

# Osobní a kondiční trenér

Chcete se stát profesionálním trenérem? Na Masarykově univerzitě vás v teoretické i praktické rovině připravíme na práci kondičního trenéra. Po absolvování studia budete schopni **plánovat, organizovat a řídit tréninkový proces** u dětí, mládeže, rekreačních i výkonnostních sportovců. Stejně tak získáte odborné kompetence pro poradenskou a organizační činnost v oblasti pohybové aktivity běžné populace.

## Jak bude studium probíhat?

Teoretické studium bezprostředně souvisí s přípravou na profesi trenéra. Zahrnuje oblast sportovního **tréninku, lékařsko-biologickou** oblast a **pedagogicko-psychologickou** oblast. Absolvování studijního programu OKT otevírá cestu k pochopení rozličných forem biologického působení kondičního tréninku, pohybových aktivit a regenerace na lidský organismus s přihlédnutím k možným specifickým, jakými jsou například věkové zvláštnosti, etapy sportovní přípravy nebo různé typy sportovních výkonů.

Pochopíte, jak kondiční trénink, pohybové aktivity i regenerace působí na lidské tělo – s ohledem na věkové zvláštnosti, etapy sportovní přípravy nebo různé typy sportovních výkonů. Získáte znalosti nutné k pochopení **fyzilogických** nebo **patologických jevů**, které s fyzickou a psychickou zátěží souvisí. Praktické formy studia zahrnují jak cvičení, kde se studenti seznámí se specifiky vybraných sportů, tak také s praxí pod dohledem renomovaných trenérů a pedagogů volného času.

V průběhu studia máte příležitost získat zkušenosti na prestižních **zahraničních univerzitách**. Můžete se zapojit do **výzkumných aktivit** realizovaných na Masarykově univerzitě nebo získat zkušenosti jako dobrovolníci na světových pohárech v biatlonu, cyklistice a dalších sportech.

## Je studium programu pro vás?

Odpovězte si na tyto otázky:

- Je sport a aktivní trávení volného času vaším životním stylem?
- Chcete umět plánovat, řídit a realizovat kondiční trénink nebo pohybový program?
- Chcete se naučit vést sportovní tým nebo jednotlivce a pomáhat jim ke sportovním úspěchům?
- Zajímáte se o zdravou výživu, chtěli byste proniknout do tajů psychologie sportu, baví vás vzdělávat a motivovat?
- Láká vás vyzkoušet si získané vědomosti v praxi?

Odpovídáte ANO? Potom není o čem diskutovat, vaše přihláška již měla být vyplněna!

# Praxe

V průběhu studia Vás čeká absolvování **dvou předmětů praxí**. Vyzkoušíte si práci se svěřeným klientem, skupinové vedení sportovních týmů, přípravu tréninkových plánů a jejich analýzu včetně vyhodnocení. Budete mít možnost získat zkušenosti od významných trenérských osobností z rozličných sportovních odvětví. Dále se naučíte provádět základní administrativní činnosti, bez kterých se žádný trenér neobejde.

Jako naši absolventi jste způsobilí obsadit pozice v oblasti kondičního a osobního tréninku na různých výkonnostních úrovních sportu. Zároveň máte potřebné znalosti plně zajistit **plánování a řízení pohybových aktivit** široké veřejnosti, ať už vás cesta zavede do jakékoliv soukromé nebo státní instituce. Díky získaným jazykovým znalostem zvládnete uplatnit své vědomosti i za hranicemi ČR.

Nejčastějšími pozicemi, které pak naši absolventi a absolventky obsazují, jsou:

- **kondiční a osobní trenér**, který působí u individuálních sportovců, ve sportovních klubech, centrech a svazech, a to v soukromé i státní sféře;
- **trenér nebo instruktor** působící v instituci, která realizuje komplexní pohybové programy cílené na zdatnost, výkonnost a zdravotní stav svých klientů.

## Jednooborové studium

Studium, ve kterém má student předem jasně definovaný seznam povinných předmětů. Ty si zpravidla doplní z široké nabídky povinně volitelných a volitelných předmětů. Vybranému vědnímu oboru se pak věnuje naplno.

- Prezenční studium v češtině
- Kombinované studium v češtině