

# Trenér LICENCE B CHEER



Kurz je určen pro zájemce, kteří chtějí zvýšit svoji kvalifikaci v oblasti trenérství cheerleadingu, kvalitně se vzdělávat ve vedení tréninků a své zkušenosti poté předávat dál svým svěřencům.

## Podmínky účasti a obecné informace:

- Min. věk 18 let
- Úspěšné absolvování kurzu Trenér licence C Cheer
- Středoškolské vzdělání zakončené maturitou, popř. Podmínky pro nematuranty viz níže
- Potvrzení o zdravotní způsobilosti k výkonu trenéra II. třídy (B)
- Přihlášky přijímá ČACH ve spolupráci s VOŠ ČUS
- Kurz trenéra licence B je organizován v rozsahu min. 150 hodin
- Písemný test, ústní zkouška, praktická zkouška a závěrečná práce ze specializace (cca 15 stran)
- Všechny části musí být ukončeny do dvou let od zahájení studia
- Kurz opravňující k získání živnostenského listu

## Obsah kurzu:

### I. Obecná část - Vědecký základ sportovního tréninku

- rozsah 50 hod. zajišťuje VOŠ ČUS
- termíny dle aktuálních dispozic VOŠ ČUS, koná se vždy cca 3-4x ročně
- přihlášky samostatně na VOŠ ČUS vždy dle konkrétního termínu

### II. Specializace: Sportovní Cheerleading

- rozsah 100 hod. zajišťuje sportovní svaz ČACH
- termíny dle aktuálních dispozic ČACH

Cena za obě části činí **14 500 Kč pro členy ČACH, 16 500 Kč pro nečleny ČACH**

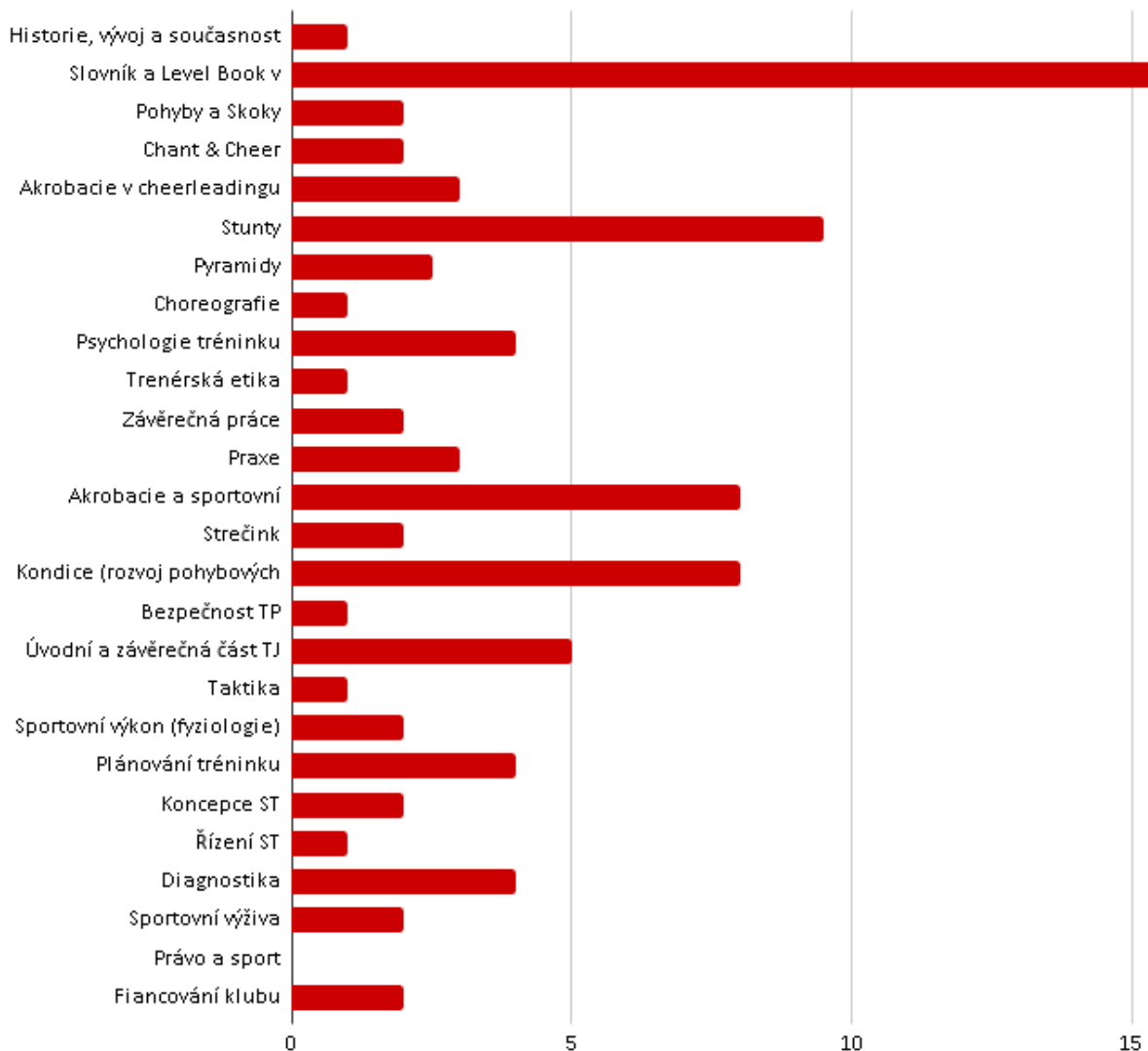
(kurz se koná vždy při minimálním počtu účastníků)

## Lektoři a forma výuky:

Lektory kurzu jsou osobnosti sportovního cheerleadingu, vyučující VOŠ ČUS, 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.

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

### Hodinová dotace jednotlivých lekcí



OBSAH STUDIJNÍHO PROGRAMU LICENCE B	STRUČNÝ OBSAH OBLASTI	HODINOVÁ DOTACE
Historie, vývoj a současnost cheerleadingu	Historie cheerleadingu USA, Evropa, ČR	1
Slovník a Level Book v cheerleadingu	Terminologie a zásady bezpečnosti na základě posloupnosti prvků v rámci všech aktuálních levelů	15,5
Pohyby a Skoky	Základní pohyby, postavení končetin, typy skoků, metody nácviку, chybová provedení, kombinace, provedení skoků s akrobacií, začlenění skoků do sestavy v rámci bodovací listiny	2
Chant & Cheer	Hlas, dýchání, postoj, artikulace, stavba pokřiků, choreografie, používání rekvizit, využití pokřiků v rámci soutěžní sestavy a v rámci dalších možných akcí klubu	2
Akrobacie v cheerleadingu	Akrobacie L5 a L6, začlenění akrobacie do soutěžní sestavy v rámci bodovací listiny	3
Stunty	Progrese stuntů L5 a L6 Nadhozy, sestupy, přechody, výhozy	9,5
Pyramidy	Pyramidy L5 a L6, jejich typy, metody nácviку, pyramidy pro různě početné sestavy, rozdíly mezi allgirl a coed sestavou Efektivní využití a dynamika při stavbě a struktur pyramid	2,5
Choreografie	Choreografie v L5, L6	1
Psychologie tréninku	Psychologické aspekty motivace, výkonová motivace, psychologické aspekty v předškolním, školním věku a dospívání	4
	Vybrané psychologické aspekty tréninku dětí, vývojové determinanty, dovednosti, talent, nadání	4
	Tréma a výkon	2
Trenérská etika	Vystupování trenéra, sportovce na veřejnosti	1
Závěrečná práce	Metodika psaní závěrečné práce, správná citace a využití zdrojů	2
Praxe	Praxe na ČACH soutěži/akci	3
Akrobacie a sportovní gymnastika	Stavba tréninkové jednotky, přípravná cvičení, základní gymnastická průprava, spotrování, metody nácviку a chybová provedení prvků (zpevňovací průprava, odrazy, dopady, dopomoc a záchrana)	8
	Progrese v akrobacií, motoricko-funkční příprava, akrobacie z místa, z běhu, timing	6
Strečink	Metody strečinku, rozsahy a jejich efektivní trénink, dynamický, statický strečink	2
Kondice (rozvoj pohybových schopností)	Stimulace silových, vytrvalostních, rychlostních, koordinačních schopností, pohyblivost	8
Bezpečnost TP	Zajištění bezpečnosti tréninkového procesu	1
Úvodní a závěrečná část TJ	Stavba úvodní části tréninkové jednotky, zahřátí, metody a formy úvodní části, fyziologie a warm up & cooldown	5
Taktika	Strategie, taktika, řešení soutěžních situací	1
Sportovní výkon (fyziologie)	Struktura sportovního výkonu (faktory technické, somatické, kondiční, taktiky, psychické) a fyziologické funkce (systém nervosvalový, srdečně cévní, CNS, metabolismus, dýchací systém), zatížení	2
Plánování tréninku	Tréninkové cykly, systémy soutěží a příprava na ně	4
	Stavba tréninkové jednotky, progrese regrese	2
Koncepce ST	Tréninky dětí	2
Řízení ST	Plánování, vyhodnocování. evidence, kontrola trénovanosti	1
Diagnostika	Tělovýchovně lékařské sledování, zátěžové testy Trenérská diagnostika, fyziodiagnostika	4
Sportovní výživa	Sportovní výživa pro maximální sportovní výkon, v tréninkovém procesu, při soutěži, soustředěních, doplňky stravy	2
Právo a sport	Světové a evropské struktury ve sportu, sportovní legislativa, normy, pravidla, OSVČ	2
Financování klubu	Jak získat finanční prostředky od místní komunity, techniky fundraisingu, fundraisingové hry	2