

Hľadáme talenty

31.11.-1.12. 2022, STC ŠKST Bratislava

V dňoch 31.11.-1.12.2022 sa uskutočnilo štvrté sústredenie v rámci projektu SSTZ Hľadáme talenty v Bratislave. Kempu sa zúčastnilo 11 hráčov. Tréningový program bol rozdelený do dvoch dní. Deti absolvovali 4 tréningové jednotky.

Obsahová náplň:

Streda 31.11. 2022 1. tréningová jednotka 10,00 – 12,00 hod.

Prvý tréning bol po dôkladnej rozcvičke zameraný na nácvik úderovej techniky, ktorú sme sa snažili hráčom v predchádzajúcich sústredeniach ukázať. Samozrejme sme na to využívali jednoduché kombinácie, pričom sme sa sústredili na čo najväčší počet opakovaní. Pritom sme dávali pozor na správne vykonanie jednotlivých úderov ako aj postavenie nôh a trupu pri úderoch. Na to sme využili našich sparringov, ktorí nám v tom boli nápomocní. Využili sme zásobníky loptičiek počas celého tréningu. Na záver tréningu sme zaradili krátke šprinty dvoch skupín a strečingové cvičenia.

Streda 31.11. 2022 2. tréningová jednotka 16,00 – 18,00 hod.

V druhej tréningovej jednotke sme sa aj naďalej venovali nácviku jednotlivých úderov, no tentoraz v pohybe. Zvolili sme kombinácie forhendových topspinov v pohybe z forhendu a zo stredy stola. Veľký dôraz sme kládli na správne postavenie a pohyb nôh do strán ako aj techniku topspinových úderov. Problémom väčšiny detí tak ako vo všetkých ostatných krajoch je, že pri forhendovom topspine majú zatvorené zápästie, čo im samozrejme nedovoľuje správne zahrať topspinový úder. Zväčša je to dané nesprávnym držaním rakety. To zásadne ovplyvňuje zdokonaľovanie techniky a limituje hráčov v ďalšom raste. To je jedna z najväčších chýb, ktoré naši mladí hráči robia. Preto stále na to trénerov upozorňujem, aby sa venovali u detí správne držaniu rakety. U vyspelejších hráčov sme kombinácie spojili aj s dlhým podaním a jeho následným otvorením topspinovým úderom. Aj naďalej sme kládli dôraz na čo najväčší počet opakovaní pri jednotlivých kombináciách. Na záver tréningu sme zase zaradili kolotoč a strečingové cvičenia.

Štvrtok 1. 12. 2022 3. tréningová jednotka 9,00 – 11,00 hod.

Po raňajšej rozcvičke sme zaradili tieňový nácvik forhendových topspinov blízko stola, pričom som hráčom názorne ukázal ako má vyzerat' správne držanie tela, trupu a nôh, aby si to deti čo najviac osvojili a precítili pohyby pri topspinových úderoch. Následne sme pokračovali v nácviku topspinových úderov z rôznych podaní či už spodného podania, alebo spodnobočného podania. Aby sa deti naučili rozlišovat' jednotlivé rotácie pred odohratím topspinu. Na záver tréningovej jednotky si zahrali cvičné sety a kolotoč.

Štvrtok 1. 12. 2022 4. tréningová jednotka 15,00 – 17,00 hod.

V úvode poslednej tréningovej jednotky sme zaradili ľahké pohybové cvičenia a po rozohrávke deti hrali tréningové sety. Rozdelili sme ich do viacerých skupín spolu so sparingpartnermi podľa veku a výkonnosti. Na záver sme ako zvyčajne jednotlivým hráčom a hráčkam vysvetlili ich chyby, ktorých sa dopúšťali v tréningu a ktoré sme sa snažili odstrániť.

Odporúčanie:

Tým, že Slovenský stolnotenisový zväz podporil tento projekt sa snažíme zjednotiť metodiku v tréningovom procese na celom Slovensku. Snažíme sa o to, aby sa deti už od začiatku učili správnu techniku úderov, postavenie či už východiskové, samotné postavenie k jednotlivým úderom alebo aj správnu prácu nôh pri pohybe v hracom priestore. Niektorí hráči nesprávne prenášajú váhu, majú opačné postavenie nôh pri úderoch alebo nestabilita pri prevedení úderov. Samotná technika je naozaj veľmi rôznorodá, či už ohnuté - zatvorené zápästie pri forhendovom topspine, zbytočne dlhé pohyby pri topspinových úderoch či už bekhendových, alebo forhendových. Samozrejme, že určité odchýlky v technike rôznych hráčov tu budú vždy, ale nesprávna technika úderov a pohybu nôh a tela sa prejavia neskôr a budú limitujúcim faktorom v ďalšom zdokonaľovaní a napredovaní.

Záver:

Rád by som ocenil všetkých spring partnerov, ktorí nám pomáhali počas celého sústredenia, Romanovi Francemu, Petrovi Sedlickému, Márii Brazovskajej, Nine Darovcovej, Matúšovi Remeňovi, Palovi Bilkovi a Michalovi Svetíkovi. A samozrejme trénerom hráčov zúčastnených na sústreďení.

Tréneri - *Zoltán Lelkeš – STC ŠKST Bratislava*

Bc. Lucia Čolovičková - STC ŠKST Bratislava

Jozef Turoň – Bojničky

Maroš Sloboda – Michal na Ostrove

Zoznam hráčov:

1. Silvia Sedlická - 2010 ŠKST Junior Michal na Ostrove
2. Nela Kohútová - 2011 STC ŠKST Bratislava
3. Karin Botlová - 2013 STO Spoje
4. Petra Turoňová - 2014 STK Bojničky
5. Jozef Turoň - 2011 STK Bojničky
6. Marko Ďuriš - 2012 STC ŠKST Bratislava
7. Aurel Bohuš - 2011 STC ŠKST Bratislava
8. Filip Franko - 2011 STK Bojničky
9. Jakub Botlo - 2010 STO Spoje
10. Samuel Ďuriš - 2010 STK Devínská Nová Ves
11. Artur Ďuriš - 2010 ŠKST Bratislava

Vypracoval - Ing. Anton Kutíš