

## Výzva pre regióny SR.

VV-SSTZ vyzýva regióny SR k organizovaniu kempov za účelom vytvorenia regionálnych výberov v kategóriách mladší, najmladší žiaci/žiačky - ročníky narodenia 2005 a mladšie.

SSTZ podporí vybrané kempy ako aj následné sústredenia regionálnych výberov sumou 200,- Euro/deň.

### Podmienky pre udelenie dotácie:

1. Určiť zodpovednú osobu za kraj, ktorá povedie tento projekt.
2. Predložiť komisii mládeže projekt, ktorý musí obsahovať termíny a miesta kde budú zrealizované výberové kempy, resp. následné sústredenia regionálnych výberov. Neskôr treba doložiť zameranie následných sústredení.
3. Na výberovom kempe je potrebné vykonať testovanie detí:
  - a/ zo všeobecnej a špeciálnej motorickej výkonnosti - 5-8 testov /vid'. Príloha - dole/,
  - b/ vyhodnotiť herné predpoklady - hráčsku techniku,
  - c/ morálne vlastnosti.
4. Vybrať minimálne 10 detí do regionálneho výberu na základe výsledkov testovania. Vyhodnotenie testov urobí komisia zložená zo 4-6 odborníkov, ktorí budú účastní pri testovaní.
5. Predložiť správu z každej akcie:
  - a/ zúčastnení tréneri a sparing,
  - b/ prezenčná listina detí,

c/ hodnotenie - vybraných detí,

d/ odporúčania pre klubových trénerov,

e/ vyhodnotenie pokroku detí na nasledujúcich sústrezeniach,

f/ zabezpečiť spätnú väzbu klubom.

## Záver.

Pre každý región je rezervovaná dotačná čiastka 3.000,- Euro na sezónu 2017-2018. V prípade, že niektoré regióny neprejavia záujem zúčastniť sa tejto výzvy, môže byť navýšená čiastka pre ostatné regióny SR. Financovanie dotácie bude poukázané na príslušný kraj a ten následne pošle financie na kluby ktoré akcie realizovali.

Sústredení sa podľa možností zúčastnia aj reprezentační tréneri, resp. tréneri určení komisiou mládeže.

- intelekt hráča, schopnosť vnímania, herného reagovania a správania sa hráča.

e) Špecifické herné a výkonnostné predpoklady

- Požiadavky na optimálne zvládnutie hráčskej techniky:
  1. Hráčsky streh, štart a premiestňovanie k vykonaniu úderu
  2. Špecifická práca nôh pri vykonaní úderovej techniky
  3. Kvalitné zvládnutie 5 – 8 druhov rotovaných podaní a bez rotácie
  4. Prijem podania s aktívnym zahratím topspinu, drajvu, flipu
  5. Topspinová obojstranná hra v blízkej zóne a nad stolom, z ľavého a pravého rohu stola. Útočná nátlaková hra
  6. Zahratie modelovej hernej situácie (taktická kombinácia)
  7. Variabilita blokingovej hry. Prvky obranných úderov
  8. Zmena tempa hry ako taktického prostriedku
  9. Intenzita topspinových a kontraspinových kombinácií
  10. Tréningový zápas s taktickou úlohou.
- Predpoklad ďalšieho zdokonaľovania pohybovej a úderovej techniky vrcholnej úrovne porovnateľnej s poprednými hráčmi v zahraničí.
- Predpoklad blízkeho zaradenia do RD Slovenska a súčasné zaradenie v RD SR.
- Prognóza dosiahnutia najvyšších športových výkonov.
- Umiestnenie na 1.-8. mieste slovenského rebríčka k 1.7. a k 1.1. príslušného roka a príslušnej vekovej kategórie.
- Umiestnenie na 1.-4. miesto vo dvojhre na M Slovenska.
- Špičkové umiestnenie na KT a BTM Slovenska.
- Účasť v klubovej súťaži Superligy, resp. Extraligy a úspešné výsledky v nich.
- Celkové hodnotenie špecifickej hernej úrovne hráča vykoná tréner Výberu TOP talentov SR a tréner RD SR mládeže. Zaradenie schvaľuje KŠR a VV SSTZ na návrh príslušného trénera RD.

Testy všeobecnej motorickej výkonnosti pre výber talentov v stolnom tenise



T-1 Beh na 50 m

zist'ovanie rýchlostných schopností. Hráč štartuje z vysokého štartu na povel, z pokojovej polohy. Zaznamenáva sa čas s presnosťou na 0,1 s.



T-2 Hod plnou loptou

zist'ovanie výbušno-silových schopností. Hádza sa plnou loptou 2 kg ťažkou od odhodovej čiary, zo stoja rozkročného a zo vzpaženia a z mierneho záklonu. Z 3 pokusov sa zaznamenáva najlepší pokus v cm.



T-3 Skok do diaľky z miesta

zist'ovanie výbušnej sily dolných končatín. Skáče sa do doskočiska od vyznačenej čiary (0,5-1 m). Zaznamenáva sa najlepší pokus v cm.



T-4 Hĺbka predklonu

zist'ovanie ohybnostných schopností. V predklone stredné prsty určujú hĺbku predklonu. Dosiahnutie pod vyznačenú úroveň s presnosťou na 1 cm. Zaznamenáva sa hĺbka predklonu v cm.



T-5 Zhyby na hrazde – CH

zist'ovanie dynamickej sily horných končatín. Násokom do zvisu nadhmatom hráč vykonáva opakované zhyby. Zaznamenáva sa počet vykonaných zhybov.

Výdrž v zhybe – D

zaznamenáva sa výdrž v zhybe na počet sekúnd. Zisťuje sa statická sila.



T-6 Ľah – sed

zist'ovanie dynamickej sily trupu. Cvičenie Ľah – sed vykonáva hráč pakovane rukami za hlavou s dotykom pravého lakt'a na ľavé koleno alebo s dotykom vystretých rúk na špičku chodidiel.



T-7 12-minútový beh

zist'ovanie vytrvalostných schopností. Hráči bežia na povel rovnomerným tempom. Beh sa ukončí v 12. minúte na výstrel alebo znamenie a po dobehnutí zostane hráč stáť na mieste. Počíta sa počet ubehnutých kôl s presnosťou na 50 m.

## Testy špeciálnej motorickej výkonnosti pre výber talentov v stolnom tenise

### T 1 – Rýchlosť reakcie

Zisťujeme schopnosti v rýchlosti jednoduchej – obyčajnej reakcie. Tréner drží za horný koniec vo zvislej polohe 1 m dlhú tyč so stupnicou. Dolný okraj tyče (začiatok stupnice) je umiestnený do priestoru medzi palcom a ukazovákom stojaceho hráča rozťahnutými v pravom uhle ohnutej paže pred telom. Hráč sa snaží čo najrýchlejšie chytiť tyč, vždy neočakávané pustenú trénerom. Uskutočňuje sa 5 pokusov v ľubovoľnom intervale. Rýchlosť reakcie hráča je hodnotená vzdialenosťou v celých cm na stupnici, o ktorú tyč klesne. Zapisuje sa priemerná hodnota všetkých pokusov.

10 cm	50 cm	10 cm
-------	-------	-------

### T 2 – Štvorskok z miesta

Zisťujeme výbušnú silu dolných končatín a odrazovú schopnosť. Testovaný hráč zo staja výkročnéno za odrazovou čiarou vykonáva odraz napr.: pravou (P) – ľavou (Ľ) – pravou – ľavou a dopadá na obidve nohy do drepu. Odrážať sa môže ľubovoľnou nohou. Hodnotenie sa vykonáva meraním celkovej vzdialenosti od východzej čiaru k najbližšej stope dopadu. Hodnotí sa najlepší výkon z 2 pokusov v cm.



### T 3 – Člnkový beh 6x 7 m

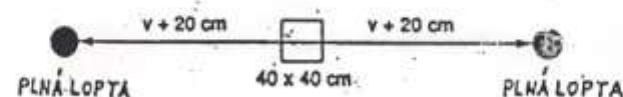
Zisťujeme frekvenciu opakovaných rýchlych štartov a rýchlosť pohybu v priestore. Prebiehajú sa úseky od seba vzdialené 7 m, behom vpred maximálnou rýchlosťou z polovysokého štartu na zvukové znamenie. Hráč beží opakovane 6x určenú vzdialenosť a dotýka sa méty vo výške 50 – 70 cm na úrovni koncových čiar Start – Cieľ.

Test končí prebehnutím šiesteho úseku cieľom. Čas sa meria s presnosťou 0,1 s. Interval medzi jednotlivými pokusmi je 30 s. Hodnotí sa najlepší z 3 pokusov. Pokiaľ počet prevyšuje hranicu 6 pokusov, hodnotí sa rozdiel medzi najlepším a najhorším dosiahnutým časom, alebo priemerný čas (rýchlostná vytrvalosť).

méta	7 m	méta
------	-----	------

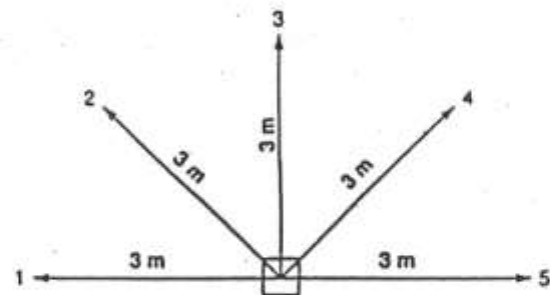
### T 4 – Kružidlo

Zisťuje sa rýchlosť v obratnosti. Hráč vykonáva prekroky zo strán s dotykom plnej lopty raketou. Stojí vo vyznačenom priestore (štvorec o strane 40 cm). Na zvukový signál hráč uskutočňuje striedavo veľké prekroky (krížové kroky) na ľavú a pravú stranu (napr. napravo – ako pri forhendovom údere – testovaný prekročí ľavou nohou cez pravú a dotýka sa raketou plnej lopty položenou v určitej vzdialenosti na zemi). Správne vykonanie je, ak hráč zadnú napnutú nohu pri dotyku plnej lopty nevzdiali z vyznačeného štvorca 40x 40 cm. Hráč opakuje tento cvik čo najrýchlejšie po dobu jednej minúty. Vzdialenosť plných lôpt od stredu závisí od telesnej výšky hráča a určuje sa priložením tyče k chrbátu. Takto zistená výška hráča + 20 cm sa nanesie na obidve strany od stredu štvorca a do týchto miest sa položia plné lopty (tieto môže pridržovať ďalší hráč). Hodnotenie sa vykonáva v jednom pokuse. Hodnotí sa počet dotykov lopty v časovom úseku 1 min.



### T 5 – Vejárový beh

Zisťuje sa rýchlosť pohybu hráča a obratnosť. Hráč vybieha zo stredového 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. Vzdialenosť 3 m je ohraničená méty 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 cieľom. Celý pokus sa vykonáva 3x, interval odpočinku je 20 s. Počíta sa najlepší čas s presnosťou 0,1 s.



Hodnotiaca tabuľka testovania všeobecnej a špeciálnej motorickej výkonnosti 9-17 ročných hráčov v stolnom tenise

	Testy VTP	Výborný		Veľmi dobrý		Dobrá		Vyhovujúci		Nevyhovujúci		
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
T-1	Beh 50 m	6,8 7,4	6,6 <del>7,2</del>	7,2 <del>7,8</del>	6,9 <del>7,6</del>	7,6 8,2	7,3 <del>8,0</del>	8,0 8,6	7,7 <del>8,4</del>	8,4 9,0	8,1 <del>8,8</del>	CH D
T-2	Hod pl. loptou	11,0 7,0	12,0 <del>8,0</del>	10,0 6,5	11,5 <del>7,5</del>	9,0 6,0	11,0 <del>7,0</del>	8,0 5,5	10,5 <del>6,5</del>	7,0 5,0	10,0 <del>6,0</del>	CH D
T-3	Skok z miesta	230 195	235 <del>200</del>	225 185	225 <del>190</del>	215 180	220 <del>185</del>	205 175	215 <del>180</del>	195 170	205 <del>170</del>	CH D
T-4	Hĺbka predklonu	12 14	14 <del>18</del>	10 12	12 <del>16</del>	8 10	10 <del>14</del>	6 8	4 <del>10</del>	4 6	0 <del>6</del>	CH D
T-5	Zhyby	9	10	7	8	5	6	3	4	1	2	CH
	Výdrž	50"	<del>60"</del>	40"	<del>55"</del>	30"	<del>40"</del>	15"	<del>25"</del>	5"	<del>5"</del>	D
T-6	Ľah -sed za minútu	55 50	58 <del>56</del>	50 45	53 <del>51</del>	45 40	48 <del>46</del>	40 35	43 <del>41</del>	35 30	38 <del>36</del>	CH D
T-7	Beh 12 min.	3000 2700	3300 <del>2800</del>	2800 2600	3200 <del>2700</del>	2800 2500	3000 <del>2600</del>	2600 2200	2700 <del>2200</del>	2400 2000	2500 <del>2000</del>	CH D

	Testy ŠTP	Výborný		Veľmi dobrý		Dobrá		Vyhovujúci		Nevyhovujúci		
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
T-1	Rýchlosť reakcie	10 10	12 12	15 14	16 16	20 18	20 20	25 22	24 24	30 26	28 28	CH D
T-2	Štvorskok	10 7,5	10,5 <del>8,0</del>	9,5 7,0	10,0 <del>7,5</del>	9,0 6,5	9,5 <del>7,0</del>	8,0 6,0	8,5 <del>6,5</del>	7,0 5,5	7,5 <del>6,0</del>	CH D
T-3	Člnkový beh	9,8 11,2	9,6 <del>11,0</del>	10,4 11,8	10,2 <del>11,6</del>	11,0 12,4	10,8 <del>12,2</del>	11,6 13,0	11,4 <del>12,8</del>	12,2 13,6	12,0 <del>13,4</del>	CH D
T-4	Kružidlo	65 65	75 <del>75</del>	60 60	65 <del>65</del>	55 55	55 <del>55</del>	40 40	45 <del>45</del>	35 35	35 <del>35</del>	CH D
T-5	Vejár	8,3 8,8	8,2 <del>8,7</del>	8,6 9,0	8,4 <del>9,2</del>	8,9 9,9	8,7 <del>9,7</del>	9,4 10,3	9,1 <del>10,1</del>	9,8 10,7	9,5 <del>10,7</del>	CH D

Legenda: výborný = 5 bodov  
 veľmi dobrý = 4 body  
 dobrý = 3 body  
 vyhovujúci = 2 body  
 nevhovujúci = 1 bod  
 1 - vek do 14 rokov  
 2 - vek do 17 rokov

Celkové bodové hodnotenie

Kategória	Vyhovujúci	Dobrá
9-11 rokov	26	30
12-14 rokov	30	34
15-17 rokov	32	36