

Závěrečná zpráva – školení Trenérská licence C Cheer

Datum konání: 2. – 4.1. 2026 a 9.-11.1. 2026

Místo: Praha (+ online)

Čas: pátek 2.1. 15:45 – 20:00 (online) | pátek 9.1. 15:15 – 19:00 (online)

Čas: sobota 3.1. 9:15 – 19:00 | 10.1. 8:15 – 17:30

Čas: neděle 4.1. 8:15 – 17:00 | 11.1. 9:00 – 18:00

Organizátor: Česká asociace cheerleaders (ČACH)

Lektoři: Jana Slavíková, Milan Lavička, Silvie Klimo, Lucie Štvánová, Petra Žáková, Radovan Slavík, Blake Myers

Cíl a zaměření školení

Školení **Trenérská licence C Cheer** je základním vzdělávacím programem České asociace cheerleaders, jehož cílem je připravit trenéry na samostatné vedení cheerleadingových týmů v rámci soutěžního systému ČACH.

Cílem školení je zejména:

- Získání odborných znalostí a praktických dovedností potřebných pro vedení tréninků,
- Osvojení metodiky výuky základních i pokročilejších prvků,
- Důraz na bezpečnost, prevenci zranění a správné sportování,
- Seznámení s pravidly a soutěžním systémem ČACH,
- Sjednání trenérských postupů napříč českou cheerleadingovou komunitou.

Licence C je určena pro trenéry pracující s výkonnostními úrovněmi Level 0–4. Trenér absolvující kurz licence C je oprávněn se svým týmem účastnit Mistrovství ČR.

Struktura a program školení

Školení je koncipováno jako komplexní vzdělávací celek složený z několika povinných odborných bloků, které na sebe tematicky navazují. Výuka probíhala formou teoretických přednášek, praktických workshopů a řízených diskusí.

Hlavní vzdělávací části školení:

1) Základní trenérský kurz Licence C

- Terminologie cheerleadingu a základní pojmy,
- Struktura a plánování tréninků,
- Metodika rozvoje pohybových dovedností,
- Základy psychologie sportu a komunikace s týmem,

- Kondiční přípravu a rozvoj flexibility,
- Pravidla cheerleadingu a jejich aplikaci v tréninkové i soutěžní praxi,
- Bezpečnostní zásady při tréninku.

2) Tumble Conference

Tumble conference byla povinnou součástí vzdělávacího programu Licence C a byla zaměřena na oblast akrobacie.

Hlavní náplní této části bylo:

- Metodické vedení výuky základních i pokročilejších akrobatických prvků,
- Správná technika provedení jednotlivých prvků,
- Postupnost nácviků a vhodná přípravná cvičení,
- Zásady bezpečnosti,
- Prevence chyb.

3) Stunt Conference

Stunt conference byla další povinnou součástí školení Trenérské licence C a byla zaměřena na oblast stuntů a pyramid.

Hlavní náplní této části bylo:

- Technika provedení stuntů v jednotlivých levlových kategoriích,
- Rozdělení rolí v rámci stuntové skupiny,
- Správné spotrovaní a bezpečnostní zásady,
- Metodiku nácviku stuntů a jejich progresi,
- Stavbu a bezpečné provedení pyramid,
- Časté chyby a rizikové situace v praxi.

Lektoři:

Kurz byl veden týmem zkušených lektorů, jejichž odborné zkušenosti zahrnují trenérskou, metodickou i soutěžní praxi v českém i mezinárodním cheerleadingu:

- **Jana Slavíková** – viceprezidentka ČACH, dlouholetá trenérka a odbornice na metodiku cheerleadingu,
- **Milan Lavička** – zkušený trenér a metodik (program kurzu),
- **Silvie Klimo** – odbornice na stunt a cheer techniky,
- **Lucie Štvánová** – specialistka na akrobacii a tumble,
- **Petra Žáková** – expertka na pravidla, bezpečnost a aplikaci pravidel v praxi,
- **Radovan Slavík** – lektor tréninku a bezpečnostních principů,
- **Blake Myers** – mezinárodně certifikovaný trenér a poradce v oblasti cheerleadingu.

Účastníci

Školení se zúčastnilo **35 trenérů, asistentů trenérů i choreografů a** z celé České republiky.

Účastníci zastupovali kluby z různých regionů a všech výkonnostních úrovní, což umožnilo vzájemné sdílení zkušeností a sjednocení přístupu k pravidlům v rámci české cheerleadingové komunity.

Zastoupené kluby:

- **Basta Cheerleaders,**
- **Black Tigers Cheerleaders,**
- **Fighters cheerleaders,**
- **Glitter Stars,**
- **Cheer Academy,**
- **Join New Spirit AllStars,**
- **Pilsen Jaguars Cheerleaders,**
- **Prague Eagles Cheerleaders,**
- **Rebels Cheerleaders,**
- **Scorpions,**
- **Tleskačky.**

Výstupy a hodnocení

Všichni účastníci úspěšně absolvovali **Základní trenérský kurz Licence C Cheer** v plném rozsahu dle schváleného programu České asociace cheerleadingu (ČACH). Kurz probíhal podle plánovaných výukových bloků zaměřených na klíčové kompetence trenéra licence C.

Podmínky pro získání trenérské licence C je:

- Úspěšné absolvování všech předepsaných vzdělávacích bloků,
- Složení závěrečného testu ověřujícího teoretické znalosti z oblasti metodiky tréninku, pravidel cheerleadingu a bezpečnosti,
- Vypracování a odevzdání závěrečné práce,
- Absolvování kurzu První pomoci ve sportu v rozsahu stanoveném ČACH, a to nejpozději do 12 měsíců od zahájení studia.

Účastníci školení nejvíce ocenili:

- odbornou úroveň a přehlednost výkladu jednotlivých témat,
- propojení teorie s praktickými ukázkami z tréninkové praxe,
- jasné vysvětlení pravidel a bezpečnostních zásad pro každodenní trénink,
- možnost osobní diskuse a sdílení zkušeností s kolegy a lektory.

Ze zpracované zpětné vazby vyplynulo, že účastníci zvláště ocenili ucelený přehled metodického vedení tréninků, terminologii cheerleadingu a schopnost lektorů přenést komplexní témata do srozumitelné praxe. Účastníci rovněž doporučili zařazení obdobného školení do vzdělávací nabídky i v dalších sezónách s přihlédnutím k datu konání a zařazení na jiný termín.

Závěr

Základní trenérský kurz Licence C Cheer naplnil stanovené vzdělávací cíle. Účastníci získali jak teoretické znalosti, tak praktické dovednosti nezbytné pro funkční výkon trenérské role na úrovni licence C. Kurz přispěl ke sjednocení metodického výkladu pravidel, bezpečnostních standardů a principů plánování tréninku napříč trenéry v ČR.

Absolventi kurzu odcházeli s uceleným porozuměním jednotlivým tematickým oblastem, schopností aplikovat pravidla a zásady bezpečnosti při vedení tréninků a s jistotou ve své trenérské roli.

Na základě pozitivní zpětné vazby plánuje ČACH pokračovat v realizaci školení Licence C i v sezoně 2026/2027, s cílem reflektovat aktuální změny v pravidlech ICU a dále posilovat praktickou aplikaci získaných znalostí v trenérské praxi.

Zpracovala:

Ing. Michala Dostálová, MBA

michala.dostalova@cach.cz

Praha, 20. ledna 2026