

## Metodický pokyn pro školení trenérů D licence

Celkový rozsah 12 učebních hodin

### 1. Obecná část:

-základy zdravotovědy-rizikové faktory zranění ve sportu, pravidla první pomoci, nejčastější zranění ve stolním tenisu, prevence zranění – význam rozcvičení, protahovací cvičení, regenerace, životospráva – boj proti dopingů celkem 2 hod.

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

### 2. Speciální část :

-teorie – základy úderové techniky – držení pátky, 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.

-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 celkem 2 hod.

-praxe - metodika nácviku jednotlivých úderů – zásobník míčků, robot, sparringpartner

-nejčastější chyby v technice jednotlivých úderů

-ukázka tréninkové jednotky – návaznost speciální a kondiční přípravy 4 hod.

Závěrečný pohovor – se všemi účastníky školení