Trenér/trenérka sportovního aerobiku (kód: 74-030-M)

Autorizující orgán: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
Skupina oborů: Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74)
Týká se povolání: Instruktor a trenér pohybových nebo sportovních aktivit
Kvalifikační úroveň NSK - EQF: 4

Odborná způsobilost

Název	Úroveň
Orientace v anatomii a fyziologii člověka se zaměřením na sportovní aerobik	4
Orientace v anatomii a fyziologii pohybového systému se zaměřením na sportovní aerobik	4
Orientace ve fyziologii zátěže se zaměřením na specifika sportovního aerobiku	5
Orientace v pedagogice sportu se zaměřením na sportovním aerobik	4
Stimulace pohybových schopností ve sportovním aerobiku	4
Nácvik prvků obtížnosti a akrobatických prvků ve sportovním aerobiku	4
Tvorba choreografie sestav ve sportovním aerobiku	4
Psychologická příprava ve sportovním aerobiku	4
Plánování a řízení sportovního tréninku ve sportovním aerobiku	4
Aplikace pravidel sportovního aerobiku a souvisejících předpisů, včetně etických, do tréninku i soutěží sportovního aerobiku	4
Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovním tréninku a soutěžích sportovního aerobiku	4
Poskytování první pomoci při sportovním tréninku a soutěžích	4
Poskytování základního poradenství v oblasti životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu při sportovním tréninku a soutěžích ve sportovním aerobiku	4

Platnost standardu

Standard je platný od: 21.10.2022

Organizační a metodické pokyny

Pokyny k realizaci zkoušky

Autorizovaná osoba informuje, které doklady musí uchazeč předložit, aby zkouška proběhla v souladu s platnými právními předpisy.
Před zahájením vlastního ověřování musí být uchazeč seznámen s pracovištěm a s požadavky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (BOZP) a požární ochrany (PO), o čemž bude autorizovanou osobou vyhotoven a uchazečem podepsán písemný záznam.
Zdravotní způsobilost pro vykonávání pracovních činností této profesní kvalifikace je vyžadována a prokazuje se lékařským potvrzením (odkaz na povolání v NSP - https://www.nsp.cz/jednotka-prace/osobni-trener-ve-fitness#zdravotni-zpusobilost).

Bližší pokyny k uskutečnění zkoušky:
1. Ad kompetence Stimulace pohybových schopností ve sportovním aerobiku
a) Uchazeč předvede nebo na demonstrátorech ukáže část tréninkové jednotky pro konkrétní věkovou a výkonnostní kategorii určenou zkoušejícím. Tato vybraná část tréninkové jednotky musí obsahovat pohybové prostředky zaměřené na rozvoj následujících pohybových schopností - flexibility, silových, rychlostních a vytrvalostních schopností, koordinace.
b) Uchazeč musí zdůvodnit použité pohybové prostředky a vybrané metody rozvoje vzhledem k dané věkové i výkonnostní kategorii.
c) Uchazeč musí navrhnout vhodnou diagnostiku úrovně jednotlivých pohybových schopností, včetně standardizovaných motorických testů.

2. Ad kompetence Nácvik prvků obtížnosti a akrobatických prvků ve sportovním aerobiku
a) Uchazeč předvede sám nebo na demostrátorech, zkoušejících vybrané prvky obtížnosti a základní akrobatické prvky (alespoň 3 prvky celkem).
b) Uchazeč popíše kritická místa určeného prvku s důrazem na biomechaniku prvku.
c) Uchazeč na demonstrátorech ukáže metodiku nácviku prvku.
d) Uchazeč sám nebo na demonstrátorech ukáže a popíše chyby v provedení a navrhne způsob odstranění této chyby či chyb.
e) Uchazeč prakticky předvede na demonstrátorech dopomoc a záchranu u zadaného prvku.

3. Ad kompetence Tvorba choreografie sestav ve sportovním aerobiku
a) Uchazeč přinese ke zkoušce písemnou přípravu choreografie (popis prvků – název prvku, počet dob a prostorovou choreografii) v rozsahu 4 bloků (hudební odstavec 1 – 32 dob). Součástí písemné přípravy je hudební doprovod uložený na přesném médiu (CD nebo flash disk).
b) Uchazeč prakticky předvede modelovou situaci – přechod z a do prvku obtížnosti.
c) Uchazeč prakticky předvede modelovou situaci – aerobní sekvence v délce trvání alespoň 8 dob.
d) Uchazeč prakticky předvede modelovou situaci – rozbor hudebního doprovodu, tzn. vytleskání tempa a rytmu, určení metrické struktury hudebního doprovodu a provede pohybovou ukázku dynamického oblouku (ztvární dynamickou linii hudby).

4. Ad kompetence Plánování a řízení sportovního tréninku ve sportovním aerobiku
a) Uchazeč ke zkoušce přinese písemně zpracovaný roční tréninkový plán vybrané věkové a výkonnostní kategorie. Uchazeč zdůvodní obsah návrhu z hlediska adekvátnosti obsahu, zařazení jednotlivých složek sportovního tréninku a z hlediska zvolených organizačních forem.
b) Uchazeč přinese ke zkoušce písemnou přípravu zvolené tréninkové jednotky pro zvolenou věkovou a výkonnostní kategorii. Uchazeč zdůvodní zařazení tréninkové jednotky do mikrocyklu, resp. mezocyklu. Uchazeč zdůvodní zvolenou organizační formu, strukturu tréninkové jednotky, zvolené pohybové prostředky i metody vzhledem k cíli tréninkové jednotky. Při zadání je třeba rozlišovat věkové kategorie: přípravka (5-6 let), mladší školní věk, starší školní věk, 15-18 let a dospělí nad 18 let a výkonnostní kategorii podle vnitřních pravidel konkrétní sportovní federace.
c) Uchazeč přinese ke zkoušce ukázku tréninkové dokumentace, tj. tréninkový deník trenéra i tréninkový deník závodníka. Uchazeč vysvětlí problematiku evidence tréninku ve vztahu k plánování, realizaci a vyhodnocování sportovní přípravy. Objasní obsah a význam pojmu obecný a specifický tréninkový ukazatel, vysvětlí význam tréninkového deníku pro práci trenéra a sportovní participaci závodníka. d) Uchazeč vysvětlí, jaké existují kontrolní mechanizmy plnění tréninkových plánů. Uchazeč prakticky předvede vybrané motorické testy pro zjištění úrovně kondičních a koordinačních schopností pro dětské a mládežnické kategorie.

5. Ad kompetence Aplikace pravidel sportovního aerobiku a souvisejících předpisů, včetně etických, do tréninku i soutěží

sportovního aerobiku
a) Uchazeč ke zkoušce přinese písemnou přípravu v podobě zápisu prvků obtížnosti sestavy ve sportovním aerobiku tak, aby odpovídala pravidlům zvolené věkové a výkonnostní kategorie.
b) Uchazeč provede rozbor videozáznamu soutěžní sestavy sportovního aerobiku z hlediska naplnění požadavků pravidel sportovního aerobiku.
c) Uchazeč navrhne řešení alespoň tří modelových situací, které se mohou stát před, v průběhu a po soutěžích ve sportovním aerobiku, jako např.
i. Drobný úraz závodníka v rozcvičení před závodem.
ii. Nemoc závodníka z týmu týden před závodem.
iii. Porucha hudebního doprovodu v průběhu sestavy.
iv. Zapomenutí sestavy závodníkem.
v. Poškození cvičebního úboru.
vi. Komunikace trenéra se závodníkem po velmi nevydařeném závodě.
d) Uchazeč navrhne řešení alespoň tří modelových situací souvisejících s etikou sportu při tréninku i v soutěžích ve sportovním aerobiku, jako např.
i Zranění soupeře.
ii. Negativní reakce publika.
iii. Chování závodníka vůči rozhodčím a dalším činovníkům soutěže.
iv. Chování závodníka k soupeřům.
v. Chování závodníka při úvodním a závěrečném ceremoniálu.
vi. Činnost závodníka i trenéra na sociálních sítích.
e) Uchazeč prokáže znalost kritérií dopingové kontroly, dopingových látek a boje proti dopingu.

V případě, že autorizovaná osoba využije možnosti formy testu pro písemné ověřování, musí být dodržena následující pravidla.
Pravidla pro aplikaci písemných testů jako způsobu ověřování:
1.Soubor otázek pro testy stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnoticího standardu. Musí splňovat následující pravidla:
a)Testy pro jednotlivé uchazeče musí být generovány z dostatečně velkého souboru otázek, aby bylo umožněno řádově několik desítek různě sestavených testů.
b)Při každé zkoušce musí být ověřeny všechny kompetence kvalifikačního standardu. To znamená, že v případě, kdy se některé kompetence nebo kritéria ověřují pomocí testů, musí být splněné následující dvě podmínky:
I.Pro celkový soubor otázek, z něhož se generují jednotlivé testy: Pro každé kritérium existuje několik otázek.
II.Pro jednotlivé vygenerované testy: Každý uchazeč má ve svém testu pro každé kritérium (u něhož je test způsobem ověření a v návaznosti na pokyn o tom, která kritéria je třeba u zkoušky splnit) alespoň dvě otázky.
III. Pro úspěšné splnění požadavků testu: Za úspěšné splnění testu se považuje 80 % správně zodpovězených otázek s tím, že pro každé kritérium musí být správně zodpovězeno alespoň 50 % otázek. V případě, že ústní ověřování bude probíhat formou losování otázek, je nutné dodržovat následující pravidla:

B. Pravidla pro aplikaci ústního ověřování formou vylosovaných otázek
Soubor otázek pro ústní ověřování stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnoticího standardu. Musí přitom splňovat následující pravidla: Při každé zkoušce musí být ověřeny všechny kompetence kvalifikačního standardu. To znamená, že v případě, kdy se některé kompetence nebo kritéria ověřují pomocí losovaných otázek, musí být splněné následující dvě podmínky:

A. Pro celkový soubor otázek:
Každé kritérium je zohledněno v několika otázkách.

B. Pro soubor vylosovaných otázek konkrétního uchazeče:
Každý uchazeč musí mít v souboru svých vylosovaných otázek zohledněno alespoň jednou každé kritérium (myslí se kritérium, u něhož jsou losované otázky způsobem ověření a v návaznosti na pokyn o tom, která kritéria je třeba u zkoušky splnit).

C. Pravidla pro praktickou část zkoušky:
Při každé zkoušce musí být ověřeny všechny kompetence kvalifikačního standardu, pro něž je stanoveno ověření formou praktického předvedení, to znamená, že každý uchazeč musí mít v souboru vybraných modelových příkladů alespoň jednu ukázku svých praktických dovedností z každé praktické kompetence - autorizovaná osoba si pro potřeby praktického ověření připraví soubor modelových příkladů

Autoři standardu

Autoři kvalifikačního standardu

Kvalifikační standard profesní kvalifikace připravila SR pro osobní služby, ustavená a licencovaná pro tuto činnost HK ČR a SP ČR.

Na tvorbě se dále podílely subjekty zastoupené v pracovní skupině:
PaedDr. Jana Hájková, Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz
Ing. Roman Slavík, Česká gymnastická federace
Andrea Višňová, Česká gymnastická federace
Hana Toufarová, AC Fitness Academie
Mgr. Jana Havrdová, Česká komora fitness