



**SLOVENSKÝ ZVÄZ VZPIERANIA**  
**SLOVAK WEIGHTLIFTING FEDERATION**  
**JUNÁCKA 6, 832 80 BRATISLAVA**

## **Školenie trénerov vzpierania I. kvalifikačného stupňa**

Komisia vzdelávania SZV vyhlasuje podmienky školenia trénerov 1. kvalifikačného stupňa vo vzpieraní. Školenie sa uskutoční v týchto termínoch:

Prvá časť 11.-12.8.2018 + zadanie tém záverečných prác

Druhá časť 15.-16.9.2018 + záverečné skúšky

**Záväznú prihlášku na školenie trénerov s označením spôsobu platby pošlite do 31.7.2018 na sekretariát SZV na adresu Junácka 6, Bratislava, 83280, mail: [szv@vzpieranie.sk](mailto:szv@vzpieranie.sk).**

Finančné prostriedky musia byť uhradené pred začiatkom školenia. Platba sa musí uskutočniť prevodom na účet SZV:

IBAN: SK39 0200 0000 0032 3426 6753, pri platbe do správy pre príjemcu napíšte meno účastníka a značku ST1KS.

V prípade, že počet prihlásených účastníkov, ktorí uhradia finančné podmienky školenia trénerov do 31.7.2018 nebude minimálne 15 účastníkov, školenie sa neuskutoční a finančné prostriedky budú vrátené.

Keď sa školenie uskutoční a účastník sa nezúčastní finančné prostriedky nebudú vrátené.

Absolvovanie všeobecnej časti školenia trénerov je vo vlastnej kompetencii účastníka. Možnosť absolvovať všeobecnej časti bude možná po konzultácii so zástupcom UTVaŠ UPJŠ počas prvej časti školenia.

Zabezpečenie ubytovania a stravovania je vo vlastnej réžii účastníka školenia.

Harmonogram školenia bude spresnený podľa počtu záväzne prihlásených uchádzačov.

Tešíme sa na stretnutie, s pozdravom

Ing. Štefan Korpa  
predseda KV SZV

Prílohy:      záväzná prihláška  
                 Predbežný časový rozvrh  
                 Smernica o vzdelávaní



**SLOVENSKÝ ZVÄZ VZPIERANIA**  
**SLOVAK WEIGHTLIFTING FEDERATION**  
**JUNÁCKA 6, 832 80 BRATISLAVA**

## ZÁVÄZNÁ PRIHLÁŠKA

Meno	
Priezvisko	
Dátum narodenia	
Adresa bydliska	
Telefón	
Email	
Najvyššie dosiahnuté vzdelanie	
Spôsob a miesto absolvovania všeobecnej časti školenia trénerov 1.kvalifikačného stupňa	

záväzne sa prihlasujem na školenie trénerov vzpierania I. stupňa

Poplatok za školenie trénerov vo výške 180 eur bol uhradený na účet SZV IBAN: SK39 0200  
0000 0032 3426 6753, dňa.....

Podpis

V

dňa



**SLOVENSKÝ ZVÄZ VZPIERANIA**  
**SLOVAK WEIGHTLIFTING FEDERATION**  
**JUNÁČKA 6, 832 80 BRATISLAVA**

## Časový rozvrh

Kurz trénerov vzpierania I. časť

Košice 11.-12.8.2018

Miesto konania ZŠ Juhoslovanská , Košice- sídlisko Ťahanovce

11.8.2018

9:00 -9:30 zraz účastníkov a organizačné pokyny

9:45 - 12:30 prednášky

12:30 - 13:30 obedná prestávka

13:30 - 17:00 prednášky a praktická časť

17:30 zadanie tém záverečných prác

12.8.2018

9:30 - 12:00 prednášky

12:00- 13:00 obedná prestávka

13:00 - 16:00 praktická časť



**SLOVENSKÝ ZVÄZ VZPIERANIA**  
**SLOVAK WEIGHTLIFTING FEDERATION**  
**JUNÁCKA 6, 832 80 BRATISLAVA**

# Tréner vzpierania

## Kvalifikačné stupne

### **I. kvalifikačný stupeň trénera vzpierania**

1. absolventom vzdelávacieho programu akreditovaných vzdelávacích zariadení,
2. aktívnym športovcom po dosiahnutí výkonnostnej úrovne /reprezentant SR dospelých a juniorov / a po absolvovaní záverečných skúšok akreditovaného programu,
3. absolventom športových tried stredných škôl, ktorí absolvujú vyučovací predmet športová príprava v rámci vyučovacieho procesu

### **II. kvalifikačný stupeň trénera vzpierania**

1. absolventom vzdelávacieho programu akreditovaných vzdelávacích zariadení,
2. aktívnym športovcom po dosiahnutí výkonnostnej úrovne / reprezentant SR účastník ME s umiestnením do 15. miesta, účastník MS a OH / a po absolvovaní záverečných skúšok akreditovaného programu,
3. absolventom stredných športových škôl, ktorí ukončia štúdium s maturitou z predmetu športová príprava,
4. absolventom príslušných fakúlt vysokých škôl s telovýchovným a športovým programom štúdia, ktorí vykonali skúšku zo špecializácie vzpierania,

### **III. kvalifikačný stupeň trénera vzpierania**

1. absolventom vzdelávacieho programu akreditovaných vzdelávacích zariadení,
2. absolventom akreditovaného bakalárskeho štúdia alebo magisterského štúdia na príslušnej vysokej škole, ktorí absolvovali povinne voliteľný predmet zo špecializácie vzpierania v rozsahu potrebnom na získanie kategórie trénera III. kvalifikačného stupňa,

### **IV. kvalifikačný stupeň trénera vzpierania**

1. absolventom akreditovaného bakalárskeho štúdia v študijnom odbore šport, v študijnom programe trénerstvo alebo v medziodborových študijných programoch trénerstvo s inou predmetovou špecializáciou,
2. **trénerom, ktorí získali najvyššiu trénerskú kvalifikáciu vo vzpieraní do 1. apríla 2002 a ktorí absolvujú doškolenie zväzu vzpierania v stanovenom rozsahu, obsah a rozsah doškolenia stanoví komisia vzdelávania SZV**

### **V. kvalifikačný stupeň trénera vzpierania**

1. absolventom akreditovaného magisterského štúdia v odbore šport, v študijnom programe trénerstvo alebo v medziodborových študijných programoch trénerstvo s inou predmetovou špecializáciou,



**SLOVENSKÝ ZVÄZ VZPIERANIA**  
**SLOVAK WEIGHTLIFTING FEDERATION**  
**JUNÁČKA 6, 832 80 BRATISLAVA**

## **Požiadavky na trénera vzpierania**

v zmysle **Jednotného vzdelávacieho systému odborníkov v športe Slovenskej republiky**

**Tréner vzpierania I. kvalifikačného stupňa** má úplne stredné vzdelanie alebo úplne odborné vzdelanie. Získava najnižšiu trénerskú kvalifikáciu v systéme vzdelávania odborníkov vo vzpieraní v rámci krajín Európskej únie. Absolvent I. stupňa je špecializovaný odborník vo vzpieraní, ktorý má zodpovedajúce teoretické poznatky, praktické skúsenosti a zručnosti, ktoré mu umožňujú viesť vzpieračskú prípravu na úrovni **rekreačného vzpierania** so záujemcami všetkých vekových kategórií. Rozsah vzdelávania je najmenej 50 hodín a najviac 100 hodín.

**Tréner vzpierania II. kvalifikačného stupňa** má úplne stredné vzdelanie alebo úplne odborné vzdelanie. Získava druhú najnižšiu trénerskú kvalifikáciu v systéme vzdelávania odborníkov vo vzpieraní v rámci krajín Európskej únie. Absolvent II. stupňa je špecializovaný odborník vo vzpieraní, ktorý má zodpovedajúce teoretické poznatky, praktické skúsenosti a zručnosti, ktoré mu umožňujú viesť vzpieračskú prípravu na úrovni **výkonnostného vzpierania** mládeže a rekreačného so záujemcami všetkých vekových kategórií. Rozsah vzdelávania je najmenej 100 hodín a najviac 150 hodín.

**Tréner vzpierania III. kvalifikačného stupňa** má úplne stredné vzdelanie alebo úplne odborné vzdelanie. Získava tretiu trénerskú kvalifikáciu v systéme vzdelávania odborníkov vo vzpieraní v rámci krajín Európskej únie. Absolvent III. stupňa je špecializovaný odborník vo vzpieraní, ktorý má zodpovedajúce teoretické poznatky, praktické skúsenosti a zručnosti, ktoré mu umožňujú viesť vzpieračskú prípravu na úrovni **vrcholového vzpierania mládeže** a výkonnostného vzpierania dospelých. Rozsah vzdelávania je najmenej 150 hodín.

**Tréner vzpierania IV. kvalifikačného stupňa** je graduovaný na I. stupni vysokoškolského vzdelávania. Získava druhú najvyššiu trénerskú kvalifikáciu v systéme vzdelávania odborníkov vo vzpieraní v rámci krajín Európskej únie. Absolvent IV. stupňa je špecializovaný odborník vo vzpieraní, ktorý má zodpovedajúce teoretické poznatky, praktické skúsenosti a zručnosti, ktoré mu umožňujú viesť vzpieračskú prípravu vo **vrcholovom vzpieraní**. Je schopný viesť a kontrolovať skupinu trénerov, riadiť a modelovať tréningový proces na základe najnovších metód vzpieračského tréningu. Ovláda základy športovej kinantropológie, športovej edukológie a športovej humanistiky. Dokonale pozná štruktúru športového výkonu, ovláda metodiku a didaktiku svojho vzpierania. Pozná princípy tvorby tréningových plánov, diagnostikovania talentovaného športovca, výkonnosti vo vzpieraní a zmien tréningovosti. Dokáže aplikovať systém tréningového zaťaženia na základe objektivizovaných vstupných a priebežných informácií. Ovláda metódy zaťažovania vo vzpieraní, štruktúru podnetov, metódy adaptácie, regenerácie a dlhodobého plánovania, pozná periodizáciu a zložky vzpieračského tréningu. Dokáže účinne viesť vzpieračov v priebehu súťaže a ovplyvniť ich aktuálny prejav. Ovláda teóriu a prax športovej masáže, regenerácie, kineziológie a ďalších aplikovaných odborov vied o športe. Vo vlastnej športovej špecializácii pozná najnovšie tréningové metódy vedúce k inovácii a optimalizácii zaťaženia. Je pripravený najmä na praktické a metodické rozlišovanie športovej prípravy mládeže a žien. Orientuje sa v problematike výživy, dopingu a dovolených podporných prostriedkov. Orientuje sa v základných právnych a občianskych problémoch svojho športu. Môže pôsobiť ako lektor na I. až III. kvalifikačnom stupni vzdelávania trénerov. Rozsah vzdelania je minimálne šesť semestrov bakalárskeho štúdia v akreditovanom študijnom odbore športu, v akreditovanom študijnom programe trénerstvo alebo v medziodborových študijných programoch trénerstvo s inou predmetovou špecializáciou.

**Tréner vzpierania V. kvalifikačného stupňa** je graduovaný na II. stupni vysokoškolského vzdelávania. Získava najvyššiu trénerskú kvalifikáciu v systéme vzdelávania odborníkov vo vzpieraní v rámci krajín Európskej únie. Absolvent V. stupňa je špecializovaný odborník v konkrétnom vo vzpieraní, ktorý má zodpovedajúce teoretické poznatky, praktické skúsenosti a zručnosti, ktoré mu umožňujú viesť vzpieračskú prípravu vo



**SLOVENSKÝ ZVÄZ VZPIERANIA**  
**SLOVAK WEIGHTLIFTING FEDERATION**  
**JUNÁCKA 6, 832 80 BRATISLAVA**

**vrcholovom vzpieraní.** Tvorí nové koncepcie pri modelovaní, riadení a diagnostikovaní vzpieračskej činnosti. Ovláda najnovšie teoretické východiská vzpieračského tréningu, športovej kinantropológie, športovej edukológie a športovej humanistiky súvisiace s prípravou športovcov na najvyššej úrovni. Pozná faktorovú štruktúru vzpieračského výkonu, ovláda teóriu a prax rozvoja všeobecných a špeciálnych faktorov vzpieračského výkonu. Vie interpretovať a využiť diagnostické metódy na určenie úrovne výkonnosti, trénovanosti, miery únavy, zaťaženia a miery adaptácie. Ovláda metódy a prostriedky modelovania vzpieračskej prípravy a predikcie vzpieračského výkonu. Vie v praxi uplatniť teoretické východiská výberu športovo talentovanej mládeže. Vo vlastnej vzpieračskej špecializácii pozná najnovšie metódy, formy a prostriedky tréningu smerujúce k intenzifikácii, individualizácii a k invencii tréningového procesu. Ovláda osobitosti prípravy žien a mládeže. Orientuje sa v problematike výživy vrcholových športovcov, doping, suplementácie výživových článkov a dovolených prostriedkov podporujúcich výkon. Je pripravený na marketingové a manažérske činnosti vo svojom športe. Je pripravený pôsobiť ako lektor, ale aj ako metodický a riadiaci pracovník pri ďalšom vzdelávaní odborníkov vo svojej špecializácii. Rozsah vzdelania je minimálne štyri semestre magisterského štúdia v akreditovanom študijnom programe trénerstvo alebo v medziodborových študijných programoch trénerstvo s inou predmetovou špecializáciou.

## **Profil trénera vo vzpieraní**

**v zmysle Jednotného vzdelávacieho systému odborníkov v športe v Slovenskej republike**

### **Tréner vzpierania I. stupeň**

**Profil:** získal úplne stredné vzdelanie alebo úplne stredné odborné vzdelanie. Získa najnižšiu trénerskú kvalifikáciu v systéme vzdelávania odborníkov vo vzpieraní v rámci krajín EÚ.

**Doba prípravy :** 33 hodín špecializácia a 17 hodín všeobecná časť- anatómia /2 hod./, fyziológia človeka /2/, fyziológia telesných cvičení /2/, biomechanika /2/, antropomotorika /2/, diagnostika trénovanosti /1/, regenerácia /1/, základy prvej pomoci /1/, psychológia športu /1/, pedagogika /1/, teória a didaktika športu /3/.

**Podmienky prijatia :** minimálny vek 18 rokov

**Forma štúdia:** víkendové

**Forma ukončenia:**

- vypracovanie záverečnej práce zo vzpierania
- záverečná skúška zo všeobecnej časti
- záverečná skúška zo špecializácie vzpieranie /teoretická a praktická časť/

**Doklad** - osvedčenie o odbornej spôsobilosti.

### **Tréner vzpierania II. stupeň**

**Profil:** získal úplne stredné vzdelanie alebo úplne stredné odborné vzdelanie. Získa štvrtú najvyššiu trénerskú kvalifikáciu v systéme vzdelávania odborníkov vo vzpieraní v rámci krajín EÚ.

**Doba prípravy :** 67 hodín špecializácia a 33 hodín všeobecná časť- anatómia /3 hod./, biochémia /1/, fyziológia človeka /3/, fyziológia telesných cvičení /3/, biomechanika /2/, antropomotorika /2/, diagnostika trénovanosti /2/, hygiena /1/, regenerácia /1/, základy prvej pomoci /1/, psychológia športu /4/, pedagogika /2/, sociológia športu /1/, etika športu /1/, teória a didaktika športu /4/, šport a právo /1/, výživa v športe /1/.

**Podmienky prijatia:** maturita, absolvovaný I. stupeň, minimálne 1 rok praxe od získania I. stupňa, platná licencia.

**Forma ukončenia a druh dokladu :**

- vypracovanie a obhajoba záverečnej práce zo vzpierania
- záverečná skúška zo všeobecnej časti
- záverečná skúška zo špecializácie vzpieranie /teoretická a praktická časť/



**SLOVENSKÝ ZVÄZ VZPIERANIA**  
**SLOVAK WEIGHTLIFTING FEDERATION**  
**JUNÁČKA 6, 832 80 BRATISLAVA**

**Doklad** - osvedčenie o odbornej spôsobilosti.

**Tréner vzpierania III. stupeň**

**Profil:** získal úplne stredné vzdelanie alebo úplne stredné odborné vzdelanie. Získa tretiu najvyššiu trénerskú kvalifikáciu v systéme vzdelávania odborníkov vo vzpieraní v rámci krajín EÚ.

**Doba prípravy :** 95 hodín špecializácia a 55 hodín všeobecná časť- anatómia /4 hod./, biochémia /2/, fyziológia človeka /4/, fyziológia telesných cvičení /4/, biomechanika /4/, antropomotorika /4/, diagnostika trénovanosti /4/, hygiena /1/, regenerácia /2/, základy prvej pomoci /2/, dejiny športu a organizácia športu /2/, psychológia športu /6/, pedagogika /2/, sociológia športu /2/, etika športu /1/, teória a didaktika športu /6/, šport a právo /1/, výživa v športe /2/, vedy o športe a základy vedeckej práce /2/

**Podmienky prijatia:** maturita, absolvovaný druhý stupeň, minimálne 1 rok praxe od získania II. stupňa, platná licencia.

**Forma ukončenia a druh dokladu :**

- vypracovanie a obhajoba záverečnej práce zo vzpierania
- záverečná skúška zo všeobecnej časti
- záverečná skúška zo špecializácie vzpieranie/teoretická a praktická časť/

**Doklad** - osvedčenie o odbornej spôsobilosti.

**Tréner vzpierania IV. stupeň**

**Profil:** graduovaný na I. stupni vysokoškolského vzdelávania. Získa druhú najvyššiu trénerskú kvalifikáciu v systéme vzdelávania odborníkov vo vzpieraní v rámci krajín EÚ

**Doba prípravy :** 6 semestrov vysokoškolského štúdia I. stupňa

**Podmienky prijatia:** maturita a úspešné prijímacie konanie

**Forma ukončenia a druh dokladu:**

- obhajoba bakalárskej práce so zameraním na vzpieranie
- štátna skúška zo špecializácie vzpierania
- štátna skúška z teórie a didaktiky športu

**Doklad o odbornej spôsobilosti:** vysokoškolský diplom, akademický titul Bc.

**Tréner vzpierania V. stupeň**

**Profil:** graduovaný na II. stupni vysokoškolského vzdelávania. Získa najvyššiu trénerskú kvalifikáciu v systéme vzdelávania odborníkov vo vzpieraní v rámci krajín EÚ

**Doba prípravy :** 2 až 6 semestrov vysokoškolského štúdia II. stupňa

**Podmienky prijatia:** ukončený I. stupeň vysokoškolského štúdia a úspešné prijímacie konanie

**Forma ukončenia a druh dokladu:**

- obhajoba diplomovej práce so zameraním na vzpieranie
- štátna skúška zo špecializácie vzpierania
- štátna skúška z teórie a didaktiky športu

**Doklad o odbornej spôsobilosti:** vysokoškolský diplom, akademický titul Mgr.



**SLOVENSKÝ ZVÄZ VZPIERANIA**  
**SLOVAK WEIGHTLIFTING FEDERATION**  
**JUNÁČKA 6, 832 80 BRATISLAVA**

## **Rozsah a obsah štúdia pre získanie kvalifikačnéhohostupňa trénera vo vzpieraní**

### **Všeobecná časť**

Predmety	Kvalifikačné stupne		
	I.	II.	III.
Anatómia	2	3	4
Biochémia	0	1	2
Fyziológia človeka	2	3	4
Fyziológia telesných cvičení	2	3	4
Biomechanika	2	2	4
Antropomotorika	0	2	4
Diagnostika trénovanosti	1	2	4
Hygiena	0	1	1
Regenerácia	1	1	2
Základy prvej pomoci	1	1	2
Dejiny športu a organizácia športu	0	0	2
Psychológia športu	1	4	6
Pedagogika	1	2	2
Sociológia športu	0	1	2
Etika športu	0	1	1
Teória a didaktika športu	3	4	6
Šport a právo	0	1	1
Výživa v športe	1	1	2
Vedy o športe a základy vedeckej práce	0	0	2
<b>Spolu</b>	<b>17</b>	<b>33</b>	<b>55</b>

### **Špeciálna časť**

Predmety	Kvalifikačné stupne		
	I.	II.	III.
História vzpierania	1	2	4
Pravidlá vzpierania	2	2	4
Biomechanika vzpierania	1	3	4
Nácvik techniky vzpierania	15	20	24
Plánovanie a evidencia tréningu	3	4	6
Príprava mládeže	6	8	10
Taktická príprava	1	1	2
Doplňky výživy vzpierača	1	3	4
Osobitosti prípravy žien	1	2	2
Problém dopingového vzpierania	2	3	3
Prax	10	15	30
Skúšky	3	4	6
<b>Spolu</b>	<b>46</b>	<b>67</b>	<b>99</b>