

KATEDRA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU FF UMB

Tajovského 40, 974 01 Banská Bystrica, Slovenská republika

KONDIČNÝ TRÉNER I. KVALIFIKAČNÉHO STUPŇA

Kondičný tréner I. kvalifikačného stupňa má úplné stredné vzdelanie alebo úplné stredné odborné vzdelanie. Získava najnižšiu trénerskú kvalifikáciu v systéme vzdelávania odborníkov v športe v rámci krajín Európskej únie. Absolvent I. stupňa je špecializovaný tréner, ktorý má zodpovedajúce teoretické poznatky, praktické skúsenosti a zručnosti, ktoré mu umožňujú viesť športovú prípravu na úrovni rekreačného športu so záujemcami všetkých vekových kategórií.

Počet hodín prípravy: 60 hodín

Opis špeciálnej časti

Lektorský zbor

Odborný garant:

PaedDr. David Brunn, PhD. FF UMB Banská Bystrica - tréner 5. kvalifikačného stupňa - kondičný tréner

Špeciálna časť:

Prof. PaedDr. Ivan Čillík, CSc., FF UMB Banská Bystrica – diplomovaný tréner – atletika; tréner 3. kvalifikačného stupňa - kondičný tréner

Doc.PaedDr. Martin Pupiš, PhD., FF UMB Banská Bystrica – tréner I. triedy - atletika; tréner 3. kvalifikačného stupňa - kondičný tréner

PaedDr. Jaroslav Kompán, PhD., FF UMB Banská Bystrica - ; tréner 3. kvalifikačného stupňa - kulturistika, silový trojboj a fitness; tréner 3. kvalifikačného stupňa - kondičný tréner

Mgr. Juraj Kremnický, PhD., FF UMB Banská Bystrica - tréner I. triedy - gymnastika; tréner 3. kvalifikačného stupňa - kondičný tréner

Mgr. Miroslava Rošková, PhD., FF UMB Banská Bystrica - tréner I. triedy - atletika; tréner 3. kvalifikačného stupňa - kondičný tréner

Mgr. Roman Švantner, kondičný tréner SFZ- tréner I. triedy – karate, - tréner II. triedy - fitness; tréner 3. kvalifikačného stupňa - kondičný tréner

PaedDr. Zuzana Pupišová, PhD. - tréner 5. kvalifikačného stupňa - plávanie; tréner 3. kvalifikačného stupňa - kondičný tréner

PaedDr. Jana Daubnerová, PhD.-

Mgr. Jozef Sýkora, PhD. FF UMB Banská Bystrica - tréner 5. kvalifikačného stupňa - kondičný tréner

Mgr. Rudolf Lukáč- tréner vzpierania

Špeciálna časť: spolu 40 hodín

	Teória (počet hod)	Prax (počet hod)
Teória kondičného tréningu	1	
Princípy kondičnej prípravy	1	
Základy rozvoja silových schopností	2	2
Doping v športe , výživa v športe	1	
Regenerácia v športe	1	
Základy tvorby pohybových programov	2	
Základy vzpieračských cvičení	1	1
Špecifiká tréningu detí, mládeže a seniorov	1	1
Základy rozvoja vytrvalostných schopností	2	2
Základy rozvoja rýchlostných schopností	2	2
Základy kondičného tréningu v kolektívnych športoch	3	2
Základy kondičného tréningu v individuálnych športoch	3	2
Terminológia názvoslovvia cvičení	3	1
Špecifiká rozohriatia a rozcvičenia		2
Skúška	2	
Spolu za jednotlivé časti	25	15
Spolu	40	

Anotácie predmetov špeciálnej časti

			(počet hod)
1	Teória kondičného tréningu	Charakteristika kondičného trénera a kondičného tréningu. Identifikácia kondičného tréningu a špeciálneho tréningu. Ciele a úlohy kondičného tréningu. Periodizácia kondičného tréningu. Špecifiká kondičného tréningu v individuálnych a kolektívnych športoch.	1
2	Princípy kondičnej prípravy	Princípy a zložky kondičnej prípravy. Osobitosti kondičnej prípravy mládeže. Osobitosti kondičnej prípravy žien. Osobitosti kondičnej prípravy seniorov. Adaptácia v kondičnej príprave.	2
3	Základy rozvoja silových schopností	Základy rozvoja silových schopností. Základy plánovania rozvoja silových schopností s prihliadnutím na diagnostiku silových schopností. Kineziológia posilňovacích cvičení. Špecifiká silového tréningu mládeže. Základy metodiky silového tréningu.	4
4	Doping v športe, výživa v športe	Problematika dopingu v športe a výživy v športe s špecifikami kondičnej prípravy	1
5	Regenerácia v športe	Základné metódy a prostriedky regenerácie a ich použitie v kondičnom tréningu	1
6	Základy tvorby pohybových programov	Základy tvorby pohybových programov pre bežnú populáciu a ich špecifiká	2
7	Základy vzpieračských cvičení	Využitie a metodika základných vzpieračských cvičení v kondičnej príprave športovcov	2
8	Špecifiká tréningu detí, mládeže a seniorov	Špecifiká tréningu detí, mládeže a seniorov	2
9	Základy rozvoja vytrvalostných schopností	Základy rozvoja vytrvalostných schopností. Základy plánovania rozvoja vytrvalostných schopností s prihliadnutím na diagnostiku vytrvalostných schopností. Praktické prostriedky a cvičenia. Metódy rozvoja vytrvalosti. Adaptácia na vytrvalostné zaťaženie.	4
10	Základy rozvoja rýchlostných schopností	Základy rozvoja rýchlostných schopností. Základy plánovania rozvoja rýchlostných schopností s prihliadnutím na diagnostiku rýchlostných schopností Praktické prostriedky	4

		a cvičenia. Metódy rozvoja rýchlostných schopností. Adaptácia na rýchlostno-silové zaťaženie.	
11	Základy kondičného tréningu v kolektívnych športoch	Základy kondičného tréningu v kolektívnych športoch. Organizácia, princípy športového tréningu. Systematika kondičnej tréningovej jednotky v kol. športoch. Príklady periodizácie kondičnej prípravy v rôznych športoch. Základy plánovania kondičnej prípravy v kolektívnych športoch.	5
12	Základy kondičného tréningu v individuálnych športoch	Základy kondičného tréningu v individuálnych športoch. Organizácia, princípy športového tréningu. Systematika kondičnej tréningovej jednotky v individuálnych športoch. Príklady periodizácie kondičnej prípravy v rôznych športoch. Základy plánovania kondičnej prípravy v individuálnych športoch.	5
13	Terminológia názvoslovía cvičení	Terminológia názvoslovía cvičení. Rozdelenie a charakteristika jednotlivých cvičebných prvkov bez náčinia a s náčiním. Rozdelenie a charakteristika jednotlivých cvičebných prvkov na náradí. Terminológia a názvoslovie cvičenia jednotlivca, vo dvojiciach, bez náčinia a s náčiním. Základy poradovej prípravy.	4
14	Špecifiká rozohriatia a rozcvičenia	Špecifiká rozohriatia a rozcvičenia pred tréningom v rôznych športoch	2
	Skúška		4
	Spolu		40

Forma ukončenia:

záverečná skúška zo všeobecnej časti

záverečná skúška zo špecializácie (teoretická praktická)

Podmienky prijatia:

Vek 18 rokov

Úplné stredné vzdelanie alebo úplné stredné odborné vzdelanie.