

# Hľadáme talenty

27.-28.10. 2022 KOŠICE

V dňoch 27.-28.10. 2022 sa uskutočnilo v Košiciach 3. sústredenie v rámci projektu SSTZ Hľadáme talenty. Sústredenia sa zúčastnilo 13 detí zo 6 klubov Prešovského a Košického kraja. Program bol rozdelený na dva dni, tak ako je to v projekte dané. Vzhľadom k tomu, že kalendár turnajov mládeže a líg je vyplnený až do konca roka 2022, museli sme pristúpiť k termínom počas týždňa. Samozrejme sme využili prazdninový deň piatok. Vo štvrtok hráči absolvovali 2 tréningové jednotky, v piatok taktiež 2 tréningové jednotky.

## Štvrtok 27.10. 2022 1. tréningová jednotka od 9.00 – 11.00 hod.

Po krátkom oboznámení čo budeme robiť na tréningu sa rozcvičky ujali tréningoví sparringpartneri Juraj Hatala a Matúš Király. Rozcvička trvala 10 minút. Následne sme hráčov a hráčky rozdelili podľa veku a výkonnosti. Najmladším ročníkom sme prideliť sparringpartnerov – Hatalu, Királyho, Bacsovú Bianku, Dzelinskú, Petráša Jakuba. Staršie ročníky – Kovalčík, Stoják, Drábik, Híľovský hrali kombinácie spolu nakoľko bolo viditeľné, že ich dokážu v pohode zvládnuť s veľkým počtom opakovaní. Tréning bol zameraný na jednoduché kombinácie na udržanie loptičky na stole. Dôraz sme kládli na správnu techniku úderov ako aj správny pohyb nôh a tela pri jednotlivých úderoch. Ja som sa snažil deti opravovať pri nesprávnych pohyboch a úderoch a hlavne ukazovať správne prevedenie daných pohybov a úderov. Deti hrali s veľkou chuťou a hlavne boli veľmi disciplinované. Samozrejme sme ich počas tréningu menili, aby nehrali stále tí istí spolu. Na záver sme im dali hrať za odmenu kolotoč cez celú telocvičňu, čo sa im veľmi páčilo. Aj tu bolo zreteľné, že ich zručnosti sa postupne zvyšujú, keďže boli schopní v plnej rýchlosti dobehnúť a zahrať ťažké loptičky.

## Štvrtok 27.10. 2022 2. tréningová jednotka od 15.30 – 17.30 hod.

Druhá fáza tréningu začala takisto 10 minútovou rozcvičkou. K sparringpartnerom pribudol Tomáš Kukučka, ktorý sa venoval starším hráčom, nakoľko je to skúsený hráč. Tentoraz sme pridali ťažšie kombinácie do pohybu. Aj keď mladšie deti boli menšieho veku – napríklad Hladoníková Sofia,

Némethová Linda, Sepeši Amélia kombinácie v pohybe zvládali prekvapivo výborne. Je vidieť, že vo svojich kluboch sa technike úderov a pohybu nôh za stolom venujú zodpovedne. Samozrejme sa vyskytli u hráčov a hráčkach aj rezervy tak v technike ako aj v pohybe za stolom. Ale je to hlavne u tých najmladších čo nie nič výnimočné a časom sa to dá pri správnom prístupe zlepšiť. Záleží na tréneroch a na tom čo považujú za prioritu pri tréningu s deťmi. Mám na mysli správnu metodiku pri práci s deťmi. Na jedno však musím upozorniť a to je najväčší neduh našich detí a na ktorý musia tréneri striktné dbať – a to správne držanie rakety. To má za následok zatváranie zápästia pri forhendovom topspine, čo má negatívny vplyv na istotu forhend. úderu vo výmenách.

### **Piatok 28.10.2022 1. tréningová jednotka od 8.30 – 10.30 hod.**

Po rozcvičke sme na úvod tréningovej jednotky zaradili pohybové cvičenia zamerané na nácvik správnej techniky a postavenia nôh pri jednotlivých úderoch. Využili sme na to imitačné cvičenia mimo stola ako aj imitačné cvičenia pri stole s raketou. Pracovali sme so zásobníkom pri tých najmenších, pre starších boli kombinácie zamerané na správne prevedenie techniky a práce nôh. Na záver sme zaradili populárnu jednosetovú žumpu. Ako vždy ja som sa snažil opravovať chyby jednotlivých hráčov a názorne ukazovať správne prevedenie úderov a postavenie nôh a trupu ako aj paže pri nich. Deti trénovali s veľkou chuťou a snažili sa naprávať jednotlivé chyby.

### **Piatok 28.10.2022 2. tréningová jednotka od 12.30 – 14.30 hod.**

Po rozcvičke a následnej dlhšej rozohrávke sme na záver sústredenia dali hrať turnaj medzi hráčmi rovnakej výkonnosti a samozrejme veku. Bolo vidieť, že niektorí mali ešte dosť veľké rezervy v technike, ale tú nahrádzali o to väčšou bojovnosťou...Aj tak musím spomenúť hráčov, ktorí urobili na mňa herne veľmi dobrý dojem aj vzhľadom k ich veku – Petrášová Ema, Hladoníková Sofia, Hladoník Alex, Sepeši Amélia, Jalčová Natália, Némethová Linda...Samozrejme aj ostatných chcem touto cestou pochváliť za ich prístup k tréningu. Dúfam, že budú na sebe poctivo pracovať a počúvať svojich trénerov.

Na záver sa chcem poďakovať predovšetkým trénerom Lokomotívy Košice Júlii Dzelinskej, Andrejovi Dzelinskému, sparingpartnerom Jurajovi Hatalovi, Matúšovi Királymu, Tomášovi Kukučkovi, ako aj

hráčom Bianke Bacsovej a Jakobovi Petrášovi za pomoc pri tréningoch. A samozrejme pánovi Ľubomírovi Palušekovi a Erikovi Hajdukovi za prípravu a organizáciu sústreďenia.

#### ZOZNAM HRÁČOV :

1. Petrášová Ema - 2014 STK LOKOMOTÍVA KOŠICE
2. Jalčová Natália - 2012 SŠK POPROČ
3. Hladoníková Sofia – 2014 STK LOKOMOTÍVA KOŠICE
4. Popadič Michal - 2014 STŠK OBEC HRABUŠICE
5. Popadičová Katarína Anna - 2013 STŠK OBEC HRABUŠICE
6. Drabik Samuel - 2010 SŠK POPROČ
7. Kovalčík Dávid - 2011 TJ STO SLOVENSKÁ VES
8. Stoják Adam - 2011 ŠKST HUMENNÉ
9. Hladoník Alex - 2012 STK LOKOMOTÍVA KOŠICE
10. Híľovský Rastislav - 2011 SŠK POPROČ
11. Holováčová Miroslava - 2013 SŠK POPROČ
12. Némethová Linda - 2013 STO VALALIKY
13. Sepeši Amelia - 2013 STO VALALIKY

Vypracoval – Anton Kutiš

## Fotogaléria









