

Krajský stolnotenisový zväz Žilina

Projekt pre krajský stolnotenisový výber

CIEĽOVÁ SKUPINA

Mladšie a najmladšie žiactvo ročníky 2005 a mladší

MIESTO

Klub ŠKST Ružomberok, Žilinská cesta 23, 03401 Ružomberok

- centrálna poloha v rámci kraja
- dostatočné zázemie, možnosť postaviť 12 stolov, ubytovacia kapacita 12 miest priamo v hale, blízko sú ďalšie ubytovacie kapacity (Hotel Áčko, Tenisový klub, penzion Blesk ...)
- trénerské a sparingové kapacity, možnosť využiť jeden z najmodernejších robotov Butterfly Amicus Professional

OBDOBIE

Sezóna 2017/18

HLAVNÉ CIELE

1. Postupne analyzovať a zvyšovať výkonnosť a úroveň mládežníckeho stolného tenisu v Žilinskom kraji
2. Zlepšovanie technických zručností, nácvik herných činností

3. Oboznamovanie s taktickou prípravou
4. Analýza stavu a zlepšovanie kondičnej pripravenosti
5. Vytvorenie krajského grémia klubových trénerom s cieľom zjednotiť postupy a tréningové plány v kontexte výsledkov a analýz z konkrétnych tréningových kempov a súťažných aktivít
6. Zapojiť do prípravy mládeže aj zložku športového psychológa

ROZSAH A PREDBEŽNĚ TERMÍNY

Dvojdňové sústredenia

1. December – Január 2017/18
2. Február – Marec 2018
3. Apríl – Máj 2018
4. Jún-Júl 2018

Konkrétne termíny budú stanovené na základe záujmu a konsenzu jednotlivých klubov

ZLOŽENIE TÍMU TRC

Tréneri tréningového regionálneho centra

Roman Cibulka – A licencia

Dalibor Jahoda - B licencia

František Kováč- C licencia

Andrej Hubiňák – kondičný tréner

Tím môže byť dopĺňaný podľa záujmu ostatných klubových trénerov

ČASOVÝ ROZPIS

1.deň

1. Rozcvička (strečing, ľahké kondičné cvičenia)	15-30 min	9,00
2. Ranný tréning (bloky 20-25 minút s prestávkami)	2 h	9,30 - 11,30
3. Strečing	15 min	11,30-11,45
4. Obedňajšia prestávka	2 hod	11,45-13,45
5. Poobedňajší tréning (bloky 20-25 minút s prestávkami)	2 hod.	14,00 -16,00
6. Testy	1 h	17,00 - 18,00
7. Strečing 15 min		
8. Večera		
9. Večerný tréning (návik podania)	1 h	19,30 – 20,30
10. Záver, relaxácia		

2. deň

1. Raňajky		
2. Rozcvička + krátky kondičný tréning 15-30 min	9,00	
3. Ranný tréning	2 h	09.30 - 11,30
4. Strečing (príloha c. 2)	15 min	11,30 – 11,45
5. Obedňajšia prestávka		
6. Spoločné hry		
7. Poobedňajší tréning	2 hod.	14,00 -16,00
8. Kontrolný turnaj	1 h	17,00
9. Strečing		
10. Večera		
11. Záver, relaxácia, vyhodnotenie		

OBSAH HERNÝCH ČINNOSTÍ

Technická príprava

Hráčsky streh – základné postavenie hráča, štart, práca nôh a pohyb hráča v hernom priestore, dôraz na hráčsky streh aj pri podaní

Podanie: forhendom, bekhendom a to po diagonále – uhlopriečke stola , vysvetlenie základných pojmov, nácvik rôznych typov rotácií, umiestňovanie podania, nácvik krátkeho podania, kontrola výšky podania nad sieťkou pomocou výškovo nastaviteľnej mechanickej nadstavby sieťky, nácvik podania do určeného sektoru či terčíka

Príjem podania – priamym úderom, drajvom, čopom, topspinom. vysvetlenie pojmov

Priame údery, medzihra. obranné údery.

Útočné údery: forhendom, bekhendom – drajv, kontradrajv a topspin.

Formovanie útočného spôsobu hry: prípravné a záverečné útočné údery.

Nácvik vybraných herných kombinácií

Nácvik zápasových situácií – útok z tretej lopty, útok z podania, náhodné rozhadzovanie zo zásobníka s cieľom analyzovať a zlepšovať postrehové a reakčné schopnosti hráčov

Taktická príprava

Rozvinúť u hráča schopnosti efektívnej hry vo všetkých priestorových zónach nielen

v tréningovom procese, ale aj v zápasoch na čo by v rámci sústredenia slúžil kontrolný turnaj.

Zdokonaľovať stabilitu úderov v taktických schémach a v jednoduchých herných kombináciách.

V tréningových prípravných zápasoch plniť ciele taktické úlohy zadané trénerom.

Realizovať taktické myslenie hráča samostatne a tvorivo v súťažiach jednotlivcov

a družstiev.

Oboznamovať hráčov s aspektami hry na niektoré špecifické poťahy – tráva, sendvič , antitopspin

Zamerať sa aj na aspekty hry súvisiace so štvorhrou – vhodné postavenie hráčov, vhodné podanie, umiestňovanie úderov

Kondičná príprava

Postupne zvyšovať zaťaženie všestranného zamerania a odolnosť organizmu voči zaťaženiu.

Dať hráčom základy práce nôh – rýchlosť a koordináciu.

-vytrvalý beh 15-20min

-preskoky cez švihadlo v trvaní 5-10min

-cvičenia na koordinačnom rebríku 5-10 min

-bežecká abeceda (nízky, vysoký poklus, cupitavý a zakopávaný beh)

-krátke výbehy z rôznych polôh – drepu, kľaku, sedu, ľahu na 10 - 15 m.

Psychologická a etická príprava

V spolupráci so športovým psychológom zvyšovať psychickú odolnosť hráčov všeobecne a špeciálne v krízových situáciách. Dosiahnuť u hráčov pozitívne myslenie, ducha bojovnosti, vedomého prístupu ku hre. Prístupovať ku športovej činnosti v duchu fair-play, naučiť a pripomínať hráčom prvky športovej etiky a elementárnej slušnosti

Využiť športového psychológa aj pre trénerskú komunitu s cieľom naučiť trénerov a vedúcich družstiev pozitívnemu koučingu

Testy

Podľa materiálov SSTZ vybraných 5 testov:

<http://www.sstz.sk/subory/komisie/mvk/technika-testovania-v-stolnom-tenise.pdf>

Metodika:

Testovaným osobám sa vysvetlí cieľ testovania (motivácia). Všetky testy sa vykonávajú v štandardných podmienkach telocvične, herne, atletické dráhy, či ihriska. Zabezpečíme, aby testujúci mali vhodné oblečenie a najmä vhodnú - nekĺžucu sa obuv. Odporúčame dodržať poradie testov - od tanierového tappingu (ako prvý test), po posledný test - vytrvalostný beh.

1. Tanierový tapping

Faktor: Frekvenčná rýchlosť ruky.

Popis testu: Rýchle striedavé dotýkanie dvoch kruhov (terčov) dominantnou rukou. Zariadenie: Stôl s nastaviteľnou výškou (švédská debna). Dva kruhy, každý s priemerom 20 cm, ktoré sú pripevnené na podložke stola. Stredy týchto kruhov sú od seba vzdialené 80 cm (okraje diskov 60 cm). Medzi týmito kruhmi je umiestnená doštička v tvare obdĺžnika s rozmermi 10 x 20 cm v rovnakej vzdialenosti od oboch kruhov. Stopky.

Pokyny pre testovanú osobu: Postav sa pred stôl, na ktorom je položená testovacia pomôcka. Svoju nedominantnú ruku polož dlaňou na doštičku v tvare obdĺžnika, ktorá je v strede medzi kruhmi. Prsty dominantnej ruky sa vo východiskovej polohe dotýkajú kruhu na protiľahlej strane. Na štartový povel začni pohyb dominantnou pažou a striedavo sa dotýkaj obidvoch kruhov. Pohyb vykonaj maximálnou frekvenciou 25 - krát.

Pokyny pre examinátora: Upravte výšku stola tak, aby siahol do úrovne bokov testovaného. Pohybovú úlohu dôkladne vysvetlite a testovanej osobe umožnite urobiť jeden nácvičný pokus. Odstúpte od stola a sústreďte pozornosť na kruh zvolený testovanou osobou (prsty dominantnej ruky). Rátajte počet dotykov o tento kruh. Nedominantná ruka zostáva položená na obdĺžnikovej doštičke počas celého testu. Za predpokladu, že testovaný začína na kruhu A, stopky zastavte, keď sa ho dotkne 25 - krát. Celkový počet dotykov na kruhoch A a B je potom 50. Tento test sa odporúča vykonávať za asistencie dvoch testujúcich. Jeden meria čas a povzbudzuje testovaného a druhý počítá dotyky. Ak sa testovaný nedotkne kruhu, je potrebné pridať ďalší dotyk tak, aby dosiahol požadovaných 25 cyklov.

Hodnotenie: Započítava sa lepší dosiahnutý výsledok z dvoch pokusov. výsledkom testu je čas, potrebný na vykonanie 25 dotykov každého kruhu s presnosťou na desatinu sekundy.

2 Výdrž v zhybe

Faktor: Statická, vytrvalostná sila svalstva horných končatín.

Popis testu: Udržanie polohy v zhybe pod hmatom na hrazde čo najdlhšie

Zariadenie: Doskočná hrazda s priemerom 2,5 - 4 cm. Stopky. Žinenka umiestnená pod hrazdou.

Magnézium. Stolička alebo lavička.

Pokyny pre testovanú osobu: výstup na stoličku, uchop hrazdu podhmatom.

Pomôžem ti tým, že ťa nadvihnem do takej výšky, aby si mal bradu nad úrovňou žrde. Výdrž v polohe zhybu čo najdlhšie bez toho, aby si sa bradou dotýkal hrazdy. Test sa končí v okamihu, keď oči klesnú pod úroveň hrazdy.

Pokyny pre examinátora: Pohodlné zaujatie základnej polohy v zhybe umožní použitie stoličky, na ktorú testovaný na pokyn vystúpi. Pomocník ju po spustení stopiek odsunie.

Testovanú osobu možno chytiť aj za stehná a vyzdvihnúť do požadovanej výšky. Zabráňte hojdavým pohybom tela testovaného a povzbudzujte ho. Stopky zastavte, keď sa testovaná osoba už nemôže udržať v požadovanej polohe, jej brada klesne pod úroveň hrazdy. V priebehu testu neposkytujte testovanému informácie o čase.

Hodnotenie: Meria sa čas výdrže v zhybe s presnosťou na desatinu sekundy.

3. Člnkový beh 10x5 m

Faktor: Bežecká rýchlosť so zmenami smeru.

Popis testu: Opakované prebehnutie vymezenej vzdialenosti v čo najkratšom čase.

Zariadenie: Čistá nešmykľavá podlaha, najlepšie gumový pás. Stopky. Meracie pásmo. Krieda alebo lepiaca páska. Dopravné kužele.

Pokyny pre testovanú osobu: Zaujmi polohu polovysokého štartu. Na štartový povel rýchlo vybehni smerom k protiľahlej čiare a vráť sa späť tak, aby si ju, resp. štartovú čiaru prekračoval oboma chodidlami. Test pokračuje bez prerušenia po absolvovanie piatich cyklov. Pred dobehnutím do cieľa sa nespomaľuje. Test sa vykonáva jedenkrát.

Pokyny pre examinátora: Na podlahe sa kriedou alebo lepiacou páskou vyznačia dve rovnobežné čiary, ktoré sú od seba vzdialené 5 m. Obe čiary sú dlhé 1,20 m a na ich koncoch sú umiestnené kužele. V priebehu testu sledujte, či testovaná osoba prekračuje čiary chodidlami oboch nôh a beží po vytýčenej dráhe. Nahlas počítajte každý ukončený cyklus. Test končí, keď testovaná osoba prekročí jednou nohou cieľovú čiaru. Testovaný sa nesmie pri zmenách smeru behu šmýkať.

Hodnotenie: Čas potrebný na vykonanie desiatich 5 m úsekov (tam a späť) meraný s presnosťou na desatinu sekundy.

4. Vytrvalostný beh, alternatíva vytrvalostného člnkového behu

Faktor: Rovnovážna vytrvalosť

Popis testu: V programe Eurofit je zaradený vytrvalostný člnkový beh na 20 m úsekoch (signály, magnetofón). V našej praxi sa alternuje vytrvalostným behom. V kategóriách najmladšie žiactvo a mladšie žiactvo 6-minútovým behom a v kategóriách staršie žiactvo a dorast ako 12-minútový beh.

Zariadenie: Atletická dráha, alebo vyznačené ihrisko. Presne zmerať dĺžku jedného kola. Potrebne sú stopky, 50 m pásmo a zapisovatelia.

Pokyny pre testovaných: Testované osoby po poveloch "pripraviť sa", "vpred" vyštartujú z polovysokého postoja. Bežia voľným rovnomerným tempom, snažia sa prebehnúť čo najdlhšiu vzdialenosť v metroch (ak nevládzu, môžu beh vystriedať chôdzou).

Pokyny pre examinátora: Vodič - bežec môže určiť testovaným tempo prvého kola. Bežiacich priebežne informuje o čase. U mladších kategórií, ktorí bežia 6 minútový beh oznámime čas v 3., 5., a 5,5 minúte. Po 6 minúte na znamenie, signál beh ukončí a zostanú stáť na mieste kam dobehli.

Hodnotenie: U každej osoby sa priebežne zaznamenáva (čiarkovacou metódou) počet kôl, ktoré prebehla. Prebehnutá vzdialenosť sa vypočíta, ak sa dĺžka bežeckého okruhu násobí počtom kôl a prepočítajú sa metre, ktoré bežec prebehol v poslednom neúplnom kole s presnosťou na 50 m.

5 - Vejárový test

Zisťuje sa rýchlosť pohybu hráča a obratnosť.

Pokyny : Hráč vybieha zo strehového postavenia a postupne hráčskym behom vpred a *vzad* prekonáva úseky.

Vzdialené od méty (40 x 40 cm) 3 m a to v poradí 1 - 3 - 5 - 2 - 4. Vzďialenosť 3 m je

ohraničená méťou vo výške 70 - 80 cm (ohrádka alebo stolička). Testovaný hráč sa musí v priebehu testu dotknúť určených mét *stredová* méta (40 x 40 cm) je štartom aj požiadavkou. Celý cyklus sa prevádza 3 x, interval odpočinku je 20 sek.

Hodnotenie : Počíta sa najlepší čas s presnosťou 0,1 sek.

ZÁVER

Tento projekt je zameraný na vytvorenie jednotnej a spoločnej platformy pre komplexné zvyšovanie výkonnosti pre stanovený okruh hráčov patriacich do klubov Žilinského kraja, ktorí dosahujú dobré výsledky v rámci súťaží SSTZ a KSTZ a/alebo je u nich predpoklad rozvoja športového talentu. Je potrebné aby aj hráči, ktorí nepatria do výberu hráčov vedených v rámci SSTZ, mali možnosť spoločného tréningového procesu s cieľom priblížiť sa alebo dotiahnuť sa výkonnostne do úrovne tých najlepších a byť im silnou a progresívnou konkurenciou

Ružomberok 08.12.2017

JUDr.Martin Ďuračík

predseda KSTZ Žilina

.....

Krajský stolnotenisový zväz Žilina

Projekt na vytvorenie regionálneho tréningového centra

Dodatok č.1

Termín sústreďenia č.1

03.-04.03 2018

Zraz a prezentácia	03.03.2018 od 8:00 do 8:30
Príprava	od 8:30 do 9:00
Zahájenie	9:00

Miesto

Klub ŠKST Ružomberok

<u>Vybraní hráči</u>	<u>ročník</u>	<u>klub</u>
Mladší žiaci		
Kubjatko Samuel	2006	MSK Čadca
Belopotočan Dávid	2005	MSTK Tvrdošín
Fritz Andrej	2005	MSK Čadca
Holeščák Dominik	2006	MSK Čadca
<i>náhradníci:</i>		
Imrišík Matúš	2006	MSK Čadca
Planieta Radovan	2006	Suchá Hora-Hladovka
Mladšie žiačky		
Drbiaková Karin	2005	MSTK Tvrdošín
Ferenčíková Sára	2005	MSTK Tvrdošín
Dziewiczová Lea	2006	ŠKST Ružomberok

Kľuchová Terézia	2006	TJ Lokomotíva Vrútky
<i>náhradníčka:</i>		
Krajčiová Veronika	2005	ŠKST Ružomberok

Najmladší žiaci:

Sabovčík Lukáš	2007	TJ Lokomotíva Vrútky
Kubík Adam	2007	Kysucké Nové Mesto
<i>náhradníci:</i>		
Skalický Samuel	2008	TJ Lokomotíva Vrútky
Kállay Jakub	2008	Kysucké Nové Mesto

Najmladšie žiačky:

Gerátová Soňa	2008	MSK Čadca
Kubjatková Alica	2008	MSK Čadca
<i>náhradníčka:</i>		
Ferenčíková Sabína	2008	MSTK Tvrdošín