



INTERREG V-A
SLOVENSKÁ REPUBLIKA
ČESKÁ REPUBLIKA



EURÓPSKA ÚNIA
EURÓPSKY FOND
REGIONÁLNEHO ROZVOJA
SPOLOČNE BEZ HRANÍC



FOND MALÝCH PROJEKTOV 2014 – 2020

Československá spolupráca za zeleným stolom

Krátky report z tréningových kempov

Tréningový cyklus v rámci projektu *Československá spolupráca za zeleným stolom* prebiehal v dvoch samostatne realizovaných týždenných blokoch v termínoch od 24. do 29. júla a od 31. júla do 5. augusta 2022 v malebnej stredomoravskej obci Hluk. Do tréningového procesu sa zapojilo 30 hráčov a hráčok rôznych vekových skupín z ostravského klubu TJ Ostrava KST a slovenského klubu Table Tennis Club Majcichov, ako niektorí ďalší hráči najbližších krajov (Jihomoravský, Zlínský, Trnavský, Trenčiansky, Žilinský). Celkový počet tridsať hráčov doplnili sparingoví partneri a kvalifikovaní tréneri. 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. Tento projekt úspešne nadviazal na minuloročný pôvodný projekt *Československé stretnutie za stolom*.

Účastníci, tak ako v minulom roku, dodržovali takmer totožný časový harmonogram a každý deň absolvovali tri tréningové jednotky, ranný beh s rozcvičkou a nevyhnutnou regeneráciou. Značná pozornosť bola 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 priľahlý atletický ovál s ihriskom a zahrali si tu futbal, absolvovali aj kruhový tréning a jogu.

Všetky predsavzatia sa snáď 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.