



Trenér triatlonu II. třídy

(akreditovaný vzdělávací kurz MŠMT)

Akreditovaná instituce: Česká triatlonová asociace z.s., Zátopkova 100/2, PS40, PRAHA

Vedoucí kurzu: Sportovní ředitel ČTA

Garant kurzu: dle akreditace MŠMT

Obsah

Požadavky trenérského kurzu	3
Podmínky pro přihlášení do kurzu.....	3
Forma vzdělávání - podmínky	3
Přihlašování do kurzu trenéra	4
Obsah částí kurzu	6
Teoreticky obecná část.....	6
Praktická část – specializace.....	7
Způsob a forma ověřování získaných znalostí a dovedností.....	8
Obecná část	8
Praktická část.....	8
Výstupy a znalosti absolventa po úspěšném dokončení kurzu	9
Úroveň získaných znalostí	9
ICCE ekvivalent úrovně trenérské třídy	9
Studijní materiály a podklady	9
Profil absolventa kurzu.....	9
Přílohy	10
Příloha č.1. - Osvědčení o vykonané zkoušce	10
Příloha č.2. - Osvědčení o absolvování kurzu	11
Příloha č.3. – Otázky k závěrečné ústní zkoušce	12

Požadavky trenérského kurzu

Podmínky pro přihlášení do kurzu

- 1) Dosažení věku 18 let
- 2) Ukončené středoškolské vzdělání nebo absolvování rozšiřujícího všeobecně vzdělávacího modulu pro nematuranty v rámci trenérského vzdělávání v rozsahu 50hodin
- 3) Řádný člen České triatlonové asociace s řádně zaplaceným členstvím po celou dobu studia
- 4) Držitel platné licence trenéra III. třídy v triatlonu
- 5) Prokazatelná trenérská praxe po řádném ukončení studia trenéra III. třídy v délce trvání min. 2 roky

Forma vzdělávání - podmínky

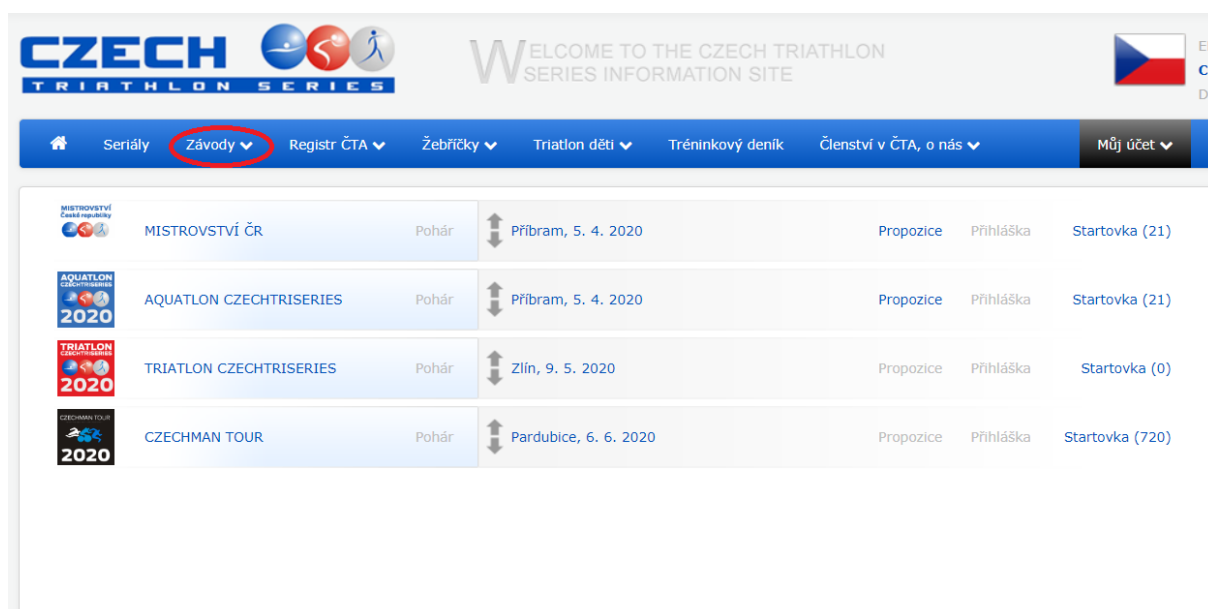
- 1) **Teoreticky obecná část:** absolvování kurzu Vědeckého základu sportovního tréninku (*Obecné části sportovního tréninku*) na akreditovaném pracovišti, které toto vzdělání poskytuje (rozsah: 50hodin). Absolvování tohoto bloku kurzu se dokládá osvědčením o absolvování.
- 2) **Praktická část – specializace:** Absolvování 4-6 víkendových seminářů specializace (rozsah:100hodin)
- 3) **Řízená trenérská praxe** v rozsahu minimálně 50hodin u tréninkových skupin výběrů ČTA. *Po dohodě s vedoucím kurzu je možné praxi absolvovat v centrálním Sportovním centru mládeže (SCM) či Sportovním středisku (SpS)*
- 4) **Obhajoba závěrečné práce** (*Vypracování závěrečné práce se řídí metodickým pokynem k vypracování práce kurzu trenéra II. třídy.*)
- 5) **Ústní závěrečná zkouška**





*Celková hodinová dotaze kurzu je 200hodin
(150hodin přímá výuka, 50hodin trenérská praxe).*

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

www.czechtriserries.cz . Přihlašování do kurzu probíhá elektronicky prostřednictvím právě portálu www.czechtriserries.cz , kde jsou aktuální kurzy vypsané v akcích a událostech, které naleznete pod záložkou **závody**.



Logo	Název závodu	Pohár	Datum	Propozice	Přihláška	Startovka
	MISTROVSTVÍ ČR	Pohár	Příbram, 5. 4. 2020	Propozice	Přihláška	Startovka (21)
	AQUATLON CZECHTRISERIES	Pohár	Příbram, 5. 4. 2020	Propozice	Přihláška	Startovka (21)
	TRIATLON CZECHTRISERIES	Pohár	Zlín, 9. 5. 2020	Propozice	Přihláška	Startovka (0)
	CZECHMAN TOUR	Pohár	Pardubice, 6. 6. 2020	Propozice	Přihláška	Startovka (720)

Ve výběru záložky **závody** vybere uchazeč **akce a události**.

Logo	Název závodu	Pohár	Termín	Propozice	Přihláška	Startovka
MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY 2020	MIS	Pohár	Příbram, 5. 4. 2020	Propozice	Přihláška	Startovka (21)
AQUATLON CZECHTRISERIES 2020	AQUATLON CZECHTRISERIES	Pohár	Příbram, 5. 4. 2020	Propozice	Přihláška	Startovka (21)
TRIATLON CZECHTRISERIES 2020	TRIATLON CZECHTRISERIES	Pohár	Zlín, 9. 5. 2020	Propozice	Přihláška	Startovka (0)
CZECHMAN TOUR 2020	CZECHMAN TOUR	Pohár	Pardubice, 6. 6. 2020	Propozice	Přihláška	Startovka (720)

Ve výběru složky **Akce a události** se uchazeči nabídnou veškeré kurzy a akce, 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 s dotazem na termín vypsání nového kurzu obraťte na sekretariát ČTA.

Akce a události

Budoucí akce (1) Všechny (63)

Kurz trenéra II. třídy v triatlonu

Datum: 15. 12. 2019 - 13. 12. 2020 Město (místo): PRAHA
 Přihlášení do trenérského kurzu určeného pro zájemce o získání licence trenéra II. třídy v triatlonu.

V případě, že je kurz vypsán uchazeč klikne na název kurzu čímž se dostane do hlavního menu s podrobným popisem kurzu. Pokud je kurz pro **přihlášení otevřen**, přihlásí se pomocí prolinku **Registrace**. V případě, že registrace do kurzu není otevřena je způsobeno tím, že daný kurz již probíhá popřípadě bude registrace do kurzu otevřena v pozdějším termínu.

Obsah částí kurzu

Teoreticky obecná část*: Vědecký základ sportovního tréninku

Modul	Obsah
Anatomie	složení těla, složení kosti, klouby, svaly, oběhový systém, dýchací systém, vylučování, trávení, ostatní systémy
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 libovolné externí řádně MŠMT akreditované pracoviště (celkem 50hodin)*

Praktická část – specializace:

Výuka specializace triatlону je dělena do čtyř obsahových bloků

Blok	Zaměření bloku	Obsah
1.	Základy tréninku dětí a mládeže	<ul style="list-style-type: none">- trénink dětí v triatlону a jeho specifika- plavecká příprava, postup nácviku techniky kraul- natáčení a postup analýzy techniky plavání- běžecká příprava – postup nácviku techniky- natáčení a postup analýzy techniky běhu- cyklistická příprava dětí, vybavení
2.	Základy tréninku dospělých	<ul style="list-style-type: none">- pedagogicko-psychologické aspekty práce trenéra- první pomoc a zdravotní rizika v triatlону- organizace a pravidla ČTA (online modul)- struktura sportovní center SCM/SpS (online modul)- právní aspekty trenéra (online modul)- metodika založení klubu (online modul)- struktura výkonu v triatlону- základy sportovního tréninku v triatlону- plavecká, běžecká a cyklistická příprava dospělých triatlonistů
3.	Technika v triatlону	<ul style="list-style-type: none">- biomechanika a technika běhu- technika běhu, běžecká cvičení a jejich natáčení- analýza techniky běhu, vyhodnocení video záznamů- biomechanika a technika plaveckého způsobu kraul, metodika a nácvik odstraňování plaveckých chyb – teorie- technika plaveckého způsobu kraul, průpravná cvičení, metodika odstraňování chyb – praxe- analýza individuální techniky plaveckého způsobu kraul, vyhodnocení záznamů, korekce chyb- diagnostika v triatlону a testování – praxe

		<ul style="list-style-type: none"> - biomechanika jízdy na kole, technika jízdy - využití wattů v cyklistickém tréninku - problematika správného posedu, - výběr a servis cyklistického materiálu
4.	Trénink v triatlonu	<ul style="list-style-type: none"> - všeobecná příprava v triatlonu – teorie - všeobecná příprava v triatlonu – praxe - plavecký trénink v triatlonu - cyklistický trénink v triatlonu - běžecký trénink v triatlonu - přechodové tréninky v triatlonu - depa - rozvoj aerobního a anaerobního pásma - základy sportovní výživy + doplňky stravy

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 šech 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 státním 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

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.

¹ International Council for Coaching Excellence

Příloha č.2. - Osvědčení o absolvování kurzu:

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
- specializace

..... vyučovacích hodin

..... vyučovacích hodin

Celkem hodin

Trenérská praxe

.....tréninkový 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:

Příloha č.3. – Otázky k závěrečné ústní zkoušce

OTÁZKY K ZÁVĚREČNÉ ZKOUŠCE PRO ZISK LICENCE 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, kolo, 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 – terén, laboratoř
8. Stavba tréninku (RTC, MZC, MIK), řízení sportovní formy, vyladřování v TT
9. Plavání v TT – technika a trénink
10. Cyklistika v TT – technika a trénink
11. Běh v TT – technika a trénink Rozvoj AEP - tréninkové metody, testování, zařazení do RTC v TT
12. Rozvoj ANP - tréninkové metody, testování, zařazení do RTC v TT
13. Rozvoj závodní vytrvalosti - tréninkové metody, testování, zařazení do RTC v TT
14. Výživa a regenerace v TT
15. Zvláštnosti tréninku mládeže, tréninku žen a veteránů v TT – VV
16. Zdravotní problematika v TT (prevence, úrazy, první pomoc, bezpečnost)
17. Organizace soutěží v TT
18. Management a právní aspekty v práci trenéra TT
19. Systém Sportovních center mládeže (SCM) a Sportovních středisek (SpS) v rámci ČTA