



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 C

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

Celkový rozsah výuky: 32 učebních hodin

Obecná část:

1. Základy zdravotvědy 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.
3. Osobnost trenéra - didaktické zásady tréninku 1 hod.
4. Teoretická a psychologická příprava 1 hod.
5. Struktura tréninkové jednotky, plánování ve ST 1 hod.

Speciální část:

1. Teorie
 - základy úderové techniky - držení pálky, vhodný výběr hracího materiálu
 - technika forhendového a bekhendového kontradrávu
 - technika forhendového a bekhendového úderu se spodní rotací - pinku
 - technika forhendového a bekhendového topspinu
 - základní druhy podání celkem 2 hod.
 - pasívní a aktivní blok
 - varianty topspinu F a B
 - základy obranné hry
 - příjem podání a jeho varianty celkem 2 hod.
 - základy pohybové techniky - stěhové postavení a jeho význam
 - techniky práce nohou ve stolním tenisu a metody jejich nácviku celkem 1 hod.
 - význam všeobecné tělesné přípravy, její složky celkem 1 hod.
 - speciální tělesná příprava 1 hod.
 - taktika ve stolním tenisu 1 hod.
 - herní kombinace na zdokonalování techniky a taktiky ve ST, skladba TJ 1 hod.
2. Praxe
 - metodika nácviku jednotlivých úderů
 - využití zásobníku míčků, robotu, sparringpartnera

Česká asociace stolního tenisu, www.ping-pong.cz , e-mail: ctta@cusc.cz, tel. 233 017 337



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@cuscz.cz fax: 00420 242 429 250

JOOLA®
for the *Champion* in you!

JOOLA®
for the *Champion* in you!

JOOLA®
for the *Champion* in you!

JOOLA®
for the *Champion* in you!

JOOLA®
for the *Champion* in you!

- | | |
|---|----------------|
| • nejčastější chyby v technice jednotlivých úderů, korekce chyb | celkem 10 hod. |
| • rozvoj všeobecných pohybových schopností | |
| • rozvoj speciálních pohybových schopností, kompenzační cvičení | celkem 4 hod. |
| • ukázka tréninkové jednotky | 2 hod. |

celkem 32 hod.

Školení je zakončeno závěrečnou zkouškou. Závěrečná zkouška má formu testu, ústního zkoušení, nebo kombinaci obojího.

Schváleno TMK ČAST: 28. 2. 2015