

## Školení trenérů III. a II. třídy akrobatického rock and rollu

Výuka obou tříd bude zahájena současně. Po ukončení prvního bloku společných teoretických přednášek bude následovat obecný teoretický test. Výuka bude probíhat v Praze ve spolupráci s VOŠ ČUS. Výuka teoretické části bude zajištěna distanční formou - zoom meeting. Přihlášky budou připraveny ke stažení na webu ČSAR.

Cena školení trenérů III. třídy je 4.000,-Kč

Cena školení trenérů II. třídy 8.000,-Kč.

Harmonogram školení bude sestaven s ohledem na vydaná vládní a hygienická opatření. Předpokládané termíny školení:

21.11.2020 - 22.11.2020,	II. třída + III. třída	Teoretická část
5.12.2020 - 6.12.2020,	II. třída + III. třída	Teoretická část, zkoušky III. třída Teorie
13.12.2020 - 14.12.2020	II. třída	Teoretická část
9.1.2021 - 10.1.2021	II. třída	Teoretická část, zkoušky II. třída Teorie

Praktická část bude naplánována s ohledem na rozvolňovací opatření začátkem roku 2021

Leden (1 víkend)	II. třída + III. třída	Praktická část
Únor 2021 (2 víkendy)	II. třída	Praktická část

### Školení trenérů III. třídy akrobatického rock and rollu obsahuje:

Obecnou teoretickou část	Semináře, testy
Praktickou a odbornou část	Testy, praktická zkouška

### Školení trenérů II. třídy akrobatického rock and rollu

Obecnou teoretickou část	Semináře, testy
Praktickou a odbornou část	Testy, závěrečná práce, praktická zkouška

## Školení trenérů II. Třídy akrobatického rock and rollu 2020-2021

### Teoretická část je zaměřena na:

- Anatomie a diagnostika hybného systému
- Fyziologie člověka a tělesných cvičení
- Základy výživy
- Traumatologie, zásady první pomoci
- Pedagogika
- Psychologie
- Teorie a didaktika sportovního tréninku
- Dopingová problematika
- Hygienické zásady
- Právo a sport

### Specializovaná a praktická část je zaměřena na:

- Technická příprava
- Psychologická příprava
- Taktická příprava
- Pravidla, Soutěžní řád, Certifikace sportovišť
- Specifika sportovní přípravy dětí a mládeže
- Sportovní management
- Regenerace, úrazová prevence, první pomoc, životospráva
- Kondiční příprava
- Historie akrobatického rock and rollu
- Praxe

Přihlášky na školení zasílejte e-mailem na:

[jiri.hais@gmail.com](mailto:jiri.hais@gmail.com)

Nejpozději do termínu 6.11.2020

Za VV ČSAR

Jiří Hais - Předseda