

Profil trénera – I. stupeň

Získal úplné stredné vzdelanie alebo úplné stredné odborné vzdelanie. Získava najnižšiu piatu trénerskú kvalifikáciu v systéme vzdelávania odborníkov v športe v rámci krajín EÚ. Absolvent I. stupňa je špecializovaný odborník v biatlone, ktorý má dostatočné množstvo poznatkov, praktických skúseností a zručností, ktoré mu umožňujú viesť športovú prípravu na úrovni záujmovej činnosti vo všetkých vekových kategóriách.

Podmienky prijatia: minimálny vek 18 rokov

Dĺžka trvania školenia: minimálne 50 hodín
53 hodín (biatlon)
- 16 hod. všeobecná časť
- 37 hod. špecializácia biatlon

Skúška:

- vypracovanie seminárnej práce
- záverečná skúška zo všeobecnej časti
- záverečná skúška zo špecializácie (teoretická / praktická)

Povinná literatúra:

Paugšchová, B.: Teória a metodika športovej prípravy v biatlone. UMB Banská Bystrica, 2000.

Petrovič, P.: Branno-technická a branno-športová činnosť. UK Bratislava, 1988.

Pravidlá biatlonu. SZB Banská Bystrica, 2003.

UČEBNÉ PLÁNY ŠKOLENIA TRÉNEROV I. STUPŇA – špecializácia biatlon

	Téma	Teória	Hod	Prax	Hod
1.	Pravidlá	Pravidlá domácich súťaží	1		0
2.	Systém a organizácia súťaží	Charakteristika súťaží, organizácia podujatí	1		0
3.	Výzbroj, výstroj	Zbrane, strelivo, strelnice, pravidlá pri streľbe, lyžiarsky výstroj	1		
4.	Beh na lyžiach	Klasická technika, korčuliarska technika	1	Základy klasickej a korčuliarskej techniky behu na lyžiach, príklady nácviku	6
5.	Streľba v biatlone	Technika streľby	1	Základy streľby zo vzduchovky a malokalibrovky, príklady nácviku	6
6.	Komplexná pohybová činnosť v biatlone		0	Príklady prípravných a pohybových cvičení komplexného nácviku behu na lyžiach so streľbou	6
7.	Kondičná príprava		0	Základy kondičnej prípravy mládeže	2
8.	Hospitácia na tréningoch mládeže		0	Chronometráž, obsah, radenie cvičení, analýza	7
9.	Skúšky, konzultácie	Skúšky, konzultácie	3	praktické výstupy frekventantov	2
	Spolu		8		29

Profil trénera – II. stupeň

Graduovaný na stupni stredného, alebo úplného stredného odborného vzdelania. Získava štvrtú najvyššiu trénerskú kvalifikáciu v systéme vzdelávania odborníkov v športe v rámci krajín EÚ. Absolvent II. stupňa je špecializovaný odborník v biatlone, ktorý má dostatočné množstvo poznatkov, praktických skúseností a zručností, ktoré mu umožňujú viesť športovú prípravu na úrovni záujmovej činnosti v biatlone vo všetkých vekových kategóriách a na úrovni výkonnostného športu mládeže.

Podmienky prijatia: absolvovaný I. stupeň

Dĺžka trvania školenia: minimálne 100 hodín
105 hodín (biatlon)
- 34 hod. všeobecná časť
- 71 hod. špecializácia biatlon

Skúška:

- vypracovanie záverečnej práce
- záverečná skúška zo všeobecnej časti
- záverečná skúška zo špecializácie (teoretická a praktická časť)

Povinná literatúra:

Paugschová, B.: Teória a metodika športovej prípravy v biatlone. UMB Banská Bystrica, 2000.

Žídek, J.-Petrovič, P.: Lyžovanie. Peter Mačura 2009.

Pravidlá biatlonu. SZB 2003.

UČEBNÉ PLÁNY ŠKOLENIA TRÉNEROV II. stupňa – špecializácia biatlon

	Téma	Teória	Hod	Prax	Hod
1.	Pravidlá	Medzinárodné pravidlá	1		0
2.	Organizácia biatlonu u nás a vo svete	Medzinárodná a slovenská biatlonová organizácia, súťaže, stanovy	1		0
3.	Charakteristika pohybovej činnosti biatlonistu	Analýza pohybovej činnosti biatlonistu pri streľbe a pri behu na lyžiach	2		0
4.	Iné formy biatlonu, pohybové a prípravné cvičenia		0	Prípravné cvičenia v biatlone, pohybová činnosť v príprave mladých biatlonistov	4
5.	Pohybová činnosť v letnom biatlone	Technika behu v teréne, technika streľby, metódy, formy nácviku	2	Príklady cvičení pri nácviku a zdokonaľovaní pohyb. činností, praktické výstupy frekventantov	18
6.	Špecifiká streľby po záťaži	Dýchanie, mierenie, spúšťanie pri streľbe po záťaži	2	Príklady nácviku a zdokonaľovania základných činností pri streľbe po záťaži	8
7.	Strelecká príprava	Teória streľby, zákon o zbraniach a strelive, bezpečnosť pri streľbe	2		0
8.	Športová príprava mládeže	Etapy ŠPM, ich ciele a obsah, metódy technickej, taktickej, kondičnej, psychologickkej a teoretickej prípravy	2		0
9.	Výber talentov	Zásady výberu talentov, etapy výberu, výberové kritériá,	1		0
10.	Osobitosti športovej prípravy dievčat a žien	Somatické, fyziologické a psychologické osobitosti športovej prípravy žien a dievčat	1		0
11.	Plánovanie, tréningová jednotka	Tréningová jednotka, jej štruktúra, príprava na TJ, organizácia a vedenie TJ,	2	Príklady tréningových jednotiek	8
12.	Hospitácia na tréningoch mládeže a dospelých		0	Chronometráž, obsah, organizácia, analýza	10
13.	Skúšky, konzultácie	Skúšky, konzultácie	5		
	Celkove		21		50

Profil trénera – III. stupeň

Získal úplné stredné vzdelanie alebo úplné stredné odborné vzdelanie. Získava tretiu najvyššiu trénerskú kvalifikáciu v systéme vzdelávania odborníkov v športe v rámci krajín EÚ. Absolvent III. stupňa je špecializovaný odborník v biatlone, ktorý má dostatočné množstvo poznatkov, praktických skúseností a zručností, ktoré mu umožňujú viesť športovú prípravu na úrovni vrcholového biatlonu mládeže a výkonnostného biatlonu dospelých.

Podmienky prijatia: absolvovaný II. stupeň

Dĺžka trvania školenia: minimálne 150 hodín
153 hodín (biatlon)
- 50 hod. všeobecná časť
- 103 hod.

Skúška:

- obhajoba záverečnej práce
- záverečná skúška zo všeobecnej časti
- záverečná skúška zo špecializácie (teoretická a praktická časť)

Povinná literatúra:

Paugšochová, B.: Teória a metodika športovej prípravy v biatlone. UMB Banská Bystrica, 2000.

Petrovič, P.: Branno-technická a branno-športová činnosť. UK Bratislava 1988.

Pravidlá biatlonu. SZB Banská Bystrica. 2003

UČEBNÉ PLÁNY ŠKOLENIA TRÉNEROV III. STUPŇA – špecializácia biatlon

	Téma	Teória	Hod	Prax	Hod
1.	Vznik a vývoj biatlonu, vývoj pravidiel	História biatlonu, vývoj pravidiel, história letného biatlonu	1		0
2.	Organizácia biatlonu u nás a vo svete	Organizácia a štruktúra súťaží IBU	1		0
3.	Disciplíny biatlonu	Charakteristika disciplín, vývojové tendencie v disciplínach biatlonu v zimnej i letnej forme	2		0
4.	Rozbor motorickej činnosti biatlonistu	Rozbor pohybovej činnosti biatlonistu pri behu na lyžiach, pri terénnom behu, motorika biatlonistu pred, počas a po streľbe	2		0
5.	Technická a taktická príprava	Technika a taktika, motorické učenie – fázy, vonkajšie prejavy, CNS, technická a taktická príprava – úlohy a ciele, metodika technickej a taktickej prípravy	3		0
6.	Technika a metodika nácviku pohybových činností v biatlone	Technika a metodika behu na lyžiach aj so zbraňou, technika ,metodika streľby, komplexný nacvik behu so streľbou	6	Zásobníky cvičení pre nácvik a zdokonaľovanie praktické výstupy poslucháčov	25
7.	Činnosť biatlonistu v pretekoch	Taktika, nácvik a zdokonaľovanie činnosti v jednotlivých disciplínach, metódy, formy, činnosť na strelnici	4	Príklady nácviku a zdokonaľovania činností, praktické výstupy poslucháčov	20
8.	Výstroj, výzbroj, technológie v biatlone	Lyžiarsky výstroj, zbrane, strelivo, strelnice, trate	2	Príprava lyží, údržba lyží, príprava a údržba zbraní, streliva	8
9.	Športová príprava mládeže	Zásady, ciele, obsah prípravy v jednotlivých etapách, osobitosti prípravy talentovanej mládeže (ŠT, CTM,)	2		0
10.	Výber talentov	Zásady výberu talentov, etapy, výber detí do útvarov talentovanej mládeže	2		0
11.	Osobitosti športovej prípravy	Osobitosti športovej prípravy žien a dievčat v kondičnej, technickej,	2		0

	žien a dievčat	taktickej a psychologickej príprave			
12.	Plánovanie, druhy plánov	Plánovanie a stavba tréningu, druhy plánov, východiská plánovania, periodizácia ročného tréningového cyklu, evidencia	3		0
13.	Hodnotenie pohybovej výkonnosti	Ukazovatele všeobecnej a špeciálnej pohybovej pripravenosti v biatlone, z výber testov a testovanie v biatlone, sebakontrola biatlonistu	1	Praktické ukážky realizácie jednotlivých testov	8
14.	Výkon a jeho hodnotenie	Individuálny výkon a výkon družstva v štafetových pretekoch, štruktúra výkonu, príklady hodnotenia výkonu a vyhodnotenia údajov	2		0
15.	Kondičná príprava	Zameranie kondičnej prípravy, metódy, formy a prostriedky rozvoja kondičných a koordinačných schopností v biatlone	2	Príklady rozvoja jednotlivých pohybových schopností	12
16.	Psychologická a teoretická príprava	Formovanie osobnosti pretekára, metódy, prostriedky psych. prípravy, regulácia aktuálnych psych. stavov	2		0
17.	Tréningové zaťaženie	Vonkajšie a vnútorné zaťaženie v biatlone, komponenty zaťaženia	2		0
18.	Príprava a vedenie pretekárov	Vedenie pretekárov pred, počas a po pretekoch, analýza a hodnotenie pretekov, výkonu	2	Praktická činnosť frekventantov na pretekoch	14
19.	Hospitácie na tréningoch		0	Hospitácie na tréningoch mládeže a dospelých, chronometráž, obsah, organizácia, analýza	16
20.	Zadanie prác a konzultácie	Konzultácie k zadaným témam, osnova práce, obsah jednotlivých častí, citácia literatúry	4		0
21.	Otvorenie a záver školenia	Zameranie školenia, program, vyhodnotenie školenia a diskusia	2		0
22.	Skúšky, konzultácie	Skúšky, konzultácie	3		0
	Celkove		52		103

Odborný garant školenia trénerov špecializácie biatlon – trénerský kvalifikačný stupeň I. – III.

PaedDr. Peter Petrovič, PhD. - odborný garant

Absolvent FTVŠ UK, tréner I. triedy v biatlone, odborný asistent na Katedre športov v prírode a plávania FTVŠ UK.

Lektorský zbor - trénerský kvalifikačný stupeň I. – III.

Špecializácia biatlon

Mgr. Tomáš Fusko

PaedDr. Božena Paugschová, PhD.

Mgr. Pavol Kobela, PhD.

Mgr. Dušan Litva, PhD.

SÚHLAS SO ZARADENÍM DO LEKTORSKÉHO ZBORU

Súhlasím so zaradením do lektorského zboru školení trénerov biatlonu, kde budem zabezpečovať predmet: Špecializácia biatlon

PaedDr. Peter Petrovič, PhD.

Mgr. Tomáš Fusko

PaedDr. Božena Paugschová, PhD.

PaedDr. Pavol Kobela, PhD.

Mgr. Dušan Litva, PhD.