



## MORAVSKOSLEZSKÝ SVAZ STOLNÍHO TENISU

Vítkovická 3083/1, 702 00 Ostrava

[www.mssst.cz](http://www.mssst.cz)

---

### MSSST pořádá školení trenérů licence „D“

1. **Termín konání:** *sobota 10.5 2025 , neděle 11.5. 2025*
2. **Místo konání:** KD Děhylov, Výstavní 11
3. **Vedoucí školení:** Petr Synek, tel: 607 775 221, e-mail: [petsyn@email.cz](mailto:petsyn@email.cz)
4. **Administrátor školení:** Karel Synek
5. **Lektoři:**
  - Petr Synek (licence B), Markéta Synková, licence C, Dominika Koblůvská (licence C), Patricie Segetová (licence C), Lukáš Slavík, licence D Karel Synek, licence C, MUDr. Vladimír Mach
6. **Prezentace účastníků:** v sobotu 10.5.2025 v 7:30 – 8:00hod.
7. **Zahájení:** 8:00hod.

#### Program:

**Sobota 10.5. 2025 první část /teoretická část/ 8,00 –16,30**

##### **Teoretická část školení**

*Obecná část* : - Základy zdravotní péče a boj proti dopingu. Osobnost trenéra a etický kodex trenéra. Didaktické zásady tréninku. - Teoretická a psychologická příprava, struktura tréninkové jednotky, plánování ve ST.

*Speciální část* : Základy úderové techniky, základní úderová řada, základní druhy podání, techniky práce nohou a metody jejich nácviku, základy pohybové techniky střehové postavení a jeho význam, význam kondiční přípravy, ukázka tréninkové jednotky žactva, návaznost speciální a kondiční přípravy, taktika ve stolním tenise.

**Neděle 11.5 druhá část /praktická část/ 8,00 -12,00 (včetně závěrečného pohovoru)**

**Praktická část** - metodika nácviku jednotlivých úderů – zásobník míčků, robot, sparingpartner - nejčastější chyby v technice jednotlivých úderů –praxe, nácvik jednotlivých úderů a výuka nahazování zásobníku s pěti lektory!

**Lektoři:** Stolní tenis: Petr Synek, lic. B (vedoucí školení) , Markéta Synková,, licence C (správné provedení jednotlivých úderů, ukázka tréninkové jednotky žactva , zásobník cvičení, praktická výuka na zásobníku) , Dominika Koblůvská, licence C, ( ukázka tréninkové jednotky , praktická výuka na zásobníku, korekce chyb), Patricie Segetová , lic C základy úderové techniky, hra s materiálem, praktická výuka na zásobníku Lukáš Slavík, lic D – obranná hra, Karel Synek , licence C praktická výuka na zásobníku.

MUDr. Vladimír Mach (základy zdravotvdy).

**S sebou:** na teoretickou a speciální část v Děhylově psací potřeby a poznámkový blok, na praktickou část v Děhylově: sportovní oblečení, švihadlo, pátku, ručník, poznámkový blok.

**Přihlášky :** nejpozději do 7.5.2025 v registru ČAST

**Poplatek za školení :** dle směrnice ČAST č.2/2024 ve výši 400,- Kč v hotovosti na místě .

**S ohledem na požadovanou kvalitu školení bude školení pro zájemce o získání licence D omezeno na 16 účastníků,** proto ve vlastním zájmu posílejte přihlášky co nejdříve. V případě , že množství zájemců překročí výše uvedenou kapacitu, pak budou upřednostněni aktivní hráči a trenéři. Po přihlášení obdrží všichni účastníci odkaz na samostudium z videoprezentace ČAST – pravidla a soutěžní řád, registrační a přestupní řád, registr ČAST a organizační struktury ČAST.

Schváleno VV MSSST: 6.1.2025

Petr Synek v.r.

předseda TMK MSSST