

# Školení trenérů IV. třídy Vendryně



**DATUM:** 2. – 3. 3. 2024  
**MÍSTO:** Vendryně  
**ADRESA:** Sportovní areál Vendryně  
Vendryně 1017

**ŠKOLITELÉ:** Jiří Kudrna (Coach Level One, Coach Level One Tutor)  
Michal Viest (Coach Level Two, Shuttle Time Tutor)

## PŘEDBĚŽNÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM:

Čtvrtek 22. 2. 2024	19:00 – 21:00 online! ZMĚNA ČASU
Sobota 2. 3. 2024	8:30 – 18:30
Neděle 3. 3. 2024	9:00 – 15:30

**PŘIHLÁŠKY:** pouze přes IS ČBaS <https://czechbadminton.cz/vypis-akci/1>  
do 15. 2. 2024

Minimální počet účastníků je 16. Maximální počet účastníků je 24. Případné náhradníky budeme informovat o uvolnění místa.

**POPLATEK:** 1.500,- Kč převodem na účet ČBaS; informace k platbě obdržíte po přihlášení do IS a deadline 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. Minimální věk účastníků je 16 let v době konání praktické části.

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

**E-mail:** [lektorskarada@czechbadminton.cz](mailto:lektorskarada@czechbadminton.cz)

**Tel:** 721 490 259



# Školení trenérů IV. třídy Vendryně

## 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

Písemný test