

Vzdelávanie trénerov

Mgr. Matej Chren, PhD.

Mgr. Peter Olej, PhD.

Mgr. Milan Špánik, PhD.

Tréner je športový odborník, pod vedením ktorého profesionálny športovec alebo amatérsky športovec vykonáva šport alebo pod vedením ktorého športovec vykonáva šport pre všetkých.

Tréner vedie vykonávanie športu v kategórii tréner

- I. kvalifikačného stupňa,
- II. kvalifikačného stupňa,
- III. kvalifikačného stupňa,
- IV. kvalifikačného stupňa,
- V. kvalifikačného stupňa.

O získaní odbornej spôsobilosti na výkon odbornej činnosti tréner sa vydáva osvedčenie, ktoré obsahuje:

- a) názov organizácie, ktorá osvedčenie vydala; ak ide o vysokú školu, uvádza sa aj názov fakulty,
- b) údaje o fyzickej osobe, ktorej sa osvedčenie vydáva v rozsahu meno, priezvisko, akademický titul, vedecko-pedagogický titul alebo umelecko-pedagogický titul, vedecká hodnosť a dátum narodenia,
- c) číslo osvedčenia,
- d) označenie kvalifikačného stupňa,
- e) označenie športu, pre ktorý bola získaná odborná spôsobilosť,
- f) dátum a miesto vydania osvedčenia,
- g) meno, priezvisko a podpis štatutárneho orgánu organizácie, ktorá osvedčenie vydala, alebo ním poverenej osoby,
- h) pečiatka organizácie, ktorá osvedčenie vydala.

Národný športový zväz môže vo svojich predpisoch určiť,

- a) ktorý kvalifikačný stupeň odbornej spôsobilosti na výkon odbornej činnosti tréner sa vyžaduje pre príslušnú úroveň súťaženia,
- b) podmienky, ktoré musí spĺňať tréner v jednotlivých úrovniach a kategóriách súťaženia v príslušnom športe.

Vedomosti, schopnosti a zručnosti, ktoré sa vyžadujú na nadobudnutie odbornej spôsobilosti na výkon odbornej činnosti tréner:

Tréner I. kvalifikačného stupňa (zodpovedá úrovni 3 Európskeho kvalifikačného rámca)

1. má úplné stredné všeobecné vzdelanie, úplné stredné odborné vzdelanie, vyššie odborné vzdelanie alebo vysokoškolské vzdelanie,
2. vie vysvetliť teoretické základy športového tréningu,
3. vie opísať základy štruktúry športového výkonu,
4. pozná metódy zaťažovania, štruktúru tréningových podnetov, základy regenerácie,
5. vie opísať zložky športového tréningu,
6. pozná tréningové metódy vedúce k optimalizácii zaťaženia v príslušnom športe,
7. vie opísať osobitosti športovej prípravy mládeže a športovej prípravy v športe pre všetkých,
8. pozná základy psychológie športu a pedagogiky v športe pre všetkých,
9. pozná základné diagnostické prostriedky na zistenie stavu trénovanosti športovcov,
10. pozná základy problematiky výživy športovca,
11. pozná základné princípy rozvoja zdravotne orientovanej zdatnosti,
12. vie opísať systém tréningového zaťaženia, regenerácie a oddychu športovca,
13. vie opísať teoretické východiská výberu športových talentov,
14. vie opísať metódy, formy a prostriedky rozvoja pohybových schopností v procese motorického učenia v súlade s individuálnymi osobitosťami neorganizovaných športovcov,
15. je spôsobilý v praxi samostatne vysvetliť, prakticky ukázať a naučiť základné lokomočné zručnosti v rámci svojej odbornej spôsobilosti,
16. má zodpovedajúce teoretické poznatky, základné praktické skúsenosti a trénerské zručnosti, ktoré mu umožňujú asistovať privedení športovej prípravy na úrovni športu pre všetkých.

Podmienky prijatia: minimálny vek 18 rokov, maturita.

Podmienky pre ukončenie štúdia a získanie 1.kvalifikačného stupňa:

1. Ak nejde o vrcholového športovca alebo bývalého vrcholového športovca:
 - I. všeobecná časť,
 - biologicko-lekárske základy v športe,
 - biomechanika,
 - psychológia športu,
 - základy pedagogiky,
 - teória a didaktika športu,
 - II. špeciálna časť,
 - III. záverečná práca v rozsahu 5 až 10 strán a jej obhajoba pozostávajúca z vedenia časti tréningovej jednotky spracovanej v záverečnej práci,
 - IV. skúška zo všeobecnej časti,
 - V. skúška zo špeciálnej časti.
2. Ak ide o vrcholového športovca alebo bývalého vrcholového športovca.
 - I. dosiahnutie výkonnostnej úrovne v príslušnom športe určenej národným športovým zväzom,
 - II. skúška zo všeobecnej časti obsahovo zodpovedajúca všeobecnej časti podľa odseku 1,
 - III. skúška zo špeciálnej časti obsahovo zodpovedajúca špeciálnej časti podľa odseku 1.

Dĺžka trvania štúdia:

minimálne	60 hodín
skutočne	74 hodín
- 20	hod. všeobecná časť
- 54	hod. špecializácia (najmenej 40 hodín)

Tréner II. kvalifikačného stupňa (zodpovedá úrovni 4 Európskeho kvalifikačného rámca)

1. má úplné stredné všeobecné vzdelanie, úplné stredné odborné vzdelanie, vyššie odborné vzdelanie alebo vysokoškolské vzdelanie,
2. má odbornú spôsobilosť tréner I. kvalifikačného stupňa s najmenej jednoročnou praxou od získania odbornej spôsobilosti tréner I. kvalifikačného stupňa,
3. vie popísať a zdôvodniť teoretické východiská športového tréningu,
4. vie vysvetliť štruktúru športového výkonu,
5. vie vysvetliť metódy zaťažovania, štruktúru tréningových podnetov, metódy adaptácie, regenerácie a pozná periodizáciu a zložky športového tréningu,
6. pozná najnovšie tréningové metódy vedúce k optimalizácii zaťaženia mládeže a športovca vykonávajúceho šport pre všetkých v príslušnom športe,
7. vie vysvetliť osobitosti športovej prípravy mládeže, dievčat a žien,
8. vie opísať princípy individualizácie zaťaženia športovca,
9. vie vysvetliť základné diagnostické prostriedky na zistenie stavu tréňovanosti športovcov,
10. orientuje sa v problematike výživy športovca,
11. dokáže aplikovať systém tréningového zaťaženia, regenerácie a oddychu športovca,
12. vie vysvetliť teoretické východiská výberu športových talentov,
13. vie pedagogicky a psychologicky pôsobiť na zverencov,
14. vie vysvetliť a aplikovať metódy, formy a prostriedky rozvoja pohybových schopností v procese motorického učenia v súlade so senzitívnymi obdobiami, ako aj individuálnymi a vývojovými osobitosťami mládeže,
15. je schopný viesť tréningový proces na základe adekvátneho poznania metód športového tréningu mládeže,
16. dokáže viesť športovca alebo tím v mládežníckych súťažiach,
17. má zodpovedajúce teoretické poznatky, praktické skúsenosti a trénerské zručnosti, ktoré mu umožňujú viesť športovú prípravu mládeže a športovú prípravu v športe pre všetkých.

Podmienky prijatia: absolvovaný 1 stupeň a prax minimálne 12 mesiacov od získania 1. stupňa.

Podmienky pre ukončenie štúdia a získanie 2.kvalifikačného stupňa:

1. Ak nejde o športovca alebo bývalého vrcholového športovca:
 - I. všeobecná časť,
 - biologicko-lekárske základy v športe,
 - biomechanika,
 - diagnostika tréňovanosti,
 - psychológia športu,
 - pedagogika športu,
 - základy etiky športu,
 - základy športu a práva,
 - teória a didaktika športu,
 - II. špeciálna časť,
 - III. záverečná práca v rozsahu 10 až 20 strán, ktorá pozostáva z mikrocyklu športového tréningu a jej obhajoba ktorá pozostáva zvedenia časti tréningovej jednotky v praxi,
 - IV. skúška zo všeobecnej časti,
 - V. skúška zo špeciálnej časti.
2. Ak ide o vrcholového športovca alebo bývalého vrcholového športovca:
 - I. dosiahnutie výkonnostnej úrovne v príslušnom športe určenej národným športovým zväzom,
 - II. skúška zo všeobecnej časti obsahovo zodpovedajúca všeobecnej časti podľa odseku 1,
 - III. skúška zo špeciálnej časti obsahovo zodpovedajúca špeciálnej časti podľa odseku 1.

Dĺžka trvania štúdia: minimálne 100 hodín,
skutočne **110 hodín,**
- 40 hod. všeobecná časť,
- 70 hod. špecializácia (minimálne 60 hodín).

Tréner III. kvalifikačného stupňa (zodpovedá úrovni 5 Európskeho kvalifikačného rámca)

1. má úplné stredné všeobecné vzdelanie, úplné stredné odborné vzdelanie, vyššie odborné vzdelanie alebo vysokoškolské vzdelanie,
2. má odbornú spôsobilosť tréner II. kvalifikačného stupňa s najmenej jednoročnou praxou od získania odbornej spôsobilosti tréner II. kvalifikačného stupňa,
3. vie v praxi aplikovať teoretické východiská športového tréningu a pozná základy ich historického vývoja,
4. vie analyzovať štruktúru športového výkonu,
5. vie používať najnovšie tréningové metódy vedúce k optimalizácii zaťaženia v príslušnom športe,
6. vie aplikovať osobitosti športovej prípravy mládeže a žien pri plánovaní športového tréningu,
7. vie sa orientovať v problematike výživy vrcholových športovcov, doping, suplementácie,
8. vie vysvetliť systém tréningového zaťaženia, regenerácie a oddychu športovca v tréningovom procese,
9. vie analyzovať a v praxi uplatniť teoretické východiská výberu športových talentov,
10. vie pedagogicky a psychologicky pôsobiť na športovcov,
11. vie uplatňovať metódy, formy a prostriedky rozvoja pohybových schopností v procese osvojovania si pohybových zručností,
12. dokáže klasifikovať, administrovať a použiť diagnostické prostriedky na zistenie stavu tréningovanosti a športovej výkonnosti športovcov,
13. vie sa orientovať v základných sociologických, etických a právnych otázkach svojho športu,
14. vie aplikovať metódy zaťažovania, štruktúru tréningových podnetov, metódy adaptácie, regenerácie a pozná periodizáciu a zložky športového tréningu,
15. je schopný viesť tréningový proces na základe zodpovedajúceho poznania metód športového tréningu,
16. dokáže viesť športovca alebo tím v súťaži,
17. má zodpovedajúce teoretické poznatky, praktické skúsenosti a trénerské zručnosti, ktorému umožňujú viesť športovú prípravu talentovaného športovca, a ak tak ustanovujú vnútorné predpisy športového zväzu, aj športovú prípravu vrcholového športovca.

Podmienky prijatia: absolvovaný 2. stupeň a prax minimálne 12 mesiacov od získania 2. stupňa

Podmienky pre ukončenie štúdia a získanie 3.kvalifikačného stupňa:

I. všeobecná časť:

- funkčná anatómia,
- biochémia v športe,
- fyziológia telesných cvičení,
- biomechanika,
- diagnostika tréningovanosti,
- regenerácia a hygiena,
- dejiny a organizácia športu,
- psychológia športu,
- pedagogika športu,
- základy sociológie športu,
- etika športu,
- didaktika športového tréningu,
- šport a právo,
- výživa v športe,
- základy vedeckej práce v športe.

II. špeciálna časť,

III. záverečná práca v rozsahu 20 až 30strán, ktorá pozostáva z mezocyklu, metodického postupu, stavby a plánovania tréningu, hodnotenia zmien výkonnosti po aplikácii mezocyklu tréningu a jej obhajoba,

IV. skúška zo všeobecnej časti,

V. skúška zo špeciálnej časti.

Dĺžka trvania školenia: minimálne 150 hodín,
skutočné 160 hodín,
- 50 hod. všeobecná časť
- 110 hod. špecializácia (minimálne 100 hodín).