



# MORAVSKOSLEZSKÝ SVAZ STOLNÍHO TENISU

Vítkovická 3083/1, 702 00 Ostrava

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

---

## MSSST pořádá školení trenérů licence „D“

- Termín konání:** sobota 10.6.2023 8:00 – 18:00  
středa 23.8.2023 13:30 – 18:00
- Místo konání:** KD Děhylov, Výstavní 11 a KST Darkovice, Společenská 11/5
- Vedoucí školení:** Petr Synek, tel: 607 775 221, e-mail: [petsyn@email.cz](mailto:petsyn@email.cz)
- Administrátor školení:** Karel Synek
- Lektoři:**
  - lektoři stolní tenis – Dana Harváňková (licence B), Petr Synek (licence B), Markéta Synková (licence C), Dominika Koblovská (licence C), Michal Moravec (licence C), Radek Mohelník (licence C), Patricie Segetová (licence C), Lukáš Slavík (licence D)
  - zdravotěda a první pomoc - MUDr. Vladimír Mach
  - soutěžní řád a pravidla stolního tenisu - Miroslav Henžel
- Zahájení:** 10.6.2023 v 8:00  
23.8.2023 v 13,30

### Program:

#### 10.6.2023

##### 8:00 – 12:00 - teoretická část:

pravidla a soutěžní řád, registrační a přestupní řád, didaktické zásady tréninku, teoretická a psychologická příprava, základy zdravotědy

##### 12:00 – 13:00 – polední pauza

##### 13:00 – 18:00 – praktická část:

struktura tréninkové jednotky, vzorové tréninkové jednotky se zásobníky, herní kombinace včetně významu a ukázky speciálního a kondičního cvičení

#### 23.8.2023

##### 13:30 – 18:00 – speciální část – včetně závěrečného pohovoru

##### ➤ **teoretická část:**

základy úderové techniky, vhodný výběr hracího materiálu, technika základních úderů, základní druhy podání, varianty topspinů, základy obranné hry, základy pohybové techniky, technika práce nohou

➤ **praktická část:**

metodika nácviu jednotlivých úderů – zásobník míčků, robot, sparingpartner, nejčastější chyby v technice jednotlivých úderů – praxe v průběhu tréninkových jednotek hráčů – návaznost speciální a kondiční přípravy

**Všeobecné pokyny:**

- **S sebou:** na teoretickou a praktickou část v Děhylově - psací potřeby a poznámkový blok, na speciální část v Darkovicích - sportovní oblečení, švihadlo, pátku, ručník, poznámkový blok
  - **Přihlášky:** do 30.5.2023 přes registr ČAST –  
[https://registr.ping-pong.cz/htm/auth/sprava/treneri/skoleni/prihlasky.php?skoleni\\_id=26](https://registr.ping-pong.cz/htm/auth/sprava/treneri/skoleni/prihlasky.php?skoleni_id=26)
- **Poplatek za školení:** dle směrnice ČAST č.2/2022 činí 300,-Kč a bude vybírán v hotovosti na místě

**S ohledem na požadovanou kvalitu školení, bude školení pro zájemce o získání licence „D“ omezeno na 12 účastníků. Z tohoto důvodu ve vlastním zájmu posílejte přihlášky co nejdříve. V případě, že množství zájemců překročí výše uvedenou kapacitu, budou upřednostněni aktivní hráči a trenéři.**

Petr Synek v.r.

předseda TMK MSSST