

Školení a seminář trenérů licence C

1. **Místo a termín konání:** 23. – 25. 6. 2017, v KD Děhylov, Výstavní 11, 747 94 Děhylov
2. **Vedoucí školení a semináře:** Petr Synek, tel: 607 775 221, e-mail: petsyn@email.cz
3. **Jména lektorů a lékařů:**
 - lektori stolní tenis – Dana Harváňková (licence B), Petr Synek (licence B), Marek Klásek (licence B)
 - zdravotní péče a první pomoc: MUDr. Michal Stříž (traumatolog)
 - hygiena, výživa a životospráva: Veronika Novotná/Kateřina Jurcová (nutriční terapeutky)
4. **Podrobný časový plán:**
 - Prezentace účastníků: 23.6. 2017 od 16:30 – 17:00
 - Zahájení: 23. 6. 2017 v 17:00

23. 6. 2017

- 17-21. 00 - obecná část: pravidla a soutěžní řád, registrační a přestupní řád, registr ČÁST, organizační struktury ČÁST, didaktické zásady tréninku, teoretická a psychologická příprava, struktura tréninkové jednotky a plánování ve stolním tenise

24. 6. 2017

- 8.00 – 10.00 – základy zdravotní péče: rizikové faktory ve sportu, první pomoc, nejčastější zranění, prevence zranění, význam rozvíjení, protahovací a kompenzační cvičení, regenerace, boj proti doping
 - ✓ Životní správa a výživa sportovců
- 10.00 – 12.00 – speciální část - teorie
 - ✓ Základy úderové techniky – držení pátky, vhodný výběr hracího materiálu
 - ✓ Technika základních úderů – základní druhy podání, varianty topspinů forhand a backhand, základy obranné hry
- 12.00 – 13.00 – polední pauza
- 13.00 – 17.00 – speciální část – praxe
 - ✓ Metodika nácviku jednotlivých úderů
 - ✓ Využití zásobníků, robotů, sparringpartnerů
 - ✓ Nejčastější chyby v technice jednotlivých úderů
 - ✓ Korekce chyb
- 17.00 – 20.00 – speciální část – teorie + praxe
 - ✓ Příjem podání a jeho varianty
 - ✓ Základy pohybové techniky
 - ✓ Význam všeobecné tělesné přípravy a její složky
 - ✓ Speciální příprava
 - ✓ Taktika ve stolním tenise
 - ✓ Herní kombinace na zdokonalování techniky
 - ✓ Rozvoj speciálních a všeobecných pohybových schopností
 - ✓ Kompenzační cvičení

25. 6. 2017

- 8. 00 – 12.00 speciální část – praxe
 - ✓ Ukázka tréninkové jednotky
 - ✓ Nejčastější chyby v technice jednotlivých úderů a korekce chyb
- 12.00 – 13.00 – polední pauza
- 13. 00 – 14.00 – příprava na zkoušky
- 14.00 - ? – závěrečné zkoušky formou ústního zkoušení

5. **Závěrečné zkoušky budou konány v neděli 25. 6. 2017 formou ústního zkoušení**

Sedm dní před zahájením školení, budou všem přihlášeným účastníkům zaslány následující materiál:

- Pravidla stolního tenisu
- Přestupní řád
- Registrační řád
- Soutěžní řád
- Stanovy ČÁST

Tyto materiály by si přihlášení účastníci měli prostudovat před nástupem na školení. Na školení obdrží účastníci další odborné materiály. Praktické části konané v sobotu a neděli se bude účastnit nejmladší a mladší žactvo oddílů: TJ Sokol Děhylov, KST Darkovice a TJ Sokol Chvalíkovice, kteří budou působit jako cvičební figuranti pro praktickou část školení.