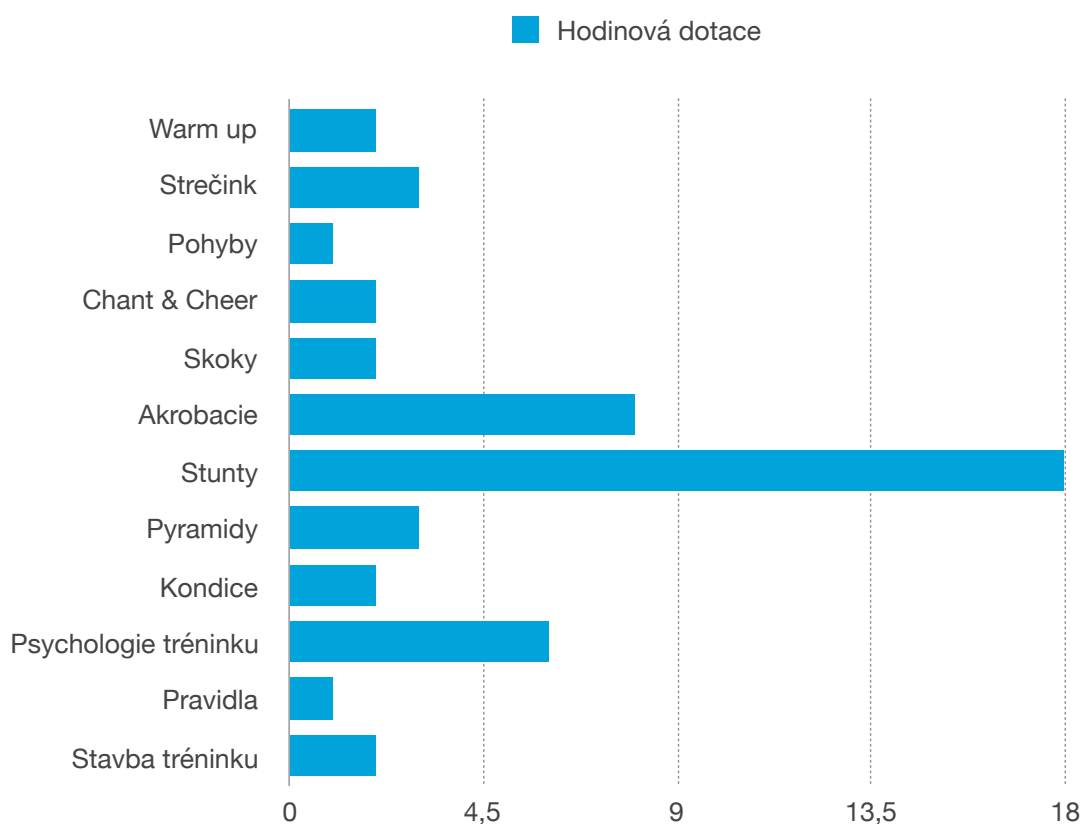


COACH UNIVERSITY TRENÉRSKÁ LICENCE C



Trenérská škola - licence C / bronze level

- Školení trenérů licence C je organizováno v rozsahu 50 hodin.
- Cena kurzu: 3500 Kč (kurz se koná vždy při minimální účasti 10 osob)
- Přihlášky přijímá Česká asociace cheerleaders prostřednictvím ERS systému.
- Součástí licence je také kurz První pomoc ve sportu v rozsahu 12 hodin - cena 1000 Kč, termíny vyhlášené vždy 1x v průběhu roku. K obdržení licence je nutné absolvovat tento kurz PP do 12 měsíců od zahájení studia.
- Kurz je ukončen závěrečným testem a napsáním seminární práce na téma dotýkající se sportovního cheerleadingu dle výběru účastníka kurzu.



LICENCE C - obsahová náplň

| Obsah studijního programu Licence C | Stručný obsah oblasti | Hodinová dotace * |
|-------------------------------------|--|-------------------|
| Warm up | Stavba úvodní části tréninkové jednotky, zahřátí, metody a formy úvodní části | 2 |
| Strečink | Stavba úvodní a závěrečné části tréninkové jednotky, metody strečinku, rozsahy a jejich efektivní trénink | 3 |
| Pohyby | Základní pohyby, postavení končetin, metody nácviku, chybová provedení | 1 |
| Chant & Cheer | Hlas, dýchání, postoj, artikulace, stavba pokřiků | 2 |
| Skoky | Typy skoků, metody nácviku, chybová provedení | 2 |
| Akrobacie | Stavba tréninkové jednotky, přípravná cvičení, základní gymnastická průprava, spotrování, metody nácviku a chybová provedení prvků | 8 |
| Stunty | Základní principy stutování, bezpečnost stutování, mounts, dismounts, transitions, stunts | 18 |
| Pyramidy | Typy pyramid, metody nácviku, pyramidy pro různé početné sestavy, efektivní využití a dynamika při stavbě pyramid | 3 |
| Kondice | Základní a nutná podmínka sportovního výkonu, stavba kondice, metody | 2 |
| Psychologie tréninku | Jak efektivně předávat informace sportovcům, komunikace, práce s mladšími věkovými skupinami, typologie trenéra | 6 |
| Pravidla | Základní informace o stavbě pravidel, level booku, soutěžním systému | 1 |
| Stavba tréninkové jednotky | Dlouhodobé a krátkodobé tréninkové plány, cíle, stavba a organizace sezony | 2 |

* výuka probíhá v rozsahu školní hodiny = 45 minut

Formy výuky:

- kombinace teoretické a praktické výuky
- prezentace
- přednáška
- test
- samostatná závěrečná práce

Lektoři: Osobnosti sportovního cheerleadingu, lektoři z jiných sportovních odvětví nebo oborů souvisejících s tematikou přednášek. Všichni lektoři mají buď vysokoškolské vzdělání v oboru, nebo praxi v oboru. Garantem programu je Česká asociace cheerleaders a Mgr. Míková Nikoleta.