PROGRAM ŠKOLENÍ TRENÉRŮ

KICKBOX – III. TŘÍDA

C licence | dvoudenní odborné školení

POŘADATEL **Česká asociace kickboxu**	**GARANT** **Mgr. Renáta Vesecká**
ROZSAH **2 dny • 17 hodin výuky**	**MÍSTO** **Učebna + tělocvična**

SOBOTA • Na Příkopech 104, Příbram 1

ČAS	TÉMA	FORMA
8:00–8:30	Zahájení školení, organizační pokyny a seznámení účastníků	Úvod
8:35–10:00	Zásady sportovního tréninku a stavba tréninkové jednotky	Teorie
10:00–12:00	Sportovně-právní problematika a osoba trenéra	Teorie
12:00–13:30	**Obědová pauza**	—
14:00–15:30	Kondiční schopnosti – síla, rychlost, vytrvalost, obratnost a flexibilita	teorie
16:00–17:30	Didaktika tréninku – vedení rozcvičky, korekce techniky a motivace	Praxe
17:30–18:00	Shrnutí dne, diskuse a dotazy	Diskuse

NEDĚLE • Na Příkopech 104, Příbram 1

ČAS	TÉMA	FORMA
8:00–8:30	Příjezd účastníků a organizační úvod doškolení	Úvod
8:30–10:00	První pomoc při sportovních úrazech (praktické ukázky)	Teorie + praxe
10:00–12:00	Kondiční schopnosti – síla, rychlost, vytrvalost, obratnost a flexibilita	Teorie
12:00–13:00	**Obědová pauza**	—
13:00–14:30	Struktura sportovního výkonu v bojových sportech	Teorie
14:30–15:00	Opakování a shrnutí klíčových poznatků	Teorie + diskuse
15:00–15:30	Písemný test	Ověření znalostí
15:30–16:00	Vyhodnocení, předání certifikátů a závěr	Ukončení

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ **Změna programu vyhrazena.**