

TRÉNER STOLNÉHO TENISU III. KVALIFIKAČNÉHO STUPŇA

Tréner stolného tenisu III. kvalifikačného stupňa má úplné stredné vzdelanie alebo stredné odborné vzdelanie. Získava tretiu najvyššiu trénerskú kvalifikáciu v systéme vzdelávania odborníkov v športe v rámci krajín Európskej únie. Absolvent III. stupňa je špecializovaný tréner stolného tenisu, ktorý má zodpovedajúce teoretické poznatky, praktické skúsenosti a zručnosti, ktoré mu umožňujú viesť športovú prípravu na úrovni vrcholového športu mládeže a výkonnostného športu dospelých.

Doba prípravy: **150 HODÍN**

Všeobecná časť: Lektorov na všeobecnú časť zabezpečuje FTVŠ UK Bratislava a Fakulta športu PU Prešov

Špecializácia:

Odborný garant

Mgr. Viliam Sýkora - trénerská licencia diplomovaný tréner

Lektorský zbor:

PhDr. Zdenko Kríž	- Predseda SSTZ, člen VV ETTU a Rady riaditeľov ITTF
Ing. Anton Hamran	- licencia medzinárodného rozhodcu
PaedDr. Jarolím Koprda, CSc	- A trénerská licencia
Ing. Jarolím Miko	- A trénerská licencia
Mgr. Viliam Sýkora	- diplomovaný tréner
Jaromír Truksa	- A trénerská licencia
Ing. Anton Kutiš	- A trénerská licencia
RSDr. Ján Vaniak	- licencia medzinárodného rozhodcu
Prof. Ing. Pavel Alexy, PhD.	- licencia medzinárodného rozhodcu
Vladimír Mihočko	- A trénerská licencia
Ing. Andrej Dzelinský	- A trénerská licencia
Vendelín Balčák	- A trénerská licencia
Miroslav Gábor	- A trénerská licencia a licencia medzinárodného rozhodcu
Mgr., Mgr. Peter Šagát, PhD.,	- A trénerská licencia

Študijný plán:

Všeobecné predmety - 20 predmetov, spolu 58 hodín

- Anatómia (4 hod.)
- Biochémia (2 hod.)
- Fyziológia človeka (4 hod.)
- Fyziológia telesných cvičení (4 hod.)
- Biomechanika (4 hod.)
- Antropomotorika (4 hod.)
- Diagnostika trénovanosti (4 hod.)
- Hygiena (1 hod.)
- Regenerácia v športe (2 hod.)
- Základy prvej pomoci ((2 hod.)
- Dejiny športu a organizácia športu (2 hod.)
- Psychológia športu (6 hod.)
- Pedagogika (2 hod.)
- Sociológia športu (2 hod.)
- Etika športu (1 hod.)
- Teória a didaktika športu (6 hod.)
- Šport a právo (1 hod.)

- Výživa v športe (2 hod.)
- Vedy o športe a základy vedeckej práce (2 hod.)
- Športový manažment (2 hod.)
- Skúška – písomný test (1 hod.)

Predmety špecializácie – spolu 92 hodín

	teória	prax
Stolný tenis – charakteristika, súčasný stolný tenis, zákony v športe	1	
Organizácia a história ST vo svete a na Slovensku, Olympizmus a stolnotenisev šport	1	
Pravidlá ST, Súťažný poriadok, terminológia ST	2	
Základné vybavenie hráča v ST – raketa, poťahy, loptičky, športové oblečenie a obuv. Nové materiály v stolnom tenise	1	
Étapy športovej prípravy, tréningový systém, zložky prípravy, periodizácia a plánovanie prípravy	1	
Tréningová jednotka, tréningové plány, príprava, vedenie. Organizácia tréningu – evidencia, sledovanie, vyhodnocovanie a analýza tréningu a zápasov	2	
Štruktúra športového výkonu a jeho hodnotenie	2	
Diagnostika tréningového procesu	2	
Hodnotenie hernej a pohybovej výkonnosti hráča	2	
Systém športovej prípravy talentovaných detí a mládeže v stolnom tenise – organizácia, štruktúra ÚTM, kritériá zaradovania talentov, pedagogické špecializované vedenie tréningového procesu. Výber talentov v ST	2	
Tréningový proces – optimalizácia, parametre súčasnej vrcholovej prípravy, zložky prípravy – technická, taktická, telesná a kondičná, psychologická, teoretická. Zabezpečujúce oblasti: metodická, zdravotná, materiálno-finančná	3	
Marketing a manažment v stolnom tenise II.	2	

	teória	prax
Význam špeciálnej psychologickkej prípravy hráča ST	2	
Odborno-pedagogická práca trénera v tréningovom procese a pri koučovaní hráčov v zápasoch	2	1
Základné biomechanické princípy úderovej a pohybovej techniky hráča (hráčsky streh, pohybová dynamika pri nátlakovej topspinovej hre, progresívne technické podania, optimalizácia pohybových štruktúr hráča, funkčné fázy úderového pohybu)	3	
Telesná príprava – rozvoj pohybových schopností v ST, špeciálna motorická hráčska činnosť v HP		4
Technická príprava – nácvik a zdokonaľovanie úderovej a pohybovej činnosti hráča a špecifických herných kombinácií formou modelovaného tréningu		5
Taktická príprava – nácvik a zdokonaľovanie taktických úderových kombinácií so sparingom a formou modelovaného tréningu s dôrazom na nátlakovú topspinovú hru v blízkej a strednej zóne HP	2	5
Individualizácia prípravy hráča (individuálne zdokonaľovanie techniky a taktiky hráča a jeho hernej precíznosti – metodika, zásobník loptičiek, sparing, modelovaný tréning, videoanalýza herného javu a pohybových štruktúr. Vyladovanie športovej formy hráča		5

Kondičná príprava hráča s účelom udržania kondičných motorických parametrov pri vylad'ovaní športovej formy	2	2
Metodika zdokonaľovania obojstranných topspinových úderov		3
Metodika zdokonaľovania obranných úderových činností		2
Psychologická príprava – koncentrácia, motivačný potenciál hráča, regulácia psychických stavov, ašpirácia hráča, psychická odolnosť, využitie formy modelovaného tréningu, výkonová motivácia	2	
Technicko-taktický tréning štvorhry (herná a pohybová súčinnosť hráčov)		3
Modelovaný tréning – účinná forma prípravy vrcholových hráčov v stolnom tenise	1	3
Všeobecné a špeciálne koordinačné schopnosti hráča (rozvoj, metodika, tréning)		3
Strečing, regenerácia, kompenzačné a uvoľňovacie cvičenia	1	3
Metodika individuálneho rozcvičovania hráča v tréningu a pred zápasom		2
Tréningové programy pre talentovanú mládež		2
Videoanalýza tréningu a zápasov	2	3
Aplikácia vývojových trendov ST do tréningovej praxe v slovenskom stolnom tenise		3
Metodika vypracovania záverečných prác		1
Obhajoba záverečných prác		2
Metodicko-didaktické výstupy frekventantov		2
	38	54

Celkový počet hodín

92

Forma ukončenia:

- Vypracovanie a obhajoba záverečnej práce
- Záverečná skúška zo všeobecnej časti
- Záverečná skúška zo špecializácie (teoretická a praktická)

Absolvent získa osvedčenie o ukončení štúdia platné 5 rokov

Podmienky prijatia:

- Absolvovaný II. kvalifikačný stupeň trénera stolného tenisu
- Trénerská prax po absolvovaní II. kvalifikačného stupňa minimálne 2 roky,
- Platná trénerská licencia

Absolvent môže požiadať SSTZ o udelenie trénerskej licencie B

21.9.2015 15:34:13