



ČESKÁ ASOCIACE STOLNÍHO TENISU

CZECH TABLE TENNIS ASSOCIATION

160 17 Praha 6, Zátopkova 100/2, e-mail: ctt@cuscz.cz, IČO: 00676888

JOOLA®
FOR THE CHAMPION IN YOU

JOOLA®
FOR THE CHAMPION IN YOU

JOOLA®
FOR THE CHAMPION IN YOU

JOOLA®
FOR THE CHAMPION IN YOU

JOOLA®
FOR THE CHAMPION IN YOU

METODICKÝ POKYN TMK ČAST ŠKOLENÍ TRENÉRŮ LICENCE „C“

Celkový rozsah 32 učebních hodin

1. Obecná část:

- základy zdravotní rizikové faktory zranění ve sportu, pravidla první pomoci, nejčastější zranění ve stolním tenisu, prevence zranění – význam rozvíjení, protahovací cvičení, regenerace, životospráva, boj proti doping **2 hod.**
- pravidla a soutěžní řád, registrační a přestupní řád, registr ČAST, organizační struktury ČAST **2 hod.**
- osobnost trenéra – didaktické zásady tréninku **1 hod.**
- teoretická a psychologická příprava **1 hod.**
- struktura tréninkové jednotky, plánování ve ST **1 hod.**

2. Speciální část:

a. Teoretická část

- základy úderové techniky, držení pálky, vhodný výběr hracího materiálu
- technika forhendového a bekhendového kontrů
- technika forhendového a bekhendového pinku
- technika forhendového a bekhendového topspinu
- základní druhy podání **2 hod.**
- pasivní a aktivní blok
- varianty topspinu F a B
- základy obranné hry
- příjem podání a jeho varianty **2 hod.**
- základy pohybové techniky, střehové postavení a jeho význam
- techniky práce nohou ve stolním tenisu a metody jejich nácviku **1 hod.**
- význam všeobecné kondiční přípravy, její složky **1 hod.**
- speciální tělesná příprava **1 hod.**
- taktika ve stolním tenisu **1 hod.**
- herní kombinace na zdokonalování techniky a taktiky ve ST, skladba TJ **1 hod.**



ČESKÁ ASOCIACE STOLNÍHO TENISU

CZECH TABLE TENNIS ASSOCIATION

160 17 Praha 6, Zátopkova 100/2, e-mail: ctt@cuscz.cz, IČO: 00676888

JOOLA®
FOR THE CHAMPION IN YOU

JOOLA®
FOR THE CHAMPION IN YOU

JOOLA®
FOR THE CHAMPION IN YOU

JOOLA®
FOR THE CHAMPION IN YOU

JOOLA®
FOR THE CHAMPION IN YOU

b. Praktická část

- metodika nácviku jednotlivých úderů
- využití zásobníku míčků, robotu, sparingpartnera
- nejčastější chyby v technice jednotlivých úderů, korekce chyb **10 hod.**

- rozvoj všeobecných pohybových schopností
- rozvoj speciálních pohybových schopností, kompenzační cvičení **4 hod.**

- ukázka tréninkové jednotky **2 hod.**

Celkem 32 hod.

Školení je zakončeno závěrečnou zkouškou složenou ze 2 částí:

- a) teoretickou částí
- b) praktickou částí

TMK ČAST – září 2019