


## PROGRAM ŠKOLENÍ TRENÉRŮ KICKBOXU – III. TŘÍDA (C LICENCE)

- 📌 Pořadatel: Česká asociace kickboxu
- 📌 Garant: Mgr. Renáta Vesecká
- 📌 Rozsah: 2 dny, 17 hodin výuky
- 📌 Místo konání: dle organizátora (učebna + tělocvična)

### **SOBOTA**    **Na Příkopech 104, Příbram 1**

Čas	Téma	Forma
8:00–8:30	Zahájení školení, organizační pokyny, seznámení účastníků	Úvod
8:30–9:30	První pomoc při sportovních úrazech (praktické ukázky)	Teorie + praxe
9:35–10:35	Zásady sportovního tréninku a stavba tréninkové jednotky	Teorie
10:40–11:40	Kondiční schopnosti – síla, rychlost, vytrvalost, obratnost, flexibilita	Teorie
11:45 –12:45	Výživa sportovce, pitný režim a regenerace po tréninku	Teorie
12:45–13:45	 Obědová pauza	
14:00–16:30	Praktický nácvik vedení části tréninku (účastníci v roli trenéra)	Praxe

16:30–17:30	Didaktika tréninku – vedení rozcvičky, korekce techniky, motivace	Praxe
17:30–18:00	Shrnutí dne, diskuse a dotazy	Diskuse

## NEDĚLE

Čas	Téma	Forma
8:00–10:00	Struktura sportovního výkon v bojových sportech	Teorie
10:00 – 11.30	Sportovně právní problematika a osoba trenéra	
11:30 – 12.30	Opakování a shrnutí klíčových poznatků	Teorie + diskuse
13:00–14:00	Písemný test	
14:30–15:00	Vyhodnocení, předání certifikátů, závěr	Ukončení

## OBSAHOVÉ OKRUHY

- Zásady sportovního tréninku a struktura TJ
- Kondiční a technická příprava kickboxera
- Didaktika tréninku a práce s dětmi
- Etika a odpovědnost trenéra
- Výživa, regenerace, hygiena sportovce
- Zásady první pomoci
- Pravidla a koučování v soutěži

Změna programu vyhrazena