

Beautiful Game, Strong Women

Zdraví, růst a budoucnost ženského sportu

10. září 2025 | 10:00–16:00

Microsoft, Praha 4, Vyskočilova 1561/4a

Srdečně Vás zveme na **Mezinárodní konferenci o ženském sportu**, která se uskuteční v rámci **Mistrovství Evropy žen v softballu 2025**. Společně s odborníky z ČR i zahraničí otevřeme témata, která ovlivňují dnešek i budoucnost sportovkyně.

PROGRAM V KOSTCE:

* Úvodní slovo a význam podpory ženského sportu

Sportovkyně v rovnováze – výkon, hormony a zdraví
MUDR. MARIE SKALSKÁ

- Ženské tělo ve sportu nehraje podle mužských pravidel. Hormonální cyklus, rozdíly ve složení těla, vyšší riziko některých zranění – to vše ovlivňuje trénink, výkon i regeneraci.
- Z přednášky si odnesete fakta, praktické tipy, jak přizpůsobit trénink i výživu specifikům ženského těla, jak rozpoznat zásadní rizika pro sportovkyně.

Menstruace a sport – komunikace, výkon

MILENA MOULISOVÁ - CZ basketball, šéftrenérka dětí a mládeže, lektorka

LU GREGOROVÁ - organizace SOLA pomáhá, influencerka, lektorka

STANISLAV KRÁL - České ragby, trenér reprezentace U18 ženy

- Komunikace – normalizace tématu a kultivace prostředí: sportovkyně, trenéři, škola, rodiče

Mentální zdraví a psychická odolnost

- Panelová diskuse o roli mentálního koučinku nejen ve výkonnostním sportu – Je to byznys?
- Zvládání tlaku a očekávání

Zkušenosti a životní příběhy – národní a mezinárodní sportovní organizace

METTE NIELSEN - místopředsedkyně evropské softballové federace

ZUZANA SVOBODOVÁ - Český florbal, členka boardu české i světové federace

- Kde žena nabírá sebevědomí
- Kariéra ve sportovních organizacích

Společný přesun na utkání ME: Česko vs. Izrael, SaBaT Praha, 16:30

Konference je určena trenérům a trenérkám, sportovkyním, odborníkům na zdraví a výživu i zástupcům sportovních organizací.

Účastnický poplatek je 250,- Kč. Částku prosím uhradte při přihlášení.

Kontakt
viktorynova@softball.cz,
tel: 702 100 240

QR kód pro registraci ZDE:

