



Směrnice ČLS číslo 16

Požadavky odborné přípravy pro trenérské kvalifikace

Čl. I Instruktor lukostřelby ČLS

1. Charakteristika a cíl

Instruktor lukostřelby je nejnižší trenérská kvalifikace. Náplní práce instruktora je především asistence v rámci TJ trenérům s vyšší kvalifikací, pod jejichž dozorem musí instruktor bezpodmínečně pracovat, a práce s veřejností. Cílem odborné přípravy je získání základních teoretických a praktických znalostí v oblasti lukostřelby.

2. Forma a rozsah kurzu

- Možná kombinovaná forma, praktická část musí být prezenční.
- Rozsah: 16 hodin

3. Podmínky přijetí do kurzu

- Minimálně ukončené základní vzdělání
- Absolvent může být přijat do kurzu nejdříve 3 měsíce před dovršením 18 let věku.

4. Podmínky pro splnění kurzu

- Docházka minimálně 80%

5. Učební osnova a doporučený časový plán

Bezpečnost <ul style="list-style-type: none">• Zásady bezpečnost na střelnici dle pravidel WA	2 hodiny
Základní pojmy a názvosloví používané v lukostřelbě <ul style="list-style-type: none">• Jednotky užívané v lukostřelbě• Divize• Části luku a vybavení	2 hodiny
Základy střelecké techniky <ul style="list-style-type: none">• Holý luk• Reflexní luk	3 hodiny
Metodika výuky začátečníků	1 hodina
Praxe	8 hodin

6. Lektori

Trenér lukostřelby ČLS II. třídy s praxí min. 2 roky nebo trenér I. třídy ČLS.



7. Metodika, učební pomůcky, didaktická technika

- Lektor dostane přístup do sdílené složky s potřebnými podklady.
- Pomůcky si zajišťuje lektor samostatně
- Pro výuku bude mimo jiné používán Lukostřelecký manuál.

Čl. II

Trenér lukostřelby III. třídy ČLS

1. Charakteristika a cíl

Cílem odborné přípravy je získání metodických a praktických znalostí v oblasti lukostřeleckého tréninku.

Trenér III. třídy ČLS musí mít obecný přehled v základních divizích (techniky střelby i materiálového vybavení) a disciplínách lukostřelby, ale také plánování na úrovni min. TJ, aby byl schopný samostatně vést tréninkový proces zaměřený na zvyšování výkonnosti v lukostřelbě a podílet se na přípravě sportovních soutěží.

2. Forma a rozsah kurzu

- Možná kombinovaná forma, praktická část musí být prezenční
- Rozsah: 50 hodin

3. Podmínky přijetí do kurzu

- Minimálně ukončené základní vzdělání
- Minimální věk 18 let.
- Platná kvalifikace instruktor lukostřelby ČLS

4. Podmínky pro splnění kurzu

- Docházka minimálně 80%
- Odevzdání písemné práce na zadané téma a její schválení vedoucím práce.
- Úspěšné složení zkoušek skládajících se z písemného testu (16 otázek, min. 75% správných odpovědí) a ústní části (dvě losované otázky, každá ohodnocena 1-5 bodů, minimum ke splnění 6 bodů).
- Tři pokusy na úspěšné složení zkoušek.
- Zkoušky musí být složeny do jednoho roku od ukončení kurzu.

5. Učební osnova

- Bezpečnost
- Organizační struktura WA a ČLS
- Osobnost trenéra
- Komunikace
- Kodex trenéra a fair-play
- Doping a antidoping
- Tréninková jednotka
- Rozcvička, strečink, dýchání
- Fyzická příprava obecná a speciální
- Příklad nestřelecké kondiční tréninkové jednotky
- Regenerace
- Technika střelby z luku pro začátečníka
- Technika střelby z holého luku



- Technika střelby z reflexního luku
- Technika střelby z kladkového luku
- Metodický postup nováčka
- Sekvence výstřelu
- Nácvik výuky fází střelecké techniky
- Odstraňování střeleckých chyb
- Tréninkové pomůcky
- Výběr lukostřeleckého materiálu
- Smontování a seřízení holého luku
- Smontování a seřízení reflexního luku
- Smontování a seřízení kladkového luku
- Sportovní příprava dětí a žen
- Příklad tréninkové jednotky dětí
- Pravidla sportovních soutěží
- Příprava na závody

6. Lektoři

Trenér lukostřelby ČLS II. třídy s praxí min. 2 roky nebo trenér I. třídy ČLS. Jako lektoři jsou zváni i odborníci mimo ČLS, případně členové ČLS, kteří mají vysokou odbornou znalost ve své specializaci.

7. Metodika, učební pomůcky, didaktická technika

- O účasti na odborné přípravě bude vedena řádná evidence.
- Účastníci obdrží materiály pro studium zpracované TMK ČLS.
- O potřebných pomůckách budou účastníci informováni s dostatečným předstihem.
- Celý kurz je možno zaznamenávat jakoukoli audiovizuální technikou.

Čl. III

Trenér lukostřelby II. třídy ČLS

1. Charakteristika a cíl

Cílem odborné přípravy je získání vyšších pedagogických, metodických a praktických znalostí v oblasti lukostřeleckého tréninku.

Trenér II. třídy ČLS musí mít odborný přehled v divizích (techniky střelby i materiálového vybavení) a disciplínách lukostřelby, ale také plánování v rámci makrocyclů, aby byl schopný samostatně vést tréninkový proces zaměřený na zvyšování výkonnosti v lukostřelbě od úrovně začátečníků až po výkonnostní úroveň, jak u mládeže, tak pro dospělé adepty lukostřelby vč. přípravy materiálu a podílet se na přípravě sportovních soutěží.

2. Forma a rozsah kurzu

- Prezenční forma
- Rozsah: obecná část 50 hodin ve dvou víkendových blocích a specializovaná část 100 hodin



3. Podmínky přijetí do kurzu

- Minimálně ukončené SŠ vzdělání (v případě nesplnění této podmínky je nutnost rozšířit obecnou část o 50 hodin)
- Minimální věk 18 let
- Úspěšné absolvování kurzu Trenér licence C (Trenér III. třídy)
- Lékařské potvrzení podle vyhlášky Ministerstva zdravotnictví ČR č. 391/2013 Sb. (§ 7)

4. Podmínky pro splnění kurzu

- Docházka minimálně 80%.
- Odevzdání písemné práce na zadané téma a její schválení vedoucím práce, kterého určí TMK
- Úspěšné složení zkoušek skládajících se z:
 - Obecná část
 - Písemný test s časovým limitem 60 minut, 50 uzavřených otázek, 3 pokusy na splnění závěrečného testu, hodnocení:
 - 0-34b. neprospěl/a,
 - 35-50b., prospěl/a
 - Speciální část
 - Písemný test s časovým limitem 45 minut, 40 uzavřených otázek, hodnocení
 - 0-30 b. neprospěl/a,
 - 31-40 b. prospěl/a
 - Ústní zkouška složené ze dvou losovaných otázek, hodnocení
 - 0-6 b. neprospěl/a,
 - 7-10 b., prospěl/a
 - Praktické zkouška: názorná ukázka losované otázky, hodnocení
 - neprospěl/a
 - prospěl/a
- Hodnocení úspěšnosti závěrečné zkoušky (např. 100 %):
 - 50% hodnocení tvoří úspěšně splněný test z obecné části,
 - 50% hodnocení tvoří úspěšně splněná zkouška ze speciální části
- Tři pokusy na úspěšné složení zkoušek.

5. Učební osnova

Obecná část:

- Poučení o bezpečnosti a ochraně zdraví při práci
- Anatomie a diagnostika hybného systému
- Fyziologie člověka a tělesných cvičení
- Výživa
- První pomoc
- Pedagogika
- Psychologie
- Teorie a didaktika sportovního tréninku
- Hygienické zásady
- Právo a sport
- Dopingová problematika

Speciální část:

- Historie, vývoj a současnost lukostřelby
- Pravidla bezpečnosti v lukostřelbě



- Systém vzdělávání trenérů ČLS
- Antidoping
- Fair play
- Trenérský kodex
- Závěrečná práce
- Technika střelby
- Terčová, halová, terénní, 3D lukostřelba
- Plánování přípravy v rámci olymp. cyklu/sezony
- Regenerace a kompenzace
- Využití videa pro rozbor techniky
- Kondiční příprava
- Typická zranění a jejich prevence
- Psychologická příprava střelce
- Sportovní výživa
- Plánování tréninku
- Příprava lukostřeleckého náčiní
- Para lukostřelba
- Struktura a administrativa soutěží WA a ČLS
- Pravidla soutěží
- Systém SCM/RD ČLS
- Organizace reprez. výjezdu
- Financování klubu

6. Lektoři

- Obecná část je zajišťována odbornými pedagogy – zajišťuje ČUS nebo UK FTVS.
- Speciální část je zajištěna trenéry lukostřelby ČLS II. třídy s praxí min. 2 roky nebo trenéry I. třídy ČLS. Jako lektoři jsou zváni i odborníci mimo ČLS, případně členové ČLS, kteří mají vysokou odbornou znalost ve své specializaci.

7. Metodika, učební pomůcky, didaktická technika

- Přednášky.
- Praktická cvičení.
- Výklad.
- Výklad za použití názorných pomůcek.
- Návčik.
- Praktická výuka
- O účasti bude vedena řádná evidence.
- Účastníci obdrží materiály pro studium zpracované TMK ČLS.
- O potřebných pomůckách budou účastníci informováni s dostatečným předstihem.

Čl. IV

Trenér lukostřelby I. třídy ČLS

1. Charakteristika a cíl

Cílem odborné přípravy je získání vyšších pedagogických, metodických a praktických znalostí v oblasti lukostřeleckého tréninku. Absolvent kurzu bude schopen vést lukostřelecký trénink od úrovně začátečníků až po reprezentační úroveň, jak u mládeže, tak pro dospělé adepty lukostřelby vč. přípravy materiálu.

Trenér I. třídy ČLS musí mít odborný přehled v divizích (techniky střelby i materiálového vybavení) a disciplínách lukostřelby, aby byl schopný samostatně vést tréninkový proces



zaměřený na zvyšování výkonnosti v lukostřelbě a podílet se na přípravě sportovních soutěží.

2. Forma a rozsah kurzu

- Studium je dvouleté, organizované UK FTVS
- 9 konzultací do roka (konzultace začínají v pátek dopoledne a končí v sobotu odpoledne - viz. rozvrh konzultací)
- V průběhu studia se vykonávají z určených předmětů zkoušky (Zk) nebo zápočty (Z)

3. Podmínky přijetí do kurzu

- Úplné středoškolské vzdělání zakončené maturitou
- Uchazečům bez maturity může proděkan pro rozvoj udělit výjimku, která umožní získat středoškolské vzdělání zakončené maturitou do ukončení Trenérské školy.
- Druhá nejvyšší trenérská kvalifikace příslušného sportovního svazu či spolku
- Doporučení příslušného sportovního svazu, eventuálně spolku

4. Podmínky pro splnění kurzu

- Splnění všech předepsaných zkoušek, zápočtů
- Úspěšné absolvování závěrečné zkoušky (ZZk) před zkušební komisí
- Obhajoba závěrečné práce

5. Učební osnova

- Dle plánu aktuálního kurzu

6. Lektori

- Obecná část je zajišťována odbornými pedagogy UK FTVS.
- Speciální část je zajištěna trenéry lukostřelby ČLS II. třídy s praxí min. 2 roky nebo trenéry I. třídy ČLS. Jako lektori jsou zváni i odborníci mimo ČLS, případně členové ČLS, kteří mají vysokou odbornou znalost ve své specializaci.

7. Metodika, učební pomůcky, didaktická technika

- Přednášky
- Praktická cvičení
- Výklad
- Výklad za použití názorných pomůcek
- Nácvik
- Praktická výuka
- O účasti bude vedena řádná evidence
- Účastníci obdrží materiály pro studium zpracované TMK ČLS
- O potřebných pomůckách budou účastníci informováni s dostatečným předstihem..

Tato směrnice byla schválena předsednictvem ČLS dne **15.03.2024** a nabývá účinnosti dne **15.03.2024**.

Za ČLS:
Bc. David Špinar
předseda ČLS