Deblové pojetí hry u nás a ve světě

- Bc. Ondřej Král a Adam Mendrek

PŘEDNÁŠEJÍCÍ SE PŘEDSTAVUJÍ



MGR. MICHAL ŠAFÁŘ, PH.D.

9:15 - 9:50

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.

MÉ TÉMA:

Mezi psychickou odolností a psychoterapií – sportovní příprava jako cesta k mentálnímu zdraví

O SVÉ 3. ÚČASTI NA KONFERENCI

Co mě motivovalo se účastnit Badmintonové konference již potřetí? No, Eliška! Moc se mi líbí, jak konferenci utváří a velmi si cením času, energie a tvořivosti, které do toho vkládá.

JAKÝ JE NEJPALČIVĚJŠÍ PROBLÉM SPORTOVNÍHO SVĚTA

Generační změna.



BC. GABRIELA ŠUSTROVÁ

9:50 - 10:15

14:00 - 15:15

Jsem systemický kouč, kterého nesmírně těší práce s lidmi. Ráda pozoruji jejich růst, změny v nastavení mysli a vliv na jejich chování a život. V posledním době věnuji velkou část svého času komunikaci, kultivaci projevu a nastavení mysli.

MÁ TÉMATA:

Celostní pohled na komfort a diskomfort, vliv hodnocení a komunikace na naše konání

Cesta k odolnosti a vyrovnanosti

O SVÉ ÚČASTI NA KONFERENCI:

Těší mne zájem o můj obor. Moc fandím všem, kteří se chtějí zamyslet nad danou problematikou a chtějí posunout své dovednosti a schopnosti.

JAKÝ JE NEJPALČIVĚJŠÍ PROBLÉM SPORTOVNÍHO SVĚTA:

Mezi nejpálčivější témata patří sebedůvěra, hodnocení a sebehodnocení, nastavení mysli, přijetí sebe sama a bodyshaming.

PŘEDNÁŠEJÍCÍ SE PŘEDSTAVUJÍ



MGR. AMR ZAATAR, PH.D.

10:15 - 10:40

14:00 - 15:15

Jsem fyzioterapeut na RRR centrum. Jsem také odborný asistent na FTK obor fyzioterapie. V rámci klinické praxe pracujeme s řadou nejrůznějších sportovců. Zaměřuji se na prevenci zranění či případná rehabilitační léčení.

MÁ TÉMATA:

Nejčastější zranění v badminton – prevence a rehabilitace

Vhodné preventivní cvičení pro mladé badmintonisty

JAKÝ JE NEJPALČIVĚJŠÍ PROBLÉM SPORTOVNÍHO SVĚTA:

V současné době není ve sportovním prostředí dostatek času na prevenci a bohužel také ani na regeneraci. Bohužel se postupuje pod heslem: “Včera bylo pozdě.”



MGR. KATEŘINA HONOVÁ

11:30 - 11:55

14:00 - 15:15

Jsem fyzioterapeutka, lektorka a externí vyučující na FSS v Brně. V praxi pracuji s širokou veřejností i profesionálními sportovci, specializuji se na funkční poruchy pohybového aparátu, traumatologii a ortopedii. Věnuji se diagnostice a prevenci.

MÁ TÉMATA:

Nejčastější dysbalance u hráčů badmintonu, jak je testovat a vhodně kompenzovat (nejen) s použitím masážního válce

Testovací baterie s použitím rolleru a vhodně návazná kompenzační cvičení

O SVÉ ÚČASTI NA KONFERENCI:

Na loňském ročníku konference se mi líbilo propojení teorie a praxe, skvělá organizace a úžasná nálada účastníků, proto jsem bez přemýšlení kývla na další spolupráci.

JAKÝ JE NEJPALČIVĚJŠÍ PROBLÉM SPORTOVNÍHO SVĚTA:

Odpověď již není tak jednoznačná jako před několika lety. To bych odpověděla jednoduše: nedostatečná prevence a nepravdělná a necílená kompenzace. Nyní vnímám další fenomén, a to negativní dopady digitalizace a potřeby prakticky neustálého online připojení. Často to vidíme jako stav tzv. „odpojení“ mozku od těla. Mozek má totiž jen určitou kapacitu na zpracování informací a když ho zalijeme velkým objemem externích dat, nezůstává už prostor na vnímání samotného těla. A špičkový sportovec by měl vnímat každý jeho detail, co si budeme povídat.

PŘEDNÁŠEJÍCÍ SE PŘEDSTAVUJÍ



MGR. MARTINA BERNACIKOVÁ, PH.D. 11:55 - 12:20

Jsem odborný asistent FSpS MU, rodič mladých sportovců, badmintonový trenér a školitel. Jako odborný asistent vyučuji studenty sportovních oborů v oblasti Fyziologie a patofyziologie zátěže, ve vědecké činnosti se zabývám oblastí prevence přetrénování a optimalizace sportovního výkonu u adolescentů.

MÉ TÉMA:

Optimalizace badmintonového výkonu pomocí přirozené regenerace - jak edukovat mladé sportovce a jejich rodiče jako trenér

O SVÉ ÚČASTI NA KONFERENCI:

Chtěla jsem navázat na předchozí přednášku a téma rozvést. Zároveň jako pedagog vnímám, že je třeba trenérům poradit, co se týče edukace mladých sportovců a jejich rodičů v oblasti optimalizace badmintonového výkonu a prevence přetrénování. Zároveň se těším, že se opět potkám s ostatními trenéry a rodiči, kteří mají aktivní zájem se neustále vzdělávat a zlepšovat své trenérské kompetence.

JAKÝ JE NEJPALČIVĚJŠÍ PROBLÉM SPORTOVNÍHO SVĚTA:

Jako palčivé vidím, že primárně komerční společnosti neustále hledají a propagují další a nové regenerační prostředky, které pak v praxi často zastiňují ty základní a přirozené. Sportovec/rodič se často ptá na doplňky stravy, nejnovější "výstřelky" regeneračních metod, ale často sami nedodržují ani ty základní prostředky regenerace.



BC. JIŘÍ BUREŠ

16:30 - 17:45

Jsem absolvent studia na FSpS MU v oboru Regenerace a výživa ve sportu. Moje závěrečná práce popisuje problematiku přetrénování a nedostatečné regenerace u badmintonistů. Aktuálně studuji Mgr. program Aplikované kineziologie. Dále se věnuji vzdělávání v oblasti badmintonu (kurz BWF Coach Level Three a školení I. tr. třídy). Jsem hlavní trenér v oddílu BADMINTON FSpS MU. Kromě toho se zaměřuji na masáže a výživové poradenství.

MÉ TÉMA:

Regenerace a výživa pro optimalizaci výkonu v badmintonu

JAKÝ JE NEJPALČIVĚJŠÍ PROBLÉM SPORTOVNÍHO SVĚTA:

Jako největší problém vidím neschopnost spolupráce mezi trenéry vzájemně, ale i směrem k ostatním odborníkům. Ve své praxi se snažím propojit znalosti z více odvětví, stejně tak i spolupracovat s odborníky v odvětvích, kde mé znalosti nedosahují potřebných kvalit.

PŘEDNÁŠEJÍCÍ SE PŘEDSTAVUJÍ



ADAM MENDREK

12:20 - 12:45

**14:30 - 15:45 a
16:30 - 17:45**

Jsem profesionální hráč badmintonu (mužský debl - parták Ondřej Král). Již od malička jsem byl vedený ke sportu a díky otci jsem se dostal právě k badmintonu. Narodil jsem se v Českém Těšíně a je mi 28 let. Připravuji se v Národním centru ČBaS v Plzni pod vedením španělského trenéra, Oscara Martíneze.

MÁ TÉMATA:

Náš příběh - od singlistů k deblistům na OH

Vhodné preventivní cvičení pro mladé badmintonisty

TOP ÚSPĚCHY:

- české jedničky, pár světové TOP 50 BWF žebříčku / • vítězství Azerbaijan ICH Challenge TOP 10 párů v Evropě. 2024
- 5. místo ARTIC Open Super 500
- účast All England 2024 (Super 1000), Indonesia Masters 2024 (Super 500), Thomas Cup 2024.
- pravidelná účast na turnajích BWF WT Super.
- 4x mistr ČR (2019 mužský singl, 2021-2023 mužský debl)
- kvalifikace na OH v Paříži 2024
- pravidelný účastník MS, ME i EH

JAKÝ JE NEJPALČIVĚJŠÍ PROBLÉM SPORTOVNÍHO SVĚTA:

Komunikace od trenérů směrem k hráčům.



BC. ONDŘEJ KRÁL

12:20 - 12:45

**14:30 - 15:45 a
16:30 - 17:45**

Jsem profesionální badmintonista, poslední 3 roky se věnuji pánskému deblu (parták Adam Mendrek). Je mi 24 let, pocházím z Mostu a k badmintonu mě přivedl táta, který sám závodně hrával. Připravuji se v Národním centru ČBaS v Plzni pod vedením španělského trenéra, Oscara Martíneze.

MÁ TÉMATA:

Náš příběh - od singlistů k deblistům na OH

Vhodné preventivní cvičení pro mladé badmintonisty

TOP ÚSPĚCHY:

- TOP 50 na světovém rankingu / TOP 10 v Evropě
- 5. místo na Arctic Open 2023 (WT Super 500)
- 1. místo Azerbaijan International Challenge 2024
- Postup na OH v Paříži 2024.
- Účast na All England 2024
- Trojnásobný Mistr ČR

JAKÝ JE NEJPALČIVĚJŠÍ PROBLÉM SPORTOVNÍHO SVĚTA:

V rámci celosvětového badmintonu je to příliš velká moc jednotlivých federací na úkor hráčů. V ČR vzdělání trenérů, propojení center a systematičnost.

PŘEDNÁŠEJÍCÍ SE PŘEDSTAVUJÍ

DISKUZNÍ STŮL PRO RODIČE S ODBORNÍKY

13:45 - 15:15



MGR. MILENA MOULISOVÁ

Jsem šéftrenérkou dětí a mládeže CZ Basketball. Současně působím také jako lektorka FIBA Level II a FIBA Europe. Byla jsem profesionální hráčkou basketbalu a jsem maminkou dvou dětí.



MGR. JANA HARVANOVÁ, PH.D.

Jsem odborným asistentem na Katedře kinantropologie a společenských věd při FTK UP. Sportovně jsem se věnovala a trenérsky se věnuji sportovnímu tanci. Psychologii jsem vystudovala na FF UP, kde jsem absolvovala i doktorské studium. Jsem člen České asociace transakční analýzy a asociace psychologů sportu. Profesionálně se vedle práce se studenty věnuji psychologickému poradenství, práci se sportovci, trenéry a rodiči.



MGR. TOMASZ MENDREK

Jsem bývalý profesionální hráč badmintonu, kterému se věnuji i po skončení aktivní kariéry, během níž jsem se jako historicky první český hráč kvalifikoval na olympijské hry. Aktuálně působím jako badmintonový trenér a manažer juniorských reprezentací českého badmintonu. Jsem otcem třech dětí, které se všechny věnují sportu. Můj syn Adam se společně s Ondrou Králem jako první český deblový pár kvalifikoval na OH v Paříži 2024.

O DISKUZNÍM STOLU PRO RODIČE:

Diskusní stůl pro rodiče se na Badmintonové konferenci koná podruhé a za jeho nápadem stojí samotní rodiče mladých sportovců. Diskuze navazuje na projekt ČBaS "Rodič jako klíč k úspěchu".

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 na cokoliv zeptat, dozvědět a tím se více zapojit do badmintonového dění.

Navrhovaná témata k diskusi:

- Role rodiče ve sportovním prostředí
- Komunikace rodič-trenér-hráč
- Rozdílný přístup k dívkách a chlapcům

PODĚKOVÁNÍ

Chtěli bychom velmi poděkovat všem účastníkům 3. ročníku Badmintonové konference. Těší nás Váš zájem, kterého si velmi vážíme.

Společně jsme dokázali v podobě Badmintonové konference založit tradici, na kterou budeme v následujících letech rádi navazovat.

Současně patří velký dík všem přednášejícím, dobrovolníkům, spoluřadatelům a partnerům akce, bez jejichž pomoci, by se událost nemohla na takové úrovni uskutečnit.

Těšíme se na opětovné shledání při 4. ročníku Badmintonové konference!



Za organizační tým

Mgr. ELIŠKA MAIXNEROVÁ, Ph.D.

Lektorská rada ČBaS
Administrativní garant

PARTNEŘI AKCE

 **VICTOR**

 **Grizly**

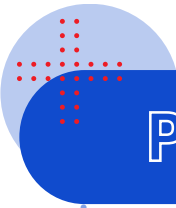
**BADMINTONOVÝ KLUB
OMEGA OLOMOUC**

www.pesatovi.cz

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

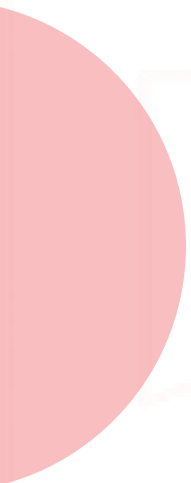
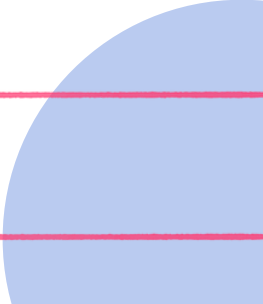
 **OLOMOUC**

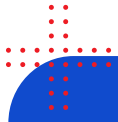
 **OMEGA**
centrum sportu a zdraví



POZNÁMKY

Lined writing area with horizontal red lines and a vertical dotted blue margin line on the left.





POZNÁMKY

A series of horizontal red lines for writing, starting from a vertical dotted line on the left side of the page.

