



## **PROVÁDĚCÍ POKYNY**

### **ke školení trenérů v rámci Českého atletického svazu (ČAS)**

(k směrnici ČAS o trenérech ze dne 14. února s účinností od 1. března 2022)

## OBSAH

ŠKOLENÍ TRENÉRŮ ATLETICKÝCH PŘÍPRAVEK (TAP) .....	3
ŠKOLENÍ TRENÉRŮ ŽACTVA (TŽ).....	4
ŠKOLENÍ TRENÉRŮ 3. TŘÍDY .....	6
ŠKOLENÍ TRENÉRŮ 2. TŘÍDY .....	8
A. Mládež (žactvo a dorost).....	9
B. Běhy na krátké hladké a překážkové tratě .....	10
C. Běhy na střední a dlouhé tratě.....	10
D. Chůze.....	11
E. Skoky .....	11
G. Víceboje.....	12
ŠKOLENÍ TRENÉRŮ 1. TŘÍDY/TRENÉRSKÁ ŠKOLA.....	14
ŠKOLENÍ TRENÉRŮ KONDIČNÍHO BĚHU (TKB) 3. TŘÍDY .....	15
ŠKOLENÍ TRENÉRŮ KONDIČNÍHO BĚHU (TKB) 2. TŘÍDY .....	16
ŠKOLENÍ TRENÉRŮ KONDIČNÍHO BĚHU (TKB) 1. TŘÍDY .....	17

## ŠKOLENÍ TRENÉRŮ ATLETICKÝCH PŘÍPRAVEK (TAP)

### Podmínky k přijetí do školení:

- minimálně 15 let (uchazeč dovrší nejpozději v den zahájení školení)
- potvrzené členství v atletickém oddílu/klubu/kroužku

*Školení je primárně určeno pro členy atletických oddílů/klubů/kroužků. Další zájemci se mohou školení také zúčastnit, a to za předem určených podmínek Metodickým oddělením ČAS a bez nároku na udělení kvalifikace trenér atletických přípravek.*

### Učební plán:

20 h [4 h přednášky (P), 7 h samostudium/e-learning (S), 9 h cvičení (C)]

Školení zpravidla trvá 1 týden (1 výukový blok, samostudium, zkouška).

1 h = 45 min

		TÉMATA	Počet hodin
1.	P	Problematika atletických přípravek, specifika sportování dětí nejmladších věkových kategorií, práce trenéra atletiky	2
2.	P	První pomoc, úrazová prevence	2
3.	S	Pohybová gramotnost (informace ČAS o projektech a problematice přípravek)	2
4.	S	Motorický vývoj dítěte	1
5.	S	Psychický vývoj dítěte, psychologie, pedagogika	1
6.	S	Regenerace po tělesných cvičeních, prevence přetížení	1
7.	S (C)	Základní pohybový fond dětí, základní gymnastika	2
8.	C	Zábavné rozcvičení, hry	2
9.	C	Běháme!	2
10.	C	Skáče!me!	2
11.	C	Házíme!	2
12.	C	Kompenzační cvičení, hry	1

### Zkušební požadavky

Teoretické:

- a) písemná závěrečná práce – *Příprava na cvičební jednotku*
- b) písemný test (dle požadavku ČAS)

Trenérem atletických přípravek (TAP) bude jmenován ten, kdo absolvoval školení pro trenéry atletických přípravek a splnil zkušební požadavky.

Trenér atletických přípravek mladší 18 let nevede samostatně cvičební jednotku, působí pouze jako asistent.

Školení trenérů atletických přípravek organizuje:

- Český atletický svaz (ČAS)
- Krajský atletický svaz/Pražský atletický svaz
- oddíl/klub (člen ČAS)
- sportovní gymnázium
- vyšší odborná škola nebo vysoká škola, které mají akreditaci na vzdělávání tělovýchovných pedagogů

Organizace školení musí být zajištěna proškoleným vedoucím školení trenérů atletických přípravek.

Vedoucí školení předem dokládá lektorské zajištění, zodpovídá za dodržení časového plánu a tematického obsahu školení.

Odměny lektorům a vedoucímu školení se řídí *Sazebníkem poplatků, odměn a náhrad.*

## ŠKOLENÍ TRENÉRŮ ŽACTVA (TŽ)

### Podmínky k přijetí do školení:

- minimálně 18 let (uchazeč dovrší nejpozději v den zahájení školení)
- potvrzené členství v atletickém oddílu/klubu

Školení je primárně určeno pro členy atletických oddílů/klubů. Další zájemci se mohou školení také zúčastnit, a to za předem určených podmínek Metodickým oddělením ČAS a bez nároku na udělení kvalifikace trenér žactva.

### Učební plán:

45 h [5 h přednášek (P), 15 samostudium/ e-learning (S), 25 h cvičení (C)]

Školení zpravidla trvá 1 měsíc (2 výukové bloky, samostudium, zkouška).

1 h = 45 min

		TÉMATA	Počet hodin
1.	P	Problematika tréninku žactva, specifika sportování dětí 12–15 let, práce trenéra atletiky	2
2.	P	První pomoc a úrazová prevence	2
3.	P	Pravidla atletických disciplín, soutěže	1
4.	S	Základy sportovního tréninku	1
5.	S	Motorický vývoj dětí a pubescentů	1
6.	S	Psychický vývoj dětí a pubescentů, psychologie, pedagogika	1
7.	S	Regenerace po tělesných cvičeních, prevence přetížení	1
8.	S	Výživa a pitný režim	1
9.	S	Charakteristika disciplíny: hladké a překážkové sprinty, štafety	2
10.	S	Charakteristika disciplíny: běhy a chůze	1
11.	S	Charakteristika disciplíny: skoky	2
12.	S	Charakteristika disciplíny: vrh a hody	2
13.	C + S	Atletické rozcvičení, hry	1 + 1
14.	C + S	Základní pohybový fond, gymnastická průprava	1 + 1
15.	C	Základy posilování, odrazová průprava	2
16.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku sprintů včetně nácvičku startů	2
17.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku překážkových sprintů	2
18.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku štafetových běhů	1
19.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku běhů a chůze	1
20.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku dalekého (info průprava k trojskoku)	2
21.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku vysokého	2
22.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku o tyči	2
23.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku vrhu koulí	2
24.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku hodu míčkem a oštěpem	2
25.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku hodu diskem	2
26.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku hodu kladivem	2
27.	C + S	Kompenzační cvičení, hry	1 + 1

### Zkušební požadavky:

1. Praktické: ukázka určených kontrolních cviků

2. Teoretické:

a) písemná závěrečná práce – Příprava na tréninkovou jednotku mladšího a staršího žactva

b) písemný test (dle požadavku ČAS)

Trenérem žactva (TŽ) bude jmenován ten, kdo absolvoval školení trenérů žactva a splnil zkušební požadavky.

Trenér žactva pracuje především se žactvem, případně s přípravkou.

Školení trenérů žactva organizuje:

- Český atletický svaz
- Krajský atletický svaz/Pražský atletický svaz
- atletický oddíl nebo klub (člen ČAS)
- sportovní gymnázium
- vyšší odborná škola nebo vysoká škola, které mají akreditaci na vzdělávání tělovýchovných pedagogů.

Organizace školení musí být zajištěna proškoleným vedoucím školení trenérů žactva.

Vedoucí školení předem dokládá lektorské zajištění, zodpovídá za dodržení časového a tematického obsahu školení.

Odměny lektorům a vedoucímu školení se řídí *Sazebníkem poplatků, odměn a náhrad*.

## ŠKOLENÍ TRENÉRŮ 3. TŘÍDY

### Podmínky k přijetí do školení:

- minimálně 20 let (uchazeč dovrší nejpozději v den zahájení školení)
- potvrzené členství v atletickém oddílu/klubu
- kvalifikace trenér žactva (TŽ) udělená minimálně dva roky před zahájením školení
- vstupní písemný test (úroveň TŽ)

### Učební plán:

75 h [12 h přednášky všeobecného základu atletického tréninku (P), 10 h přednášky specializovaného základu atletického tréninku (P), 10 h praxe všeobecného základu atletického tréninku (C), 27 h praxe specializovaného základu atletického tréninku (C), 6 h praxe specializované části atletického tréninku (C), 8 h náslechová praxe (NP), 2h zkouška (Z)]

Školení zpravidla trvá 6 měsíců (2 výukové bloky, náslechová praxe, závěrečná zkouška).

1h = 45 min

		TÉMATA	Počet hodin
		VŠEOBECNÝ ZÁKLAD ATLETICKÉHO TRÉNINKU (teorie)	
1.	P	Organizace školení včetně zadání seminárních prací, problematika tréninku mládeže	2
2.	P	Sportovní trénink a soutěže	2
3.	P	Anatomie a fyziologie	2
4.	P	Biomechanika, práce s videotechnikou	2
5.	P	Pedagogika, psychologie	2
6.	P	Zdravověda, antidoping	2

		SPECIALIZOVANÝ ZÁKLAD ATLETICKÉHO TRÉNINKU (teorie tréninku)	
7.	P	Běhy na krátké tratě, překážkové běhy, štafety	2
8.	P	Běhy na dlouhé tratě a chůze	2
9.	P	Vrh a hody	2
10.	P	Skoky	2
11.	P	Víceboje	2
		VŠEOBECNÝ ZÁKLAD ATLETICKÉHO TRÉNINKU (praktická cvičení)	
12.	C	Atletické rozcvičení, všeobecná běžecká cvičení	2
13.	C	Pohyblivost, kompenzační cvičení	2
14.	C	Všeobecná odhodová cvičení	2
15.	C	Všeobecná odrazová cvičení	2
16.	C	Základy posilování	2
		SPECIALIZOVANÝ ZÁKLAD ATLETICKÉHO TRÉNINKU (praktická cvičení )	
17.	C	Krátké hladké běhy	2
18.	C	Překážkové běhy 1	2
19.	C	Překážkové běhy 2	2
20.	C	Štafetové běhy	2
21.	C	Běhy na dlouhé tratě	1

22.	C	Dlouhé překážkové běhy	1
23.	C	Chůze	1
24.	C	Vrh koulí	2
25.	C	Hod oštěpem	2
26.	C	Hod diskem	2
27.	C	Hod kladivem	2
28.	C	Skok daleký	2
29.	C	Trojsek	2
30.	C	Skok vysoký	2
31.	C	Skok o tyči	2
		SPECIALIZOVANÁ ČÁST ATLETICKÉHO TRÉNINKU (praktická cvičení)	
32.	C	Krátké hladké běhy, překážkové a štafetové běhy/ Běhy na dlouhé tratě a chůze/ Vrh a hody/Skoky/Víceboje	6
		NÁSLECHOVÁ PRAXE	
33.	NP	Náslechová praxe dle specializace	8
		ZKOUŠKA	
34.	Z	Závěrečná zkouška	2

#### Zkušební požadavky:

1. Praktické: ukázka určených kontrolních cviků
2. Teoretické:
  - a) písemná závěrečná práce – *Plán tří týdenních mikrocyklů v přípravném, předzávodním a závodním období*, pohovor s obhajobou závěrečné práce
  - b) písemný test (dle požadavku ČAS)
3. Potvrzená náslechová praxe dle specializace (8 h = min 3 tréninkové jednotky, diskuze, hodnocení)

Trenérem atletiky 3. třídy bude jmenován ten, kdo absolvoval školení trenérů 3. třídy a splnil zkušební požadavky.

Trenér 3. třídy působí především ve výkonnostní atletice, věnuje se zejména dorostu, popř. juniorské kategorii.

Školení trenérů 3. třídy organizuje:

- Český atletický svaz ve spolupráci s KAS/PAS nebo vysokou školou/vyšší odbornou školou, která má akreditaci na vzdělávání trenérů specialistů
- sportovní gymnázium (v rámci studia Sportovní příprava)
- vysoká škola nebo vyšší odborná škola (v rámci studia)

Vedoucí školení předem dokládá lektorské zajištění, zodpovídá za dodržení časového a tematického obsahu školení.

Odměny lektorům a vedoucímu školení se řídí *Sazebníkem poplatků, odměn a náhrad.*

## ŠKOLENÍ TRENÉRŮ 2. TŘÍDY

### Podmínky k přijetí do školení:

- minimálně 22 let (uchazeč dovrší nejpozději v den zahájení školení)
- potvrzené členství v atletickém oddílu/klubu
- kvalifikace trenér atletiky 3. třídy udělená minimálně dva roky před zahájením školení
- vstupní písemný test (úroveň 3. třídy)

### Učební plán

Minimálně 150 hod

- 52 h vědecký základ sportovního tréninku (zajišťováno v rámci trenérské školy licence B)
- minimálně 100 h speciální části (zajišťováno ČAS dle jednotlivých specializací)

*Vědecký základ sportovního tréninku je zajišťován ve spolupráci s vysokými školami s tělovýchovným zaměřením.*

*Speciální část je zajišťována ČAS. Výuka je rozdělena na část obecnou a specializaci, zpravidla probíhá ve třech výukových blocích dle rozsahu jednotlivých specializací. Povinná praxe je realizována pod vedením určených mentorů mezi jednotlivými bloky.*

*Výuka se řídí pokyny příslušné vysoké školy, vedoucího školení a pověřeného pracovníka ČAS.*

Celé školení zpravidla trvá 1,5 roku (2 výukové bloky vědeckého základu sportovního tréninku, 3 výukové bloky speciální části, praxe, vypracování písemné závěrečné práce, závěrečná zkouška).

Doporučuje se, aby speciální část navazovala na specializaci zvolenou v rámci školení trenérů 3. třídy.

## VĚDECKÝ ZÁKLAD SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Trenérská škola licence B

		TÉMATA	Počet hodin
1.	P	Sportovní trénink	10
2.	P	Výživa	4
3.	P	Pedagogika	5
4.	P	Kompenzační cvičení	3
5.	P	Základy dopingové prevence	2
6.	P	Management	2
7.	P	Anatomie a kineziologie	8
8.	P	Psychologie sportu	6
9.	P	Fyziologie a fyziologie zátěže	6
10.	P	První pomoc	4
11.	P	Právo	2



## SPECIÁLNÍ ČÁST

Vysvětlivky

P = přednáška

C = cvičení

W = workshop, řízená diskuze, rozbor

D = didaktické výstupy

### Obecná část (pro všechny specializace)

1 h = 45 min

		TÉMATA	Počet hodin
1.	P	Organizace školení, zadání seminární práce, vyhledávání informací	2
2.	P	Plánování, evidence, vyhodnocování tréninku	2
3.	P	Tréninkový deník	2
4.	P	Silový trénink v atletice – základní teorie a fakta	2
5.	P	Český atletický svaz a jeho složky, informace o činnosti	2

## SPECIALIZACE

### A. Mládež (žactvo a dorost)

1.	P+W	Trénink mládeže z pohledu dlouhodobé koncepce tréninku	2
2.	P	Systém péče o talentovanou mládež (SpS, SCM), aktuální informace, diskuze	2
3.	P	Biomechanika atletických disciplín	2
4.	P	Sprinty, překážkové a štafetové běhy v etapě základního/specializovaného tréninku	2
5.	P	Běhy a chůze v etapě základního/specializovaného tréninku	2
6.	P	Skoky v etapě základního/specializovaného tréninku	2
7.	P	Hody a vrh koulí v etapě základního/specializovaného tréninku	2
8.	P	Atletická pravidla	2
9.	W	Řízený rozhovor s úspěšným trenérem mládeže	2
10.	C	Herní aktivity v rámci tréninku mládeže	2
11.	C	Gymnastické prvky a jejich využití v tréninku mládeže	2
12.	C	Průprava, nácvik a zdokonalování techniky hladkého sprintu a štafetového běhu	2
13.	C	Průprava, nácvik a zdokonalování překážkového běhu	2
14.	C	Průprava, nácvik a zdokonalování techniky běhu a chůze	2
15.	C	Průprava, nácvik a zdokonalování skoků (horizontální + vertikální)	4
16.	C	Průprava, nácvik a zdokonalování hodů a vrhu	4
17.	C	Silová příprava v kategorii mládeže	2
18.	D	Didaktické výstupy – sprinty/překážky/skoky/vrh a hody	12
19.	W	Diskuze a rozbor výstupů z praxí	4
20.	W	Plánování/příprava tréninku	4

**B. Běhy na krátké hladké a překážkové tratě**

1.	P	Charakteristika sprinterských disciplín, specifika, somatické a fyziologické předpoklady, výběr talentu	2
2.	P	Biomechanika hladkého krátkého běhu (sprintu)	2
3.	P	Biomechanika překážkových běhů	2
4.	P	Silová příprava pro sprinterské disciplíny (prostředky, metody)	2
5.	P	Pravidla atletiky pro sprinterské disciplíny	2
6.	P+W	Trénink sprintů z pohledu dlouhodobé koncepce	2
7.	W	Řízený rozhovor s dlouhodobě úspěšným sportovcem/trenérem	2
8.	P	Struktura výkonu běhu na 100, 200 a 4 x 100 m	3
9.	P	Struktura výkonu běhu na 100 a 110 m překážek	2
10.	P	Struktura výkonu běhu na 400 m a 4 x 400 m	2
11.	P	Struktura výkonu běhu na 400 m překážek M a Ž	2
12.	P	Periodizace a trénink běhu na 100, 200 a 4 x 100 m	2
13.	P	Periodizace a trénink běhu na 100 a 110 m překážek	2
14.	P	Periodizace a trénink běhu na 400 a 4 x 400 m a 400 m překážek M a Ž	2
15.	C	Trénink síly pro sprinterské disciplíny	3
16.	C	Zdokonalování techniky běhu na 100, 200 a 4 x 100 m	3
17.	C	Zdokonalování techniky běhu na 100 a 110 m překážek	3
18.	C	Zdokonalování techniky běhu na 400 m a 4 x 400 m	3
19.	C	Zdokonalování techniky běhu na 400 m překážek	3
20.	W	Diskuze a rozbor výstupů z praxí	4
21.	W	Plánování/příprava tréninku	4

**C. Běhy na střední a dlouhé tratě**

1.	P	Charakteristika běhů na střední a dlouhé tratě, specifika, somatické a fyziologické předpoklady, výběr talentu	2
2.	P	Biomechanika běhu	2
3.	P	Silová příprava pro běžecké disciplíny (prostředky, metody)	2
4.	P	Pravidla atletiky pro běžecké disciplíny	2
5.	P+W	Trénink běhů z pohledu dlouhodobé koncepce	2
6.	W	Řízený rozhovor s dlouhodobě úspěšným sportovcem/trenérem	2
7.	P	Fyziologická podmíněnost vytrvalostních výkonů	2
8.	P	Řízení běžeckého tréninku + diagnostika	2
9.	P	Vytrvalostní příprava ve vyšších nadmořských výškách	2
10.	P	Struktura výkonu v běžích na střední a dlouhé tratě	2
11.	P	Struktura výkonu v maratonu, ultramaratonu a silničních běžích	2
12.	P	Periodizace a trénink běhů na střední tratě	2
13.	P	Periodizace a trénink běhů na dlouhé tratě	2
14.	P	Periodizace a trénink běhu na 3000 m překážek	2
15.	P	Periodizace a trénink maratonu, ultramaratonu a silničních běhů	2
16.	C	Technika běhu	2
17.	C	Nácvik techniky běhu na 3000 m překážek (přeběh překážky)	2
18.	C	Trénink síly pro běžecké disciplíny	3
19.	W	Diskuze a rozbor výstupů z praxí	4
20.	W	Plánování/příprava tréninku	4

#### D. Chůze

1.	P	Charakteristika chůze, specifika, somatické a fyziologické předpoklady, výběr talentu	2
2.	P	Biomechanika sportovní chůze	2
3.	P	Silová příprava pro chodecké disciplíny (prostředky, metody)	2
4.	P	Pravidla atletiky – chodecké a běžecké disciplíny	2
5.	P+W	Trénink chůze z pohledu dlouhodobé koncepce	2
6.	W	Řízený rozhovor s dlouhodobě úspěšným sportovcem/trenérem	2
7.	P	Fyziologická podmíněnost vytrvalostních výkonů	2
8.	P	Řízení chodeckého tréninku + diagnostika	2
9.	P	Vytrvalostní příprava ve vyšších nadmořských výškách	2
10.	P	Struktura výkonu v chodeckých disciplínách	2
11.	P	Periodizace a trénink chodeckých disciplín	2
12.	C	Nácvik techniky sportovní chůze	2
13.	C	Zdokonalování techniky sportovní chůze	2
14.	C	Tréninkové prostředky pro rozvoj speciálních schopností chodce	2
15.	C	Silový trénink pro chodecké disciplíny	3
16.	W	Diskuze a rozbor výstupů z praxí	4
17.	W	Plánování/příprava tréninku	4

Specializace *Chůze* bude vyučována samostatně pouze v případě přihlášení dostatečného počtu uchazečů (minimální počet určí ČAS ve spolupráci s vedoucím školení). V případě malého počtu přihlášených bude sloučena se specializací *Běhy na střední a dlouhé tratě* a lekce 3, 4, 6, 7, 8, 9, 15, 16 a 17 budou vyučovány společně.

#### E. Skoky

1.	P	Charakteristika skokanských disciplín, specifika, somatické a fyziologické předpoklady výběr talentu	2
2.	P	Biomechanika a struktura výkonu horizontální skoků	3
3.	P	Biomechanika a struktura výkonu vertikálních skoků	3
4.	P	Silová příprava pro skokanské disciplíny (prostředky, metody)	3
5.	P	Pravidla atletiky pro skokanské disciplíny	2
6.	P+W	Trénink skoků z pohledu dlouhodobé koncepce	2
7.	W	Řízený rozhovor s dlouhodobě úspěšným sportovcem/trenérem	2
8.	P	Charakteristika a vývoj skokanských výkonů	2
9.	P	Periodizace a trénink skoku do dálky	2
10.	P	Periodizace a trénink trojskoku	2
11.	P	Periodizace a trénink skoku do výšky	2
12.	P	Periodizace a trénink skoku o tyči	2
13.	C	Zdokonalování techniky skoku do dálky	2
14.	C	Zdokonalování techniky trojskoku	2
15.	C	Zdokonalování techniky skoku do výšky	2
16.	C	Zdokonalování techniky skoku o tyči	2
17.	C	Trénink síly pro skokanské disciplíny	2
18.	C	Speciální gymnastická a koordinační cvičení	2
19.	W	Diskuze a rozbor výstupů z praxí	4
20.	W	Plánování/příprava tréninku	4

**F. Vrh a hody**

1.	P	Charakteristika vrhačských disciplín, specifika, somatické a fyziologické předpoklady, výběr talentu,	2
2.	P	Biomechanika a struktura vrhu koulí (zádová technika + rotační technika), hodu oštěpem, hodu diskem a hodu kladivem	6
3.	P	Silová příprava pro vrhačské disciplíny (prostředky, metody)	3
4.	P	Pravidla atletiky pro vrhačské disciplíny	2
5.	P+W	Trénink vrhu a hodů z pohledu dlouhodobé koncepce	2
6.	W	Řízený rozhovor s dlouhodobě úspěšným sportovcem/trenérem	2
7.	P	Periodizace a trénink vrhačských disciplín (dlouhé+krátké)	3
8.	C	Trénink síly pro vrhačské disciplíny	3
9.	C	Zdokonalování techniky vrhu koulí rotační technikou	3
10.	C	Zdokonalování techniky vrhu koulí zádovou technikou	3
11.	C	Zdokonalování techniky hodu oštěpem	3
12.	C	Zdokonalování techniky hodu diskem	3
13.	C	Zdokonalování techniky hodu kladivem	3
14.	C	Speciální gymnastická a koordinační cvičení	2
15.	C	Speciální odhodová cvičení pro vrhačské disciplíny	2
16.	W	Diskuze a rozbor výstupů z praxí	4
17.	W	Plánování/příprava tréninku	4

**G. Víceboje**

1.	P	Charakteristika vícebojů, specifika, somatické a fyziologické předpoklady, výběr talentu	2
2.	P	Biomechanika a struktura výkonu sprinterských disciplín (hladké + překážkové sprinty)	2
3.	P	Biomechanika a struktura výkonu skokanských disciplín	2
4.	P	Biomechanika a struktura výkonu vrhačských disciplín	2
5.	P	Silová příprava (prostředky, metody)	3
6.	P	Pravidla atletiky pro víceboje	2
7.	P+W	Trénink vícebojů z pohledu dlouhodobé koncepce	2
8.	W	Řízený rozhovor s dlouhodobě úspěšným sportovcem/trenérem	2
9.	P	Periodizace, trénink, taktika vícebojů mužů	3
10.	P	Periodizace, trénink, taktika vícebojů žen	3
11.	C	Trénink síly ve vícebojích	3
12.	C	Trénink rychlosti ve vícebojích	2
13.	C	Zdokonalování techniky běhu na 100 a 110 m překážek	2
14.	C	Zdokonalování techniky skoku do dálky	2
15.	C	Zdokonalování techniky skoku do výšky	2
16.	C	Zdokonalování techniky skoku o tyči	2
17.	C	Zdokonalování techniky vrhu koulí	2
18.	C	Zdokonalování techniky hodu diskem	2
19.	C	Zdokonalování techniky hodu oštěpem	2
20.	C	Speciální gymnastická cvičení a koordinační průprava	3
21.	W	Diskuze a rozbor výstupů z praxí	4
22.	W	Plánování/příprava tréninku	4

Zkušební požadavky:

Vědecký základ sportovního tréninku: písemný test

Speciální část

1. Praktické: didaktické výstupy (pouze specializace Mládež)
2. Teoretické:
  - a) písemný závěrečný test z dané specializace
  - b) ústní zkouška
    - obhájení písemné závěrečné práce
    - výkaz o trenérské praxi, diskuze

Trenérem atletiky 2. třídy bude jmenován ten, kdo absolvoval školení trenérů 2. třídy a splnil zkušební požadavky.

Trenér 2. třídy zpravidla působí ve výkonnostní atletice nebo vrcholové atletice (specialista disciplín), a to od juniorské kategorie výše, v případě specializace Mládež působí zejména u kategorie žactva a dorostu.

Školení trenérů 2. třídy organizuje Český atletický svaz ve spolupráci s vysokou školou, která má akreditaci na vzdělávání trenérů specialistů.

Vedoucí školení předem dokládá lektorské zajištění a zodpovídá za dodržení časového a tematického obsahu.

Odměny lektorům a vedoucímu školení se řídí *Sazebníkem poplatků, odměn a náhrad*.

## ŠKOLENÍ TRENÉRŮ 1. TŘÍDY/TRENÉRSKÁ ŠKOLA

Podmínky přijetí ke studiu trenérské školy (TŠ)

- minimálně 24 let (uchazeč dovrší nejpozději v den zahájení školení)
- potvrzené členství v atletickém oddílu/klubu
- dokončené středoškolské vzdělání s maturitou
- kvalifikace trenér atletiky 2. třídy udělená minimálně 1 rok před zahájením školení
- přijímací pohovor (zajišťuje Metodické oddělení ČAS ve spolupráci s příslušnou vysokou školou)

Trenérskou školu organizuje vysoká škola (VŠ) s tělovýchovným zaměřením. VŠ zajišťuje obecnou část studia, speciální část zajišťuje ČAS. Průběh studia, včetně zkušebních požadavků, se řídí pokyny VŠ a ČAS.

Rozsah studia: 4 semestry (2 roky)

Trenérem atletiky 1. třídy bude jmenován ten, kdo absolvoval trenérskou školu a splnil zkušební požadavky.

Trenér 1. třídy zpravidla působí ve vrcholové atletice (užší specialista jednotlivých disciplín).

Vedoucí školení dokládá/dokládají lektorské zajištění a zodpovídá/zodpovídají za dodržení časového a tematického obsahu školení.

## ŠKOLENÍ TRENÉRŮ KONDIČNÍHO BĚHU (TKB) 3. TŘÍDY

### Podmínky k přijetí do školení:

- minimálně 18 let (uchazeč dovrší nejpozději v den zahájení školení)
- potvrzené členství v atletickém oddílu/klubu

### Učební plán:

20 h [14 h přednášek (P), 6 h cvičení (C)]

1 h = 45 min

		TÉMATA	Počet hodin
1.	P	Práce běžeckého trenéra	1
2.	P	Základní principy sportovního tréninku	1
3.	P	Základy anatomie a biomechaniky běhu	2
4.	P	Řízení tréninku	2
5.	P	Technika běhu	2
6.	P	Běžecké vybavení	1
7.	P	Výživa a pitný režim	1
8.	P	Zdravotní problematika (specifické zdravotní problémy)	2
9.	P	Zásady první pomoci	2
10.	C	Základní běžecké rozcvičení a abeceda	2
11.	C	Posilování, strečink, kompenzační cvičení	2
12.	C	Videozáznam techniky běhu	1
13.	C	Řízení tréninku v praxi	1

### Zkušební požadavky:

1. Písemný test
2. Pořízení videozáznamu s hodnocením techniky běhu

Trenérem kondičního běhu 3. třídy bude jmenován ten, kdo absolvoval školení pro trenéry kondičního běhu 3. třídy a splnil zkušební požadavky.

Organizátora školení určuje Český atletický svaz.

Vedoucí školení předem dokládá lektorské zajištění, zodpovídá za dodržení časového a tematického obsahu školení.

## ŠKOLENÍ TRENÉRŮ KONDIČNÍHO BĚHU (TKB) 2. TŘÍDY

### Podmínky k přijetí do školení:

- minimálně 20 let (uchazeč dovrší nejpozději v den zahájení školení)
- potvrzené členství v atletickém oddílu/klubu
- trenérská kvalifikace trenér kondičního běhu 3. třídy

### Učební plán:

50 h [34 h přednášek (P), 16 h cvičení (C)]

1 h = 45 min

		TÉMATA	Počet hodin
1.	P	Anatomie běhu	5
2.	P	Fyziologie běhu	5
3.	P	Psychologické a pedagogické aspekty práce trenéra kondičního běhu	4
4.	P	Teorie sportovního tréninku	2
5.	P	Metodika tréninku I	3
6.	P	Metodika tréninku II	2
7.	P	Plánování tréninku	4
8.	P	Řízení tréninku	3
9.	P	Výživa a pitný režim	6
10.	C	Řízení tréninku v praxi	4
11.	C	Rozcvičení, běžecká abeceda	2
12.	C	Desatero dokroku kondičního běžce	2
13.	C	Rytmická a koordinační cvičení	2
14.	C	Posilování	2
15.	C	Strečink	2
16.	C	Balanční cvičení	2

### Zkušební požadavky:

1. Písemný test
2. Ústní zkouška

Trenérem kondičního běhu 2. třídy bude jmenován ten, kdo absolvoval školení trenérů kondičního běhu 2. třídy a splnil zkušební požadavky.

Organizátora školení určuje Český atletický svaz.

Vedoucí školení předem dokládá lektorské zajištění, zodpovídá za dodržení časového a tematického obsahu školení.



# ŠKOLENÍ TRENÉRŮ KONDIČNÍHO BĚHU (TKB) 1. TŘÍDY

## Podmínky k přijetí do školení:

- minimálně 22let (uchazeč dovrší nejpozději v den zahájení školení)
- potvrzené členství v atletickém oddílu/klubu
- dokončené středoškolské vzdělání s maturitou
- potvrzená trenérská praxe v rozsahu 12 h (trénink vlastního svěřence v běžecké skupině nebo v atletickém oddílu/klubu)
- trenérská kvalifikace trenér kondičního běhu 2. třídy

## Učební plán:

70 h [51 h přednášek (P), 19 h cvičení (C)]

1 h = 45 min

		TÉMATA	Počet hodin
1.	P	Teorie sportovního tréninku	2
2.	P	Anatomie běhu	8
3.	P	Fyziologie běhu	5
4.	P	Psychologické a pedagogické aspekty práce trenéra kondičního běhu	4
5.	P	Didaktika kondičního běhu	4
6.	P	Metodika tréninku	4
7.	P	Plánování tréninku	4
8.	P	Evidence tréninku	4
9.	P	Řízení tréninku	3
10.	P	Testování, diagnostika a lékařské prohlídky	1
11.	P	Výživa a pitný režim	8
12.	P	Regenerace	2
13.	P	Právní aspekty práce trenéra kondičního běhu	2
14.	C	Vedení tréninku v praxi	4
15.	C	Didaktika rozcvičení a běžecké abecedy	2
16.	C	Technika běhu kondičního běžce	2
17.	C	Technika běhu a pohybový aparát	3
18.	C	Posilování	4
19.	C	Strečink	4

## Zkušební požadavky:

### 1. Praktické:

- a) ukázka určených kontrolních cviků
- b) didaktický výstup

### 2. Teoretické

- a) písemný test
- b) ústní zkouška
- c) písemná závěrečná práce

Trenérem kondičního běhu 1. třídy bude jmenován ten, kdo absolvoval školení trenérů kondičního běhu 1. třídy, splnil zkušební požadavky a absolvoval seminář s tematikou kondičního běhu schválený ČAS.

Organizátora školení určuje Český atletický svaz.

Vedoucí školení předem dokládá lektorské zajištění, zodpovídá za dodržení časového a tematického obsahu školení.

## **Závěrečná ustanovení:**

- a) Vedoucí školení předem dokládá metodickému oddělení lektorské zajištění, zodpovídá za dodržení časového a tematického obsahu školení.
- b) Organizace školení včetně rozložení výuky je v kompetenci vedoucího školení.
- c) Školení může probíhat prezenčně nebo v kombinaci prezenčně/distančně (on – line) takto:  
samostudium/e-learning (S) - distančně  
přednášky (P) – prezenčně nebo distančně  
praxe/cvičení (C) – prezenčně  
workshop, řízená diskuze, rozbor (W) – prezenčně nebo distančně  
didaktické výstupy (D) – prezenčně  
praxe, náslechová praxe (NP) – prezenčně  
závěrečná zkouška (Z) – prezenčně nebo distančně
- d) Organizace plnění zkušebních požadavků je v kompetenci vedoucího školení a/nebo metodického oddělení ČAS včetně stanovení konečného termínu, do kdy je nutné zkušební požadavky splnit a ukončit školení (zpravidla do 6ti měsíců).
- e) Pokud účastník neukončí školení do stanoveného termínu, je jeho školení prohlášeno za neplatné.
- f) Pokud účastník nesplní zkušební požadavek/zkušební požadavky, je v kompetenci vedoucího školení a/nebo metodického oddělení stanovit podmínky pro jeho/jejich následné plnění.
- g) Vedoucí školení odevzdá po ukončení školení metodickému oddělení veškeré požadované náležitosti.
- h) Metodické oddělení předkládá metodické komisi seznam absolventů školení.
- ch) Metodická komise jmenuje absolventa školení trenérem příslušné kvalifikace.
- 

## **Autoři prováděcích pokynů:**

Metodická komise:

Mgr. Iveta Rudová, předsedkyně

Doc. PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D., MBA., Mgr. Jan Feher, Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D., Mgr. Petr Mlateček, Mgr. Martin Sebera, Ph.D., Mgr. Adriana Ujkanovičová, PhDr. Pavlína Vostatková

Metodické oddělení: Mgr. Vít Rus, Mgr. Dominik Kolinger

Trenérská rada: Mgr. Jan Pernica, Ph.D., Mgr. Petr Habásko, Jaroslav Vlček, Kateřina Čermáková, Mgr. Stanislav Šuška

Členové pracovních skupin: Mgr. Dita Franklová, Mgr. Marie Valová, Ph.D., Mgr. Miroslav Neuvirt

Externista: Mgr. Aleš Tvrzník

Revize: PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.