



ČESKÁ ASOCIACE STOLNÍHO TENISU

CZECH TABLE TENNIS ASSOCIATION, IČ: 00676888

160 17, Praha 6, Zátokova 100/2, pošt. schránka 40

www.ping-pong.cz , e-mail: ctta@cusc.cz fax: 00420 242 429 250



METODICKÝ POKYN pro školení trenérů licence D

(pro účely směrnice ČAST: Podmínky pro udělování a prodlužování trenérských licencí)

Celkový rozsah výuky: 12 učebních hodin

Obecná část:

1. Základy zdravotědy celkem 2 hod.
 - rizikové faktory zranění ve sportu, pravidla první pomoci, nejčastější zranění ve stolním tenisu, prevence zranění
 - význam rozcvičení, protahovací cvičení, regenerace, životospráva, boj proti doping
2. Pravidla a soutěžní řád, registrační a přestupní řád, registr ČAST, organizační struktury ČAST celkem 2 hod.

Speciální část:

1. Teorie
 - základy úderové techniky - držení pálky, vhodný výběr hracího materiálu
 - technika forhendového a bekhendového kontradravju
 - technika forhendového a bekhendového úderu se spodní rotací - pinku
 - technika forhendového a bekhendového tospinu
 - základní druhy podání celkem 2 hod.
 - základy pohybové techniky - střehové postavení a jeho význam
 - techniky práce nohou ve stolním tenisu a metody jejich nácviu
 - členění a obsah tréninkové jednotky, význam kondiční přípravy celkem 2 hod.
2. Praxe
 - metodika nácviu jednotlivých úderů - zásobník míčků, robot, sparringpartner
 - nejčastější chyby v technice jednotlivých úderů
 - ukázka tréninkové jednotky - návaznost speciální a kondiční přípravy celkem 4 hod.

celkem 12 hod.

Školení je zakončeno pohovorem (se všemi účastníky školení).

Schváleno TMK ČAST: 28.2.2015