

**Český svaz karate, z.s.**

se sídlem: Nad Kapličkou 3378/17, 100 00 Praha 10

IČ: 00540897

Zastoupená: Ing. Jiří Boček, MBA – prezident svazu  
dále jen ČSKe

a

**Univerzita Palackého v Olomouci**

Veřejná vysoká škola – režim existence dle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách  
a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších  
předpisů

se sídlem: Křížkovského 511/8, 771 47 Olomouc

IČ: 61989592

DIČ: CZ61989592

Součástí UP: Fakulta tělesné kultury, dále jen FTK UPOL

Zastoupená: Mgr. Michal Šafář, Ph.D., děkan

Osoba oprávněna jednat ve věcech realizace této smlouvy:

Kontaktní adresa: FTK UP, třída Míru 117, 771 11 Olomouc

## **U z a v í r a j í**

# **Memorandum o spolupráci při výchově a vzdělávání trenérů**

## **I.**

1. Předmětem memoranda je spolupráce při přípravě trenérů B licence.
2. FTK UPOL v rámci celoživotního vzdělávání a v souladu s akreditací studijních programů MŠMT ČR se zabývá výchovou trenérů všech sportů.

## **II.**

### **Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury se zavazuje:**

1. Ve spolupráci s příslušným sportovním svazem zabezpečovat výuku trenérů B licence v obecné části s názvem Vědecký základ sportovního tréninku (v rozsahu 60 vyučovacích hodin) včetně vydání Osvědčení o úspěšném absolvování tohoto školení spolu s Dodatkem k osvědčení (informace o průběhu konání, seznamem absolvovaných předmětů, počtem hodin...). FTK UPOL zajistí a doloží absolvování Vědeckého základu sportovního tréninku (viz příloha 1), ČSKe zajistí a doloží absolvování specializace karate (minimální rozsah 90 vyučovacích hodin + jmenný seznam účastníků s daty narození, prezenční listiny, harmonogram výuky, seznam lektorů, obsahová část viz příloha 2).

Na podkladě těchto dvou dokumentů bude absolventovi FTK UPOL vystaveno Osvědčení o absolvování 150 hodinového trenérského školení B licence v karate a ČSKe udělena trenérská licence.

2. Respektovat potřeby a požadavky sportovního svazu a studium zabezpečovat programově a organizačně ve spolupráci obou subjektů.
3. Předávat odborně výzkumné poznatky z průběhu studia a doškolování ČSKe za účelem jejich uplatnění v metodické oblasti.
4. Garantem pro spolupráci je stanoven: [REDAKCE]
5. FTK UPOL bude zasílat na žádost ČSKe informaci o uskutečněných akcích, kterých se účastnili adeпти doporučení ČSKe. Na žádost doloží FTK UPOL doklady vztahující se k jejich účasti.
6. FTK UPOL bude informovat ČSKe o změnách cen studia předem.

### III.

#### ČSKe se zavazuje:

1. Podle požadavku FTK UPOL se podílet na zabezpečení přednášek specializace svými lektory, včetně zajišťování odborné praxe posluchačů.
2. Zkvalitňovat výuku tohoto typu studia dostupnou audiovizuální technikou a dalším učebním materiálem formou zápůjček těchto věcí FTK UPOL.
3. Zvát zástupce FTK UPOL na akce pořádané ČSKe, zejména z oblasti vzdělávání a metodiky práce.
4. ČSKe vybírá a doporučuje adepty pro každý běh studia při dodržení těchto kritérií: -
  - ukončené středoškolské vzdělání
  - platná kvalifikace trenéra C licence získaná prostřednictvím sportovního svazu
  - praxe předepsaná ČSKe, min. 2 roky
5. Pracovníkem svazu, který bude zodpovídat za studium specializace karate, je pro uvedené období: [REDAKCE]
6. Cenu studia adeptů, které pro studium ČSKe doporučí, si adepty hradí sami před zahájením školení.

#### IV.

##### Závěrečná ustanovení:

1. Tato dohoda se uzavírá na dobu neurčitou a je platná dnem podpisu dohody.
2. Vzdělávání při splnění všech těchto podmínek bude zahájeno v roce 2020.
3. Strany se zavazují, že memorandum každoročně vyhodnotí a poznatky z vyhodnocení si předají nejpozději do 31. 12. každého roku trvání memoranda. Případné závažné připomínky zpracují do dodatku k tomuto memorandu..
4. Školení B licence:
  - a. rozsah studia je stanoven na 150 vyučovacích hodin
  - b. obecnou část - Vědecký základ sportovního tréninku v rozsahu 60 vyučovacích hodin zajišťuje FTK UPOL (příloha 1)
  - c. výuku specializace karate v rozsahu 90 vyučovacích hodin zajišťuje ČSKe – obsahová část specializace (příloha 2)
  - d. účastníci se základním vzděláváním musí absolvovat doplňující školení v rozsahu 50 vyučovacích hodin (zajišťuje FTK UPOL)
  - e. ZZ probíhá za účasti zástupců ČSKe, případně obou smluvních stran
5. V případě porušení smluvních povinností jednou ze stran je druhá strana oprávněná odstoupit od memoranda na základě písemného sdělení straně, která memorandum nedodržela. Je však povinna zajistit ještě všechny započaté akce v rámci tohoto memoranda, které sama zabezpečuje nebo na nich participuje.
6. Smluvní strany jsou oprávněny memorandum ukončit výpovědí. Výpověď musí být písemná a doručena druhé straně. Výpovědní doba je tříměsíční a počíná běžet od prvního dne následujícího měsíce po doručení.

Příloha 1 – Seznam předmětů Vědecký základ sportovního tréninku (FTK UPOL)

Příloha 2 – Seznam předmětů Specializace 100 vyučovacích hodin (ČSKe)

Příloha 3 – Zápis o závěrečné zkoušce trenérských studií

V Praze dne 3. 12. 2019

18 -12- 2019  
V Olomouci dne .....

prezident ČSKe

děkan FTK UP

**VŠEOBECNÁ ČÁST VZDĚLÁVÁNÍ TRENÉRŮ STOLNÍHO TENISU LICENCE B****Oblast – Kineziologie**

|                                |          |
|--------------------------------|----------|
| Základy biomechaniky ve sportu | 3        |
| Problematika dopingů           | 2        |
| Základy první pomoci           | 3        |
| <u>Výživa sportovce</u>        | <u>3</u> |

**Oblast – Kineziologie – prevence**

|                                                 |          |
|-------------------------------------------------|----------|
| Anatomie podpůrně pohybového aparátu            | 1        |
| Oslabení pohybového aparátu                     | 2        |
| Svalové dysbalance a jejich odstranění          | 3        |
| <u>Preventivní silový a koordinační trénink</u> | <u>2</u> |

**Oblast – Sportovní trénink**

|                                                  |          |
|--------------------------------------------------|----------|
| Základy sportovního tréninku                     | 3        |
| Problematika rozcvíčení a cool down ve ST        | 1        |
| Trénink CORE                                     | 2        |
| Trénink agility a rychlosti                      | 2        |
| <u>Diagnostické prostředky ve stolním tenise</u> | <u>3</u> |

**Oblast – Kineziologie – Kondiční trénink**

|                                                                  |          |
|------------------------------------------------------------------|----------|
| Základy obecné a zátěžové fyziologie                             | 4        |
| Kardiovaskulární a respirační systém, řízení pohybu              | 2        |
| Fyziologické aspekty výkonu hráče ve stolním tenise              | 2        |
| <u>Základní svalové skupiny a jejich zapojení při posilování</u> | <u>1</u> |

**Oblast – Pedagogika sportu**

|                                                             |          |
|-------------------------------------------------------------|----------|
| Hlavní činitelé edukačního procesu, pedagogická diagnostika | 3        |
| <u>Základy a strategie edukačních postupů ve sportu</u>     | <u>2</u> |

**Oblast – Psychologie, trénink mládeže**

|                                                        |          |
|--------------------------------------------------------|----------|
| Ontogeneze lidské psychiky sportovců                   | 3        |
| Problematika dropoutu                                  | 1        |
| <u>Motivace dětí k výkonu, vztah trenér-hráč-rodič</u> | <u>2</u> |

## **Oblast – Psychologie, trénink dospělých**

|                                                                                             |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Duševní hygiena trenéra, vyhoření trenéra                                                   | 1 |
| Základy mentálního tréninku, leadership, práce s talentem, přechod mladého hráče k dospělým | 3 |

## **Sportovní právo**

|                                                                           |   |
|---------------------------------------------------------------------------|---|
| Právní postavení fyzické a právnické osoby ve sportovním klubu a asociaci | 3 |
|---------------------------------------------------------------------------|---|

## **Základy managementu**

|                                                                                                       |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Základní funkce managementu a jejich aplikace ve sportovním klubu, efektivní organizační struktura SK | 3 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|

|        |    |
|--------|----|
| CELKEM | 60 |
|--------|----|

Zkouškové požadavky: -závěrečný test

**Specializace stolní tenis  
(90 vyučovacích hodin)**
**Počet hodin:**
**Osnovy:**

|                                                         |                        |
|---------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>1. Obecná část</b>                                   | <b>13</b>              |
| - organizace a řízení stolního tenisu v ČR -1           |                        |
| - historie ST - 2                                       |                        |
| - soutěžní řád -1                                       |                        |
| - pravidla ST - 1                                       |                        |
| - zdravotní, prevence zranění -2                        |                        |
| - doping -2                                             |                        |
| - výživa hráčů ST -2                                    |                        |
| - prostředky regenerace, masáž -2                       |                        |
| <b>2. Teoretické základy tréninku ve stolním tenisu</b> | <b>5</b>               |
| - trénovanost, výkonnost hráče - 1                      |                        |
| - plánování, evidence, kontrola - 2                     |                        |
| - didaktické zásady tréninku ve ST - 1                  |                        |
| - tréninková jednotka -1                                |                        |
| <b>3. Složky sportovního tréninku ve ST</b>             | <b>12</b>              |
| - technická příprava, metodická úderová řada -2         |                        |
| - taktická příprava -2                                  |                        |
| - tělesná příprava -2                                   |                        |
| - teoretická příprava, využití videotechniky a médií -2 |                        |
| - psychologická příprava -4                             |                        |
| <b>4. Technické aspekty ST</b>                          | <b>6</b>               |
| - biomechanika stolního tenisu -2                       |                        |
| - hrací vybavení a materiál -2                          |                        |
| - vývojové tendence ve stolním tenisu -2                |                        |
| <b>5. Zatížení hráčů stolního tenisu</b>                | <b>4</b>               |
| - vývojové etapy přípravy, stupňování zatížení -2       |                        |
| - zvláštnost stolního tenisu žen a dívek -1             |                        |
| - intenzifikace tréninku ST, objem, intenzita -1        |                        |
| <b>6. Osobnost trenéra</b>                              | <b>4</b>               |
| - trenér jako psychopedagog, etický kodex trenéra ST -2 |                        |
| - koučing, zásady správného koučingu -2                 |                        |
| <b><u>Celkem teorie stolního tenisu</u></b>             | <b><u>44 hodin</u></b> |
| <b>7. Metodika nácviku úderové a pohybové techniky</b>  | <b>20</b>              |
| - střehové postavení, držení pálky                      |                        |
| - základní úderová řada - FK, BK, FP, BP, FT            |                        |
| - základní schémata pohybu v hracím prostoru            |                        |
| - rozšířená úderová řada - BT, FB, BB, FO, BO,          |                        |
| podání, příjem                                          |                        |
| - variace úderů                                         |                        |
| <b>8. Vedení tréninku</b>                               | <b>18</b>              |
| - tréninková jednotka                                   |                        |
| - práce se skupinou hráčů                               |                        |

- individuální příprava
- zásobník míčků
- korektura chyb v technice

Příloha č. 2

### **9. Metodika kondiční přípravy-prostředky**

**8**

- rozvoj rychlosti
- rozvoj vytrvalosti
- rozvoj síly
- rozvoj obratnosti
- rozcvičení ve stolním tenisu
- stabilizace jádra
- kompenzační cvičení
- protahovací cvičení
- testování pohybových schopností

### **Celkem praxe stolního tenisu**

**46 hodin**

Formy zkouškových požadavků:

Teoretická zkouška – ústní /s písemnou přípravou/

Praktická zkouška – metodické výstupy

Písemné zpracování závěrečné práce rozsah min. 15 stran – hodnocení vedoucím práce, obhajoba závěrečné práce



Fakulta  
tělesné kultury

oddělení pro celoživotní vzdělávání

## ZÁPIS o závěrečné zkoušce trenérských studií II. třídy (licenceB)

konané dne:

|                             |                                          |
|-----------------------------|------------------------------------------|
| Jméno, příjmení, titul:     | Rodné příjmení:                          |
| Datum narození:             | Místo narození:                          |
| Doba studia na FTK (od-do): | Studijní obor trenérství - specializace: |
| Téma závěrečné práce:       |                                          |
| Vedoucí a oponent práce:    | Datum zadání práce:                      |
| Datum odevzdání práce:      | Datum schválení odevzdané práce:         |

### I. Závěrečná práce a obhajoba:

### Oponent:

Posudek oponenta:

Průběh obhajoby:

Klasifikace: .....

(A-F)

### II. Ústní zkouška:

Číslo a název otázky.....

Klasifikace: .....

(A-F)

podpis zkoušejícího

### III. Celkový výsledek závěrečné zkoušky: .....

(A-F)

**Absolvent získává OSVĚDČENÍ TRENÉRA II. TŘÍDY (LICENCE B):**

V Olomouci dne: .....

Členové zkušební komise: .....

.....

.....

děkan

.....

předseda zkušební komise

Předměty závěrečné zkoušky se klasifikují stupněm výborně, velmi dobře, dobře, nevyhověl(a).

Celkový výsledek závěrečné zkoušky se klasifikuje stupněm výborně, velmi dobře, dobře, nevyhověl(a).