

V Brně 19. 9. 2021

KONDIČNÍ TRÉNINK - TRENÉRSKOMETODICKÁ PRAXE

Vážená kolego/kolegyně,
vážíme si Vašeho zájmu o spolupráci v rámci výkonu praxe studentů Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity v klubu/instituci, kde jako kondiční nebo hlavní trenér působíte. Věříme, že spolupráce bude oboustranně dlouhodobě přínosná.

Studenti navazujícího programu "[Kondiční trénink a aplikovaná kineziologie](#)" budou po absolvování programu schopni vést kondiční trénink v rámci přípravy v individuálním a kolektivním sportu výkonnostní a vrcholové úrovně, realizovat individuální kondiční programy v rámci obecné/nеспецифické přípravy rekreačních a výkonnostních sportovců. Většina ze studentů výkonnostně nebo vrcholově sportovala a absolvovala bakalářské studium na VŠ se sportovním zaměřením (např. FSps MU, FTVS Praha, FTK Olomouc)

Níže najdete klíčové body realizace praxe studentů a informace o náplni jednotlivých praxí.

Děkujeme za vstřícnost a spolupráci. Pokud byste měli jakékoli dotazy, postřehy a připomínky, směřujte je prosím na mou osobu



Mgr. Sylva Hřebíčková, PhD.

mail: hrebickova@fsps.muni.cz

tel. 777079582

Smlouva o spolupráci na praxi studentů

- Smlouva je vyhotovena na dobu neurčitou
- K umístění konkrétního studenta na praxi slouží dokument „Souhlas s umístěním studenta na praxi“. Pokud student nebude odpovídat požadavkům partnera, nemusí jej pro výkon praxe přijmout.
- Pokud nebude mít partnerská instituce prostor nebo momentálně možnost studenta na praxi umístit, není nutné aktuálně studenty na praxi umísťovat.

Klíčové body výkonu praxe studentů

- Termín výkonu praxe - řídí se Vaším požadavkem tak, aby splňoval náležitosti ročního tréninkového cyklu nebo soustředění, které požadujete.
- Student/ka je umístěna ke kondičnímu trenérovi nebo trenérovi jako mentorovi, kde bude absolvovat následky. Celkem 26 hodin lze v případě zhodnocení zkrátit a navýšit odvedené TJ samotným studentem. Na následku může být více studentů.
- Student/ka má odvést min. 13TJ kondiční přípravy. Před samostatným vedením bude mít student nachystané Přípravy TJ, které s Vámi před výkonem praxe zkonzultuje
- Specifika přípravy si nadefinujte dle potřeby sportu/ osobních tréninků se studentem/kou, ale nechte jim prosím prostor ke studiu a přípravě tréninků (ideál 14 dní)
- Snažíme se o to, aby praxe nebyla prováděna nárazově (např. ve dvou třech dnech), ale aby student pochopil dlouhodobý princip fungování pozice trenéra v rámci instituce/klubu a jeho role v souladu s RTC .
- Následky může vykonávat více studentů v jednom tréninku. Pro vlastní vedení tréninku však prosím ponechte max. 2 studenty v max. 8 jednotkách tak, aby min. 5 TJ odvedli studenti úplně sami. Dle požadavků lze praxi vykonávat průběžně nebo v rámci soustředění. Zde je nutná dokonalá domluva a dostatek času na vypracování a korekci příprav TJ. Každý ze studentů vytvoří 26 elektronických/papírových příprav na každou TJ zvlášť vč. následkových. Studenta na konci praxe prosím ohodnoťte, [formulář hodnocení](#) má každý student s sebou. Tento dokument se orazítkovaný a podepsaný odevzdává na FSpS MU.

STRUČNÝ VÝTAH ZE SYLABU PŘEDMĚTU

Praxe je zaměřená na osobní tréninky u rekreačních nebo výkonnostních sportovců běžné populace. Praxe je zaměřena spíše na dospělou populaci a klade akcent na osobní přístup. Kolektivní/skupinové lekce jsou nežádoucí.

Student bude po absolvování předmětu schopen:

- samostatně vést tréninkové a cvičební jednotky
- navrhnout organizační plán, sestavit pracovní skupinu a realizovat práci v kolektivu studentů
- využít zdroje odborných informací k implementaci poznatků
- prostřednictvím rešerší porovnat a kriticky zhodnotit poznatky z problematiky
- prezentovat poznatky v článku v odborném portálu webového prostředí
- v rámci diskuze argumentovat a oponovat poznatkům z problematiky kondičního tréninku, kineziologie a výživy
- naplánovat, realizovat a zhodnotit odbornou vzdělávací akci pro specifickou skupinu obyvatel

Náplň předmětu

- absolvování následků kondičních tréninků a cvičebních programů specifických skupin (sportovci, senioři, pacienti, děti)

- samostatné vedení cvičebních nebo tréninkových jednotek
- rešerže odborných článků na zadanou dílčí problematiku. (kondiční trénink, kineziologie, výživa)
- plánování, organizace, praktická realizace a zhodnocení odborné vzdělávací akce (Den zdraví)
pro specifickou skupinu obyvatelstva (specifické skupiny, senioři, děti, vrcholoví sportovci, školy, veřejnost, pacienti)