

ŠKOLENÍ TRENÉRŮ 1. TŘÍDY / TRENÉRSKÁ ŠKOLA

Podmínky přijetí ke studiu trenérské školy (TŠ)

- minimálně 24 let (uchazeč dovrší nejpozději v den zahájení školení)
- potvrzené členství v atletickém oddílu/klubu
- dokončené středoškolské vzdělání s maturitou
- kvalifikace trenér atletiky 2. třídy udělená minimálně 1 rok před zahájením školení
- přijímací pohovor (zajišťuje Metodické oddělení ČAS ve spolupráci s příslušnou vysokou školou)

Trenérskou školu organizuje vysoká škola (UK FTVS) s tělovýchovným zaměřením. VŠ zajišťuje obecnou část studia, speciální část zajišťuje ČAS. Průběh studia, včetně zkušebních požadavků, se řídí pokyny VŠ a ČAS.

Rozsah studia: 4 semestry (2 roky)

Trenérem atletiky 1. třídy bude jmenován ten, kdo absolvoval trenérskou školu a splnil zkušební požadavky.

Trenér 1. třídy zpravidla působí ve vrcholové atletice (užší specialista jednotlivých disciplín).

Vedoucí školení dokládá/dokládají lektorské zajištění a zodpovídá/zodpovídají za dodržení časového a tematického obsahu školení.

Obsah výuky dvouletého studia TŠ:

Všeobecné předměty (280 hodin) + Specializace (220 hodin) = 500 hodin / 2 akademické roky (říjen – duben + 2 kurzy v srpnu popřípadě dva prodloužené víkendy v průběhu roku)

UČEBNÍ PLÁN TRENÉRSKÉ ŠKOLY LICENCE A

orientační přehled - 1. ročník - 2023/2024

POVINNÉ PŘEDMĚTY

Předmět	Hodiny	Z/ZK	Přednášející
Sportovní specializace	50	Z	
Sportovní specializace – kurz (praxe)	60	ZK	
Základy anatomie a kineziologie	20	ZK	
Kondiční příprava	14	Z	
Výživa	6	Z	
Fyziologie člověka	18	ZK	
Společensko-vědní základ	10	Z	
Pedagogika	14	ZK	
Sportovní trénink	26	ZK	
První pomoc	14	ZK	

POVINNĚ VOLITELNÉ PŘEDMĚTY (každý svaz si pro své studenty zvolí 2 povinně volitelné předměty)

Předmět	Hodiny	Z/ZK	Přednášející
Trénink ve vyšší nadmořské výšce	6	Z	
Trénink kondice ve sportovních hrách	6	Z	
Specifika rozvoje koordinace	6	Z	
Kineziologie a sportovní praxe	6	Z	
Sportovní výživa	6	Z	

VOLITELNÝ PŘEDMĚT

Předmět	Hodiny	Z/ZK	Přednášející
Sportovní masáž	14	Z	

UČEBNÍ PLÁN TRENÉRSKÉ ŠKOLY LICENCE A

orientační přehled - 2. ročník - 2024/2025

POVINNÉ PŘEDMĚTY

Předmět	Hodiny	Z/ZK	Přednášející
Sportovní specializace	50	Z	
Sportovní specializace – kurz (praxe)	60	ZK	
Kondiční příprava II	4+6+2+2+2	Z	
Fyziologie sportu	20	ZK	
Diagnostika ve sportu	10+4+4	Z	
Antidopingový program	6	Z	
Organizace, financování a management sportu	4+4	Z	
Sportovní příprava dětí a mládeže	12	ZK	
Psychologie	28	ZK	
Koučing	8	Z	
Regenerace	6	Z	
Kompenzace zatížení	8	Z	
Zadání závěrečné práce			

POVINNĚ VOLITELNÉ PŘEDMĚTY (každý svaz si pro své studenty zvolí 2 povinně volitelné předměty)

Předmět	Hodiny	Z/ZK	Přednášející
Praxe posilování	6	Z	
Praxe kondiční přípravy 3	6	Z	
Kompenzace a regenerace – péče o sportovce	6	Z	
Identifikace a diagnostika sportovních talentů	6	Z	
Ekonomika a management klubu	6	Z	
Koučing a sportovní praxe	6	Z	

Specializace (220 hodin):

Program specializace je upravován.

Obecně se jedná o 9 konzultací / 3 přednášky na společné atletické téma nebo podle specializace.

Kurz specializace var. 1 – týdenní kurz, var. 2 – více víkendových 3 - 4 denních praktických lekcí.

Náslechy u mentorů, didaktické výstupy, odborná praxe u vybraných trenérů.