

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
KATEDRA ATLETIKY

OSOBNÍ A KONDIČNÍ TRENÉR PRO POTŘEBY SPORTOVců A SPORTOVNÍCH
KLUBů

KURZ OSOBNÍHO A KONDIČNÍHO TRENÉRA 2023

1. oznámení

Charakteristika: kurz Osobní a kondiční trenér je zaměřen pro potřeby sportovců a sportovních klubů. Svoji obsahovou náplní může sloužit také pro potřebu kondiční přípravy v privátní sféře. Studijním programem, obsahem, formami a prostředky odpovídá požadavkům pro vydání "B" trenérské licence. Studium je distanční formy a v podobě kurzovní výuky (dvou až třídní bloky) je rozloženo do 150 hodin a rozčleněno do studijních bloků odpovídajících předepsanému počtu hodin studia.

Určeno pro: pro zájemce o kondiční přípravu minimálně středoškolského vzdělání ukončeného maturitou, osobní a kondiční trenéry, trenéry, studenty UK FTVS i ostatních tělovýchovných a pedagogických fakult. Předpokladem je aktivní zájem o sport a o problematiku kondiční přípravy a dále vyšší stupeň pohybové úrovně, který odpovídá požadavkům učebního plánu v tomto kurzu.

Cíl kurzu: příprava kvalifikovaných osobních a kondičních trenérů, kteří chtějí pracovat v oblasti individuální kondiční přípravy, popřípadě v oblasti kondiční přípravy v rámci sportovního klubu. Záměrem kurzu je naučit frekventanty co nejodborněji využívat tréninkové metody a doporučovat vhodné tréninkové postupy.

Základní struktura kurzu: rekvalifikační kurz opravňující k získání živnostenského listu je rozdělen do dvou částí: a) vědecký základ sportovního tréninku (50 vyučovaných hodin), b) specializace (100 hodin). Uchazeči o studium v tomto kurzu, kteří nemají ukončené středoškolské vzdělání maturitou, projdou ještě všeobecně vzdělávacím kurzem (50 hodin).

Garant kurzu: doc. PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D., MBA. (akaplan@ftvs.cuni.cz)

Předběžně plánované termíny konzultací (zejména sobota a neděle) –případně bude koordinováno podle epidemiologické situace a včas oznámeno:

Únor 2023/ dva termíny: 1. Vědecký základ sportovního tréninku (neúčastní se absolventi UK FTVS a ostatních vysokých škol tělovýchovného zaměření s trenérskou profilací, držitelé platné trenérské A a B kvalifikace, popř. licence všech sportovních svazů, popřípadě profi licence FAČR)

2. Zahájení kurzu - specializační přednášky

Březen 2023/dva termíny: Specializační přednášky a praktická cvičení

Duben 2023/dva termíny: Specializační přednášky a praktická cvičení

Květen 2023/ jeden termín: Specializační přednášky a praktická cvičení

Říjen 2023 Závěrečná zkouška (písemné testy a obhajoba závěrečné práce)

Vzorový časový harmonogram v průběhu konzultací:

8,00 – 9,30

9,50 – 11,20

11,40 – 13,10

Přestávka

14,30 – 16,00

16,20 – 17,50

Místo konání: učebny a sportoviště UK FTVS, popřípadě smluvně objednané fitness prostory ve vybraných sportovních zařízeních

Vstupní požadavky:

- písemná žádost zájemce o studium v kurzu Osobní a kondiční trenér (viz. Přihláška),
- lékařské potvrzení o zdravotní způsobilosti k účasti na kurzu (viz. Potvrzení o zdravotní způsobilosti k účasti na kurzu Osobního a kondičního trenéra),
- doklad o průběžné trenérské praxi nebo aktivní závodní praxi, popřípadě o praxi v tělovýchovném hnutí (viz. Doklad o praxi v tělovýchovném hnutí),
- vzhledem k praktickým lekcím se předpokládá určitý vyšší stupeň pohybové úrovně, který odpovídá požadavkům učebního plánu v tomto kurzu,
- potvrzení o dosaženém vzdělání (minimálně středoškolské vzdělání s maturitou).

Požadavky na zakončení kurzu:

- aktivní účast na výuce,
- aktivní absolvování praktických lekcí,
- kladně hodnocený pedagogický výstup,
- závěrečná práce v rozsahu minimálně 20 – 30 stran (viz. Pokyny a struktura závěrečné práce),
- úspěšné splnění dvou písemných testů (1. Test z vědeckého základu sportovního tréninku, 2. Test ze specializace kurzu Osobního a kondičního trenéra)
- ústní zkouška,
- úspěšná obhajoba závěrečné práce.

Osvědčení: absolvent kurzu získá *Osvědčení Instruktor volnočasových aktivit s profilací Osobní a kondiční trenér*, na jehož základě může pracovat jak v oblasti kondiční, tak rekondiční přípravy. Zejména pak jako osobní a kondiční trenér. Osvědčení zároveň slouží jako podklad pro vydání živnostenských listů na vázané živnosti "Poskytování sportovních a tělovýchovných služeb v oblasti tělesné výchovy a sportu".

Cena kurzu: 12.000,-Kč

Poznámka k zakončení kurzu: náhradní opravný termín závěrečné ústní zkoušky je zpoplatněn částkou 300, - Kč

Maximální počet osob v kurzu: 20

Kontaktní osoba: Monika Horáková – tel. 22017 2095, mail: horakova@ftvs.cuni.cz