



SLOVENSKÝ ZVÄZ VZPIERANIA
SLOVAK WEIGHTLIFTING FEDERATION

Junácka 6, 832 80 Bratislava

ĪO: 317 96079
DĪ: 202178 7328
Reg. MV SRĀ.: VWS/1-900/90-2535-4

Tel. a fax: +421 2 49 249 222
<http://www.vzpieranie.sk>
e-mail: szv@vzpieranie.sk

Tréner vzpierania

1. Tréner vzpierania je športový odborník, pod vedením ktorého profesionálny športovec alebo amatérsky športovec vykonáva vzpieranie

2. Kvalifikačné stupne trénera vzpierania

- a) I. Kvalifikačného stupňa,
- b) II. Kvalifikačného stupňa,
- c) III. Kvalifikačného stupňa,
- d) IV. Kvalifikačného stupňa
- e) V. Kvalifikačného stupňa.

3. Štúdium na získanie odbornej spôsobilosti na výkon odbornej činnosti tréner vzpierania zabezpečujú tieto inštitúcie:

- a) vysoká škola prostredníctvom fakulty, ktorá uskutočňuje študijné programy prvého stupňa alebo druhého stupňa v študijnom odbore
 1. šport alebo
 2. učiteľstvo umelecko-výchovných a výchovných predmetov
- b) stredná športová škola,
- c) Slovenský zväz vzpierania v spolupráci s fakultou vysokej školy, ktorá uskutočňuje študijné programy prvého stupňa alebo druhého stupňa v študijnom odbore šport.

4. Tréner vzpierania I. kvalifikačného stupňa,

Odborná spôsobilosť na výkon odbornej činnosti tréner vzpierania I. kvalifikačného stupňa sa nadobúda:

- a) získaním úplného stredného všeobecného vzdelania v študijnom odbore strednej športovej školy alebo úplného stredného odborného vzdelania v študijnom odbore strednej športovej školy, alebo
- b) absolvovaním odbornej prípravy požadovanej predpismi IWF, ktorej je Slovenský zväz vzpierania členom; túto odbornú prípravu poskytuje SZV v spolupráci s fakultou podľa odseku 3 písm. a) prvého bodu, alebo
- c) absolvovaním odbornej prípravy poskytnutej Slovenským zväzom vzpierania; túto odbornú prípravu poskytuje Slovenský zväz vzpierania v spolupráci s fakultou podľa odseku 3 písm. a) prvého bodu, alebo
- d) absolvovaním odbornej prípravy poskytovanej fakultou podľa odseku 3 písm. a) prvého bodu v rámci ďalšieho vzdelávania, alebo
- e) úspešným absolvovaním skúšky za príslušné obdobie štúdia, ktorá sa vzťahuje na vzpieranie, ak

1. ide o študenta študijného programu prvého stupňa v študijnom odbore šport a

2. rozsah absolvovaných vzdelávacích činností v rámci štúdia príslušného študijného programu, ktoré sa vzťahujú na vzpieranie, a zodpovedá rozsahu vzdelávania podľa písmena b), c) alebo písmena d), alebo
- f) získaním vysokoškolského vzdelania prvého stupňa v študijnom odbore učiteľstvo umelecko-výchovných a výchovných predmetov, ak
 1. rozsah absolvovaných vzdelávacích činností v rámci štúdia príslušného študijného programu, ktoré sa vzťahujú na vzpieranie, a zodpovedá rozsahu vzdelávania podľa písmena b), c) alebo písmena d) a
 2. absolvent úspešne vykonal skúšku za príslušné obdobie štúdia, ktorá sa vzťahuje na vzpieranie.

5. Tréner vzpierania II. kvalifikačného stupňa,

Odborná spôsobilosť na výkon odbornej činnosti tréner vzpierania II. kvalifikačného stupňa sa nadobúda:

- a) získaním úplného stredného všeobecného vzdelania v študijnom odbore strednej športovej školy alebo úplného stredného odborného vzdelania v študijnom odbore strednej športovej školy, alebo
- b) absolvovaním odbornej prípravy požadovanej predpismi IWF, ktorej je Slovenský zväz vzpierania členom; túto odbornú prípravu poskytuje Slovenský zväz vzpierania v spolupráci s fakultou podľa odseku 3 písm. a) prvého bodu, alebo
- c) absolvovaním odbornej prípravy poskytnutej SZV; túto odbornú prípravu poskytuje Slovenský zväz vzpierania v spolupráci s fakultou podľa odseku 3 písm. a) prvého bodu, alebo
- d) absolvovaním odbornej prípravy poskytovanej fakultou podľa odseku 3 písm. a) prvého bodu v rámci ďalšieho vzdelávania, alebo
- e) úspešným absolvovaním skúšky za príslušné obdobie štúdia, ktorá sa vzťahuje na príslušný šport, ak:
 1. ide o študenta študijného programu prvého stupňa v študijnom odbore šport a
 2. rozsah absolvovaných vzdelávacích činností v rámci štúdia príslušného študijného programu, ktoré sa vzťahujú na príslušný šport, zodpovedá rozsahu vzdelávania podľa písmena b), c) alebo písmena d), alebo
- f) získaním vysokoškolského vzdelania prvého stupňa v študijnom odbore učiteľstvo umelecko-výchovných a výchovných predmetov, ak
 1. rozsah absolvovaných vzdelávacích činností v rámci štúdia príslušného študijného programu, ktoré sa vzťahujú na príslušný šport, zodpovedá rozsahu vzdelávania podľa písmena b), c) alebo písmena d) alebo
 2. absolvent úspešne obhájil záverečnú prácu, ktorá sa vzťahuje na vzpieranie,
- g) získaním vysokoškolského vzdelania druhého stupňa v študijnom odbore učiteľstvo umelecko-výchovných a výchovných predmetov, ak
 1. rozsah absolvovaných vzdelávacích činností v rámci štúdia príslušného študijného programu, ktoré sa vzťahujú na vzpieranie, zodpovedá rozsahu vzdelávania podľa písmena b), c) alebo písmena d) a
 2. absolvent úspešne vykonal skúšku za príslušné obdobie štúdia, ktorá sa vzťahuje na vzpieranie, alebo
- h) získaním vysokoškolského vzdelania prvého stupňa v študijnom odbore šport alebo vysokoškolského vzdelania druhého stupňa v študijnom odbore šport, ak

1. záverečná práca absolventa sa vzťahuje na vzpieranie.

2. rozsah absolvovaných vzdelávacích činností v rámci štúdia príslušného študijného programu, ktoré sa vzťahujú na vzpieranie alebo, a zodpovedá rozsahu vzdelávania podľa písmena b), c) alebo písmena d).

6. Tréner vzpierania III. kvalifikačného stupňa

Odborná spôsobilosť na výkon odbornej činnosti tréner III. kvalifikačného stupňa sa nadobúda

a) získaním úplného stredného odborného vzdelania v študijnom odbore strednej športovej školy,

b) získaním vysokoškolského vzdelania druhého stupňa v študijnom odbore učiteľstvo umelecko-výchovných a výchovných predmetov, ak

1. rozsah absolvovaných vzdelávacích činností v rámci štúdia príslušného študijného programu, ktoré sa vzťahujú na vzpieranie, zodpovedá rozsahu vzdelávania podľa písmena c), d) alebo písmena e) a

2. absolvent úspešne obhájil záverečnú prácu, ktorá sa vzťahuje na vzpieranie,

c) absolvovaním odbornej prípravy požadovanej predpismi IWF, ktorej je Slovenský zväz vzpierania členom; túto odbornú prípravu poskytuje Slovenský zväz vzpierania v spolupráci s fakultou podľa odseku 3 písm. a) prvého bodu, alebo

d) absolvovaním odbornej prípravy poskytnutej SZV; túto odbornú prípravu poskytuje Slovenský zväz vzpierania v spolupráci s fakultou podľa odseku 3 písm. a) prvého bodu alebo

e) absolvovaním odbornej prípravy poskytovanej fakultou podľa odseku 3 písm. a) prvého bodu v rámci ďalšieho vzdelávania.

7. Tréner vzpierania IV. kvalifikačného stupňa

Odborná spôsobilosť na výkon odbornej činnosti tréner IV. kvalifikačného stupňa pre príslušný šport alebo sa nadobúda

a. získaním vysokoškolského vzdelania prvého stupňa v študijnom odbore šport špecializácia vzpieranie, a absolvent úspešne obhájil záverečnú prácu, ktorá sa vzťahuje na vzpieranie, alebo
b. získaním vysokoškolského štúdia prvého stupňa v odbore šport, a absolvoval špeciálnu prípravu vo vzpieraní v rozsahu 144 hodín a úspešne obhájil záverečnú prácu ktorá sa vzťahuje na vzpieranie

8. Tréner vzpierania V. kvalifikačného stupňa

Odborná spôsobilosť na výkon odbornej činnosti tréner V. kvalifikačného stupňa pre vzpieranie sa nadobúda

a) získaním vysokoškolského vzdelania druhého stupňa v študijnom odbore šport, ak absolvent úspešne obhájil záverečnú prácu, ktorá sa vzťahuje na vzpieranie, alebo

b) získaním vysokoškolského štúdia druhého stupňa v odbore šport, a absolvoval špeciálnu prípravu vo vzpieraní v rozsahu 234 hodín a úspešne obhájil záverečnú prácu ktorá sa vzťahuje na vzpieranie

9. O získaní odbornej spôsobilosti na výkon odbornej činnosti tréner sa vydáva osvedčenie, ktoré obsahuje,

Osvedčenie o odbornej spôsobilosti tréner vzpierania

- a) názov organizácie, ktorá osvedčenie vydala; ak ide o vysokú školu, uvádza sa aj názov fakulty,
- b) údaje o fyzickej osobe, ktorej sa osvedčenie vydáva v rozsahu meno, priezvisko, akademický titul, vedecko-pedagogický titul alebo umelecko-pedagogický titul, vedecká hodnosť a dátum narodenia,
- c) číslo osvedčenia,
- d) označenie kvalifikačného stupňa,
- e) označenie športu, pre ktorý bola získaná odborná spôsobilosť,
- f) dátum a miesto vydania osvedčenia,
- g) meno, priezvisko a podpis štatutárneho orgánu organizácie, ktorá osvedčenie vydala, alebo ním poverenej osoby,
- h) pečiatka organizácie, ktorá osvedčenie vydala.

10. Vydávanie odbornej spôsobilosti tréner vzpierania

Ak bola odborná spôsobilosť na výkon odbornej činnosti tréner nadobudnutá získaním úplného stredného odborného vzdelania alebo vysokoškolského vzdelania, osvedčenie podľa odseku 9 sa vydáva popri doklade o príslušnom vzdelaní.

Ak bola odborná spôsobilosť na výkon odbornej činnosti tréner I. kvalifikačného stupňa, II. kvalifikačného stupňa alebo III. kvalifikačného stupňa nadobudnutá podľa odseku 4 písm. e), f), odseku 5 písm. e) až h) alebo odseku 6 písm. b), osvedčenie sa vydáva na žiadosť fyzickej osoby.

Ak ide o odbornú spôsobilosť na výkon odbornej činnosti tréner IV. kvalifikačného stupňa a V. kvalifikačného stupňa a dodatok k diplomu obsahuje údaje podľa odseku 9 písm. d) a e), dodatok k diplomu sa považuje za osvedčenie.

Požiadavky na trénera vzpierania

Tréner vzpierania I. kvalifikačného stupňa má úplne stredné vzdelanie alebo úplne odborné vzdelanie. 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 využitia prostriedkov vzpierania v pohybovej a kondičnej príprave bežnej populácie a športovcov iných športových špecializácii, vedie vzpieračskú prípravu na úrovni rekreačného športu so záujemcami všetkých vekových kategórií.

Tréner vzpierania II. kvalifikačného stupňa má úplne stredné vzdelanie alebo úplne odborné vzdelanie. Absolvent II. stupňa je špecializovaný odborník vo vzpieraní, ktorý má zodpovedajúce teoretické poznatky, praktické skúsenosti a zručnosti, ktoré mu umožňujú viesť vzpieračskú prípravu za využitia prostriedkov vzpierania v pohybovej a kondičnej príprave bežnej populácie a športovcov iných športových špecializácii na úrovni **výkonnostného vzpierania** mládeže a rekreačného so záujemcami všetkých vekových kategórií.

Tréner vzpierania III. kvalifikačného stupňa má úplne stredné vzdelanie alebo úplne odborné vzdelanie. 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 za využitia prostriedkov vzpierania v pohybovej a kondičnej príprave bežnej populácie a športovcov iných športových špecializácii za využitia prostriedkov vzpierania v pohybovej a kondičnej príprave bežnej populácie a športovcov iných športových špecializácii a na úrovni výkonnostného a **vrcholového vzpierania**.

Tréner vzpierania IV. kvalifikačného stupňa je graduovaný na I. stupni vysokoškolského vzdelávania. 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-aktuálne poznatky z vied o športe. Dokonale pozná štruktúru športového výkonu, ovláda metodiku a didaktiku vzpierania. Pozná princípy tvorby tréningových plánov, diagnostikovania talentovaného športovca, výkonnosti vo vzpieraní a tréningovej úrovne. 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 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 suplementácie výživy. Orientuje sa v základných právnych a občianskych problémoch svojho športu. Môže pôsobiť ako lektor na I. až III. kvalifikačnom stupni vzdelávania trénerov.

Tréner vzpierania V. kvalifikačného stupňa je graduovaný na II. stupni vysokoškolského vzdelávania. Absolvent V. stupňa je špecializovaný odborník vo vzpieraní, ktorý má zodpovedajúce teoretické poznatky, praktické skúsenosti a zručnosti, ktoré mu umožňujú viesť vzpieračskú prípravu vo **vrcholovom vzpieraní**. Tvorí nové koncepcie pri modelovaní, riadení

a diagnostikovaní vzpieračskej činnosti. Ovláda najnovšie teoretické východiská vzpieračského tréningu, zo systému vied o športe 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, tréningovej úrovne, 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, dopingu, suplementácie výživových doplnkov 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. Môže pôsobiť ako lektor na I. až III. kvalifikačnom stupni vzdelávania trénerov.

Špeciálna časť

Predmety	Kvalifikačné stupne		
	I.	II.	III.
História vzpierania	1	2	4
Pravidlá vzpierania	2	2	4
Biomechanika vzpierania	1	3	4
Športová príprava vo vzpieraní	15	20	24
Plánovanie a evidencia tréningového zaťaženia	3	4	6
Športová príprava mládeže vo vzpieraní	6	8	10
Taktická príprava a vedenie športovca v súťaži	1	1	2
Osobitosti výživy v silových športoch a vo vzpieraní	1	3	4
Osobitosti prípravy žien	1	2	2
Doplňky výživy a problematika dopingu vo vzpieraní	2	3	3
Prax	10	15	30
Skúšky	3	4	6
Spolu	46	67	99