



# Podklady k školeniu trénerov športového lezenia 1. kvalifikačného stupňa – špecializovaná časť

Pripravené pre: SHS JAMES

Autor: Mgr. Miloš Němý

Upravil: Mgr. Anton Páček

3. novembra 2021

# PROPOZÍCIE K TRÉNERSKÉMU ŠKOLENIU 1. KVALIFIKAČNÉHO STUPŇA – ŠPECIALIZOVANÁ ČASŤ

## Miesto

Lanové centrum Outdoorpark Prešov, Tomášikova 60, 080 01 Prešov  
[www.outdoorpark.sk](http://www.outdoorpark.sk)

## Dátum konania školenia

**2. - 5.12.2021**

## Cena školenia

210,00 € / osoba      V cene nie je zahrnutá doprava, strava ani ubytovanie. Vstupné na stenu je zahrnuté.  
Minimálny počet účastníkov je 6, maximálny počet účastníkov 12.

## Lektori

Igor Kollár +421 902 537 324

Mgr. Miloš Němý +421 905 269 799

Andrea Čepcová +421 917 978 476

Vladimír Mihál +421 905 012 194

Dávid Závacký +421 940 137 297

**Tréner športového lezenia 1. kvalifikačného stupňa je oprávnený viesť športovú prípravu dospelých na klubovej a regionálnej úrovni a športovú prípravu detí a mládeže na celoslovenskej úrovni.**

Vzdelávanie v kurze tréner športového lezenia 1. kvalifikačného stupňa, špecializovaná časť, je organizované formou kontinuálneho kurzu v trvaní štyroch dní. Celkový rozsah výučby je 11 hodín teoretickej prípravy a 29 hodín praxe vrátane skúšok. Podmienkou absolvovania kurzu je členstvo v SHS JAMES.

Úspešní absolventi môžu získať po splnení požiadavkov kvalifikáciu tréner športového lezenia 1. stupňa.

***K získaniu licencie trénera športového lezenia 1. stupňa je potrebné splniť tieto požiadavky:***

- Absolvovať špecializovanú časť vzdelávania 1. kvalifikačného stupňa (tento kurz)
- Absolvovať všeobecnú časť vzdelávania 1. kvalifikačného stupňa – na FTVŠ UK v Bratislave, alebo FF UMB v Banskej Bystrici, alebo na FŠ PU v Prešove
- Absolvovať kurz inštruktora na umelej stene
- Pripraviť prácu - vypracovať prípravu na 1 tréningovú jednotku podľa zadania na kurze.

Lezecká spôsobilosť bude overovaná v prvý deň kurzu. Podmienkou je vylezenie cesty obťažnosti najmenej VI. stupňa klasifikačnej stupnice UIAA ako prvolezec - prvolezkyňa. Uchádzač musí ďalej preukázať základné zručnosti v lezení pri postupe prvolezca a a v manipulácii s lezeckým materiálom – viazanie uzlov, naväzovanie sa na lano, istenie pri lezení TR a istenie prvolezca rôznymi istiacimi pomôckami.

### Povinná výbava účastníkov

Lezecké vybavenie na bouldering a lezenie s lanom (úváz, lezečky, magnézium, športové oblečenie, istítko, ...).

## PROGRAM

Program je orientačný a môže sa mierne upraviť:

Popis	Čas	Obsah	Trvanie
Štvrtok 2.12.2021	9:00 - 12:00	Úvod do kurzu, preskúšanie na stene, zadanie úlohy (práce) Základná terminológia a pojmy v športovej príprave	3 hod
	13:00 - 20:00	Teória a prax lezeckého tréningu - zásady, periodizácia, tréningová jednotka, tréningové metódy a prostriedky...	7 hod
Piatok 3.12.2021	8:00 - 10:00	Anatómia a fyziológia	2 hod
	10:00 - 12:00	Kompenzácia a regenerácia	2 hod
	13:00 - 14:00	Úrazy v športovom lezení	1 hod
	14:00 - 16:00	Fyzioterapeutické princípy - všeobecný pohyb - základy	2 hod
	16:00 - 19:00	Fyzioterapeutické princípy - lezecký pohyb - praktické cvičenia	3 hod
Sobota 4.12.2021	8:00 - 9:00	Pedagogika a psychológia	1 hod
	9:00 - 13:00	Špecifiká lezeckého tréningu detí	4 hod
	14:00 - 19:00	Lezecké hry	5 hod
Nedeľa 5.12.2021	8:00 - 9:00	História športového lezenia / systém pretekov na Slovensku	1 hod
	9:00 - 13:00	Právna zodpovednosť / organizácia tréningov / routesetting	4 hod
	14:00 - 18:00	Test a praktické preskúšanie	4 hod
	18:00 - 19:00	Ukončenie - záver	1 hod
<b>Celkovo</b>			<b>40 hod</b>