



Závěrečná zpráva z prvního workshopu Rosteme společně

| | |
|----------------------|--|
| Datum: | 7.2.2020 |
| Místo konání: | Hradec Králové (TJ Montas Hradec Králové) |
| Školitelé: | Maixnerová Eliška, Rubáš Josef |
| Účastníci: | Hejdrychová Kateřina, Szarzec Adam, Šída Mirko, Škarková Anna, Viest Michal |
| Harmonogram: | 10:00-12:40 I. část - Seberozvoj 13:15-16:30 II. část - Badminton (přední část kurtu) |

Náplň seberozvojové části

- Nastavení života dle konceptu Balance 5
- Konstruktivní kritika (dát i přijímat)
- Ideální trenér a co nám k tomu chybí
- Energie a nároky vedení tréninku
- Stanovení si akčních kroků, na čem chci pracovat

Náplň badmintonové části (přední část kurtu)

- Obecný technicko-taktický základ
- Kritéria dělení úderů
- Příprava na úder (pozice nohou a těla)
- Provedení úderu
- Tipy do tréninku
- Diskuse

Hodnocení a průběh workshopu

Cílem workshopu bylo spojit minimálně 5 trenérů, kteří mají zájem se posouvat ve své osobní i odbornostní stránce života. Tento cíl byl splněn. Všichni trenéři se v obou částech aktivně zapojovali do aktivit, diskuse a kladli mnoho doplňujících otázek. Celý workshop proběhl ve velice příjemném duchu. Pan Rubáš přislíbil účast na 2. workshopu, což je pro trenéry velice pozitivní.

Děkujeme všem trenérům za aktivní účast, ČBaS zvláště TMK za podporu celého projektu, klubu TJ Montas Hradec Králové za poskytnutí prostor, panu Karlu Pláničkovi za rychlou komunikaci ohledně organizace a Josefu Rubášovi za velice přínosnou badmintonovou část.

Eliška Maixnerová & Kateřina Hejdrychová