

Český atletický svaz

Prováděcí pokyny ke školení trenérů v rámci Českého atletického svazu

(ke směrnici ČAS o trenérech ze dne 14. června 2011 s účinností od 1. července 2011)

Autoři: Jitka Vindušková, Iveta Rudová, Aleš Kaplan, Aleš Tvrzník, Věra Millerová
Lektorovali členové metodické komise ČAS

Schváleno MK Českého atletického svazu dne 2. února 2017

Praha 2017

ŠKOLENÍ TRENÉRŮ KONDIČNÍHO BĚHU

Podmínky k přijetí do školení:

- min 18 let

Učební plán:

12 h [8 h přednášek (P), 4 h cvičení (C)]

1.	P	Práce běžeckého trenéra Typologie klientů, různé tréninkové cíle a motivace, specifika kondičního běhu, základní didaktické zásady	1 h
2.	P	Základní principy sportovního tréninku Adaptace, tréninkové metody, tvorba tréninkového plánu	1 h
3.	P	Základy anatomie a biomechaniky běhu Tělesná skladba a její určení	1 h
4.	P	Řízení tréninku Měření tepové frekvence, tempa a výkonu, nejčastější chyby, sporttestery a běžecké aplikace	1 h
5.	P	Technika běhu Uzlové momenty běžecké techniky a její praktické hodnocení	1 h
6.	P	Běžecké vybavení Typologie běžecké obuvi a další vybavení	1 h
7.	P	Výživa a pitný režim Specifika a hlavní zásady	1 h
8.	P	Typické zdravotní problémy Akutní, chronické, zásady první pomoci	1 h
9.	C	Základní běžecké rozcvičení a abeceda	1 h
10.	C	Posilování, strečink, kompenzační cvičení	1 h
11.	C	Videozáznam techniky běhu Hlavní zásady práce s kamerou a kompozice	1 h
12.	C	Řízení tréninku v praxi Výběh s praktickým měřením TF, tempa a výkonu	1 h

Doporučený rozvrh školení:

pátek: 18,30 – 20.45 h: teorie (lekce 1, 2 mezi přestávka 15 min)

sobota: 8,30 - 12.00 h: teorie (lekce 3, 4 a 5 mezi přestávka 15 min), 12.00 – 14.00 h přestávka, 14.00 – 16.15 h praxe (lekce 9, 10 mezi přestávka 15 min), 18,30 – 20.45 h: teorie (lekce 6, 7 mezi přestávka 15 min)

neděle: 8,30 – 9,30 h teorie (lekce 8), 10,00 – 11,00 praxe (lekce 11), 11.00 – 14.00 h přestávka, 14,00 – 15,00 h praxe (lekce 12), 15,30 písemný test, hodnocení videozáznamu, závěrečné zhodnocení

Zkouška:

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

Literatura:

- TVRZNÍK, A., GERYCH, D. *Velká kniha běhání*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014. 312 s. ISBN 978-80-247-4872-6

- VINDUŠKOVÁ, J. (editor) aj. *Abeceda atletického trenéra*. 1. vyd. Edice Atletika. Praha: Olympia, 2003. 284 s. ISBN 80-7033-770-2.

Trenérem kondičního běhu (TKB) bude jmenován ten, kdo absolvoval školení pro trenéry kondičního běhu (8 hodin), splnil zkušební požadavky a dovršil 18 let, nebo ten, kdo si podá žádost o jmenování na základě uznání studia.

Organizátor školení dokládá lektorské zajištění a dodržení časového a tématického obsahu školení metodické komisi ČAS.