



MORAVSKOSLEZSKÝ SVAZ STOLNÍHO TENISU

Vítkovická 3083/1, 702 00 Ostrava

www.mssst.cz

Školení trenérů licence „C“

MSSST pořádá pro zájemce z řad trenérů školení trenérů licence C

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

Termín konání : 30-31.5.2026 a 6-7.6.2026

Místo konání: KD Děhylov, Výstavní 11, 747 94 Děhylov

Lektoři školení: Petr Synek (licence B), Patricie Škorpíková (licence B), Lukáš Slavík (licence D), Radek Košťál (licence B), Dana Harvánková (licence B), Soňa Skřípalová (vrchní sestra traumatologie FNŠP Ostrava)

Administrátor školení: Karel Synek, tel: 777609120, email: karel.synek@gmail.com

Vedoucí školení: Petr Synek, tel: 607775221, email: petsyn@email.cz

Program školení:

Sobota 30.5.2026 7:30 – 17 hod. - Neděle 31.5.2026 8:00 – 17:00 hod

Sobota 30.5.2026:

7.30 – 8.00 Prezence účastníků

8.00 - 12.00 dopolední část – teoretická 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
- definice sportovního tréninku ve stolním tenisu, složky přípravy, objem a intenzita zatížení, raná specializace, proces motorického učení a jeho fáze, etapy sportovní přípravy ve ST, JTS
- struktura tréninkové jednotky, plánování ve stolním tenise
- teoretická a psychologická příprava, taktika a práce s videem

12.00 – 13.00 polední pauza

13.00 – 17.00 odpolední část – teoretická a praktická část

- osobnost trenéra a etický kodex trenéra
- význam všeobecné kondiční přípravy, její složky
- rozvoj všeobecných pohybových schopností
- rozvoj speciálních pohybových schopností, kompenzační cvičení
- speciální tělesná příprava
- testování

Neděle 31.5.2026:

8.00 – 17.00 včetně pauzy na oběd

- základy úderové techniky, držení pálky, vhodný výběr hracího materiálu
- metodika nácviku jednotlivých úderů
- technika forhendového a bekhendového kontrů
- technika forhendového a bekhendového pinku
- technika forhendového a bekhendového topspinu
- základní druhy podání
- pasivní a aktivní blok
- varianty forhendového a bekhendového topspinu

Sobota 6.6.2026 8 – 17 hod. - Neděle 7.6.2026 8:00 – 18:00 hod

- zopakování základní úderové řady
- základy obranné hry
- kontratopspin F a B
- flip F a B
- závěrečný úder/ smeč F a B
- příjem podání a jeho varianty –
- nejčastější chyby v technice jednotlivých úderů, korekce chyb
- základy pohybové techniky, střehové postavení a jeho význam
- techniky práce nohou ve stolním tenisu a metody jejich nácviku
- využití zásobníku míčků, robotu, sparingpartnera
- zásobníky míčků a jejich nácvik
- herní kombinace na zdokonalování techniky
- Závěrečná diskuse před zkouškou, zhodnocení nabitých znalostí a dovedností

Školení je zakončeno závěrečnou zkouškou složenou ze 2 částí s videozáznamem (je to dokument)

- a) teoretickou částí – ústní formou
- b) praktickou částí

obě části dle vylosovaných otázek sestavených ČAST doplněných o postřehy a výstupy ze stáže

Trenéři musí absolvovat celkem 8 hodin stáží v rámci SpS, OTM, KSTM – 4 hod. stáže před školením C licence, dále pak 4 hod. po složení závěrečných zkoušek.

Bez absolvování povinných 4 hodin této stáže se nemohou trenéři na školení trenérské licence C přihlásit, respektive jejich přihláška bez absolvování stáží nebude akceptována.

Struktura stáží by měla být následující: - 2 hodiny seznámení s tréninkovým prostředím klubu/střediska - 2 hodiny částečné zapojení do tréninku (rozcvička, hry družstev, mikro fyzička, kompenzační cvičení atd. - 2 hodiny plné zapojení do tréninku (dle instrukcí odpovědného trenéra zásobník, servis, sparing atd) - 2 hodiny samostatné vedení tréninkové jednotky (pod dohledem odpovědného trenéra)

Účast na stážích je zapisována do karty trenéra, stvrzená podpisem mentora-trenéra klubu/střediska, kartu trenéra zájemci obdrží od TMK příslušného kraje nebo od vedoucího SPS, OTM, KSTM.

Pro rozšíření trenérských znalostí používejte učební texty pro trenéry: Marta Novotná: Stolní tenis

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 22.5.2026 v registru ČAST

Poplatek za dělení licence: dle směrnice ČAST č. 3/2025 ve výši 800,- Kč v hotovosti na místě.

Poplatek za technické a administrativní zajištění školení: dle směrnice ČAST č. 3.2025 ve výši 1000,- Kč v hotovosti na místě.

Petr Synek

předseda TMK MSSST

