

Časový harmonogram

Školení a seminář trenérů licence C + D 2019

1. **Místo a termín konání:** 14.06.-16.06.2019, v KD Děhylov, Výstavní 11, 747 94 Děhylov
2. **Vedoucí školení a semináře:** Petr Synek, tel: 607 775 221, e-mail: petsyn@email.cz
3. **Jména lektorů a lékařů:**
 - lektoři stolní tenis – Dana Harváňková (licence B), Petr Synek (licence B), Marek Klásek/Marek Čihák (licence A), Kristýna Synková (licence C), Dominika Koblůvká (licence C)
 - zdravotník a první pomoc: MUDr. Vladimír Mach
 - hygiena, výživa a životospráva: MUDr. Vladimír Mach (nutriční terapeutky)
4. **Prezentace účastníků:** v pátek 14.06.2019 16:30 – 17:00 pro licenci C, pro licenci D proběhne prezentace v sobotu 15.06.2019 v 7,30 ráno
5. **Zahájení:** 14.06.2019 v 17:00 pro licenci C, v sobotu 22.06.2019 v 8:00 pro licenci D

14.06.2019

- 17-21:00 - obecná část: pravidla a soutěžní řád, registrační a přestupní řád, registr ČAST, organizační struktury ČAST, didaktické zásady tréninku, teoretická a psychologická příprava, struktura tréninkové jednotky a plánování ve stolním tenise

15.06.2019 - účastníci C + D

- 8:00 – 10:00 – základy zdravotní péče: rizikové faktory ve sportu, první pomoc, nejčastější zranění, prevence zranění, význam rozcvičení, protahovací a kompenzační cvičení, regenerace, boj proti doping
✓ Životospráva a výživa sportovců
- 10:00 – 12:00 – speciální část – teorie
 - ✓ struktura tréninkové jednotky
 - ✓ Základy úderové techniky – držení pálky, vhodný výběr hracího materiálu
 - ✓ Technika základních úderů – základní druhy podání, varianty topspinů forhand a backhand, základy obranné hry
- 12:00 – 13:00 – polední pauza
- 13:00 – 16:00 – speciální část – praxe – z toho 13:30 až cca 15:30 se zapojením žactva
 - ✓ Ukázka tréninkové jednotky se zapojením nejmladšího žactva oddílů Děhylov a Darkovice
 - ✓ Metodika nácviku jednotlivých úderů
 - ✓ Využití zásobníků, robotů, sparringpartnerů
 - ✓ Nejčastější chyby v technice jednotlivých úderů
 - ✓ Korekce chyb
 - ✓ Základy pohybové techniky
- 16:00-16:45 – odpolední pauza a ukončení pro účastníky licence D

➤ 16:50 – cca 20:00 – speciální část – teorie + praxe – účastníci školení licence C

- ✓ Příjem podání a jeho varianty
- ✓ Význam všeobecné tělesné přípravy a její složky
- ✓ Speciální příprava
- ✓ Taktika ve stolním tenise
- ✓ Herní kombinace na zdokonalování techniky
- ✓ Rozvoj speciálních a všeobecných pohybových schopností
- ✓ Kompenzační cvičení

16.06.2019 – účastníci školení licence C

➤ 8:00 – 10:00 speciální část – praxe

- ✓ Ukázka tréninkové jednotky pokročilých hráčů se zapojením kadetů a dorostenců oddílu Sokol Děhylov
- ✓ Nejčastější chyby v technice jednotlivých úderů a korekce chyb

➤ 10,00 – 12.00 speciální část –teorie

- ✓ Shrnutí vedení tréninkové jednotky
- ✓ Regulace psychiky, mentální trénink
- ✓ Nové trendy ve stolním tenisu po zavedení plastového míče

➤ 12:00 – 13:00 – polední pauza

➤ 13:00 – 14:00 – příprava na zkoušky a zahájení zkoušek

➤ 13:15 – ?? závěrečné zkoušky formou ústního zkoušení a pohovorů