

1. Základní informace k předmětu

Trenérsko-metodická praxe I je volně navazujícím předmětem na předmět specializace II. Cílem předmětu je kromě jiného poznat základní administrativu daného sportovního zařízení, seznámit se s organizačními a metodickými povinnostmi vzhledem k podřízeným či nadřízeným článkům. Seznámit se s praktickými trenérskými, cvičitelskými a didaktickými dovednostmi pod vedením zkušených trenérů a cvičitelů (navržených a odsouhlasených garantem dané specializace), kde se formou náslechu zúčastnit tréninkových jednotek, cvičebních hodin. Seznámit se elektronickými tréninkovými deníky trenéra a sportovce a naučit se s nimi pracovat v praxi při plánování tréninků. Seznámit se s funkcemi vysoce výkonných sport testerů za účelem jejich využívání při stavbě tréninkových cyklů.

Studenti jsou povinni se jako stážisté zúčastnit tréninkových, cvičitelských jednotek v rozsahu 26 vyučovacích hodin t.j. třináct 90 minutových jednotek. Místo praxe bude zvoleno na základě doporučení jednotlivých garantů specializací. Nedílnou součástí praktické činnosti je teoretická příprava. Povinností každého studenta je na základě konzultace s příslušným trenérem, cvičitelem vytvořit rámcový tréninkový plán na období, ve kterém proběhne konkrétní praxe. Při této činnosti bude student postupovat na podkladě využití elektronického tréninkového deníku trenéra, který bude součástí tohoto výukového textu. Důkladné seznámení a následná práce s elektronickými tréninkovými deníky je součástí plánované inovace předmětu v rámci projektu Impact a je nutno ji považovat za velmi důležitou z pohledu profilu absolventa oboru trenérství. Další součástí inovace je seznámení se a následné zvládnutí základních činností při využití moderních výkonných sport testerů. Veškerá dokumentace související s tréninkovými deníky a se sport testery, včetně manuálů a dle možností i praktické ukázky uvedené formou instruktážních videí, jsou součástí kurzu.