



Základní charakteristika a vymezení kurzu **Osobní a kondiční trenér 2023**

KURZ Celoživotního vzdělávání při UK FTVS, José Martího 31, 162 52 Praha - Veleslavín

Odborný garant: doc. PhDr. Aleš KAPLAN, Ph.D., MBA. katedra atletiky UK FTVS akaplan@ftvs.cuni.cz

Výkonný pracovník: Monika Horáková, katedra atletiky UK FTVS horakova@ftvs.cuni.cz

1.	Charakteristika	<p>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.</p> <p>Studijním programem, obsahem, formami a prostředky odpovídá požadavkům pro vydání "B" trenérské licence. Studium je distanční formy a v podobě kurzovní výuky (dvoudenní bloky) je rozloženo do 150 hodin a rozčleněno do studijních bloků odpovídajících předepsanému počtu hodin studia.</p>
2.	Cíl kurzu	<p>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 nejoborněji využívat tréninkové metody a doporučovat vhodné tréninkové postupy</p>
3.	Určeno pro	<p>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, o přednášenou problematiku kondiční přípravy, vyšší stupeň pohybové úrovně (mj. plavání).</p>
4.	Odborný garant kurzu	<p>doc. PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D., MBA</p>
5.	Přednášející (předběžný seznam)	<p>PaedDr. Irena Čechovská, CSc., Mgr. Vladimír Hojka, Ph.D., PhDr. Pavel Hráský, Ph.D., PhDr. Radim Jebavý, Ph.D., doc. PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D, MBA., Mgr. Tomáš Kočib, PhDr. Jaroslav Křištofič, doc. PaedDr. Tomáš Malý, Ph.D., Mgr. Eva Peslová, doc. PhDr. Miroslav Petr, Ph.D. prof. Ing. František Zahálka, Ph. D.</p>
6.	Termíny	<p>Budou upřesněny ve 2. oznámení. Předběžně: Únor 2023 kurz Vědeckého základu sportovního tréninku Únor 2023 (1 termín: sobota a neděle) Březen 2023 (2 termíny: sobota a neděle) Duben 2023 (2 termíny: sobota a neděle) Květen 2023 (1 termín: sobota a neděle) Říjen 2023 (1 termín: pátek dopoledne) ZK</p>
7.	Uzávěrka přihlášek	<p>1. února 2023</p>
8.	Vstupní požadavky	<p>Písemná žádost zájemce o studium v kurzu Osobní a kondiční trenér Lékařské potvrzení o zdravotní způsobilosti k účasti na kurzu (ne starší 3 měsíců) Doklad o průběžné trenérské praxi Vyšší stupeň pohybové úrovně, který odpovídá požadavkům učebního plánu (podmínka plavecké způsobilosti) Potvrzení o dosaženém vzdělání (minimálně středoškolské s maturitou)</p>
9.	Požadavky na zakončení kurzu	<p>Aktivní účast na výuce Aktivní absolvování praktických lekcí Prezentace didaktického výstupu a závěrečná práce v rozsahu 20-30 stran Písemný test a obhajoba závěrečné práce a závěrečná ústní zkouška</p>
10.	Poznámka k zakončení kurzu	<p>Náhradní opravný termín písemného testu a závěrečné ústní zkoušky je zpoplatněn na 300,- Kč</p>
11.	Místo konání kurzu	<p>Učebny a sportoviště UK FTVS (Praha 6 - Veleslavín, bazén Tyršův dům, Nosticova hala na Malé Straně), popřípadě smluvně objednané fitness prostory ve vybraných sportovních zařízeních</p>

12.	Cena kurzu	12.000 Kč za celý kurz se slevou pro studenty a absolventy UK FTVS, pro absolventy tělovýchovných fakult
13.	Maximální počet osob	20 osob
14.	Osvědčení	Úspěšný absolvent kurzu získá Osvědčení "Instruktor volnočasových aktivit s profilací Osobní a kondiční trenér", na jehož základě může pracovat v oblasti kondičně-sportovního zaměření a dále jako osobní a kondiční trenér. Osvědčení zároveň slouží jako podklad pro vydání Živnostenských listů na vázané činnosti "Poskytování sportovních a tělovýchovných služeb v oblasti tělesné výchovy a sportu"
15.	Ramcový učební plán	Vychází z předepsaného rozsahu 150 hodin
16.	Tématické okruhy	<p>VĚDECKÝ ZÁKLAD ODBORNĚ PRAKTICKÝ ZÁKLAD</p> <p>Biomedicinský základ</p> <p>Kinesologie (základy anatomie) Diagnostika pohybového aparátu (svalové testy). Fyzioterapeutické metody. Rekondice po zranění</p> <p>Fyziologie tělesné zátěže Diagnostika v kondiční přípravě (laboratorní a terénní testy). První pomoc, regenerace Strečink. Kompenzační cvičení.</p> <p>Společenský základ</p> <p>Pedagogika Řídící styl kondičního trenéra. Motorické učení. Psychologie Psychologie koučování.</p> <p>Teorie sportovního tréninku</p> <p>Sportovní trénink Plánování kondiční přípravy. Rozdílnost individuální a skupinové přípravy. Atletika Cvičení na rychlost, běžeckou koordinaci, agility, speciální sílu (běžeckou, odrazovou a odhodovou), na vytrvalost (práce se sporttesterem)</p> <p>Gymnastika Gymnastická průprava (zpevňování, rotace, motoricko-funkční cv.). Plavání Aqua plavání (aqua fitness, aqua - jogging, aqua - trénink). Základy posilování Posilování s činkou, na strojích, s náčiním. CORE trénink Principy CORE tréninku, balance tréninku. Trénink senzomotoriky a stability. Sportovní hry Aplikace specifických tréninkových prostředků v kondiční přípravě ve vybraných sportovních hrách (fotbal, volejbal. apod., v tenise) Rekondiční příprava po zranění</p>
	Doporučená studijní	<ol style="list-style-type: none"> 1) BUKAČ, L. <i>Intelekt. Učení. Dovednosti. Koučování.</i> 1. vyd. Praha: Olympia, 2005. 2) DELAVIER, F. <i>Posilování. Anatomický průvodce.</i> 1. vyd. České Budějovice: Kopp, 2007. 3) DOVALIL, J. aj. <i>Výkon a trénink ve sportu.</i> 2. vyd. Praha: Olympia, 2005. 4) DUFOUR, M. <i>Pohybové schopnosti v tréninku. Rychlost.</i> Přel. J. Dovalil, A. Kaplan, M. Šilhavý, A. Mottlová, P. Basařová. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2015. 5) GRASGRUBER, P., CACEK, J. <i>Sportovní geny.</i> 1. vyd. Brno: Computer Press, 2008. 6) CHOUTKA, M., DOVALIL, J. <i>Sportovní trénink.</i> 2. vyd. Praha: Olympia/Karolinum, 1991. 7) JEBAVÝ, R., ZUMR, T. <i>Posilování s balančními pomůckami.</i> 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 8) JEBAVÝ, R., HOJKA, V., KAPLAN, A. <i>Rozcvičení ve sportu.</i> 1. vyd. Praha: Grada, 2014. 9) JEBAVÝ, R., HOJKA, V., KAPLAN, A. <i>Kondiční trénink ve sportovních hrách.</i> 1. vyd. Praha: Grada, 2017. 10) KRÁL, J. <i>Fitness s Evou Samkovou. Účinnost cviků podle EMG.</i> 1. vyd. Praha: Grada, 2017. 11) KRIŠTOFIČ, J. <i>Kondiční trénink.</i> 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 12) MARTENS, R. <i>Úspěšný trenér.</i> 3. vyd. Praha: Grada, 2006. 13) MILLEROVÁ, V., HLÍNA, J., aj. <i>Běhy na krátké tratě.</i> 1. vyd. Praha: Olympia, 2002. 14) NELSON, AG., aj. <i>Strečink na anatomických základech.</i> 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 15) SEDLÁČEK, J., aj. <i>Kondičná atletická příprava a rekreační atletika.</i> 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2003. 16) STACKEOVÁ, D. <i>Fitness programy. Teorie a praxe.</i> 2. přepr. vyd. Praha: Galén, 2008. 17) TLAPÁK, P. <i>Tvarování těla pro muže a ženy.</i> 4. vyd. Praha: ARSCI, 2004. 18) TVRZŇÍK, A., aj. <i>Běhání od joggingu po maratón.</i> 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 19) VACULA, aj. <i>Abeceda atletického tréninku.</i> 2. vyd. Praha: Olympia, 1983.

17.	literatura	20) VINDUŠKOVÁ, J. aj. <i>Abeceda atletického trenéra</i> . 1. vyd. Praha: Olympia, 2003.
		1) BOYLE, M. <i>Functional Training for Sports</i> . 1. ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2004. 2) COOK, G. <i>Athletic Body in Balance</i> . 1. ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2003. 3) DINTIMAN, G, WARD, B. <i>Sports Speed</i> . 3 ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2003. 4) FORAN, B. (ed.) <i>High – performance Sports Conditioning</i> . 1. ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2001. 5) GAMBETTA, V. <i>Athletic Development</i> . 1. ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2007. 6) GAMBETTA, V., ODGERS, S. <i>The Complete Guide to Medicine Ball Training</i> . 1. ed. Sarasota, FL.: Optimum Sports Training, 1991. 7) CHU, D.A. <i>Jumping into Plyometrics</i> . 2. ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 1998. 8) PAGE, P., ELLENBECKER, T. (ed.) <i>The Scientific and Clinical Application of Elastic Resistance</i> . 1. ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2003. 9) VERSTEGEN, M., WILLIAMS, P. <i>Core Performance</i> . 1. ed. New York: Rodale, 2005. 10) VERSTEGEN, M., WILLIAMS, P. <i>Core Performance Endurance</i> . 1. ed. New York: Rodale, 2007 11) WEINECK, J. <i>Manuel d'entraînement</i> . 4e éd. Paris: Vigot, 2001. 12) WEINECK, J. <i>Sportanatomie</i> . 18. Auflage. Balingen: Spitta Verlag, 2008.
18.	Zahraniční literatura	