



ČESKÁ ASOCIACE STOLNÍHO TENISU

CZECH TABLE TENNIS ASSOCIATION

160 17 Praha 6, Zátopkova 100/2, e-mail: ctt@cuscz.cz, IČO: 00676888



METODICKÝ POKYN TMK ČAST ŠKOLENÍ TRENÉRŮ LICENCE „D“

Celkový rozsah 12 učebních hodin

1. Obecná část:

- základy zdravotní 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 hod.

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

2. Speciální část:

a. Teoretická část

- základy úderové techniky – držení pálky, vhodný výběr hracího materiálu
- technika forhendového a bekhendového kontrů
- technika forhendového a bekhendového pinku
- technika forhendového a bekhendového topspinu
- základní druhy podání
2 hod.

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

b. Praktická část

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

Školení je zakončeno závěrečným pohovorem se všemi účastníky školení.

TMK ČAST – září 2019