



MORAVSKOSLEZSKÝ SVAZ STOLNÍHO TENISU

Vítkovická 3083/1, 702 00 Ostrava

www.mssst.cz

MSSST pořádá doškolení trenérů licence „C + D“

Dle směrnice ČAST č. 3/2025 a metodického pokynu TMK ČAST

1. **Termín konání:** pátek 8.5.2026 8,00 – 14:30hod.
2. **Místo konání:** KD Děhylov, Výstavní 11, 747 94 Děhylov
3. **Vedoucí semináře:** Petr Synek, tel: 607 775 221, e-mail: petsyn@email.cz
4. **Administrátor semináře:** Karel Synek, tel: 777609120, e-mail: karel.synek@gmail.com
5. **Lektoři:**
 - Petr Synek (licence B), licence B, Michal Henžel, licence C, Dominika Koblovská (licence C),
Patricie Škorpíková (licence B), Karel Synek, licence C
6. **Prezentace účastníků:** 7:30 – 8:00hod.
7. **Zahájení:** 8:00hod.

Program:

➤ Teoretická část:

- 8.00 - 9,30 – pravidla stolního tenisu, změny v pravidlech, soutěžní řád a příklady z praxe
- 9.30 – 11, 00 – osobnost trenéra, regulace psychiky
- 11.00- 12.00 – metody a odlišnosti tréninku začátečníků v různém věku – od dětí po dospělé

➤ Praktická část: 12.00 - 14.00

praktická nauka práce na zásobnících míčků, výuka zásobníku, metodika jednotlivých úderů, nejčastější chyby v technice jednotlivých úderů a korekce těchto chyb, změny v technice úderů a postavení těla a nohou v návaznosti na nové trendy ve vývoji stolního tenisu, hra s materiálem – sendvič, tráva

Všeobecné pokyny:

- **S sebou:** psací potřeby a poznámkový blok, sportovní oblečení a vybavení na stolní tenis
- **Přihlášky:** do 3.5.2026 přes registr ČAST
- **Poplatek za doškolení:** dle směrnice ČAST č.3/2025 bude vybírán v hotovosti na místě

Petr Synek

předseda TMK MSSST