

VV KSST Olomouc

pořádá Školení trenérů licence C a doškolení licence C

Teoretická část

Termín 16-17.11.2019

Místo: Sokolovna Štíty, Náměstí Míru 5, 789 91

Školení je rozděleno na dvě části.

Praktickou část musí zájemci absolvovat při kempech HBO.

V Olomouckém kraji bude kemp HBO v druhé polovině sezóny. Účastník obecné části může praktickou část absolvovat na kterémkoli HBO.

O Praktické části budete dále informováni.

Lektoři :

Jiří Pischel

Tereza Jonášová

Vojtěch Plachý

Program :

Sobota 9:00-18:00 12:00-13:00 oběd

Neděle 9:00-18:00 12:00-13:00 oběd

Program školení je určen platným předpisem a bude probíhat od soboty do neděle teoretická část 1 polovina a praktická část 2 polovina víkend na HBO , dle přiloženého plánu. 32

Vyučovací hodín

16 hodin teorie, 16 hodin praxe na HBO

Celkový rozsah 32 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 dopingům celkem 2 hod.

-pravidla a soutěžní řád, registrační a přestupní řád, registr ČAST, organizační

struktury ČAST celkem 2 hod.

-osobnost trenéra – didaktické zásady tréninku 1 hod.

-teoretická a psychologická příprava 1 hod.

-struktura tréninkové jednotky, plánování ve ST 1 hod.

2. Speciální část:

-teorie – 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 celkem 2 hod.
- pasivní a aktivní blok
- varianty topspinu F a B
- základy obranné hry
- příjem podání a jeho varianty celkem 2 hod.
- základy pohybové techniky, střehové postavení a jeho význam
- techniky práce nohou ve stolním tenisu a metody jejich nácviku celkem 1 hod.
- význam všeobecné kondiční 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. Praktická část – probíhá na HBO

- praxe - metodika nácviku jednotlivých úderů
- využití zásobníku míčků, robotu, sparingpartnera
- 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

Poplatek za školení i doškolení je určen směrnicí ČÁST Poplatek za školení 600,- Kč

Poplatek za doškolení 200,- Kč

Příhlášky posílejte do 13.11.2019 na emailovou adresu: vojtech.plachy@seznam.cz Pro případné další dotazy můžete kontaktovat Vojtěcha Plachého. Mobil 777198921

Vojtěch Plachý předseda TMK a KR KSST Olomouc