



MORAVSKOSLEZSKÝ SVAZ STOLNÍHO TENISU

Vítkovická 3083/1, 702 00 Ostrava

www.mssst.cz

Školení trenérů licence „D“

MSSST pořádá pro zájemce z řad členů ČAST školení trenérů licence D

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

1. **Termín konání:** *sobota 09.5.2026, neděle 10.5.2026*
2. **Místo konání:** KD Děhylov, Výstavní 11
3. **Vedoucí školení:** Petr Synek, tel: 607 775 221, e-mail: petsyn@email.cz
4. **Administrátor školení:** Karel Synek, tel: 777609120, email: karel.synek@gmail.com
5. **Lektoři:**
 - Petr Synek (licence B), Markéta Synková, licence C, Dominika Škorpíková (licence C), Patricie Segetová (licence B), Lukáš Slavík, licence D, Karel Synek, licence C, Karolína Synková licence D, Soňa Skřípalová
6. **Prezentace účastníků:** v sobotu 9.5.2026 v 7:30 – 8:00hod.
7. **Zahájení:** 8:00hod.

Program:

Sobota 9.5.2026 první část /teoretická část/ 8,00 – 16,30

Teoretická část školení

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

Speciální část: Základy úderové techniky, základní úderová řada, základní druhy podání, techniky práce nohou a metody jejich nácviku, základy pohybové techniky střehové postavení a jeho význam, význam kondiční přípravy, ukázka tréninkové jednotky žactva, návaznost speciální a kondiční přípravy – praktické příklady, taktika ve stolním tenise

Neděle 10.5.2026 druhá část /praktická část/ 8,00 -12,00 (včetně závěrečného pohovoru)

Praktická část - metodika nácviku jednotlivých úderů – zásobník míčků, robot, sparingpartner - nejčastější chyby v technice jednotlivých úderů –praxe, nácvik jednotlivých úderů a výuka nahazování zásobníku s pěti lektoři!

Lektoři: Stolní tenis: Petr Synek, lic. B (vedoucí školení), , Markéta Synková, licence C (správné provedení jednotlivých úderů, ukázka tréninkové jednotky žactva , zásobník cvičení, praktická výuka na zásobníku) , Dominika Koblovská, licence C, (ukázka tréninkové jednotky , praktická výuka na zásobníku, korekce chyb), Patricie Škorpíková, lic B základy úderové techniky, hra s materiálem, praktická výuka na zásobníku Lukáš Slavík, lic D – obranná hra, Karel Synek , licence C praktická výuka na zásobníku, Karolína Synková, licence D praktická výuka zásobníku

Moravskoslezský svaz stolního tenisu, www.mssst.cz, email: mssst@mssst.cz

Soňa Skřípalová, vrchní sestra traumatologie FNO (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 4.5.2026 v registru ČAST

Poplatek za dělení licence : dle směrnice ČAST č. 3.2025 ve výši 400,- Kč v hotovosti na místě .

Poplatek za technické a administrativní zajištění školení: dle směrnice ČAST č. 3.2025 ve výši 400,- Kč v hotovosti na místě.

S ohledem na požadovanou kvalitu školení bude školení pro zájemce o získání licence D omezeno na 16 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. Po přihlášení obdrží všichni účastníci odkaz na samostudium z videoprezentace ČAST – pravidla a soutěžní řád, registrační a přestupní řád, registr ČAST a organizační struktury ČAST které jsou povinni shlédnout před začátkem školení formou samostudia.

Petr Synek

předseda TMK MSSST