

Školení trenérů IV. třídy Kopřivnice



DATUM: 26. – 28. 5. 2023

MÍSTO: Kopřivnice

ADRESA: pátek zimní stadion, Masarykovo nám. 740
sobota, neděle SŠ a VOŠ, Kopřivnice, p. o., Husova 1302/11
742 21 Kopřivnice

ŠKOLITELÉ: Pavel Florián (Coach Level Two, Coach Level Two Tutor)
Luděk Židek (Coach Level One, trenér II. třídy)

PŘEDBĚŽNÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM:

Pátek 26. 5. 2023	15:30 – 17:30, dobrovolná část 17:30–19:30
Sobota 27. 5. 2023	8:30 – 14:00 a 15:00 – 18:30
Neděle 28. 5. 2023	9:00 – 12:15 a 13:15 – 15:30

PŘIHLÁŠKY: pouze přes IS ČBaS <https://czechbadminton.cz/vypis-akci/1>
do 16. 5. 2023

Minimální počet účastníků je 16. Maximální počet účastníků je 28. 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 zaměřené na důležité prvky práce trenéra, které jsou potřebné k následnému vyššímu trenérskému vzdělávání. Je určené pro zájemce, kteří s badmintonem začínají, ale rádi by se dále vzdělávali. Absolvováním školení včetně závěrečného testu získá trenér IV. trenérskou třídu. Toto školení nemá online část. Teoretická část probíhá v pátek 26. 5. 2023. 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 Kopřivnice

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

Dobrovolná část pátek 17:30-19:30

Kompenzační cvičení

Kontrola trénovanosti

Životospráva – základy životosprávy

Základy pedagogiky

Historie badmintonu

Zakončení

Písemný test