

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 50 hodín

- Anatómia (4 hod.)
- Biochémia (2 hod.)
- Fyziológia človeka (4 hod.)
- Fyziológia telesných cvičení (4 hod.)
- Biomechanika (4 hod.)
- Antropomotorika (4 hod.)
- Diagnostika trénerov (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
A Technická príprava		
Fyziológia pohybu – tvorba pohybových vzorov, reflex, svalová pamäť, zásady a metódy opravy chybných pohybových vzorov (nesprávnej techniky)	1	
Pohybová technika – biomechanické princípy	1	
Úderová technika – biomechanické princípy , zapájanie svalových skupín do jednotlivých úderov, úderové fázy	1	
Pohybová technika – nácvik a zdokonaľovanie – práca nôh v rôznych zónach herného priestoru, pri rôznych úderoch, pri štvorhrách, v obrane...		1
Základné údery u začiatočníkov – nácvik a zdokonaľovanie správnej techniky – drajv, pink, čop		1
Podanie – nácvik a zdokonaľovanie – krátke, dlhé, okolo hrany, pravidlá podávania, časté chyby podaní...		1
Príjem podania – nácvik a zdokonaľovanie – pasívny, aktívny, flip, banán, strawberry, topspin...		1
Forhendové topspiny – nácvik a zdokonaľovanie - pomalé, rýchle, výbušné, z nárazu, z čopu, z flipu, z banánu, zo strawberry, z pod stola, z hladkej (proti tráve), kontratopspin, s vonkajšou rotáciou, s vnútornou rotáciou, pri stole, od stola, proti obranárovi...		2
Bekhendové topspiny – nácvik a zdokonaľovanie – nad stolom (banán, bočný sidespin – strawberry), z pinku, z čopu, z flipu, z banánu, z topspinu, kontratopspiny, z rôznych vzdialeností – odlišnosti v náprahovej fáze...		2
Obranné údery – nácvik a zdokonaľovanie – nad stolom, v rôznych zónach herného priestoru		1
Analýza nesprávnej techniky a metódy jej opravy – tréneri pozorujú hráčov, zapisujú si chybnú techniku a následne názorne ukazujú, kde je chyba v údere, v pohybe a ako ju napraviť	1	1
Individualizácia technickej prípravy hráča – zdokonaľovanie techniky so sparingom, zásobníkom lôpt, odstraňovanie chýb...		1
Zásobník loptičiek – technika nahadzovania, metódy, formy		1
Tréning s robotom		1
Vylad'ovanie formy – pred vrcholom sezóny, dôležitým turnajom...	1	

	teória	prax
B Taktická príprava		
Tvorba „taktického“ tréningového plánu na konkrétneho súpera, alebo na určitý herný štýl (ľavák, obranár, bekhendový hráč...)	1	
Modelovaný tréning		1
Technicko-taktický tréning štvorhry (herná a pohybová súčinnosť hráčov)		1
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

	teória	prax
C Kondičná príprava		
Kondičná príprava (teória) – rozdelenie pohybových schopností, metódy a formy rozvoja – rýchlosť, akcelerácia, výbušnosť, zmeny smeru, sila, vytrvalosť... Rozdiely (objemy, intenzita, zásady) v rôznych vekových kategóriách, v rôznych obdobiach prípravy	2	
Kondičná príprava všeobecná (prax) – rozvoj vytrvalostných, rýchlostných, silových a výbušných schopností – zásady podľa veku		2
Kondičná príprava špeciálna (prax) – rozvoj vytrvalostných, rýchlostných, silových a výbušných schopností		1
Strečing (prax) – dynamický, statický, PIR, valce (foam roller)		1
Regenerácia – únava, prepätie, pretrénovanosť, prostriedky regenerácie (pedagogické, psychologické, biologické, fyzikálne, farmakologické)	1	
Poruchy pohybového systému v stolnom tenise	2	
Kompenzačné cvičenia pre stolných tenistov	1	1
Tréningové možnosti hráča počas zranenia – a postupný návrat do tréningového procesu	1	
Všeobecné a špeciálne koordinačné schopnosti hráča (rozvoj, metodika, tréning)	1	1
Rozcvičovanie hráča v tréningu a pred zápasom (mino stola a pri stole)	1	1
Základy masáže	1	2
Základy tejpovania	1	1

	teória	prax
D Psychologická príprava		
Špeciálna psychologická príprava v ST – rozdiely v príprave s ohľadom na vek, pohlavie	2	
Pedagogická práca trénera v tréningovom procese	1	
Koučovanie z pohľadu vplyvu na psychiku hráča	1	1
Psychologická príprava – koncentrácia, motivačný potenciál hráča, regulácia psychických stavov, aspirácia hráča, psychická odolnosť, využitie formy modelovaného tréningu, výkonová motivácia	2	

	teória	prax
E Teoretická príprava		
Stolný tenis – charakteristika, súčasný stolný tenis, zákony v športe	1	
Organizácia a história ST vo svete a na Slovensku, Olympizmus a stolnotenisový šport	1	
Pravidlá ST, Súťažný poriadok, terminológia ST	1	
Terminológia ST – údery, pohyby, priestor, tréningový plán, zapisovanie TJ v jednotnej terminológii	1	
Základné vybavenie hráča v ST – raketa, poľahy, loptičky, športové oblečenie a obuv. Nové materiály v stolnom tenise – poľahy, dreva, loptičky, čističe, lepidlá.	1	
Etapy športovej prípravy, zložky prípravy, periodizácia a plánovanie prípravy	1	
Tréningová jednotka (TJ), príprava, organizácia, riadenie tréningovej jednotky	1	
Evidencia, vyhodnocovanie a inovácia tréningového procesu. Diagnostika tréningového procesu.	1	1
Plánovanie – druhy plánov, obsah, evidencia	1	
Štruktúra športového výkonu a jeho hodnotenie	1	
Hodnotenie hernej a pohybovej výkonnosti hráča. Testy špeciálne, všeobecné.	1	

Systém športovej prípravy talentovaných detí a mládeže v stolnom tenise – organizácia, štruktúra ÚTM, kritériá, zaraďovania talentov, pedagogické špecializované vedenie tréningového procesu. Výber talentov v ST.	2	
Tréningový proces súčasnej vrcholovej prípravy. Objemy, intenzita, náročnosť. Zabezpečujúce oblasti: metodická, zdravotná, materiálno-finančná.	1	
Zložky športovej prípravy – technická, taktická, kondičná, psychologická, teoretická	1	
Marketing a manažment v stolnom tenise	1	
Športová výživa. Makronutrienty a mikronutrienty. Kalorické tabuľky. Tvorba jedálnych lístkov. Doplnky výživy.	2	
Tréningové programy pre talentovanú mládež	1	1
Videoanalýza tréningu a zápasov (1 hod. teória a 5 hod. seminárka - prax)	1	5
Najnovšie trendy v stolnom tenise, ich implementácia na Slovensku	1	1
Metodika vypracovania záverečných prác	1	
Obhajoba záverečných prác, test		2
Metodicko-didaktické výstupy frekventantov		2

	teória	prax
F Prax		
Hospitácia v CTM, sledovanie TJ, zápis, riadenie 1TJ pod kontrolou trénera CTM		5
Analýza reprezentantov mládeže na domácom alebo medzinárodnom turnaji (účasť na turnaji, sledovanie reprezentantov, napísať analýzu na min. 4 hráčov - z pohľadu psychiky, taktiky, úderovej techniky, kondície - nájsť nedostatky a navrhnúť riešenia na ich odstránenie)		10
Teória spolu	45	
Prax spolu		55
Spolu hodín		100

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