

Školení a doškolení trenérů stolního tenisu licence D

(nevyžaduje žádnou předchozí licenci)

Místo: Vyškov, Brněnská 455/39, hala stolního tenisu DRAGON Vyškov

Termín: sobota 22/11/2025

Rozsah: 10 hodin prezenčně, 4 hodiny online samostudium

Časový harmonogram dne:

- 08:00 – 12:00 1. část školení na místě (obsah níže)
- 12:30 – 18:30 2. část školení na místě (obsah níže), **doškolení od 13:00-17:00**

Obsah školení:

a) samostudium (online, 4h), materiály k samostudiu budou dodány nejpozději 7 dní před termínem školení:

- pravidla, soutěžní řád, registr, ČAST přestupní řád, struktura ČAST, role a kodex trenéra
- techniky práce nohou, metody nácviku, zákl. technik pohybu, zákl. metodická řada úderů, spec: kontr, pink, podání
- samostudium zakončuje krátký online test (zaslání během týdne před termínem školení) pro ověření znalostí ze samostudia

b) 1. část na místě (prezenčně, 4h):

- teorie zdravotní, trénink. jednotka – členění a obsah, držení páky, výběr hracího materiálu, význam kondič. příp.
- pokrač. zákl. met. řada, spec.: úder topspin, ostatní údery, nácvik metod tréninku za stolem, základ praxe, zásobník

c) 2. část na místě (prezenčně, 6h):

- metodika nácviku jednotlivých úderů (prostředky intenzifikace tréninku), návaznost kondiční přípr. na spec. stolně-tenisovou přípravu, ukázka tréninkové jednotky, nácviky zásobníků, robot, sparing, metody nalézání a opravování chyb v technice jednotlivých úderů, nácvik úderů, zakončení závěrečným pohovorem s účastníky, vyhodnocení školení

součástí 2. části je také doškolení (prezenčně, 4h): nácvik zásobníky, ukázka trénink. jednotky, prostředky intenzifikace

Podmínky účasti, poplatky (viz [SMĚRNICE ČAST č. 03/2025](#)). Dále:

- Účast na náklady vlastní / klubu. | Minimální věk zájemců o udělení licence: 16 let. | Zájemce nemusí být držitel platné licence.
- Přihlášení pomocí registru ČAST (nevyžaduje aktivní účast v reg. soutěžích, ani platbu evidenčního poplatku).
- Školení předchází samostudium zakončené krátkým online testem – materiály budou zaslány, viz výše.
- *pro nové zájemce: zaplacený poplatek 400 Kč na účet JmSST, ostatní info, poplatky doškolení, a jiné - viz směrnice výše.*

Přihlášky: do 15. 11. 2025 online (přihlášení přes <https://registr.ping-pong.cz/> => Profil => **Školení trenérů – přihlášky**).
V případě dotazů na možnosti přihlášení, či žádostí o pomoc s profilem ČAST pro přihlášení, kontaktujte pořadatele školení (viz níže).

Počet míst školení omezen (min. 8 os., max. 16 os.), a může být hlavním školitelem upraven. Doškolení bez omezení.
V případě vyššího počtu redukce dle klíč – kraj. příslušnost, počet zájemců klubu, aktuální počet trenérů klubu.

S sebou: **SPORTOVNÍ VYBAVENÍ NA STOLNÍ TENIS** | psací potřeby

V Brně, dne 01. 11. 2025

Ing. Antonín Srna
trenér licence B
tel. 721458052