

Český svaz plaveckých sportů pořádá

Školení trenérů plavání 3. a 4. třídy

jaro 2026

- Datum konání:** 13. 2. – 14. 2. 2026 (pátek celý den, sobota celý den)
20. 2. – 22. 2. 2026 (pátek odpoledne, sobota, neděle celý den)
- Místo konání:** Praha, Tyršův dům, Újezd 450/40, Praha 1
Praha, učebny a bazén Strahovského stadionu
Zátopkova 100 / 2 - PS 40, Praha 6, 169 00
- Přihlášení a kontakt:** IS ČSPS [zde](#)
Mgr. Aleš Zenáhlík (+420 732 131 488)
ales.zenahlik@czechswimming.cz
- Termín úhrady a podání přihlášek:** 2. 2. 2026
- Vstupní podmínky:**
 - věk alespoň 15 let
 - plavecká kompetence (uchazeč ovládá techniku všech 4 plaveckých způsobů)
- Cena, časová dotace:** 4500,- Kč (členové ČSPS), 5300,- Kč (ostatní)
50 hodin

Účastníci ve věku 15 – 17 let obdrží po úspěšném absolvování kurzu osvědčení „Trenér plavání 4. třídy“. Při dosažení 18 let se automaticky kvalifikace překlápí na 3. trenérskou třídu.

Program

Pátek 13.2.2026 (aula Strahov)

10:00	Zahájení kurzu, organizace, podmínky pro splnění	Mgr. Aleš Zenáhlík
10:45 – 12:00	Úvod do ekonomie sportu a sport. legislativy Základy sportovního managementu, příprava akce <i>přestávka</i>	Mgr. Jan Srb
13:00 – 14:30	Základy pedagogiky a psychologie	PhDr. Libor Flemr, Ph.D.
14:30 – 16:00	Základy pedagogiky a psychologie <i>přestávka</i>	PhDr. Libor Flemr, Ph.D.
16:30 – 18:00	Pravidla plavání, systém plaveckých soutěží	Ondřej Kočovský
18:00 – 19:30	Didaktika ZPD, kraul, znak	PhDr. Kristýna Hubená, Ph.D.

Sobota 14.2.2026 (učebna P1 – Tyršův dům, bazén Strahov)

08:45 – 10:15	Technika – prsa, motýlek	Mgr. Aleš Zenáhlík
10:30 – 12:00	Pravidla plavání, systém plaveckých soutěží <i>přestávka</i>	Ondřej Kočovský
13:00 – 14:30	Technika znak, kraul	Mgr. Aleš Zenáhlík
14:45 – 16:15	Didaktika prsa, motýlek <i>přestávka</i>	PhDr. Kristýna Hubená, Ph.D.
17:00 – 19:00	Bazén praxe I – technika, didaktika K, Z	Ing. Jaroslav Strnad, Mgr. Aleš Zenáhlík

Pátek 20.2.2026 (aula Strahov, bazén Strahov)

13:00 – 14:30	Základy anatomie a fyziologie	PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.
14:30 – 16:00	Základy anatomie a fyziologie <i>přestávka</i>	PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.
16:30 – 17:45	Korekce chyb, technická cvičení	Mgr. Aleš Zenáhlík, Ing. Jaroslav Strnad
17:45 – 19:00	Sportovní příprava plavců MoP	Jaroslav Lochman
19:15 – 20:45	Bazén praxe II – technika, didaktika P, M	Ing. Jaroslav Strnad, Mgr. Aleš Zenáhlík

Sobota 21.2.2026 (aula Strahov, bazén Strahov)

08:30 – 10:00	Koncepce LTAD, DRoP, specifika tréninku žákovských kategorií	Mgr. Aleš Zenáhlík
10:00 – 11:45	První pomoc, zásady bezpečnosti <i>přestávka</i>	PaedDr. Ladislav Pokorný
13:00 – 14:30	Základy sportovního tréninku	PhDr. Daniel Jurák, Ph.D.
14:30 – 15:30	Úvod do svazové metodiky, IS ČSPS seznámení s projekty ČSPS, péče o talenty	Mgr. Aleš Zenáhlík
15:30 – 17:00	Didaktika startů a obrátek <i>přestávka</i>	PhDr. Kristýna Hubená, Ph.D.
17:30 – 19:30	Bazén praxe III – hry jako prostředek motorického učení ve vodě, didaktika startů a obrátek	PhDr. Kristýna Hubená, Ph.D.

Neděle 22.2.2026 (aula Strahov, bazén)

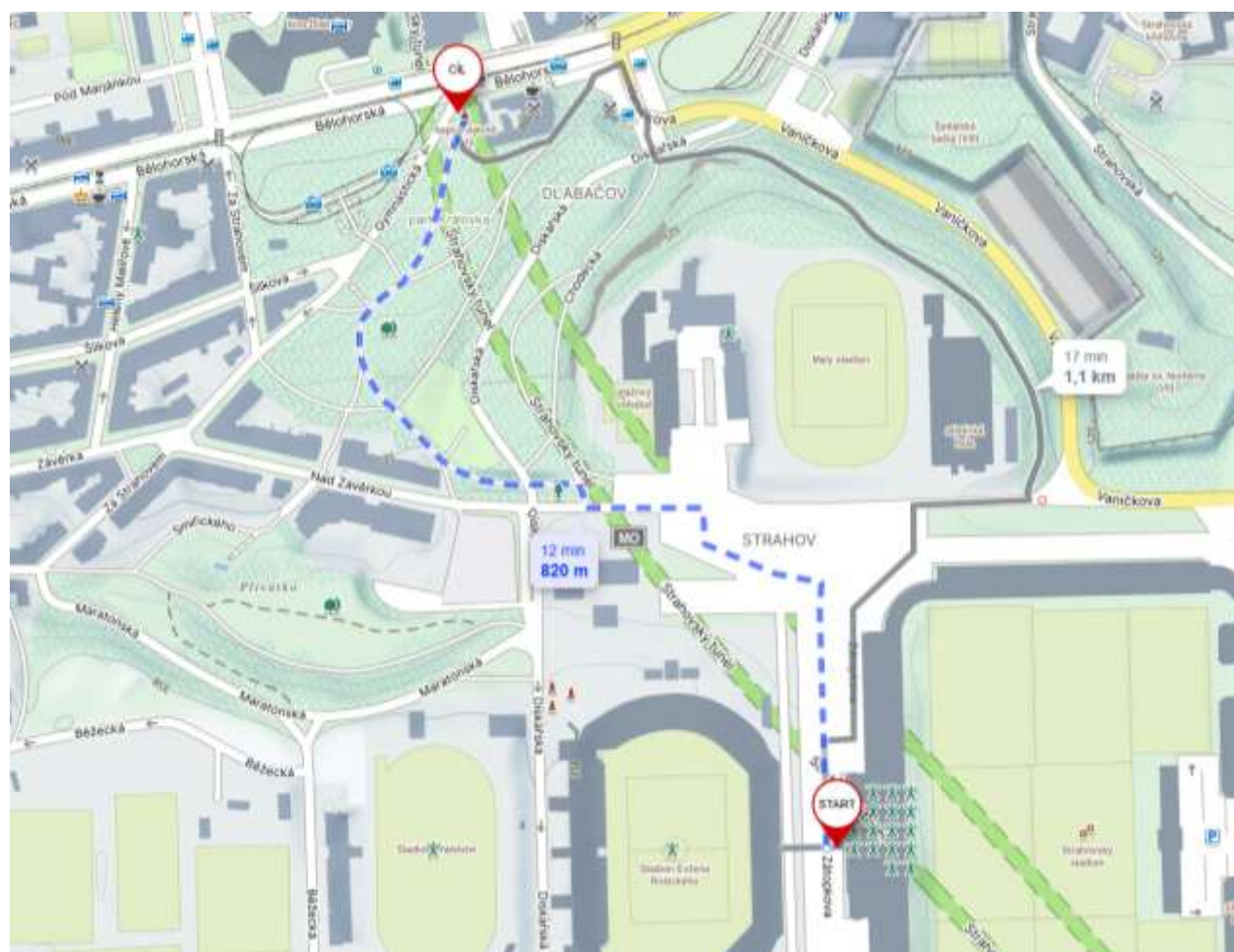
08:00 – 10:00	Bazén IV – záchrana tonoucích, praktická zkouška	Ing. Jaroslav Strnad, Mgr. Aleš Zenáhlík
10:30 – 11:30	Závěrečný test <i>přestávka</i>	Mgr. Aleš Zenáhlík, Ing. Jaroslav Strnad
12:30 – 13:00	Zakončení kurzu, předání certifikátů	Mgr. Aleš Zenáhlík, Ing. Jaroslav Strnad

změna programu vyhrazena

Organizační poznámky:

Ubytování a stravování si účastníci kurzu hradí samostatně.

- Stravu** doporučujeme vlastní, případně je možné využít některou z restaurací v okolí (např. restaurace Petřín, např. Bělohorská ulice, Praha 6 – cca 12 minut chůze)
 - pizzeria Piccolo Mondo [zde](#)
 - restaurace Malovanka [zde](#)
 - restaurace Petřín [zde](#)



- Ubytování** lze využít např.:
 - OREA Hotel Pyramida [zde](#)
 - koleje Komenského UK [zde](#)

Doprava:

Český svaz plaveckých sportů, Zátokova 100 / 2 - PS 40, Praha 6, 169 00

Spojení **do stanice Stadion Strahov** např.:
 Autobus 143, 149 ze stanice Dejvická (metro A)
 Autobus 191 ze stanice Anděl / Na Knížecí (metro B)
 Autobus 176 ze stanice Karlovo nám. (metro B)

Vchod do Strahovského stadionu je pod tunelem spojujícím „velký stadion“ se stadionem Evžena Rošického“

Tyršův dům, Újezd 450/40, Praha 1

Dostupný ze zastávek Tyršův dům (tram č. 12, 15, 20, 22 a 23) nebo Újezd (tramvaj č. 9).

