Vzdelávací program pre I. kvalifikačný stupeň trénera stolného tenisu

Cieľ vzdelávacieho programu: je pripraviť absolventa na získanie základnej odbornej spôsobilosti na výkon odbornej činnosti trénera I. kvalifikačného stupňa v stolnom tenise v súlade s požiadavkami vyhlášky č. 110/2016 Z. z.

Celkový rozsah vzdelávania: 60 hodín

- Všeobecná časť – najmenej 20 hodín výučby zabezpečujú:
  - Fakulta telesnej výchovy a športu na UK v Bratislave,
  - Fakulta telesnej výchovy, športu a zdravia na UMB v Banskej Bystrici,
  - Fakulta športu na PU v Prešove.

Všeobecná časť zahŕňa najmä biologicko-lekárske základy v športe, biomechaniku, psychológiu športu, základy pedagogiky, teóriu a didaktiku športu. **Uchádzač si všeobecnú časť absolvuje podľa vlastného výberu na jednej z uvedených vysokých škôl.**

- Špeciálna časť 40 hodín výučby – zabezpečuje Slovenský stolnotenisový zväz

Kompetencie absolventa – špeciálna časť:

- pozná základné pravidlá, terminológiu, vybavenie a špecifiká stolného tenisu (ST) a orientuje sa v jeho základných historických, organizačných a legislatívnych súvislostiach;
- rozumie základným princípom tréningového procesu, športovej prípravy a jednotlivým zložkám športovej prípravy;
- rozumie vekovým osobitostiam detí, špecifikám ich tréningu a základom výberu talentov;
- ovláda základy pohybovej a úderovej techniky stolného tenisu a dokáže ich vysvetliť, demonštrovať a naučiť;
- dokáže pripraviť a viesť základnú tréningovú jednotku a uplatniť základné metodické postupy, tréningové metódy a prostriedky pri nácviku a zdokonaľovaní technických a taktických prvkov.

I. kvalifikačný stupeň – ZVLÁDNUŤ
→ poznať a správne vykonať základné technické prvky stolného tenisu
→ vedieť ich správne demonštrovať, vysvetliť a metodicky naučiť začínajúceho hráča

Špeciálna časť	**Rozsah**
Teoretická časť – dištančné vzdelávanie	5 hodín
Teoretická časť – prezenčná/online výučba	20 hodín
Praktická časť – vrátane priebežného overovania kompetencií	15 hodín
Spolu	**40 hodín**

Dištančná časť - štúdium s využitím dostupných zdrojov **(5 hodín)**

Tematická oblasť	**Obsah vzdelávania**	**Výstup absolventa**
Stolný tenis – charakteristika a súčasné trendy	Charakteristika stolného tenisu, jeho špecifiká, vývoj a súčasné trendy vo svetovom a slovenskom stolnom tenise.	**Charakterizuje stolný tenis, jeho špecifiká a súčasné trendy.**

Tematická oblasť	Obsah vzdelávania	Výstup absolventa
História a organizácia stolného tenisu	História stolného tenisu vo svete a na Slovensku, systém organizácie a riadenia stolného tenisu, základné športové organizácie.	**Orientuje sa v histórii a organizácii stolného tenisu na Slovensku a vo svete.**
Legislatívne východiská odbornej činnosti trénera	Základné ustanovenia zákona č. 440/2015 Z. z. o športe a vyhlášky č. 110/2016 Z. z. relevantné pre výkon odbornej činnosti trénera.	**Orientuje sa v základných legislatívnych podmienkach výkonu odbornej činnosti trénera.**

Teoretická časť – prezenčná/online **(20 hodín)**

Tematická oblasť	Obsah vzdelávania	Výstup absolventa
Pravidlá stolného tenisu a súťažný poriadok (2h)	Základné pravidlá stolného tenisu, pravidlá podania a príjmu, bodovanie a priebeh zápasu, základné súťažné situácie a súťažný poriadok SSTZ.	Ovláda základné pravidlá stolného tenisu a súťažný poriadok a dokáže ich uplatniť v tréningovej a súťažnej praxi.
Stolnotenisová terminológia a základné vybavenie hráča (2h)	Základná stolnotenisová terminológia používaná v tréningovej a súťažnej praxi. Základné vybavenie hráča – drevá, poťahy, loptičky, športové oblečenie a obuv. Základné vlastnosti a rozdiely jednotlivých druhov vybavenia, ich vplyv na hru a zásady starostlivosti o vybavenie.	Ovláda základnú stolnotenisovú terminológiu a orientuje sa v základnom vybavení hráča.
Záverečná práca (2h)	Metodika vypracovania záverečnej práce, obsah a rozsah práce podľa metodickej príručky SSTZ a požiadaviek vyhlášky 110/2016 (formálna a obsahová stránka, citovanie, námety)	Dokáže spracovať a obhájiť záverečnú prácu a prakticky aplikovať jej obsah v časti tréningovej jednotky.
Tréningový proces a športová príprava (5h)	Tréningová jednotka a jej štruktúra (rozcvičenie v stolnom tenise, strečing, uvoľňovacie a kompenzačné cvičenia), tréningové cykly, etapy športovej prípravy, základné princípy plánovania a periodizácie, organizácia tréningu – príprava, vedenie, základná evidencia, sledovanie a vyhodnotenie tréningovej jednotky, základné tréningové metódy a prostriedky, športový výkon a jednoduché formy diagnostiky.	Rozumie základnej štruktúre tréningového procesu, orientuje sa v jeho základných etapách, cykloch a pozná základné princípy organizácie a evidencie tréningu a rozumie významu rozcvičenia, strečingu, uvoľňovacích a kompenzačných cvičení v tréningovej jednotke, pozná tréningové metódy a prostriedky v ST, rozumie základným charakteristikám športového výkonu a pozná jednoduché formy diagnostiky.
Vekové osobitosti, špecifiká tréningu detí a výber talentov (3h)	Vývinové charakteristiky detí (z hľadiska telesného, biologického, motorického, psychického a sociálneho vývinu), základy motorického učenia, špecifiká a základné zásady tréningu detí, talent a predpoklady pre stolný tenis.	Rozumie základným vývinovým charakteristikám detí, chápe základy motorického učenia, pozná špecifiká a základné zásady tréningu detí a orientuje sa v základných princípoch výberu talentov pre stolný tenis.

Tematická oblasť	Obsah vzdelávania	Výstup absolventa
Zložky športovej prípravy (6h)	zložky športovej prípravy – ich charakteristika, význam a prepojenie. • kondičná – význam pre výkon v ST, pohybové schopnosti, koordinačné schopnosti, špecifiká pohybovej prípravy ST • technická – význam a úlohy, základné biomechanické princípy pohybu a pohybový reťazec v ST, pohybová technika (premiestňovanie, práca nôh) , technika hráča (hráčsky streh, držanie rakety, postavenie tela), úderová technika (základné údery, podanie a príjem) • taktická – význam a úlohy, základné princípy, rozdelenie taktiky • psychologická – význam a úlohy, motivácia, pozornosť, emócie a sebadôvera • teoretická – význam a úlohy, základné teoretické poznatky potrebné pre chápanie stolného tenisu, tréningového procesu a športového výkonu	Rozumie významu a úlohám jednotlivých zložiek športovej prípravy, pozná ich základné charakteristiky a špecifiká v stolnom tenise, chápe význam kondičnej, technickej, taktickej, psychologickej a teoretickej prípravy a rozumie ich vzájomnému prepojeniu v tréningovom procese.

Praktická časť – prezenčná **(15 hodín)**

Tematická oblasť	Obsah vzdelávania	Výstup absolventa
Tréningová jednotka (3h)	Príprava a štruktúra tréningovej jednotky, stanovenie cieľa a obsahu, organizácia priestoru a pomôcok, rozdelenie a riadenie skupiny, rozcvičenie, hlavná a záverečná časť tréningovej jednotky, základy strečingu, uvoľňovacích a kompenzačných cvičení, časová organizácia, bezpečnosť a základná kontrola priebehu tréningu.	Dokáže pripraviť základnú tréningovú jednotku primeranú veku a výkonnostnej úrovni hráčov, stanoviť jej cieľ a obsah, zorganizovať priestor a pomôcky, viesť jednotlivé časti tréningovej jednotky a zabezpečiť jej bezpečný a plynulý priebeh.
Metodika nácviku a zdokonaľovania techniky a taktiky (7h)	Hráčsky streh a základné postavenie hráča, držanie rakety a postavenie tela, pohyby pri stole a práca nôh (základné spôsoby premiestňovania, pohyb do strán, dopredu a dozadu, návrat do základného postavenia), metodika nácviku základných úderových prvkov, metodika podania a príjmu, základné taktické činnosti a ich nácvik, prepájanie	Dokáže správne predviesť a vysvetliť základné technické a taktické prvky ST, zvoliť a uplatniť primeraný metodický postup a vhodné cvičenia, poskytovať spätnú väzbu, korigovať základné chyby a prispôsobiť nácvik veku a výkonnostnej úrovni hráča.

Tematická oblasť	Obsah vzdelávania	Výstup absolventa
	technických a taktických prvkov, postupnosť nácviku od jednoduchých pohybov a úderov k ich uplatneniu v herných situáciách, výber a využitie vhodných cvičení, najčastejšie chyby a ich základná korekcia, spätná väzba a individuálne prispôsobenie nácviku veku a výkonnostnej úrovni hráča.	
Tréningové metódy a prostriedky (3h)	**Tréningové metódy** (ako)**:** klasická metóda nácviku a zdokonaľovania technických prvkov, tieňovanie úderov a pohybov, nácvik pomocou robota, nácvik pomocou zásobníka loptičiek, nácvik herných kombinácií a zjednodušených herných situácií. **Tréningové prostriedky** (čím): cvičenia, činnosti, úlohy, pomôcky; cvičenia pre začiatočníkov s loptičkou bez rakety a s raketou, jednoduché hry a súťaže.	Dokáže zvoliť a primerane využívať základné tréningové metódy a prostriedky pri nácviku a zdokonaľovaní technických a taktických prvkov stolného tenisu.
Priebežné hodnotenie (2h)		Návrh a aplikácia časti tréningovej jednotky. Návrh a praktická aplikácia metodiky nácviku určeného stolnotenisového prvku.

Spôsob a podmienky ukončenia vzdelávania

Forma ukončenia:

- vypracovanie a obhajoba záverečnej práce (absolvent môže mať školiteľa, ktorého si určí počas vzdelávania) záverečnú prácu posúdi určený lektor podľa typu práce
- účasť na priebežnom hodnotení
- záverečná skúška zo špeciálnej časti (písomný test)
- skúšky prebiehajú v trojčlennej komisii

Najmenej 80% účasti z celkového rozsahu vzdelávania špeciálnej časti.

Možnosť uznania ½ praktickej časti vzdelávania v Národnom športovom centre alebo v útvare talentovanej mládeže. Uznanie praktickej časti je možné na základe potvrdenia športového klubu alebo príslušného športového útvaru o absolvovaní praktickej činnosti účastníka pod odborným dohľadom trénera s platnou licenciou minimálne úrovne B. V potvrdení tréner uvedie rozsah a obsah činností zodpovedajúci obsahu praktickej časti vzdelávania, ktoré účastník v rámci praktickej činnosti vykonával. Podmienkou uznania je zároveň účasť absolventa na priebežnom hodnotení praktickej časti vzdelávania.

Úspešné absolvovanie všeobecnej časti vzdelávania na jednej z univerzít uvedených v tomto vzdelávacom programe.

- SSTZ si vyhradzuje pri nedostatočnom počte uchádzačov školenia neotvárať.
- Prednášky bývajú blokovo (zväčša 2 až 3 víkendové bloky + piatky) oznámené aspoň mesiac vopred.
- Školenie je potrebné ukončiť do dvoch rokov, prednášky/hodiny je možné 1x opakovať. Po dvoch rokoch je potrebné sa na školenie opätovne prihlásiť.