



MORAVSKOSLEZSKÝ SVAZ STOLNÍHO TENISU

Vítkovická 3083/1, 702 00 Ostrava

www.mssst.cz

MSSST pořádá školení trenérů licence „D“

- 1. Datum konání: sobota 08.06.2023 teoretická část, úterý 11.06.2023 a čtvrtek 13.06.2023 praktická část**
- 2. Místo konání: KD Děhylov, Výstavní 11, Děhylov**
- 3. Bližší informace:**

Sobota 8.6. 2023 první část /teoretická část/ 7,30 –17,00

Teoretická část školení

Obecná část: Základy zdravotní péče a boj proti dopingu. Osobnost trenéra. Didaktické zásady tréninku. Teoretická a psychologická příprava, struktura tréninkové jednotky, plánování ve ST

Speciální část: Základy úderové techniky, základní úderová řada, základy pohybové techniky, význam kondiční přípravy, ukázka tréninkové jednotky, taktika ve stolním tenise

12.06.2023 nebo 14.06.2023 15:00 – 19:00 hod. (včetně závěrečného pohovoru) - den si dle dohody s vedoucím školení zvolí účastníci na konci první části v sobotu 08.06.2023

Praktická část - metodika nácviku jednotlivých úderů – zásobník míčků, robot, sparingpartner - nejčastější chyby v technice jednotlivých úderů –praxe v průběhu tréninkových jednotek žactva a dorostu – návaznost speciální a kondiční přípravy

Lektoři: Stolní tenis: Petr Synek – licence B (vedoucí školení), Dana Harváňková - licence B, Markéta Synková – licence C (správné provedení jednotlivých úderů, vedení tréninkové jednotky nejmenších, zásobník cvičení), Dominika Koblůvká – licence C (ukázka tréninkové jednotky pokročilých, praktická výuka na zásobníku, korekce chyb), Patricie Segetová - licence C (základy úderové techniky), Lukáš Slavík - licence D (obranná hra), Karel Synek - licence C (praktická výuka na zásobníku)

MUDr. Vladimír Mach (základy zdravotní péče).

S sebou: na teoretickou a speciální část v Děhylově psací potřeby a poznámkový blok, na praktickou část v Děhylově: sportovní oblečení, švihadlo, pátku, ručník, poznámkový blok.

Přihlášky: nejpozději do 20.05.2024 v registru ČAST

Kontakt na vedoucího školení: Petr Synek, petsyn@email.cz, tel. 607 775 221

Poplatek za školení: dle směrnice ČÁST č.4/2023 ve výši 400,- Kč v hotovosti na místě.

S ohledem na požadovanou kvalitu školení bude školení pro zájemce o získání licence D omezeno na 12 účastníků, proto ve vlastním zájmu posílejte přihlášky co nejdříve. V případě, že množství zájemců překročí výše uvedenou kapacitu, pak budou upřednostněni aktivní hráči a trenéři.