



Školení trenérů IV. třídy

DATUM: 22. 11. 2023 + 2. 12. – 3. 12. 2023

MÍSTO: Liberec

ADRESA: TJ Slovan Vesec
Česká 374
Liberec 25 (sokolovna)



ŠKOLITELÉ: Lukáš Plošek (Coach Level Two, trenér II. třídy)
Adam Szarzec (Coach Level Two, Shuttle Time Tutor)

PŘEDBĚŽNÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM:

Středa 22. 11. 2023	20:00 – 22:00 online
Sobota 2. 12. 2023	8:30 – 18:30
Neděle 3. 12. 2023	9:00 – 15:30

PŘIHLÁŠKY: pouze přes IS ČBaS <https://czechbadminton.cz/vypis-akci/1>
do **12. 11. 2023**

Minimální počet účastníků je 8. Maximální počet účastníků je 16. Případné náhradníky budeme informovat o uvolnění místa.

POPLATEK: 1.500,- Kč převodem na účet ČBaS; informace k platbě obdržíte po přihlášení do IS a uplynutí termínu přihlášek, potvrzení v IS bude provedeno po zaplacení poplatku.

REGISTRACE: po školení je třeba uhradit poplatek za zavedení trenérské licence dle aktuálního sazebníku ČBaS. K tomu je třeba na školení přivést vyplněnou [Přihlášku k registraci – podanou trenérem](#).

PRO KOHO JE ŠKOLENÍ URČENO: Školení je zaměřeno na základy trenérské práce v badmintonu. Je určené pro zájemce, kteří s trenérstvím začínají a rádi by se v této oblasti dále vzdělávali. Absolvováním školení včetně úspěšného složení závěrečného testu získá trenér IV. trenérskou třídu.

Ubytování a strava ve vlastní režii.

ODHLÁŠKY a další informace: Mgr. Eliška Maixnerová, Ph. D.

E-mail: lektorskarada@czechbadminton.cz

Tel: 721 490 259



Školení trenérů IV. třídy Liberec



Speciální část

Organizace a struktura ČBaS

Zdroje informací (pravidla, soutěžní řád, názvosloví, metodické materiály, kvalifikace trenérů)

Technické vybavení (vyplétání, vybavení)

Motorické dovednosti, superkompenzace

Tělesná příprava, rozcvička, reakční rychlost a frekvenční pohybové cvičení, cvičení na kontrolu pohybu, zklidnění po výkonu (aerobní cvičení), kondiční příprava hráče

Biomechanické principy, biomechanika úderů a pohybu v badmintonu

Pohybové dovednosti (složky badmintonového pohybu, aktivační krok, pohybové vzorce)

Technika úderů (držení rakety a jeho změny, podání, příjem, údery v přední, střední a zadní části kurtu)

Obecná část

Zdravověda (prevence úrazu, základy regenerace, vliv tréninku na organismus, první pomoc, bezpečnost a ochrana zdraví při tréninku)

Základy anatomie a fyziologie

Motivace a zpětná vazba

Zakončení

Test