

VV RSST Jeseník pořádá školení trenérů licence D

Termín:	4.6.2022
Místo:	Herna KST Jeseník, Dukelská 203/11, 790 01 Jeseník
Vedoucí akce:	M. Seibert, tel. 602 788 902 e-mail: m.seibert@tiscali.cz
Školitel:	Vladimír Vinkler, Josef Pokorný
Podpora VV KSST Olomouc:	Petr Altman

Přihlášky :	do 25. 5. 2022 300,- Kč
-----------------------	----------------------------

Časový	8:00 - 21:00 - školení 12:00 - 12:30 - přestávka na oběd 17:00 – 17:30 – přestávka na večeři
---------------	--

Program školení:	Dle platného metodického pokynu pro školení trenérů licence D.
-------------------------	--

Podmínky pro udělení licence D trenéra stolního tenisu:
- minimální věk 16 let
- absolvování školení v plném rozsahu, tj. 12 hodin
- úhrada poplatku 300,-Kč

Metodický pokyn pro školení trenérů D licence

Celkový rozsah 12 učebních hodin

1. Obecná část:
 - základy zdravotvědy-rizikové faktory zranění ve sportu, pravidla první pomoci, nejčastější zranění ve stolním tenisu, prevence zranění - význam rozcvičení, protahovací cvičení, regenerace, životospráva - boj proti dopingu celkem 2 hod.

 - pravidla a soutěžní řád, registrační a přestupní řád, registr ČAST, organizační struktury ČAST celkem 2 hod.

2. Speciální část :
 - teorie - základy úderové techniky -držení pátky, vhodný výběr hracího materiálu
 - technika forhendového a bekhendového kontrů
 - technika forhendového a bekhendového pinku
 - technika forhendového a bekhendového topspinu
 - základní druhy podání celkem 2 hod

 - základy pohybové techniky - střežové postavení a jeho význam
 - techniky práce nohou ve stolním tenisu a metody jejich nácviku
 - členění a obsah tréninkové jednotky, význam kondiční přípravy celkem 2 hod

3. praxe
 - metodika nácviku jednotlivých úderů - zásobník míčků, robot, sparringpartner
 - nejčastější chyby v technice jednotlivých úderů
 - ukázka tréninkové jednotky- návaznost speciální a kondiční přípravy celkem 4 hod

Závěrečný pohovor- se všemi účastníky školení