

PROPOZICE K TRENÉRSKÉMU KURZU ČHS 2025

Název kurzu	Trenér sportovního lezení – úroveň B
Místo konání	PRAHA, lezecká stěna JUNGLE SPORT PARK Letňany
Cena kurzu	35.000,- Kč
Garant kurzu	Břetislav Brodský, +420 602 546 184, bretislav.brodsky@horosvaz.cz

Akreditovaný kurz Trenér sportovního lezení B se skládá ze 120 hodin teoretické výuky (52 hodin prezenčně, 68 distanční formou – e-learning) a ze 106 hodin praktické výuky. Kurz je zakončen zkouškou. Úspěšní absolventi získají po splnění požadavků dle Směrnice o trenérech a instruktorech ČHS licenci Trenér sportovního lezení B.

PROGRAM:

1. BLOK:	18. 10. 2025	Zahájení kurzu, Úvod, Sportovní výživa a regenerace
	19. 10. 2025	Právo a management, První pomoc
2. BLOK:	01. 11. 2025	Prevence a zranění
	02. 11. 2025	Prevence a zranění
3. BLOK:	08. 11. 2025	Psychologie
	09. 11. 2025	Vývojová psychologie, Mentální příprava
4. BLOK:	29. 11. 2025	Prevence zranění
	30. 11. 2025	Lezecká technika
5. BLOK:	13. 12. 2025	Koordinační bouldering
	14. 12. 2025	Pedagogika
6. BLOK:	10. 01. 2026	Sportovní příprava
	11. 01. 2026	Sportovní příprava
7. BLOK:	17. 01. 2026	Sportovní příprava
	18. 01. 2026	Sportovní příprava
8. BLOK:	31. 01. 2026	Specifické metody
	01. 02. 2026	Testování, Technické zajištění tréninku
9. BLOK:	07. 02. 2026	Periodizace – plánování lezeckého tréninku
	08. 02. 2026	Stavění cest
10. BLOK:	28. 02. 2026	Věková specifika, Specifická mentální příprava
	01. 03. 2026	Koučink, taktika a strategie
ZKOUŠKY:	25. 04. 2026	
ZKOUŠKY:	26. 04. 2026	

Začátek v 9:00, pauza na oběd dle domluvy, předpokládaný konec v 16:00.

OBSAH:

Obecná, úvodní část kurzu obsahuje informace z oblasti anatomie a fyziologie, výživy, pedagogiky a psychologie. Specializační část je zaměřena na sportovní trénink (biomechanika, pohybové vzory, testování, mentální příprava atd.) a samozřejmě na lezecký trénink. Tato nejvýznamnější část kurzu obsahuje např. rozvoj základních složek kondice, periodizaci a plánování v lezeckém tréninku, pravidla koučování na závodech a specifika mentální přípravy.

LEKTOŘI:

Josef Andrlé, Zuzana Bergrová, Monika Brodská, Břetislav Brodský, Alexandra Gendová, Nikol Chovanová, Veronika Jecelínová, Petr Klofáč, Denis Pail, Jindřich Petřík, Tomáš Soukup, Tomáš Sycha, Štěpán Volf, Gabriela Vrablíková a další.

Podmínky pro přijetí do kurzu:

- členství v ČHS s platným členským průkazem
- věk minimálně 18 let
- ukončené středoškolské vzdělání s maturitou, nebo výučním listem
- kvalifikace Trenér C získaná nejméně 6 měsíců před začátkem kurzu
- potvrzení o zdravotní způsobilosti pro výkon pracovní činnosti Trenér sportovního lezení

Vyplněnou [příhlášku](#) lze zaslat do 15. 9. 2025.

Co s sebou:

- základní lezecké vybavení pro lezení na stěně (sedák, lezečky, jistítka, karabiny, atd.)
- psací potřeby, poznámkový blok

Další informace:

Kurzovné je včetně vstupů na stěnu. Ubytování ČHS nezajišťuje.

Úspěšní absolventi kurzu získají Osvědčení o rekvalifikaci, na základě kterého mohou získat živnostenské oprávnění – poskytování tělovýchovných a sportovních služeb (živnost vázaná).