



Zpráva z tréninkového kempu stolního tenisu výběru Středočeského kraje a regionů

4.11 - 6.11.2022, Nymburk

Tréninkového kempu výběru Středočeského kraje a regionů mládeže se zúčastnilo 34 hráčů a hráček STČ kraje a regionů, kteří byli rozděleni po vzájemné dohodě s trenéry, do tří skupin dle výkonnosti. Na 15 stolech se trénovali kombinace bez podání i s podáním + příjem uzavřené a otevřené dle potřeb hráčům zaměřené na techniku plus soulad pohybu s úderem a správné přenášení těžiště pohybu při úderu na pravou a levou nohu. Dále hráči/y dle potřeb trénovali intenzivně formou zásobníků techniku úderů s pohybem a správném postavení, jistotu úderů plus dynamiku pohybu a úderu při zakončení se sparingy. V tréninkové jednotce jsme dále věnovali pozornost fyzické, STP přípravě, strečinku, kompenzační cvičení - postavené opičí dráhy, dynamické krátké běhy, stínový pohyb atd.

Hráči a hráčky si poté vyzkoušeli nabitou herní praxi a zkušenosti z tréninků v rámci krátkých setů. V rámci náročných tréninků jsme hráčům zařadili sobotní hodinovou rehabilitaci formou plaváním a přínosnou pro všechny byla páteční přednáška p. Hlocha - výživa a správné stravování během dne, tréninků a zápasů. Tréninkový kemp byl zakončen turnajem a vyhodnocením tréninkového kempu talentované mládeže.

Tréninky hráčů a hráček probíhali - ve dvouhodinových blocích:

pátek - 18 - 20, 21 – 22 přednáška správná výživa,

sobota - 7 - 9, 11-13, 15-16 regenerace - plavání, 18-20,

neděle - 7-9, 11-13, 15-17

Hráči/y:

Nathan Cafmeyer (J. Káraný), Jana Horská (S. Hořovice), Tadeáš Jeník (TTC Brandýs n/L), Adéla Fuchsová (Zruč n/S), Filip Koros (Sokol Žebrák), Tereza Vyvialová (S. Všetaty), Ondrej Bielčík (S. K. Dvůr), Pavel Frydrych (S. Všetaty), Jakub Gajdošík (STC Slaný), Antonín Hluchý (S. Mnichovo Hradiště), Zuzana Andrejsová (Z. Nymburk), Vincent Špinar (Z. Nymburk), Thomas Cafmeyer (J. Káraný), Kateřina Perlingerová (S. Králův Dvůr), Martin Kříž (B. Rynholec), Denis Baladrán (S. Lysá n/L), Petr Ducháček (TJ Úholičky), Kristián Fikejs (D. Nelahozeves), Ernesto Příhonský (S. Roztoky), Štěpán Kureš (S. Hořovice), Marek Hlavatý (TTC Poděbrady), Šimon Daněk (TTC Říčany), Matěj Hloch (S. Roztoky), Filip Stádník (B. Rynholec), Adam Kameník (Mníšek p. Brdy), Anička Kumstová (S. Hořovice), Theodor Hlavenka (S. Černošice), Šimon Drahovzal

(S. Velim), Tomáš Fric (S. Janov), Matyáš Hron (TJ Černošice), Vít Malimánek (TJ Církvice), Lukáš Přenosil (TTC Brandýs n/L), Simona Bielčíková (S. K. Dvůr), Ján Jesenský (Mníšek p. Brdy)

Trenéři:

Pavel Tůma - licence A

Pavel Papírník - licence B

Kateřina Slácalová - licence B

Sparingové:

Josef Chalupa

Denisa Hošková

Rostislav Špinar

Milan Kureš

Adam Šimek

Roman Hakl

Realizační tým STČ kraje:

Tomáš Nekola

Jiří Kopřiva

Dále děkujeme rodičům hráčů p. Hlochovi, p. Fuchsovi, p. Kurešovi a dalším za spolupráci plus pomoci při kempu.

