

KRAJSKÝ SVAZ STOLNÍHO TENISU PARDUBICKÉHO KRAJE

pořádá

školení trenérů licence „D“

Termín: 20. 12. 2025
teoretická + praktická část (v rámci kempu mládeže)

Kapacita 10 lidí (minimální věk 16 let)

Místo: herna stolního tenisu Sokol Chrudim;
Tyršovo nám 12, Chrudim

Časový rozvrh:
8:00-12:00; 13:00-20:00

Lektoři: Ing. Lukáš Foltýn, Ing. Michal Foltýn

Školení se řídí Směrnicí ČAST č.3/2025.

Poplatky: Budou vybírány v místě školení ve výši dle uvedené směrnice ve výši 400,-

Přihlášky: v registru ČAST (ve svém profilu)
Termín přihlášek je do 16.12.2025.

Vzít s sebou: sportovní oblečení, sportovní sálovou obuv, psací potřeby, pátku na stolní tenis,
Doporučeno: Učební texty pro trenéry – Marta Novotná 2019

Kontakt: Ing. Michal Foltýn, michal_foltyn@seznam.cz, tel. 732 126 893

Náplň školení:

samostudium

- pravidla, soutěžní řád, struktura ČAST

teoretická část

- obecná část: základy zdravotní péče, nejčastější zranění, prevence; životospráva, psychologická příprava
- speciální část: základy úderové techniky, materiály, úderová řada, základy pohybové techniky, kondiční příprava, taktika

praktická část

- metodika nácviku úderů, nejčastější chyby
- nácvik úderů, zásobník, praxe v rámci kempu mládeže

Chrudim 24.11.2025

Ing. Michal Foltýn
předseda KSST PK