

# URNIK TRENERSEKE KONFERENCE

CHEERLEADING ZVEZA SLOVENIJE, 29.10.2011



## Cheerleading:

9.00 - 9.30	<b>Registracija, pozdrav, urejanje plačil in dokončno zbiranje prijav na kosilo</b>	
9.30 - 11.00	<b>Psihološka priprava na tekmovanje</b>	Maja Smrdu
11.00 - 12.00	<b>Preprečevanje poškodb pri mladih športnikih</b>	Matej Čebokelj, Robert Drobne
12.00 - 12.30	<b>Novosti iz sveta cheerleadinga in cheer plesa, ECU in ICU</b>	Aljaž Britvič
12.30 - 15.00	Odmor za kosilo	
15.00 - 16.00	<b>Nov pravilnik CZS in bistvene razlike med starim in novim pravilnikom</b>	Matej Trilar, Martin Tuš
16.00 - 16.45	<b>Novi sodniški listi in nov način sojenja</b>	Marko Ebert
16.45 - 17.15	<b>Uporaba tranzicijskih stuntov</b>	Aljaž Britvič

## Cheer ples:

9.00 - 9.30	<b>Registracija, pozdrav, urejanje plačil in dokončno zbiranje prijav na kosilo</b>	
9.30 - 11.00	<b>Psihološka priprava na tekmovanje</b>	Maja Smrdu
11.00 - 12.00	<b>Preprečevanje poškodb pri mladih športnikih</b>	Matej Čebokelj, Robert Drobne
12.00 - 12.30	<b>Novosti iz sveta cheerleadinga in cheer plesa, ECU in ICU</b>	Aljaž Britvič
12.30 - 15.00	Odmor za kosilo	
15.00 - 15.30	<b>Nov tekmovalni pravilnik 2011/2012</b>	Katarina Cafnik
15.30 - 16.00	<b>Novi sodniški listi in nov način sojenja</b>	Irena Petan
16.00 - 16.30	<b>Izvedba pred težavnostjo – kako perfekcionirati tehnične elemente</b>	Barbara Petovar
16.30 - 17:00	<b>Celostna podoba plesalke in pomen make upa na odru</b>	Maja Edelbaher

Organizator trenerske konference si pridržuje pravico do sprememb urnika in predavanj tem.

## PREDAVATELJI



### Maja Smrdu

Maja je diplomirana psihologinja, specialistka klinične psihologije in doktorska kandidatka kinezioloških znanosti. S športno psihologijo in psihično pripravo vrhunskih športnikov se je začela ukvarjati že tekom dodiplomskega študija. Sama je bila aktivna tekmovalka v atletiki, smučanju in v športni gimnastiki in je kasneje tako gimnastiko kot smučanje spoznavała še iz trenerskega/ učiteljskega vidika, v atletiki pa je postala mednarodna sodnica. Kasneje se je usmerila v sodobni ples, kjer je še vedno aktivna. Sodelovala je s številnimi vrhunskimi športniki in trenerji iz različnih panog, npr. atletike, gimnastike, veslanja, kegljanja, plesa, biatlona itd. Maja je tudi soustanoviteljica in strokovna članica Zavoda za fair play in strpnost v športu, saj meni, da brez moralne in humane note šport izgublja velik del svoje lepote. Praktično znanje in izkušnje nadgrajuje z znanji vedenjsko-kognitivne terapije, transakcijske terapije in klinične prakse.

### Martin Tuš

Že pri svojih petih letih je začel trenirati gimnastiko, s katero se je ukvarjal do svojega sedemnajstega leta. S cheerleadingom se je spoznal v 1. letniku srednje šole in tekmoval kot član cheerleading skupine Gimnazije Bežigrad vse do 4. letnika, ko se je pridružil cheerleading skupini Beli Zmaji, katere član je bil vse do danes. Vmes se je preizkusil tudi kot trener, najprej kot občasna pomoč pri različnih skupinah, nato je za eno leto prevzel treniranje članske skupine Devils iz Ajdovščine, ki so tisto leto tudi osvojile naslov državnih prvakinj. Pred dvema letoma je najprej skupaj z Anjo Žonta, kasneje pa sam, prevzel treniranje skupine Beli Zmaji. Z Zmaji se je tudi kot tekmovalec udeležil največjega tekmovanja, ki ga ta šport trenutno pozna – klubskega in reprezentančnega Svetovnega prvenstva na Floridi.

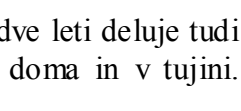
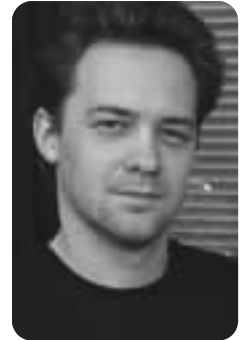


### Aljaž Britvič

Aljaž se s cheerleadingom ukvarja že od leta 1998. Do leta 2009 je bil aktiven kot tekmovalec in trener skupin v različnih starostnih kategorijah od otroške do članske skupine. Prav tako je deloval kot inštruktor na različnih usposabljanjih v Sloveniji in drugih državah po Evropi. Na področju športa je pridobil tudi različne nazive strokovne usposobljenosti kot so vaditelj športne gimnastike, strokovni delavec za trženje v športu 1, strokovni delavec na področju managementa neprofitnih športnih organizacij, poseduje pa tudi veljavno mednarodno licenco USASF za trenerja nivoja 5. Aljaž je prav tako mednarodni sodnik International Cheer Union (ICU) nivo 4, dvakrat je že sodil ICU Svetovno prvenstvo, letos pa tudi IASF Svetovno prvenstvo. Dejavnen je tudi kot športni funkcionar, saj je že od nastanka CZS njen predsednik, sodeluje pa tudi v najrazličnejših mednarodnih komisijah za pravilnike. Letos je tudi bil izvoljen za generalnega sekretarja European Cheer Union.

## Marko Ebert

Marko je svojo tekmovalno kariero pričel v samih začetkih tekmovalnega cheerleadinga v Sloveniji, leta 1995. Večino tekmovanj je opravil v okviru Belih Zmajev, katere je soustanovil v letu 1997. Z njimi si je poleg več državnih prislužil tudi eno srebrno in dve zlati odličji na Evropskih prvenstvih. Prva prelomnica v njegovi karieri je bila leta 2002, ko je zaključil svojo tekmovalno pot, se umaknil s svojega položaja pri Evropski Cheerleading zvezi ter svoj čas posvetil novoustanovljenemu AŠD Diamond, kateremu je predsedoval do leta 2006. Umik iz vodstvene pozicije je nadomestil s pridobitvijo sodniške licence za cheerleading in cheer ples ter se v letu 2007 vključil v delo sodniške komisije. Sodniške izkušnje sedaj pridobiva na tekmovanjih doma in na tujem.



## Matej Trilar

Svojo cheerleading pot je začel leta 1998 pri navijaški skupini Borci iz Maribora. Z njo je dosegel naslove ŠKL, državnih in evropskih prvakov v kategorijah partnerskih dvigov, skupinskih dvigov in mešanih članskih cheerleading skupin. Bil je tudi član dveh slovenskih cheerleading reprezentanc. Zadnji dve leti deluje tudi kot trener skupine Borci in s svojim znanjem ter izkušnjami pomaga različnim skupinam ter klubom doma in v tujini. Trenutno je tudi podpredsednik CZS in vodja strokovnega odbora za cheerleading pri CZS.



## Irena Petan

S cheerleadingom in cheer plesom se je prvič srečala na gimnaziji leta 1997. Leta 1998 se je pridružila plesni skupini Zmajčice ter navijaški skupini Zmaji ter z obema skupinama osvojila naslov državnih prvakov, z Zmajčicami pa tudi naslov Evropskih prvakinj. Leta 2002 je pridobila sodniško licenco ter od takrat dalje sodila vsa domača tekmovanja. Od leta 2005 dalje je tudi predsednica sodniške komisije pri CZS, kjer med drugim skrbi tudi za izobraževanje novih sodnikov. Septembra 2010 je pridobila tudi mednarodno sodniško licenco pri ICU. Aprila 2011 je pod okriljem ICU že sodila na Svetovnem prvenstvu v Cheerleadingu v Orlandu.





### **Katarina Cafnik**

Katarina je dolgoletna koreografinja in trenerka cheer plesne skupine Tigrice. Ples jo spremlja že od malih nog, v srednji šoli pa je začela delati s Tigricami in bila del navijaške skupine Borci. Kot koreografinja je sodelovala s številnimi skupinami v Sloveniji, Hrvaški, Poljski in Avstriji. Pri CZS-ju je vodja cheer plesne sekcije in članica sodniške komisije. Skrbi za razvoj cheer plesa v Sloveniji z organizacijo seminarjev, UDA campov in drugih izobraževalnih dogodkov. Leta 2010 je sodelovala pri izdaji knjige Cheer ples kot soavtorica. Letos je prejela mednarodno sodniško licenco ICU nivo 4, sodila pa je ICU svetovno prvenstvo leta 2010 in 2011. Letos je postala dejavna tudi v organih ECU.

### **Barbara Petovar**

Barbara je svojo plesno in navijaško kariero je pričela pred enajstimi leti pri plesni skupini Tigrice, kjer je prav kmalu dosegla in še dosega izjemne dosežke tako na državnih kot na mednarodnih tekmovanjih. Trenutno največji dosežek kot plesalka so tri zlate medalje iz CZS državnega prvenstva 2011 in medalja iz Evropskega prvenstva ECU, ki je potekalo isto leto. Svoje izkušnje kot trener in koreograf je nabirala v različnih plesnih starostnih skupinah in kategorijah tako v Sloveniji pri Puščicah, Žabicah in Tigricah, kot tudi v tujini. V letu 2011/2012 pa je pri plesni skupini Tigrice v vlogi trenerja in koreografa plesnih parov. Kot navdušena športnica si je pridobila tudi strokovno usposobljenost kot vaditelj aerobike. Med drugim je tudi sodnica cheer plesa in cheerleadinga, vendar ker je še vedno aktivna plesalka in trenerka, to vlogo težko kdaj opravlja.



### **Maja Edelbaher**

Maja je začela s svojo tekmovalno kariero v cheer plesu in cheerleading-u leta 1996. Od leta 2006 je cheer ples in cheerleading sodnica na državnem in mednarodnem nivoju. Leta 2011 je na ICU World Cheerleading Championships v Orlandu sodila kategoriji Team Freestyle in Freestyle Couples. Letos je prejela mednarodno sodniško licenco ICU nivo 4. Make up in ličenje je njena velika strast, s katero izraža svojo kreativnost. Skoraj tri leta že s prijateljicami soustvarja beauty blog Parokeets. V tem času je napisala preko 500 prispevkov in naredila na tisoče fotografij. Prav tako piše make up prispevke za strokovni portal o kozmetologiji in kozmetiki Ars Cosmetics. V zadnjem času se je usmerila tudi v snemanje kratkih make up vodičev, ki jih objavlja na svojem You Tube kanalu.