



Dolnobrzeska Akademia Tenisa Stołowego

jest organizatorem szkolenia dla trenerów tenisa stołowego

pod hasłem:

„Teoria i praktyka nauczania techniki gry w tenisa stołowego”

Bańkosz, Chrabąszcz, Szary, Utylski



Szkolenie objęte patronatem

Polskiego Związku Tenisa Stołowego

*skierowane jest do wszystkich osób (zawodników, nauczycieli wf, instruktorów, trenerów)
zainteresowanych poszerzeniem swoich wiadomości techniczno-taktycznych
lub predyspozycji trenerskich w grze w tenisa stołowego*

1. Termin: **28.05.2023 (niedziela)**

2. Ramowy program:

do godz. 10.00 - przyjazd uczestników, rejestracja, sprawy organizacyjne.

10.00 – 10.30 - przywitanie przybyłych trenerów, przedstawienie programu szkolenia, autoprezentacja uczestników szkolenia.

10.30 – 12.00 – **Nabór i utrzymanie dzieci w sekcji tenisa stołowego** – prowadzący Tomasz Szary

- Skuteczny nabór dzieci do szkółki tenisa stołowego
- Jak zwiększyć szanse na pozostanie dzieci w tenisie stołowym?
- Przykłady akcji promujących tenis stołowy w środowisku lokalnym
- Rodzic naszym partnerem w procesie rozwoju zawodników.
- Zbiór najlepszych praktyk możliwych do realizacji w klubie tenisa stołowego
- Dyskusja

12.00 – 12.15 – przerwa kawowa

12.15 – 13.45 - **Etapy szkolenia: Szkolenie na etapie wstępnym w tenisie stołowym** – prowadzący Ziemowit Bańkosz

13.45 – 14.45 – przerwa obiadowa

15.00 – 16.30 - **Usystematyzowanie nazewnictwa w tenisie stołowym oraz demonstracja wybranych specjalistycznych technik uderzeń w tenisie stołowym.** – prowadzący Rafał Utylski

- przebiecie wolne i szybkie, przebiecie puste i rotacyjne;
- topspin szybki, topspin mocny, topspin rotacyjny;
- sidespin,
- uderzenia typu: kuaidai, tanji, tuji;
- różne rodzaje bloków.

16.30 – 16.45 – przerwa kawowa

16.45 – 17.15 – **Praca nóg u zawodników azjatyckich – charakterystyka i rodzaje technik poruszania się przy stole oraz ich praktyczne wykorzystanie w grze** – prowadzący Marek Chrabąszcz

17.15 – 18.00 - **Przykładowe ćwiczenia na drabince koordynacyjnej, blazepodach, pachołkach i innych przyborach, doskonalące pracę nóg i czas reakcji w tenisie stołowym** – ćwiczenia praktyczne - M.Chrabąszcz ;

18.00 -19.00 – **Dyskusja ogólna podsumowująca Szkolenie**

Program może ulec modyfikacji w zależności od potrzeb grupy

3. Miejsce: Hala **MOSiR w Brzegu Dolnym, ul. Wilcza 8, 56-120 Brzeg Dolny**

Koszt: **280 zł/osoba** . Cena zawiera koszt szkolenia i koszt obiadu.

Rabaty indywidualne:

- Przy zgłoszeniu udziału i wpłacie zaliczki do dnia 15 kwietnia b.r. przysługuje **rabat w wysokości 50 zł** (230 zł /osobę)

Rabaty grupowe:

- Przy udziale w szkoleniu 2 osób z tego samego Klubu i wpłacie zaliczki po 15. kwietnia b.r – **rabat 30 zł** (250 zł / osobę)
- Przy udziale w szkoleniu 3 i więcej osób z tego samego Klubu i wpłacie zaliczki po 15. kwietnia b.r - **rabat 40 zł** (240 zł/osobę)

Rabaty grupowe i rabaty indywidualne nie łączą się ze sobą.

4. Kadra trenerska:

- **Ziemowit Bańkosz** – **trener klasy mistrzowskiej** w tenisie stołowym (trener licznej rzeszy medalistów mistrzostw Polski w kategoriach dziecięcych w tym m.in. Natalii Bajor, były trener kadry narodowej kadetek) – wykłady
- **Tomasz Szary** – **pierwszy certyfikowany w Polsce trener** w ramach systemu weryfikacji trenerów PRK4, wychowawca wielu medalistów mistrzostw Polski - wykłady
- **Rafał Utylski** – **trener II klasy tenisa stołowego**, wychowawca wielu medalistów mistrzostw Polski, były asystent trenera Xu Kai w OSSM w Krakowie – wykłady pokaz
- **Marek Chrabąszcz** – **trener klasy mistrzowskiej** w tenisie stołowy – wykłady, ćwiczenia, koordynator szkolenia;

5. Zgłoszenia:

Zgłoszenie chęci uczestnictwa w Szkoleniu wraz z wpłatą zaliczki w wysokości **100 zł** w terminie **do 20.05.2023** należy dokonać poprzez wypełnienie poniższego linku zgłoszeniowego:

[Zgłoszenie na szkolenie](#)

Opłatę zaliczki lub całości kwoty proszę wpłacić **przelewem** na konto:

Dolnobrzeska Akademia Tenisa Stołowego - Marek Chrabąszcz

Nr konta: 17 1090 2499 0000 0001 3133 5767

z dopiskiem: **szkolenie dla trenerów tenisa stołowego - imię i nazwisko uczestnika.**

W przypadku rezygnacji ze szkolenia – zaliczka przepada w całości.

6. Sprawy organizacyjne:

- Istnieje możliwość wystawienia faktury za szkolenie

- Każdy z uczestników zgrupowania ubezpiecza się od następstw NNW we własnym zakresie oraz przyjeżdża na koszt własny

- Dla zainteresowanych osób istnieje możliwość wystawienia zaświadczenia o ukończeniu formy doskonalenia zawodowego

7. Kontakt i szczegółowe informacje: **Marek Chrabąszcz – tel. 605245769**, e-mail: m.chrabaszcz@brzegdolny.pl

Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania szkolenia w razie zbyt małej liczby uczestników.

W takim przypadku wpłacona kwota jest zwracana w całości.

Serdecznie zapraszamy

Za organizatorów

Marek Chrabąszcz

A jak było dotychczas...

