



Zpráva z tréninkového kempu stolního tenisu výběru Středočeského kraje a regionů

28.12. – 30.12.2022, Brandýs nad Labem

Tréninkového kempu výběru Středočeského kraje a regionů mládeže se zúčastnilo 18 hráčů a hráček STČ kraje a regionů, kteří byli rozděleni do tří výkonnostních skupin.

Trénovalo se na 11 stolech, volná místa byla doplněna z řad sparingů a rodičů (sparing + nahazování zásobníků). Tréninky stolního tenisu byly zaměřeny na správné provedení úderů, přenášení váhy při jednotlivých úderech, pohyb za stolem a správné držení rakety.

Ve úvodu každé tréninkové jednotky byl proveden WARM UP vždy se zaměřením na aktivaci CORE, stabilitu postavení a efektivitu pohybu. Hráči trénovali pravidelné či polo pravidelné kombinace. Tréninkové jednotky byly zakončeny kompenzačním cvičením a závěrečným strečkem.

Ve čtvrtek byli hráči seznámeni s důležitými body při nácvičce podání. Bylo také názorně předvedeno, jakým způsobem správně a efektivně nahazovat zásobník. Velká část soustředění byla věnována nácvičce podání a příjmu s návazností na první topspin, další pokračování ve hře a zakončení vítězného míče.

Tréninkový kemp byl zakončen turnajem všech účastníků, po jeho ukončení následovalo vyhlášení medailových umístění a závěrečné zhodnocení tréninkového kempu talentované mládeže.

Tréninky hráčů a hráček probíhaly následovně:

středa

16:30 – 19:00 – úvodní trénink stolní tenis, rozřazení dle výkonnosti

19:30 – 20:00 – společné sezení, představení, stanovení cílů

čtvrtek

7:15 – 7:30 – rozcvička, zahájení hracího dne

9:00 – 11:00 – trénink stolní tenis

13:00 – 14:00 – regenerace (bazén)

15:00 – 18:00 – trénink stolní tenis

20:30 – 21:30 – fyzická kondice – kruhový trénink

pátek

7:15 – 7:30 – rozcvička, zahájení hracího dne

9:00 – 11:00 – trénink stolní tenis

14:00 – 15:30 – závěrečný turnaj

Hráči/hráčky:

Nathan Cafmeyer, Filip Koros, Vincent Špinar, Denis Baladrán, Hloch Matěj, Adéla Fuchsová, Tereza Vyvalová, Kateřina Perlingerová, Jana Horská, Simona Bielčíková, Vít Malimánek, Thomas Cafmeyer, Ondřej Bielčík, Daniel Bergmann, Anna Kumstová, František Kumst, Lukáš Přenosil, Štěpán Kureš

Trenéři:

Jakub Klier – licence B

Pavel Papírník – licence B

Kateřina Sláchalová – licence B

Sparing:

Josef Chalupa, Rostislav Špinar, Lucie Sýkorová, Milan Kureš

Realizační tým STČ kraje:

Tomáš Nekola, Jiří Kopřiva

