



**ČESKÁ
TRIATLONOVÁ
ASOCIACE**

**Trenér triatlonu II. třídy
(akreditovaný vzdělávací kurz MŠMT)**

Akreditovaná instituce: Česká triatlonová asociace, Zátokova 100/2, PS40, PRAHA

Vedoucí kurzu: Pověřená osoba ČTA (triatlon@triatlon.cz)

Garant kurzu: Mgr. Ing. Martin Berka

Obsah

Požadavky trenérského kurzu	3
Podmínky pro přihlášení do kurzu	3
Forma vzdělávání – podmínky	3
Přihlašování do kurzu trenéra	4
Obsah částí kurzu	5
Teoreticky obecná část	5
Praktická část – specializace	5
Způsob a forma ověřování získaných znalostí a dovedností	7
Obecná část	7
Praktická část	7
Výstupy a znalosti absolventa po úspěšném dokončení kurzu	7
Úroveň získaných znalostí	7
ICCE ekvivalent úrovně trenérské třídy	7
Studijní materiály a podklady	7
Profil absolventa kurzu	7
Přílohy	8
Příloha č.1. - Osvědčení o vykonané zkoušce	8
Příloha č.2. - Osvědčení o absolvování kurzu	9
Příloha č.3. – Otázky k závěrečné ústní zkoušce	10

Požadavky trenérského kurzu

Kurz je otevřen při minimálním počtu přihlášených 20 osob s maximálním počtem 30 osob. Přihlášení do kurzu probíhá prostřednictvím <https://cts.triatlon.cz/Event/List>. Na vypsaný termín se lze přihlásit nejpozději 14 dní před zahájením kurzu. ČTA si vyhrazuje právo podmínky přihlášení a termíny realizace kurzu upravit.

Podmínky pro přihlášení do kurzu

- 1) Dosažení věku 18 let.
- 2) Ukončené středoškolské vzdělání.
- 3) Členství v České triatlonové asociaci se zaplaceným čl. příspěvkem po celou dobu studia. *
(registraci a úhradu lze vyřídít před zahájením kurzu)
- 4) Zájemce je držitelem licence trenéra III. třídy v triatlonu. *
- 5) Prokazatelná trenérská praxe po řádném ukončení studia trenéra III. třídy v délce trvání min. 1 rok v průběhu 24 měsíců před zahájením kurzu. *
(toto je dokládáno čestným prohlášením buď od 1 triatlonového oddílu registrovaného u ČTA nebo 2 sportovců – členů ČTA)
- 6) Uhrazení poplatku, ceny za kurz.
- 7) Lékařské potvrzení podle vyhlášky Ministerstva zdravotnictví ČR č. 391/2013 Sb. (§ 7).

**Výjimky z uvedených podmínek pro zahraniční zájemce o účast v kurzu schvaluje SK ČTA.*

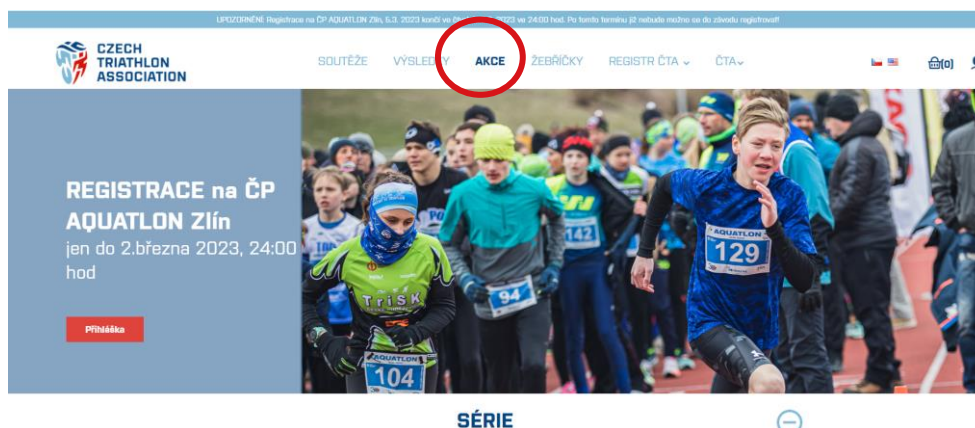
Forma vzdělávání - podmínky

- 1) Teoreticky obecná část: absolvování kurzu Vědeckého základu sportovního tréninku (Obecné části sportovního tréninku) na akreditovaném pracovišti, které toto vzdělání poskytuje (rozsah: 50 hodin). Absolvování tohoto bloku kurzu se dokládá osvědčením o absolvování.
- 2) Praktická část – specializace: absolvování 4-6 víkendových seminářů specializace (rozsah: 100 hodin).
- 3) Obhajoba závěrečné práce (vypracování závěrečné práce se řídí metodickým pokynem k vypracování práce kurzu trenéra II. třídy).
- 4) Ústní závěrečná zkouška.

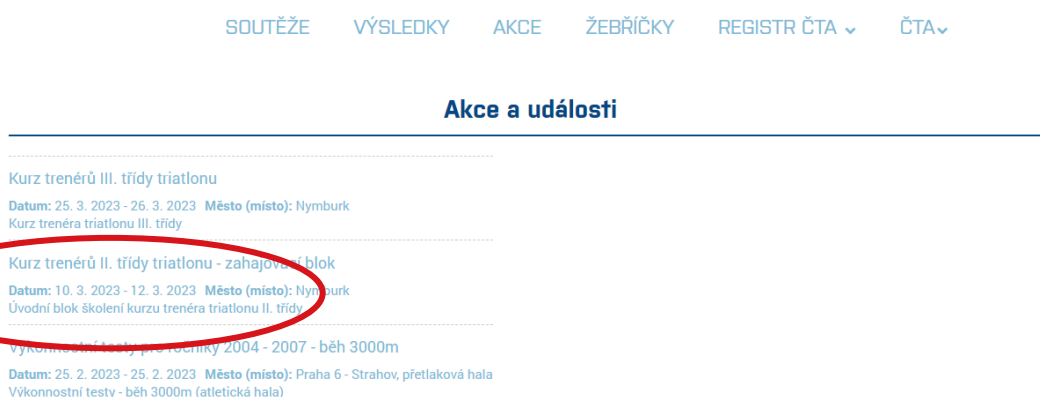
Celková hodinová dotazka kurzu je 150 hodin. Povolená absence pro teoretickou a praktickou část je max. 20 % - tzn. celkem 30 hodin.

Přihlašování do kurzu trenéra

Přihlašování na kurz je možné po splnění všech podmínek potřebných ke studiu kurzu trenéra II. třídy v triatlonu viz. strana 1 a řádném nastavení svého účtu na portálu cts.com. Přihlašování do kurzu probíhá elektronicky prostřednictvím právě portálu cts.com, kde jsou aktuální kurzy vypsány v akcích a událostech, které naleznete pod záložkou **AKCE**.



Ve výběru složky **Akce** se uchazeči nabídnou veškeré akce a události, které Česká triatlonová asociace aktuálně nabízí. V tomto výběru nalezne uchazeč i vypsáný **kurz trenéra II. třídy**. V případě, že kurz není vypsán, nebude v nabídce uveden. V tomto případě se s dotazem na termín vypsání nového kurzu obraťte na sekretariát ČTA.



V případě, že je kurz vypsán, uchazeč klikne na název kurzu, čímž se dostane do profilu akce s podrobným popisem kurzu. Pokud je kurz pro **přihlášení otevřen**, přihlásí se pomocí tlačítka **registrace**. Pokud registrace do kurzu není otevřena, tak daný kurz již probíhá nebo bude registrace spuštěna v pozdějším termínu.



Obsah částí kurzu

Teoreticky obecná část*:

Vědecký základ sportovního tréninku

MODUL	OBSAH
ANATOMIE	osobnost, struktura osobnosti, temperament, skupina, role ve skupině, komunikace, motivace, vůle, emoce
FYZIOLOGIE	ATP, CP, energetický metabolismus, hormonální systém, CNS, látkové řízení, nervy a mícha, reflexy, receptory, analyzátoři, termoregulace, stres a adaptace
SPORTOVNÍ TRÉNINK	schopnosti a dovednosti, výkon a výkonnost, ranná specializace, periodizace, tréninková jednotka a dokumentace
PSYCHOLOGIE	osobnost, struktura osobnosti, temperament, skupina, role ve skupině, komunikace, motivace, vůle, emoce
PEDAGOGIKA	výchova a její role, vývoj člověka, věkové zvláštnosti, osobnost a styl trenéra
PRVNÍ POMOC	úrazy, charakter a prevence úrazů, bezvědomí, šok, resuscitace, techniky ošetření
DOPINGOVÁ PROBLEMATIKA	zdravotní aspekty, antidopingová úmluva, dopingové skupiny a krevní doping, směrnice
HYGIENA SPORTU A VÝŽIVA	biologický a kalendářní věk, regenerace, masáže a zábaly, základy výživy, životospráva, pitný režim, tvorba jídelníčku, suplementace

**toto vzdělání poskytuje VOŠ ČUS (celkem 50hodin)*

Obsah částí kurzu

Praktická část - specializace:

Výuka specializace triatlonu je dělena do čtyř obsahových bloků

BLOK	ZAMĚŘENÍ	OBSAH
1.	Triatlon – právní rámec, obecná specifika v tréninku triatlonu	<ul style="list-style-type: none">- organizace a pravidla ČTA- struktura sportovních center SCM/SpS- právní aspekty trenéra- metodika založení klubu

		<ul style="list-style-type: none"> - první pomoc a zdravotní rizika v triatlonu - pedagogicko-psychologické aspekty práce trenéra - struktura výkonu v triatlonu - základy sportovního tréninku v triatlonu - diagnostika v triatlonu a testování – praxe - přechodové tréninky v triatlonu, depa - základy sportovní výživy + doplňky stravy
2.	Specifika tréninku plavání v triatlonu	<ul style="list-style-type: none"> - plavecký trénink v triatlonu - trénink plavání dětí v triatlonu a jeho specifika - biomechanika a technika plaveckého způsobu kraul, - metodika a nácvik odstraňování plaveckých chyb – teorie - technika plaveckého způsobu kraul, průpravná cvičení, metodika odstraňování chyb – praxe - plavecká příprava, postup nácviku techniky kraul - natáčení a postup analýzy techniky plavání - analýza individuální techniky plaveckého způsobu kraul, vyhodnocení záznamů, korekce chyb
3.	Specifika tréninku cyklistiky v triatlonu	<ul style="list-style-type: none"> - cyklistický trénink v triatlonu - cyklistická příprava dětí, vybavení - biomechanika jízdy na kole, technika jízdy - využití sledování wattů a dalších veličin v cyklistickém tréninku - problematika správného posedu, - výběr a servis cyklistického materiálu
4.	Specifika tréninku běhu v triatlonu	<ul style="list-style-type: none"> - běžecký trénink v triatlonu - biomechanika a technika běhu - běžecká příprava - technika běhu, běžecká cvičení a jejich natáčení - natáčení a postup analýzy techniky běhu - analýza techniky běhu, vyhodnocení video záznamů
5.	Specifika kondiční přípravy v triatlonu	<ul style="list-style-type: none"> - všeobecná kondiční příprava v triatlonu – teorie - všeobecná kondiční příprava v triatlonu – praxe - prevence zranění, kompenzační cvičení - regenerace

Způsob a forma ověřování získaných znalostí a dovedností

Obecná část:

písemný test z oborů anatomie, fyziologie, sportovního tréninku, traumatologie či jiných částí jednotlivých výukových modulů.

Praktická část:

- závěrečná práce + její obhajoba,
- ústní zkouška

(Vypracování závěrečné práce se řídí metodickými pokyny k vypracování závěrečných prací trenéra II. třídy.)

Po řádném splnění všech náležitostí kurzu obdrží student (trenér) dvě osvědčení a to **Osvědčení o vykonané zkoušce** a **Osvědčení o absolvování kurzu**. Na základě předložení těchto osvědčení může trenér žádat na příslušném úřadě o vydání Živnostenského oprávnění.

Licenci trenéra II. třídy vydá po absolvování kurzu ČTA automaticky.

Výstupy a znalosti absolventa po úspěšném dokončení kurzu

Úroveň získaných znalostí

Trenér má široké znalosti a schopnosti sestavovat zcela samostatně ucelený tréninkový plán a tréninkové procesy. Umí poskytovat složitější a edukativně náročnější tréninkové plány a roční i víceleté tréninkové cykly. (MIC, MEZ, MAC, RTC).

ICCE¹ ekvivalent úrovně trenérské třídy (¹ International Council for Coaching Excellence)

Úroveň: Samostatný trenér

Studijní materiály a podklady

Online kurzy (výuka, úkoly, zkouškové testy): před přípravné bloky v trvání (4-6. týdnů)

Metodické listy a doporučené odborné knihy

Prezentace přednášejících

Profil absolventa kurzu

Absolvent bude schopen komplexního trénování všech věkových skupin a úrovní triatlonistů.

Získá dostatečné pedagogické dovednosti a základní znalost tréninku a výuky správných technik všech disciplín triatlonu: plavání, cyklistika, běh. Absolvent rovněž bude disponovat výbornými znalostmi všeobecné sportovní kondiční přípravy a silové přípravy. Dosáhne odpovídající úrovně znalosti vědeckých základů sportovního tréninku, plánování a periodizace tréninkového procesu. Dosáhne širších psychologických znalostí aspektů působení trenéra na sportovce a skupinu.

Přílohy:

Příloha č.1. - Osvědčení o vykonané zkoušce: (příloha)

Rozhodnutí o akreditaci k vydávání dokladu o odborné způsobilosti s celostátní platností podle vyhlášky č. 176/2009 Sb., kterou se stanoví náležitosti žádosti o akreditaci vzdělávacího programu, organizace vzdělávání v rekvalifikačním zařízení a způsob jeho ukončení a zákona č. 179/2006 Sb., o ověřování a uznávání výsledků dalšího vzdělávání, a o změně některých zákonů (zákon o uznávání výsledků dalšího vzdělávání), ve znění pozdějších předpisů uděleno MŠMT ČR dne pod č. j.:
.....

Česká triatlonová asociace z. s.

Zátopkova 100/2, 160 17 Praha 6

uděluje

OSVĚDČENÍ

o zkoušce akreditovaného vzdělávacího programu

Číslo:

.....

Jméno, Příjmení, titul

.....

Datum a místo narození

absolvoval(a) vzdělávací program: **Trenér triatlon II. třídy**

pro pracovní činnost: sportovní trénink triatlonu

Vzdělávací program proběhl v období: od do

V rozsahu - na teorii vyučovacích hodin

- na praxi hodin

Celkem hodin

Dle vyhlášky MŠMT č. 176/2009 Sb., toto potvrzení o účasti v akreditovaném vzdělávacím programu nenahrazuje doklad o úspěšném absolvování odborné zkoušky dle zákona č. 179/2006 Sb., o ověřování a uznávání výsledků dalšího vzdělávání.

V dne

.....

předseda zkušební komise
resp. garant kurzu

.....

statutární zástupce
vzdělávacího zařízení

Razítko vzdělávacího zařízení:

Česká triatlonová asociace z. s.

Zátopkova 100/2, 160 17 Praha 6

Uděluje

Osvědčení o odborné způsobilosti pro Živnostenský úřad

Rozhodnutí o akreditaci k vydávání dokladu o odborné způsobilosti s celostátní platností podle vyhlášky č. 176/2009 Sb., kterou se stanoví náležitosti žádosti o akreditaci vzdělávacího programu, organizace vzdělávání v rekvalifikačním zařízení a způsob jeho ukončení a zákona č. 179/2006 Sb., o ověřování a uznávání výsledků dalšího vzdělávání, a o změně některých zákonů (zákon o uznávání výsledků dalšího vzdělávání), ve znění pozdějších předpisů uděleno MŠMT ČR dne pod č. j.:

OSVĚDČENÍ

o účasti v akreditovaném vzdělávacím programu

Číslo:

Jméno, Příjmení, titul

.....

Datum a místo narození

absolvoval(a) vzdělávací program: **Trenér triatlonu II. třídy**

pro pracovní činnost: **sportovní trénink triatlonu**

Vzdělávací program proběhl v období: od do

V rozsahu - obecného vědeckého základu vyučovacích hodin

- specializace vyučovacích hodin

Celkem hodin

Trenérská praxetréninkový jednotek

Dle vyhlášky MŠMT č. 176/2009 Sb., toto potvrzení o účasti v akreditovaném vzdělávacím programu nenahrazuje doklad o úspěšném absolvování odborné zkoušky dle zákona č. 179/2006 Sb., o ověřování a uznávání výsledků dalšího vzdělávání.

V..... dne.....

.....

předseda zkušební komise
resp. garant kurzu

.....

statutární zástupce
vzdělávacího zařízení

Razítko vzdělávacího zařízení:

Otázky k závěrečné zkoušce kurzu trenéra II. třídy v triatlonu

1. Struktura výkonu v TT
2. Etapy sportovní přípravy v TT
3. Všeobecná kondiční příprava v TT
4. Technická příprava v TT (plavání, cyklistika, běh)
5. Psychologická a taktická příprava v TT
6. Řízení sportovního tréninku v TT (plánování, evidence, dokumentace v TT)
7. Sledování úrovně výkonnosti trénovanosti v TT – zpětná vazba, testy (terénní, laboratorní)
8. Stavba tréninku (RTC, MZC, MIK), řízení sportovní formy, vyladování v TT
9. Plavání v TT – technika a trénink
10. Cyklistika v TT – technika a trénink
11. Běh v TT – technika a trénink
12. Rozvoj tréninkových zón v TT – tréninkové metody, testování, zařazení do RTC
13. Výživa a regenerace v TT
14. Specifika tréninku dětí a mládeže v TT
15. Zdravotní problematika v TT (prevence, úrazy, první pomoc, bezpečnost)
16. Organizace soutěží v TT
17. Management a právní aspekty v práci trenéra TT
18. Systém Sportovních center mládeže (SCM) a Sportovních středisek (SpS) v rámci ČTA