

KSST Olomouc pořádá školení a doškolení trenérů licence D

Termín:	28.5.2025 obecná část - on-line (4 hodiny) samostudium (2 hodiny) 31.5.2025 teoretická a praktická část (8 hodin)
Místo:	Sokolovna Štíty, náměstí Míru 5, 78991 Štíty (dle lokace přihlášených může být změněno)
Vedoucí akce:	Petr Altman, tel. 725 004 103 e-mail: aapetr@atlas.cz
Školitel:	Petr Altman (trenér ST licence B) Lucie Kreuzigerová (trenér ST licence B)

Přihlášky:	Do 20.5. 2025 na metodickém webu ČAST
Poplatek:	Poplatek 400 Kč školení licence D Poplatek 100 Kč doškolení licence D

Časový plán	28.5.2025 17:00 - 21:00 – obecná část on-line 31.5.2025 8:00 - 12:00 – teoretická + praktická část + doškolení 13:00 – 17:00 – praktická část pokračování
--------------------	--

Program doškolení: dle metodiky pro školení trenérů licence D

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 -Role trenéra, osobnost a etický kodex trenéra stolního tenisu
Samostudium	-pravidla a soutěžní řád, registrační a přestupní řád, registr ČAST, organizační struktury ČAST
Teoretická část	-teorie – základy úderové techniky –držení pátky, vhodný výběr hracího materiálu - technika FH a BH kontrů, pinku, topspinu - základní druhy podání
Praktická část	- metodika nácviku jednotlivých úderů – zásobník míčků, robot, sparing - nejčastější chyby v technice jednotlivých úderů - ukázka tréninkové jednotky – návaznost speciální a kondiční přípravy - nácvik jednotlivých úderů s robotem a sparingem, nácvik zásobníků

Školení bude ukončeno závěrečným pohovorem se všemi účastníky a testem z obecné části

Podmínky pro školení trenéra stolního tenisu licence D:

- minimální věk 16 let
- úhrada poplatku za školení + za vystavení certifikátu (100 Kč)