



**INTERREG V-A**  
SLOVENSKÁ REPUBLIKA  
ČESKÁ REPUBLIKA



**EURÓPSKA ÚNIA**  
**EURÓPSKY FOND**  
**REGIONÁLNEHO ROZVOJA**  
SPOLOČNE BEZ HRANÍC



## **FOND MALÝCH PROJEKTOV 2014 – 2020**

### **Československé stretnutie za stolom**

#### **Krátky report z druhého tréningového kempu**

Druhý tréningový cyklus v rámci projektu *Československé stretnutie za stolom* prebiehal od nedele 1. augusta do piatku 6. augusta na tom istom mieste ako v minulom týždni, a síce v malebnej stredomoravskej obci Hluk. Hráči a hráčky športových oddielov Table Tennis Club Majcichov a Tělovýchovná jednota Ostrava sa v druhej časti tréningového cyklu zamerali viac na nácvik podania a príjmu, aj v súvislosti s podaním a príjmom v hre a taktiež na nepravidelné herné kombinácie. Tréningové jednotky tak boli technicky náročnejšie a viac simulovali konkrétne zápasové situácie s dôrazom na istotu a kvalitu prevedenia topspinových úderov. Špecifické herné situácie riešili tréneri s hráčmi na zásobníku, tí najmladší popritom trénovali jednotlivé údery s pomocou robota.

Účastníci, tak ako v minulom týždni, dodržovali takmer totožný časový harmonogram a každý deň absolvovali tri tréningové jednotky, ranný beh s rozcvičkou a nevyhnutnou regeneráciou. Značná pozornosť bola v tomto týždni venovaná teórii stolného tenisu v spojení s ukázkou správneho prevedenia jednotného tréningového radu úderov. Jeden tréning bol venovaný teórii podania a príjmu. Navyiac hrali účastníci kempu aj tréningové sety, zapojili sa do ďalšieho turnaja štvorhier a taktiež záverečného turnaja jednotlivcov. V rámci zlepšovania fyzickej kondície využili hráči aj prilahlý atletický ovál s ihriskom a zahráli si tu futbal, absolvovali aj kruhový tréning a jogu.

Všetky predsavzatia sa snád' podarilo úspešne naplniť. Veríme tiež, že dvojtýždňový tréningový cyklus bol dostatočne pestrý a plnohodnotne pripravil hráčov a hráčky na nadchádzajúcu sezónu. Mladí športovci aj tréneri iste taktiež uzavreli množstvo nových priateľstiev a predali si svoje poznatky a skúsenosti.