



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: 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	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 15 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 konáním 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) Řádné členství České triatlonové asociace s řádně zaplaceným členstvím po celou dobu studia.*
- 4) Záměrně musí být držitelem platné licence trenéra III. třídy v triatlonu.*
- 5) Prokazatelná trenérská praxe po řádném ukončení studia trenéra III. třídy v délce trvání min. 1 rok.*
- 6) Uhrazení poplatku 3 500,- Kč (po výzvě, na účet ČTA).

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

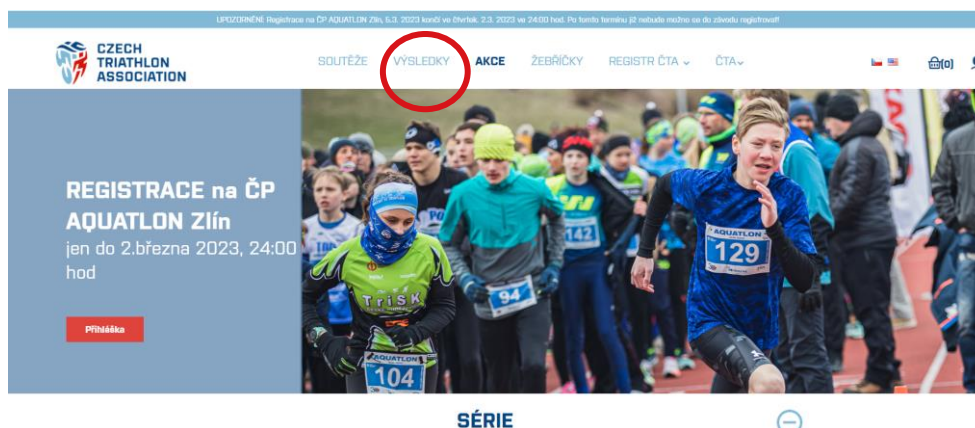
Forma vzdělávání - podmínky

- 1) Teoreticky obecná část: absolvování kurzu Vědeckého základu sportovního tréninku (Obecné části sportovního tréninku) na akreditovaném pracovišti, které toto vzdělání poskytuje (rozsah: 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 50 hodin u tréninkových skupin výběrů ČTA. Po dohodě s vedoucím kurzu je možné praxi absolvovat ve 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.

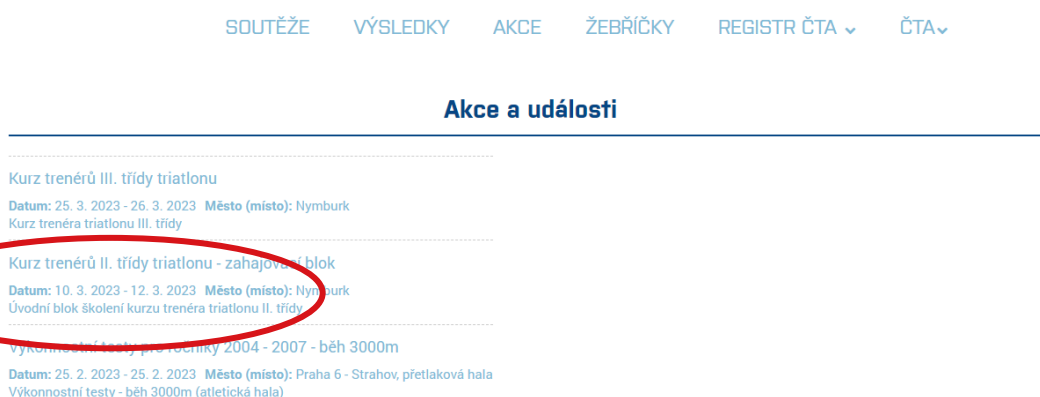
Celková hodinová dotaze kurzu je 200hodin (150hodin přímá výuka, 50hodin trenérská praxe).

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 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 libovolné externí řádně MŠMT akreditované pracoviště (celkem 50hodin)*

Obsah částí kurzu

Praktická část - specializace:

Výuka specializace triatlonu je dělena do čtyř obsahových bloků

BLOK	ZAMĚŘENÍ	OBSAH
1.	Základy tréninku dětí a mládeže	- trénink dětí v triatlonu a jeho specifika - plavecká příprava, postup nácvičku techniky kraul - natáčení a postup analýzy techniky plavání - běžecká příprava – postup nácvičku techniky

		<ul style="list-style-type: none"> - 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 triatlonu - organizace a pravidla ČTA - struktura sportovní center SCM/SpS - právní aspekty trenéra - metodika založení klubu - struktura výkonu v triatlonu - základy sportovního tréninku v triatlonu - plavecká, běžecká a cyklistická příprava dospělých triatlonistů
3.	Technika v triatlonu	<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 triatlonu a testování – praxe - 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 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 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, MİK), 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 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