

Český atletický svaz



Prováděcí pokyny ke školení trenérů v rámci Českého atletického svazu

ke směrnici ČAS o trenérech účinné od 1. února 2019

Autoři: Jitka Vindušková, Iveta Rudová, Aleš Kaplan, Aleš Tvrzník, Jan Feher
Lektorovali členové metodické komise ČAS

Schváleno MK Českého atletického svazu dne 30. května 2019

Praha 2019

ŠKOLENÍ TRENÉRŮ KONDIČNÍHO BĚHU 3. TŘÍDY

Podmínky k přijetí do školení:

- min 18 let
- potvrzené členství v atletickém oddílu nebo klubu

Učební plán:

20 h (14 h přednášek (P), 6 h cvičení (C), 2 h zkouška

1.	P	Práce běžeckého trenéra Typologie klientů, různé tréninkové cíle a motivace, specifika rekreačního 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	2 h
4.	P	Řízení tréninku Měření tepové frekvence, tempa a výkonu, nejčastější chyby, sporttestery a běžecké aplikace	2 h
5.	P	Technika běhu Uzlové momenty běžecké techniky a její praktické hodnocení	2 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	2 h
9.	P	Zásady první pomoci	2 h
10.	C	Základní běžecké rozcvičení a abeceda	2 h
11.	C	Posilování, strečink, kompenzační cvičení	2 h
12.	C	Videozáznam techniky běhu Hlavní zásady práce s kamerou a kompozice	1 h
13.	C	Řízení tréninku v praxi Výběh s praktickým měřením TF, tempa a výkonu	1 h

Doporučený rozvrh školení:

pátek: 18,30 – 20.15 h: teorie (lekce 1, 2 mezi přestávka 15 min)

sobota: 8,30 - 11.15 h: teorie (lekce 3, 4 a 5 mezi přestávka 15 min), 12.00 – 14.00 h přestávka, 14.00 – 17.15 h praxe (lekce 10, 12 mezi přestávka 15 min), 19,00 – 20.45 h: teorie (lekce 6, 7 mezi přestávka 15 min)

neděle: 8,30 – 10,00 h teorie (lekce 8), 10,30 – 12,30 praxe (lekce 11), 13,00 – 14,00 h přestávka, 14,00 – 15,30 h teorie (lekce 9), 16,00 – 17,00 h praxe (lekce 13), 17,30 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 3. třídy bude jmenován ten, kdo je členem atletického oddílu nebo Českého běžeckého klubu, absolvoval školení pro trenéry kondičního běhu 3. třídy (20 hodin), splnil zkušební požadavky a dovršil 18 let.. Organizátor školení dokládá lektorské zajištění a dodržení časového a tematického obsahu školení metodické komisi ČAS.

ŠKOLENÍ TRENÉRŮ KONDIČNÍHO BĚHU 2. TŘÍDY

Podmínky k přijetí do školení:

- min 20 let
- potvrzené členství v atletickém oddílu nebo klubu
- trenérská kvalifikace Trenér kondičního běhu 3. třídy

Učební plán:

50 h [34 h přednášek (P), 16 h cvičení (C), 2 h zkouška]

1.	P	Anatomie běhu Pohybový aparát, kosterní svaly, svalové smyčky	5 h
2.	P	Fyziologie běhu Krevní oběh, dýchání, metabolismus	5 h
3.	P	Psychologické a pedagogické aspekty práce trenéra kondičního běhu	4 h
4.	P	Teorie sportovního tréninku	2 h
5.	P	Metodika tréninku Vytrvalostní schopnosti	3 h
6.	P	Metodika tréninku Silové, rychlostní a obratnostní schopnosti	2 h
7.	P	Plánování tréninku Roční cykly, příprava tréninkového plánu	4 h
8.	P	Řízení tréninku Řízení tréninku podle fyziologických i biomechanických parametrů	3 h
9.	P	Výživa a pitný režim Energetická bilance, živiny, specifika kondičního běhu	6 h
10.	C	Řízení tréninku v praxi Praktické měření fyziologických a biomechanických parametrů v terénu	4 h
11.	C	Rozcvičení, běžecká abeceda Formy individuálního i kolektivního rozcvičení, didaktika	2 h
12.	C	Desatero dokroku kondičního běže Technika i didaktika oporové fáze	2 h
13.	C	Rytmická a koordinační cvičení	2 h
14.	C	Posilování S vlastním tělem i náčiním, didaktika	2 h
15.	C	Strečink S vlastním tělem i náčiním, didaktika	2 h
16.	C	Balanční cvičení	2 h

Doporučený rozvrh školení:

středa: 8,00 – 12,45 h, teorie (lekce 1 s přestávkami 15 min), 13,00 – 14,00 h přestávka, 14,00 – 15,30 teorie (lekce 4), 16,00 – 18,00 (lekce 11)

čtvrtek: 8,00 – 12,45 h, teorie (lekce 1 s přestávkami 15 min), 13,00 – 14,00 h přestávka, 14,00 – 16,00 praxe (lekce 12), 18,30 – 21,15 (lekce 5 s přestávkami 15 min)

pátek: 8,00 – 11,45 h, teorie (lekce 1 s přestávkami 15 min), 12,00 – 13,00 h přestávka, 13,30 – 18,00 praxe (lekce 13,14 s přestávkou 30 min), 19,30 – 21,15 (lekce 6 s přestávkou 15 min)

sobota: 8,00 – 11,45 h, teorie (lekce 7 s přestávkami 15 min), 12,00 – 13,00 h přestávka, 13,30 – 16,15 teorie (lekce 8 s přestávkami 15 min), 16,30 – 18,30 praxe (lekce 15), 19,30 – 21,30 (lekce 16)

neděle: 7,45 – 13,30 h, teorie (lekce 9 s přestávkami 15 min), 13,30 – 14,30 h přestávka, 14,30 – 18,30 praxe (lekce 10), písemný test, ústní zkouška

Zkouška:

1. Písemný test
2. Ústní zkouška

Literatura:

- TVRZNÍK, A., GERYCH, D. *Velká kniha běhání*. Grada, 2014, 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.
- ČIHÁK R. *Anatomie 1*. Grada, 2011, ISBN 978-80-247-3817-8
- BARTUŇKOVÁ S. *Fyziologie pohybové zátěže*. UK, 2013, ISBN 978-80-876-4706-6
- PERIČ T., DOVALIL J., *Sportovní trénink*. Grada, 2010, ISBN 978-80-247-2118-7
- SKOLNIK H., CHERNUS A., *Výživa pro maximální sportovní výkon*. Grada, 2011, ISBN 978-80-247-3847-5
- CLARK N., *Sportovní výživa*. Grada, 2014, ISBN 978-80-247-4655-5
- BURSOVÁ M., *Kompenzační cvičení*. Grada, 2005, ISBN 978-80-247-0948-2
- ALTER J. M. *Strečink*. Grada, 1998, ISBN 978-80-1769-763-3
- JEBAVÝ M., ZUMR T. *Posilování s balančními pomůckami*. Grada, 2014, ISBN 978-80-247-5130-6

Trenérem kondičního běhu 2. třídy bude jmenován ten, kdo je členem atletického oddílu nebo Českého běžeckého klubu, absolvoval školení pro trenéry kondičního běhu 2. třídy (50 hodin), splnil zkušební požadavky a dovršil 18 let.

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

ŠKOLENÍ TRENÉRŮ KONDIČNÍHO BĚHU 1. TŘÍDY

Podmínky k přijetí do školení:

- min 22 let
- potvrzené členství v atletickém oddílu nebo klubu
- trenérská kvalifikace Trenér kondičního běhu 2. třídy

Učební plán:

70 h [51 h přednášek (P), 19 h cvičení (C), 2 h zkouška]

1.	P	Teorie sportovního tréninku	2 h
2.	P	Anatomie běhu Zapojení svalů při různých technikách běhu, kostra a funkce lidské nohy, vnitřní orgány	8 h
3.	P	Fyziologie běhu Funkční systémy, nadmořská výška, specifika žen a dětí a starších osob	5 h
4.	P	Psychologické a pedagogické aspekty práce trenéra kondičního běhu	4 h
5.	P	Didaktika kondičního běhu Didaktické formy, metodicko organizační formy	4 h
6.	P	Metodika tréninku Vytrvalost, síla, rychlost, obratnost	4 h
7.	P	Plánování tréninku Roční cykly, příprava měsíčního tréninkového plánu a ročního rámcového plánu	4 h
8.	P	Evidence tréninku Evidence a vyhodnocování tréninku, rozbor tréninku svěřence	4 h
9.	P	Řízení tréninku Řízení tréninku podle fyziologických i biomechanických parametrů	3 h
10.	P	Testování, diagnostika a lékařské prohlídky Aplikace výsledků do přípravy kondičního běžce	1 h
11.	P	Výživa a pitný režim Energetická bilance, živiny, specifika kondičního běhu, tvorba výživové strategie a jídelníčku	8 h
12.	P	Regenerace Prostředky, metodika, řazení v tréninkovém plánu	2 h
13.	P	Právní aspekty práce trenéra kondičního běhu Živnostenský zákon, právní subjektivita, odpovědnost trenéra	2 h
14.	C	Vedení tréninku v praxi Práce s jedním svěřencem a se skupinou	4 h
15.	C	Didaktika rozcvičení a běžecké abecedy Formy individuálního i kolektivního rozcvičení, didaktika	2 h
16.	C	Technika běhu kondičního běžce Chyby a jejich odstraňování	2 h
17.	C	Technika běhu a pohybový aparát Kdy vyhledat odbornou pomoc?	3 h
18.	C	Posilování S vlastním tělem i náčiním, didaktika	4 h
19.	C	Strečink S vlastním tělem i náčiním, didaktika	4 h

Doporučený rozvrh školení:

pátek: 16,00 – 17,45 h, teorie (lekce 3 s přestávkou 15 min), 18,00 – 19,00 h přestávka, 19,00 – 21,45 teorie (lekce 3 s přestávkami 15 min)

sobota: 8,00 – 11,45 h, teorie (lekce 2 s přestávkami 15 min), 12,00 – 13,00 h přestávka, 13,30 – 15,00 teorie (lekce 2), 15,30 – 17,30 praxe (lekce 16) , 18,00 – 19,00 h přestávka, 19,30 – 21,00 (lekce 2)

neděle:

8,00 – 10,45 h, teorie (lekce 9 s přestávkami 15 min), 11,00 – 12,30 h (lekce 13), přestávka 13,00 – 14,00, 14,30 – 16,30 h, praxe (lekce 15), přestávka 17,00 – 18,00, 18,30 – 21,15 h, teorie (lekce 10 s přestávkami 15 min),

pondělí:

8,00 – 11,45 h, teorie (lekce 6 s přestávkami 15 min), 12,00 – 13,00 h přestávka, 13,30 - 15,00 teorie (lekce 12), 15,30- 18,30 praxe (lekce 17)

úterý:

8,00 – 11,45 h, teorie (lekce 7 s přestávkami 15 min), přestávka 12,00 – 13,00, 14,00 – 18,00 h, praxe (lekce 19), přestávka 18,00 – 19,00, 19,30 – 21,00 h, teorie (lekce 8)

středa:

8,00 – 11,45 h, teorie (lekce 11 s přestávkami 15 min), přestávka 12,00 – 13,00, 13,30 – 17,30 h, praxe (lekce 18), přestávka 17,30 – 18,30, 18,30 – 21,15 h, teorie (lekce 11 s přestávkami 15 min)

čtvrtek:

8,00 – 11,45 h, teorie (lekce 5 s přestávkami 15 min), přestávka 12,00 – 13,00, 13,30 – 17,30 h, praxe (lekce 14), přestávka 18,00 – 19,00, 19,30 – 21,15 h, teorie (lekce 1)

pátek:

8,00 – 11,45 h, teorie (lekce 4 s přestávkami 15 min), přestávka 12,00 – 13,00, 13,30 – 15,15 h, teorie (lekce 8), 16,00 – 18,00 h, závěrečný test, ústní zkouška

Zkouška:

1. Písemný test
2. Ústní zkouška
3. Hodnocení seminární práce

Literatura:

- TVRZNÍK, A., GERYCH, D. *Velká kniha běhání*. Grada, 2014, 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.
- ČIHÁK R. *Anatomie 1*. Grada, 2011, ISBN 978-80-247-3817-8
- BARTUŇKOVÁ S. *Fyziologie pohybové zátěže*. UK, 2013, ISBN 978-80-876-4706-6
- MERKUNOVÁ A., OREL M. *Anatomie a fyziologie pro humanitní obory*. Grada, 2008, ISBN 978-247-1521-6
- PERIČ T., DOVALIL J., *Sportovní trénink*. Grada, 2010, ISBN 978-80-247-2118-7
- SKOLNIK H., CHERNUS A., *Výživa pro maximální sportovní výkon*. Grada, 2011, ISBN 978-80-247-3847-5
- CLARK N., *Sportovní výživa*. Grada, 2014, ISBN 978-80-247-4655-5
- BURSOVÁ M., *Kompenzační cvičení*. Grada, 2005, ISBN 978-80-247-0948-2
- ALTER J. M., *Strečink*. Grada, 1998, ISBN 978-80-1769-763-3
- JEBAVÝ M., ZUMR T. *Posilování s balančními pomůckami*. Grada, 2014, ISBN 978-80-247-5130-6
- JEBAVÝ R., aj. *Rozcvičení ve sportu*. Grada, 2014, ISBN 978-80-247-4525-1
- JARKOVSKÁ H., JARKOVSKÁ M., *Posilování s náčiním*. Grada, 2009, ISBN 978-80-247-6610-2
- GONZALEZ DANIEL C., *Tajemství mentálního tréninku*. Grada, 2017, ISBN 978-80-271-0393-5

Trenérem kondičního běhu 1. třídy bude jmenován ten, kdo je členem atletického oddílu nebo Českého běžeckého klubu, absolvoval školení pro trenéry kondičního běhu 1.. třídy (70 hodin), splnil zkušební požadavky a dovršil 22 let.

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

ŠKOLENÍ TRENÉRŮ ATLETICKÝCH PŘÍPRAVEK (TAP)

Podmínky k přijetí do školení:

- min 15 let (uchazeč dovrší nejpозději v poslední den konání školení)
- potvrzené členství v atletickém oddíle (uchazeč upřesní již v přihlášce za jaký oddíl / klub chce mít požadovanou kvalifikaci evidovanou)

Učební plán:

8 h [2 h přednášek (P), 6 h cvičení (C)]

1.	P	Práce trenéra atletiky, problematika atletických přípravek. Sportování dětí nejmladší věkové kategorie, atletické disciplíny pro děti, stavba cvičební jednotky	1 h
2.	P	Psychické a fyzické zvláštnosti dětského organismu při tělesné zátěži, úrazová prevence a první pomoc	1 h
3.-4.	C	Praktická cvičení pro atletickou školku (5 – 7 let)	2 h
5.-6.	C	Praktická cvičení pro atletickou minipřípravku (8 – 9 let)	2 h
7.-8.	C	Praktická cvičení pro atletickou přípravku (10 – 11 let)	2 h

Zkouška:

1. Teoretická: seminární práce – Příprava na tréninkovou jednotku v atletické přípravce.

Literatura:

- Atletika pro děti. ČAS 2010
- KAPLAN, A., BARTŮNĚK, D., NEUMAN, J. *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechem. 2.doplněné vyd* Praha : Portál, 2010. 159 s. ISBN 80-7367-623-0
- KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia, 2009

Trenérem atletických přípravek (TAP) bude jmenován ten, kdo absolvoval školení pro trenéry atletických přípravek (8 hodin), splnil zkušební požadavky a dovršil 15 let nebo ten, kdo si podá žádost o jmenování na základě uznání studia.

Trenér atletických přípravek mladší 18 let působí jako pomocník trenéra.

Trenér atletických přípravek pracuje s přípravkou.

Školení trenérů atletických přípravek organizuje nebo klub - člen ČAS, KAS, sportovní gymnázium, vyšší odborná škola nebo vysoká škola, které mají akreditaci na vzdělávání tělovýchovných pedagogů.

Organizátor školení dokládá lektorské zajištění a dodržení atletický oddíl časového a tematického obsahu školení metodické komisi ČAS.

Odměny lektorům a vedoucímu školení se řídí příslušnou Směrnicí ČAS o poplatcích.

ŠKOLENÍ TRENÉRŮ ŽACTVA (TŽ) (LEVEL I)

Podmínky k přijetí do školení:

- 18 let (uchazeč dovrší nejspíše v poslední den konání školení)
- potvrzené členství v atletickém oddíle (uchazeč upřesní již v přihlášce za jaký oddíl / klub chce mít požadovanou kvalifikaci evidovanou)

Učební plán:

20 h [6 h přednášek (P), 12 h cvičení (C), 2 h zkoušky (ZK)]

1.	P	Charakteristika atletických disciplín, práce trenéra atletiky	2 h
2.	P	Úrazová prevence a první pomoc	2 h
3.	C	Atletické rozcvičení a gymnastická průprava atletů	1 h
4.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku chůze	1 h
5.	P	Základy techniky, didaktiky a tréninku sprintu, běhů a štafetových běhů	2 h
6.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku překážkových běhů (krátké, dlouhé, steeplechase)	2 h
7.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku dalekého (info průprava k trojskoku)	2 h
8.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku vysokého	1 h
9.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku o tyči	1 h
10.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku hodů míčkem a oštěpem	2 h
11.	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku vrhu koulí, hodů diskem a kladivem	2 h

Zkouška:

1. Praktická: ukázka určených kontrolních cviků (kontrolní cviky_TZ.xls)
2. Teoretická a) vstupní teoretický test ze základů techniky atletických disciplín,
b) seminární práce – podrobná příprava na tréninkovou jednotku **žactva**.

Literatura:

- VINDUŠKOVÁ, J., KAPLAN, A., METELKOVÁ, T. *Atletika (Edice metodických listů pro školní a mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15letých žáků)*. 1.vyd. Praha: Svoboda, 1998. 64 s. ISBN 80-205-0528-8.
- KAPLAN, A., BARTŮNĚK, D., NEUMAN, J. *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střešou*. 2. vyd. Praha: Portál, 2010. 159 s. ISBN 80-7367-623-0
- JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava. Děti a dorost*. Praha: Grada, 2008.
- RUDOVÁ, I. a kol. *Atletika pro děti – metodická brožura: Český atletický svaz 2009 – 2014*
- RUDOVÁ, I. a kol. *Atletika pro děti – metodické DVD: Český atletický svaz 2013*
- VINDUŠKOVÁ, J. (editor) aj. *Abeceda atletického trenéra*. 1. vyd. Edice Atletika. Praha: Olympia, 2003. 284 s. ISBN 80-7033-770-2.
- RUDOVÁ, I., KAPLAN, A., VINDUŠKOVÁ, J. *Atletika pro žactvo*. Plakát. Praha: ČAS, 2016
- RUDOVÁ aj. *Atletika pro starší žactvo*. Soubor metodických filmů. You tube. Metodika ČAS, 2017

Trenérem žactva (TŽ) bude jmenován ten, kdo absolvoval školení trenérů žactva (20 hodin), splnil zkušební požadavky nebo ten, kdo si podá žádost o jmenování na základě uznání studia spolu s vyplněným formulářem a zaplatil poplatek 100 Kč.

Trenér žactva pracuje především se žactvem, případně s přípravkou.

Školení trenérů žactva organizuje atletický oddíl nebo klub (člen ČAS), KAS/PAS, sportovní gymnázium, vyšší odborná škola nebo vysoká škola, které mají akreditaci na vzdělávání tělovýchovných pedagogů.

Organizace školení musí být zajištěna proškoleným organizátorem školení trenérů žactva.

Seznam proškolených organizátorů naleznete v registru trenérů ČAS.

Organizátor školení je povinen zajistit vhodné školící prostory. Dokládá lektorské zajištění a dodržení časového a tematického obsahu školení Metodické komisi ČAS.

Odměny lektorům a vedoucímu školení se řídí příslušnou Směrnicí ČAS o poplatcích.

Na základě přihlášení na školení bude účastníkům umožněn přístup do e-learningového prostředí, kde naleznou informace nutné pro úspěšné absolvování teoretického vstupního testu. Zde budou také dostupné informace ke zpracování písemné přípravy na tréninkovou jednotku žactva.

ŠKOLENÍ TRENÉRŮ 3. TŘÍDY (LEVEL II)

Podmínky k přijetí do školení:

- 19 let (uchazeč dovrší nejpозději v poslední den konání školení)
- potvrzené členství v atletickém oddíle (uchazeč upřesní již v přihlášce za jaký oddíl / klub chce mít požadovanou kvalifikaci evidovánu)
- kvalifikace **Trenér žactva – udělená minimálně po dobu jednoho roku před zahájením školení trenérů 3. třídy**

Učební plán:

56 h (8 h všeobecného základu a 40 h specializace a 8 h zkoušky)

1.	P	Pedagogika, psychologie	2 h
2.	P	Anatomie a fyziologie	2 h
3.	P	Zdravověda, regenerace, výživa	2 h
4.	P	Právní odpovědnost trenéra, organizace atletiky a zadání seminárních prací	2 h

5.	P	Technika a trénink sprintů	2 h
6.	P	Technika a trénink běhů a chůze	2 h
7.	P	Technika a trénink vrhu a hodů	2 h
8.	P	Technika a trénink skoků	2 h
9.	P	Technika a trénink vícebojů	2 h
10.	C	Atletické rozcvičení, posilovací a kompenzační cvičení	2 h
11.	C	Běhy, dlouhé překážkové běhy, chůze	2 h
12.	C	Starty a hladké sprinty, štafety	2 h
13.	C	Překážkové sprinty 1	2 h
14.	C	Překážkové sprinty 2	2 h
15.	C	Všeobecná odhodová cvičení, všeobecná odrazová cvičení	2 h
16.	C	Vrh koulí	2 h
17.	C	Hod oštěpem	2 h
18.	C	Hod diskem	2 h
19.	C	Hod kladivem	2 h
20.	C	Skok daleký	2 h
21.	C	Trojskok	2 h
22.	C	Skok vysoký	2 h
23.	C	Skok o tyči	2 h
24.	C	Doplňkové aktivity	2 h

Zkouška:

1. Praktická: ukázka kontrolních cviků (Kontrolní cviky_3.xls) 4 h
 2. Vědomostní písemný test..... 2 h
 3. Pohovor s obhajobou závěrečné prací..... 2 h
- 8 h

Literatura:

- VINDUŠKOVÁ, J. (editor) aj. *Abeceda atletického trenéra*. 1. vyd. Edice Atletika. Praha : Olympia, 2003. 284 s. ISBN 80-7033-770-2.
- JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava. Děti a dorost*. Praha: Grada, 2008.
- RUDOVÁ, I aj. *Atletika dorostu DVD*

Vědomostní test (organizátorům poskytuje MK ČAS)

Téma závěrečné práce: Plán třech týdenních tréninkových mikrocyklů pro vybraného atleta/atletku – dorostence/dorostenku - resp. vybranou skupinu atletů/atletek dorostenců/dorostenek ve všeobecném přípravném období, ve speciálním přípravném období a v závodním období.

Trenérem 3. třídy bude jmenován ten, kdo absolvoval školení trenérů 3. třídy (56 hodin), splnil zkušební požadavky a dovršil 19 let nebo ten, kdo si podá žádost o jmenování na základě uznání studia spolu s vyplněným formulářem a zaplatil poplatek 100 Kč.

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

Školení trenérů 3. třídy organizuje metodická komise ČAS ve spolupráci s KAS/PAS nebo vysokou školou, která má akreditaci na vzdělávání trenérů specialistů, sportovní gymnázium, vyšší odborná škola nebo vysoká škola, které mají akreditaci na vzdělávání tělovýchovných pedagogů.

Organizátor školení dokládá lektorské zajištění a dodržení časového a tematického obsahu školení.

Odměny lektorům a vedoucímu školení se řídí příslušnou Směrnicí ČAS o poplatcích.

ŠKOLENÍ TRENÉRŮ 2. TŘÍDY

Podmínky k přijetí do školení:

- 21 let
- dokončené středoškolské vzdělání
- trenérská kvalifikace **Trenér atletiky 3. třídy**
- kvalifikace **Trenér atletiky 3. třídy – udělená minimálně po dobu dvou let před zahájením školení trenérů 2. třídy**
- potvrzené členství v atletickém oddíle (uchazeč upřesní již v přihlášce za jaký oddíl / klub chce mít požadovanou kvalifikaci evidovanou)

Učební plán

150 h (10 h obecná část, 24 h speciální část, trenérská praxe 60 h, závěrečná práce 50 h , 6 h ZK)

Školení probíhá ve třech konzultacích, praxe je realizována mezi konzultacemi, závěrečná práce je odevzdána (elektronicky) nejpozději 7 dní před závěrečnou konzultací / zkouškou

Obecná část

1.	P	Fyziologické základy atletického tréninku	2 h
2.	P	Řízení atletického tréninku	2 h
3.	P	Antidoping v atletice	2 h
4.	P	Práce s videotechnikou – analýza techniky	2 h
5.	P	Práce s literaturou – vyhledávání, struktura závěrečné práce	2 h

Speciální část

A. Žactvo a mládež

1.	C	Průprava, nácvik a zdokonalování techniky běhu, chůze, startů a štafet	2 h
2.	C	Průprava, nácvik a zdokonalování techniky sprintu a překážkového běhu	2 h
3.	C	Průprava, nácvik a zdokonalování techniky skoků	2 h
4.	C	Průprava, nácvik a zdokonalování techniky hodů a vrhů	2 h
5.	C	Posilování mládeže (core a technika základních cvičení)	2 h
6.	P	Charakteristika růstu a vývoje dětí a mládeže	2 h
7.	P	Teoretické základy tréninku v základní a specializované etapě přípravy	2 h
8.	P	Sprinty a překážkové běhy v etapě základního a specializovaného tréninku	2 h
9.	P	Běhy a chůze v etapě základního a specializovaného tréninku	2 h
10.	P	Skoky v etapě základního a specializovaného tréninku	2 h
11.	P	Hody a vrhy v etapě základního a specializovaného tréninku	2 h
12.	P	Vyhledávání a výchova nadaných atletů	2 h

Zkouška:

Požadavky: Určená kontrolní cvičení (Kontrolní cviky_2_žactvo.xls)

Ústní zkouška

Obhájení písemné závěrečné práce

Výkaz o trenérské praxi

Témata ke zkoušce:

1. a/ cíle a úkoly cvičení dětí v atletických přípravkách,
b/ průprava, nácvik a zdokonalování techniky běžeckých cvičení.
2. a/ cíle a úkoly v tréninku žactva,
b/ průprava, nácvik a zdokonalování techniky různých způsobů běhu.
3. a/ rozvoj pohybových schopností v tréninku žactva a dorostu,
b/ průprava, nácvik a zdokonalování techniky startů.
4. a/ nácvik a zdokonalování techniky atletických disciplín v tréninku žactva a dorostu,

- b/ průprava, nácvik a zdokonalování techniky štafetového běhu.
- 5. a/ význam rozcvičení v tréninku žactva a dorostu,
b/ průprava, a nácvik a zdokonalování techniky překážkového sprintu.
- 6. a/ význam kompenzačních cvičení v tréninku žactva a dorostu,
b/ průprava, nácvik a zdokonalování techniky odrazových cvičení.
- 7. a/ výchovné problémy v tréninku žactva a dorostu,
b/ průprava, nácvik a zdokonalování techniky skoku do dálky.
- 8. a/ zdravotní problémy v tréninku žactva a dorostu,
b/ průprava, nácvik a zdokonalování techniky skoku do výšky.
- 9. a/ hygiena trénujících žáků a dorostenců,
b/ průprava, nácvik a zdokonalování techniky skoku o tyči.
- 10. a/ výživa trénujících žáků a dorostenců,
b/ průprava, nácvik a zdokonalování techniky odhodových a vrhačských cvičení.
- 11. a/ všeobecná a atletická výkonnost žactva a dorostu,
b/ průprava, nácvik a zdokonalování techniky hodů míčkem.
- 12. a/ závodění žactva a dorostu
b/ průprava, nácvik a zdokonalování techniky hodů oštěpem.
- 13. a/ význam motivace v tréninku žactva a dorostu,
b/ průprava, nácvik a zdokonalování techniky hodů diskem.
- 14. a/ předčasná specializace v tréninku žactva a dorostu,
b/ průprava, nácvik a zdokonalování techniky vrhu koulí.
- 15. a/ práce trenéra žactva a dorostu,
b/ průprava, nácvik a zdokonalování techniky hodů kladivem.

Témata závěrečných prací:

1. Sledování rozvoje výkonnosti mladého atleta
2. Rychlostní hry a rozvoj rychlosti v tréninku žactva a dorostu
3. Vytrvalostní hry a rozvoj vytrvalosti v tréninku žactva a dorostu
4. Posilovací hry a rozvoj síly v tréninku žactva a dorostu
5. Koordinační hry a rozvoj koordinace v tréninku žactva a dorostu
6. Nácvik a zdokonalování techniky běhu
7. Nácvik a zdokonalování techniky překážkového sprintu
8. Nácvik a zdokonalování techniky skoků
9. Nácvik a zdokonalování techniky vrhů a hodů
10. Plánování tréninku žactva
11. Plánování tréninku dorostu
12. Závodění a soutěže žactva a dorostu

Literatura

- VINDUŠKOVÁ, J. (editor) aj. *Abeceda atletického trenéra*. 1. vyd. Edice Atletika. Praha : Olympia, 2003. 284 s. ISBN 80-7033-770-2.
- VINDUŠKOVÁ, J., KAPLAN, A., METELKOVÁ, T. *Atletika (Edice metodických listů pro školní a mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15 žáků)*. 1.vyd. Praha : Svoboda, 1998. 64 s. ISBN 80-205-0528-8.
- KAPLAN, A., BARTŮNĚK, D., NEUMAN, J. *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechem*. 2. vyd. Praha : Portál, 2010. 159 s. ISBN 80-7367-623-0
- JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava. Děti a dorost*. Praha: Grada, 2008.
- RUDOVÁ, I., KAPLAN, A., VINDUŠKOVÁ, J. *Atletika pro žactvo*. Plakát. Praha: ČAS, 2016
- RUDOVÁ aj. *Atletika pro starší žactvo*. Soubor metodických filmů. You tube. Metodika ČAS, 2017
- RUDOVÁ, I aj. *Atletika dorostu* DVD

B. Sprinty a překážky

1.	C	Zdokonalování techniky běhu na 100, 200 a 4 x 100 m	2 h
2.	C	Zdokonalování techniky běhu na 100 a 110 m překážek	2 h
3.	C	Zdokonalování techniky běhu na 400 a 4 x 400 m	2 h

4.	C	Zdokonalování techniky běhu na 400 m překážek	2 h
5.	P	Struktura výkonu v běhu na 100, 200 a 4 x 100 m	2 h
6.	P	Struktura výkonu v běhu na 100 a 110 m překážek	2 h
7.	P	Struktura výkonu v běhu na 400 m a 4 x 400 m	2 h
8.	P	Struktura výkonu v běhu na 400 m překážek M a Ž	2 h
9.	P	Trénink běhu na 100, 200 a 4 x 100 m	2 h
10.	P	Trénink běhu na 100 a 110 m překážek	2 h
11.	P	Trénink běhu na 400 a 4 x 400 m	2 h
12.	P	Trénink běhu na 400 m překážek M a Ž	2 h

Literatura:

- MILLEROVÁ, V. a kol. *Běhy na krátké tratě*. 1. vyd. Edice Atletika. Praha : Olympia, 2002. 288 s. ISBN 80-7033-570-X
- BLAŽKOVÁ, M., HLÍNA, J., KÁRSKÝ, L., MILLEROVÁ, V., NEJDL, J., SVOBODA, L., ZÁHOŘÁK, M. *Sprinty, překážky, štafety* (videokazeta, DVD). Praha : CASRI-ČAS-FTVS UK, 2007. 90 min.
- BACKLEY, S., POSPÍŠIL, J. *Všeobecný kondiční trénink- Inspirace pro každého* (videokazeta). Praha : CASRI, 2004. 50 min.
- KORBEL, V. aj. *Kondiční příprava* (videokazeta). Praha : CASRI-ČAS-FTVS UK, 2002. 70 min.

C. Běhy na dlouhé a střední tratě

1.	C	Technika a didaktika běhu	2 h
2.	C	Nácvik techniky běhu na 3000 m překážek	2 h
3.	C	Diagnostika vytrvalostních schopností (sporttester)	2 h
4.	C	Rozvoj všeobecné a speciální síly běžců	2 h
5.	P	Fyziologická podmíněnost vytrvalostních výkonů	2 h
6.	P	Struktura výkonů v bězích na střední a dlouhé tratě	2 h
7.	P	Struktura výkonu v maratonu, ultramaratonu a silničních bězích	2 h
8.	P	Vytrvalostní trénink ve vyšších nadmořských výškách	2 h
9.	P	Trénink běhů na střední tratě	2 h
10.	P	Trénink běhů na dlouhé tratě	2 h
11.	P	Trénink běhu na 3000 m překážek	2 h
12.	P	Trénink maratonu, ultramaratonu a silničních běhů	2 h

Literatura:

- KUČERA, V., TRUKSA, Z. *Běhy na střední a dlouhé tratě*. 1. vyd. Edice Atletika. Praha : Olympia, 2000. 288 s.
- KUČERA, V., PITÁK, I., LAPKA, M. *Běhy, chůze* (videokazeta). Praha : CASRI-ČAS, 2005. 60 min.
- BACKLEY, S., POSPÍŠIL, J. *Všeobecný kondiční trénink- Inspirace pro každého* (videokazeta). Praha : CASRI, 2004. 50 min.
- KORBEL, V. aj. *Kondiční příprava* (videokazeta). Praha : CASRI-ČAS-FTVS UK, 2002.

D. Chůze

1.	C	Nácvik techniky sportovní chůze	2 h
2.-3.	C	Zdokonalování techniky sportovní chůze	4 h
4.	C	Tréninkové prostředky pro rozvoj speciálních schopností chodce	2 h
5.	P	Struktura výkonu v chodeckých disciplínách	2 h
6.	P	Charakteristika chůze z hlediska struktury pohybu	2 h
7.	P	Charakteristika chůze z hlediska fyziologických nároků	2 h
8.	P	Etapa dlouhodobé přípravy chodce	2 h
9.	P	Výběr chodců pro vrcholový trénink	2 h

10.	P	Trénink chodce	2 h
11.	P	Příprava chodců ve vyšších nadmořských výškách	2 h
12.	P	Regenerace a pitný režim v přípravě chodce	2 h

Literatura:

- PITÁK, I., KRATOCHVÍL, P. Trénink chůze. IN VINDUŠKOVÁ, J. (editor) aj. *Abeceda atletického trenéra*. 1. vyd. Edice Atletika. Praha : Olympia, 2003. s. 181-192. ISBN 80-7033-770-2.
- BACKLEY, S., POSPÍŠIL, J. *Všeobecný kondiční trénink- Inspirace pro každého* (videokazeta). Praha : CASRI, 2004. 50 min.
- KORBEL, V. aj. *Kondiční příprava* (videokazeta). Praha : CASRI-ČAS-FTVS UK, 2002. 70 min.

E. Skoky

1.	C	Technika a didaktika skoku do dálky	2 h
2.	C	Technika a didaktika trojskoku	2 h
3.	C	Technika a didaktika skoku do výšky	2 h
4.	C	Technika a didaktiky skoku o tyči	2 h
5.	C	Posilování I (všeobecná a speciální síla skokana)	2 h
6.	C	Posilování II (speciální odrazová síla skokana)	2 h
7.	P	Charakteristika a vývoj skokanských výkonů	2 h
8.	P	Struktura výkonu ve skokanských disciplínách	2 h
9.	P	Trénink skoku do dálky	2 h
10.	P	Trénink trojskoku	2 h
11.	P	Trénink skoku do výšky	2 h
12.	P	Trénink skoku o tyči	2 h

Literatura

- VELEBIL, V. a kol. *Atletické skoky*. 1.vyd. Edice Atletika. Praha : Olympia, 2002. 114 s. ISBN 80-7033-769-9.
- VINDUŠKOVÁ, J., KRÁTKÝ, P. *Skoky*. (videokazeta). Praha : CASRI-ČAS-FTVS UK, 2003. 69 min
- BACKLEY, S., POSPÍŠIL, J. *Všeobecný kondiční trénink- Inspirace pro každého* (videokazeta). Praha : CASRI, 2004. 50 min.
- KORBEL, V. aj. *Kondiční příprava* (videokazeta). Praha : CASRI-ČAS-FTVS UK, 2002. 70 min.

F. Vrhý a hody

1.	C	Technika a didaktika vrhu koulí zádovním způsobem	2 h
2.	C	Technika a didaktika vrhu koulí s otočkou	2 h
3.	C	Technika a didaktika hodu oštěpem	2 h
4.	C	Technika a didaktika hodu diskem	2 h
5.	C	Technika a didaktika hodu kladivem	2 h
6.	C	Posilování I (všeobecná a speciální síla vrhače)	2 h
7.	C	Posilování II (Speciální odhodová síla)	2 h
8.	P	Technika vrhačských disciplín	2 h
9.	P	Struktura výkonu ve vrhačských disciplínách	2 h
10.	P	Rozvoj svalové síly u vrhačů	2 h
11.	P	Trénink vrhů a hodů I	2 h
12.	P	Trénink vrhů a hodů II	2 h

Literatura:

- ŠIMON, J. aj. *Atletické vrhy a hody*. 1. vyd. Edice Atletika. Praha : Olympia, 2004. 234 s. ISBN 80-7033-815-6
- SEGEŤOVÁ, J. aj. *Vrhý – hody* (videokazeta). Praha : CASRI-ČAS-FTVS UK, 2003. 78 min
- BACKLEY, S., POSPÍŠIL, J. *Všeobecný kondiční trénink- Inspirace pro každého* (videokazeta). Praha : CASRI, 2004. 50 min.
- KORBEL, V. aj. *Kondiční příprava* (videokazeta). Praha : CASRI-ČAS-FTVS UK, 2002. 70 min

G. Víceboje

1.	C	Technika a didaktika běhu na 100 a 110 m překážek	2 h
2.	C	Technika a didaktika skoku do dálky	2 h
3.	C	Technika a didaktika skoku do výšky	2 h
4.	C	Technika a didaktika skoku o tyči	2 h
5.	C	Technika a didaktika vrhu koulí	2 h
6.	C	Technika a didaktika hodu diskem	2 h
7.	C	Technika a didaktika hodu oštěpem	2 h
8.	P	Charakteristika a vývoj vícebojů	2 h
9.	P	Struktura výkonu ve vícebojích	2 h
10.	P	Technika a didaktika jednotlivých disciplín víceboje	2 h
11.	P	Trénink vícebojů I	2 h
12.	P	Trénink vícebojů II	2 h

Literatura:

- RYBA, J. a kol. *Atletické víceboje*. 1. vyd. Edice Atletika. Praha : Olympia, 2002. 179 s. ISBN 80-7033-584-X
- TRKAL, V. *Bodovací tabulky pro atletické víceboje*. 1. vyd. Edice Atletika. Praha : Olympia, 2003. 195 s. ISBN 80-7033-794-X
- VINDUŠKOVÁ, J., KRÁTKÝ, P. *Skoky*. (videokazeta). Praha : CASRI-ČAS-FTVS UK, 2003. 69 min
- BLAŽKOVÁ, M., HLÍNA, J., KÁRSKÝ, L., MILLEROVÁ, V., NEJDL, J., SVOBODA, L., ZÁHOŘÁK, M. *Sprinty, překážky, štafety* (videokazeta). Praha : CASRI-ČAS-FTVS UK, 2007. 90 min.
- SEGEŤOVÁ, J. aj. *Vrhy – hody* (videokazeta). Praha : CASRI-ČAS-FTVS UK, 2003. 78 min
- BACKLEY, S., POSPÍŠIL, J. *Všeobecný kondiční trénink- Inspirace pro každého* (videokazeta). Praha : CASRI, 2004. 50 min.
- KORBEL, V. aj. *Kondiční příprava* (videokazeta). Praha : CASRI-ČAS-FTVS UK, 2002.

SPECIALIZACE B - G

Zkouška:

Požadavky: Praktická zkouška –určená kontrolní cvičení

Ústní zkouška

Obhájení písemné závěrečné práce

Výkaz o trenérské praxi

Témata ke zkoušce:

1. Charakteristika atletických výkonů (z hlediska typologie, fyziologie, psychologie)
2. Struktura atletických výkonů z hlediska faktorů (somatického, osobnostního, kondice, techniky, taktiky)
3. Charakteristika tréninku jednotlivých disciplín v etapách dlouhodobé atletické přípravy (etapa všestranné přípravy, základního tréninku, specializované a vrcholové přípravy)
4. Periodizace a úkoly pro jednotlivá období ročního cyklu
5. Příklad stavby tréninku v týdenním mikrocyklu v období všeobecné přípravy
6. Příklad stavby tréninku v týdenním mikrocyklu v období speciální přípravy
7. Tréninkové prostředky kondiční přípravy ve speciálním období přípravy
8. Testy ke kontrole stavu trénovanosti v ročním tréninkovém cyklu
9. Obecné a speciální tréninkové ukazatele pro evidenci a vyhodnocení tréninku atletů
10. Příklady cvičení z hlediska charakteru zatížení: všeobecně rozvíjejících, speciálních a závodních.
11. Požadavky na techniku jednotlivých disciplín (kritická místa v technice disciplín)
12. Tréninkové prostředky pro zdokonalování techniky a rozvoj speciálních pohybových schopností atletů pro konkrétní disciplínu.

Témata závěrečných prací:

1. Vyhodnocení a analýza víceletého tréninkového procesu
2. Vyhodnocení a analýza ročního tréninkového cyklu
3. Srovnávací analýza techniky disciplíny vybraných závodníků

4. Metodické postupy při osvojování a zdokonalování techniky konkrétní atletické disciplíny – vlastní zkušenosti a poznatky
5. Problematika kondiční přípravy atleta
6. Vztah kondiční a technické přípravy v tréninku atleta
7. Využití kontroly trénovanosti v tréninku atleta
8. Trénink v závodním období
9. Kompenzační cvičení, prevence zdravotních obtíží v tréninku atletů
10. Individuální téma

Trenérem 2. třídy bude jmenován ten, kdo absolvoval školení trenérů 2. třídy (150 hodin), splnil zkušební požadavky, dovršil 21 let a jako trenér 3. třídy působil alespoň 2 roky, nebo ten, kdo si podá žádost o jmenování na základě uznání studia.

Trenér atletiky 2. třídy je užším specialistou pro skupinu disciplín a působí ve výkonnostní a vrcholové atletice.

Školení trenérů 2. třídy organizuje metodická komise ČAS ve spolupráci s vysokou školou, která má akreditaci na vzdělávání trenérů specialistů.

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

Odměny lektorům a vedoucímu školení se řídí příslušnou Směrnicí ČAS o poplatcích.

ŠKOLENÍ TRENÉRŮ 1. TŘÍDY (TRENÉRSKÁ ŠKOLA)

Podmínky přijetí ke studiu trenérské školy (TŠ)

- dokončené středoškolské vzdělání s maturitou
- trenérská kvalifikace 2. třídy ČAS
- potvrzené členství v atletickém oddíle
- přijímací pohovor do TŠ zajišťuje MK ČAS ve spolupráci s VŠ

Podmínky přijetí ke studiu na oborových VŠ (www. jednotlivých VŠ)

Požadovaný rozsah studia:

TŠ : 160 hodin specializace

Oborové VŠ: 210 hodin specializace (studenti získávají průběžně nižší kvalifikace)

Trenérem 1. třídy bude jmenován ten, kdo absolvoval trenérskou školu nebo ten, kdo si podá žádost o jmenování na základě uznání studia.

Trenér atletiky 1. třídy působí ve výkonnostní a vrcholové atletice.

Trenérskou školu organizuje vysoká škola, která má akreditaci na vzdělávání trenérů specialistů, ve spolupráci s metodickou komisí ČAS.

Organizátor školení (oborové VŠ) dokládá lektorské zajištění a dodržení časového a tématického obsahu školení metodické komisi ČAS.