

Pozvánka na školení trenérů licence D – Plzeň 26. - 27. 4. 2025

Místo: herna oddílu Sokol Plzeň V, Klášterní 2, Plzeň

Termín: sobota 26. 4. 2025 + neděle 27. 4. 2025

Rozsah: 12 hodin (teoretické přednášky, praxe, závěrečný pohovor) + 2 hodiny samostudium

Rámcový program (drobné úpravy jsou možné):

Sobota 26. dubna 2025

8.45 - 9.00 sraz a prezence účastníků školení

9.00 - 11.00 role trenéra, osobnost a etický kodex trenéra stolního tenisu

11.00 - 12.00 členění a obsah tréninkové jednotky, význam kondiční přípravy

12.00 - 13.00 polední přestávka

13.00 - 15.00 základy úderové a pohybové techniky – teorie + praktické ukázky, nejčastější chyby v technice jednotlivých úderů

15.00 – 18.00 praxe – metodika nácviku jednotlivých úderů, nahazování zásobníku

+ 2 hodiny samostudium - pravidla a soutěžní řád, registrační a přestupní řád, registr ČAST, organizační struktury ČAST

[Přednáška - Petr Bohumský - Pravidla a soutěžní řád 2023 \(youtube.com\)](#)

[Registrační a přestupní řád \(ping-pong.cz\)](#)

Neděle 27. dubna 2025

9.00 - 11.00 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 doping

11.00 - 13.00 ukázka tréninkové jednotky – návaznost speciální a kondiční přípravy

Školení je zakončeno závěrečným pohovorem se všemi účastníky školení

Podmínky účasti a financování:

Minimální věk účastníka školení – 16 let

Poplatek za účast na školení a udělení licence je 400,- Kč.

Poplatek zaplatíte (v případě více účastníků z jednoho klubu nejlépe hromadně) na účet PKSST: **257453427/0300. Do poznámky uveďte jméno osob/osoby, za kterou platíte.**

Účastníci školení si přinesou sportovní oblečení a vybavení na stolní tenis!!!

Vedoucí školení: Roman Čech