

Závěrečná zpráva – školení Trenér Asistent CHEER

Datum konání: 10. 10. 2026

Místo konání: Praha

Organizátor: Česká asociace cheerleaders (ČACH)

Délka školení: 8 hodin výuky, od 9:00 do 19:00 včetně přestávek

Cíl a zaměření školení

Kurz **Trenér Asistent CHEER** je určen začínajícím či mladším trenérům. Jeho cílem je seznámit účastníky se základními aspekty vedení tréninku a jednotlivými oblastmi cheerleadingu.

Obsah školení je zaměřen na přípravu a organizaci tréninkové jednotky, bezpečnost, základní první pomoc a metodiku nácviku základních cheerleadingových prvků. Důraz je kladen na správné provedení, rozpoznání nejčastějších chyb a přizpůsobení tréninku úrovni účastníků.

Kurz připravuje účastníky na působení v roli asistenta trenéra a vedení obecné tréninkové přípravy pod dohledem hlavního trenéra.

Školení představuje důležitou součást vzdělávání začínajících trenérů a podpory kvalitního a bezpečného vedení cheerleadingových tréninků. Propojuje teoretické základy s praktickými postupy, které mohou účastníci využít při práci ve svých klubech. Pravidelné pořádání kurzu pomáhá připravovat nové asistenty trenérů, sjednocovat základní metodické a bezpečnostní principy a vytváří prostor pro sdílení zkušeností mezi kluby. Přínosem je zejména důraz na správné návyky již od začátku trenérské praxe.

Školitelé

- Bc. Jana Slavíková
- Ing. Martina Marešová, MPA
- Milan Lavička

Obsah a program školení

Tréninková jednotka včetně první pomoci a bezpečnosti — Jana Slavíková, 9:00–11:00

Blok se věnuje stavbě a přípravě tréninkové jednotky, efektivnímu využití tréninkového času a základním didaktickým formám. Součástí jsou zásady bezpečnosti při tréninku a základy první pomoci.

Warm up a strečink — Jana Slavíková, 11:00–11:45

Tématem je sestavení úvodní části tréninku, správné zahřátí a výběr vhodných cviků. Blok zahrnuje metody strečinku, jeho zařazení do úvodu a závěru tréninkové jednotky a zásady efektivního rozvoje pohybových rozsahů.

Pohyby a skoky — Jana Slavíková, 12:00–12:45

Blok představuje základní cheerleadingové pohyby a skoky, správné postavení končetin a metody jejich nácviku. Pozornost je věnována také nejčastějším chybám v provedení a jejich opravě.

Pravidla — Martina Marešová, 13:45–14:30

Obsahem jsou základní informace o bezpečnostních pravidlech a soutěžním systému. Účastníci se seznamují se strukturou pravidel, kartou soutěže, hodnotícími listinami a tím, kde potřebné informace vyhledat.

Stunty a pyramidy — Milan Lavička, 14:45–16:15

Blok se zaměřuje na základní principy stuntování, bezpečnost a pomoc při tréninku i soutěži. Zahrnuje základní pojmy, typy a úrovně pyramid, metody nácviku a zařazení stuntů a pyramid do tréninkové jednotky. Důraz je kladen na správné postavení těla, zapojení svalů a rozpoznání technických chyb.

Pokřik — Milan Lavička, 16:30–17:15

Tématem je stavba pokřiku, práce s hlasem a dechem, správný postoj a artikulace. Blok se věnuje také návaznosti na hodnotící listiny a způsobům nácviku pokřiku u různých věkových skupin.

Akrobacie — Milan Lavička, 17:30–19:00

Závěrečný blok zahrnuje přípravná cvičení, základní gymnastickou přípravu a pomoc. Zaměřuje se na metodickou posloupnost nácviku základních prvků, nejčastější chyby a možnosti jejich nápravy.

Účastníci

Školení se zúčastnilo celkem **23 účastníků**, kteří zastupovali **7 klubů a školní ligu**.

Zastoupené kluby:

- A-STYL Dragons
- Blue Wings
- Black Tigers Cheerleaders (B.T.C.)
- Cheer Academy
- POWER CHEERLEADERS
- Scorpions
- Sharks cheerleaders

Školení se dále zúčastnila jedna začínající trenérka školní ligy.

V rámci vzdělávacího systému ČACH je absolvování školení hodnoceno **1 kreditem**.

Závěr a hodnocení

Podmínky absolvování školení splnilo **23 účastníků**, kteří obdrželi certifikát o absolvování kurzu.

Zhodnocení průběhu školení a zapojení účastníků:

Program zahrnoval přípravu tréninkové jednotky, bezpečnost a první pomoc, zahřátí a strečink, pohyby a skoky, pravidla, stunts a pyramidy, pokřik a akrobacii. Účastníkům poskytl základní orientaci v oblastech potřebných pro práci asistenta trenéra a další rozvoj trenérských dovedností.

Shrnutí zpětné vazby účastníků:

Hodnotící dotazník vyplnilo **11 z 23 účastníků**. Všichni respondenti ocenili velmi srozumitelný výklad lektorů a potvrdili, že si odnesli nové poznatky nebo postupy využitelné při trénování.

Obsah školení získal průměrné hodnocení **4,36 z 5 bodů** z hlediska jeho zajímavosti. Většině respondentů vyhovoval poměr teorie a praxe i tempo školení.

Podněty pro další realizaci školení:

Pro další ročníky je vhodné zachovat obsahové zaměření kurzu a rozšířit prostor pro praktické ukázky a procvičování, které pomohou účastníkům propojit získané znalosti s trenérskou praxí. Přínosné bude také poskytnout více času pro dotazy a diskuzi s lektory.



Zpracovala:

Julianna Berecová

General Secretary

julianna.berecova@cach.cz

Praha, 13. října 2026