

Ako trénovali reprezentanti SR počas pandémie



Slovensko, ale aj celý svet sa počas tohto obdobia stretáva s neľahkou situáciou. V období pandémie sa pozastavilo takmer všetko, samozrejme, rovnako to zasiahlo aj šport- stolný tenis nevynímajúc. Ani v tejto situácii naši tréneri a hráči nezaháľali s prípravou a dokázali, že vždy sa dá nájsť možnosť na zdokonaľovanie a tréning.

Vyjadrenia reprezentačných trénerov k situácii v SSTZ:

Jaromír Truksa- reprezentačný tréner mužov SR

„Prvé dva týždne po návrate z posledného turnaja v Ománe sme absolvovali povinnú karanténu v domácom prostredí. Bol to čas najmä na zaslúžený oddych pre TOP hráčov a trénerov, ktorí boli v posledných dvoch rokoch maximálne vyťažení, nemali čas na oddych.

Samozrejme, bolo sa treba starať aj o ďalších hráčov, ktorí zostali tiež odrezaní od stolného tenisu. Hlavný tréner oslovil cez skupinu na sociálnych sieťach všetkých hráčov s tým, čo majú počas krízy robiť. Tých, ktorí nereagovali, sme oslovili aj osobitne. Bol to iba návrh na individuálnu prípravu (sila, flexibilita, vytrvalosť, rýchlosť, vymýšľanie nových podaní, hranie sa s raketou a loptičkou a podobne). Určite sme nekomunikovali na každodennej báze, ale dali sme hráčom svoju dôveru a voľnosť, keďže sú to dospelí ľudia, profesionáli, a často veľmi vzdelané osobnosti. Každý mal aj iné starosti a problémy – niekto si mohol doliečovať zranenia, iný sa zase mohol venovať zanedbaným školským povinnostiam.



Čo sa týka práce trénerov v NSTC, bolo dosť zložité nájsť systémovú cieľavedomú a najmä účelnú prácu. No podarilo sa. Keďže za posledné dva roky máme natočených veľa zápasov a je časovo veľmi náročné ich spracovať počas bežného tréningového procesu, tak sme túto situáciu využili. Materiál som pripravil tak, aby bol ľahko identifikovaný a dal sa distribuovať cez internet. Celkovo sa nám podarilo spracovať vyše 40 analýz zápasov, ktoré mali rovnaký formát aj štruktúru, ktorú bolo treba vymyslieť a pripraviť. Následne tieto výstupy boli zaslané hráčom aj spolu s linkami na videá ostatných hráčov.

Táto činnosť bude v budúcnosti použitá aj na účely vzdelávania trénerov, pre semináre, alebo na publikovanie v časopise. S prácou trénerov som veľmi spokojný “.

Roman Grigel - reprezentačný tréner juniorov SR

„Hneď, ako nám všetkým pandémie znemožnila tréningy v telocvični, si všetci mládežnícki reprezentační tréneri našli spôsob ako komunikovať so svojimi zverencami, napr. vytvorili na sociálnych sieťach skupiny, aby mohli s deťmi spolupracovať on-line. Pracovali sme na dennej báze a to komunikáciou s hráčmi, tiež s ostatnými trénermi, analýzou videozáznamov, samo – vzdelávaním, niektorí aj počas sviatkov a dní pracovného voľna. Práca bola rozdelená na viacero fáz.

V prvej fáze bol tréning zameraný na kondičku, cviky sa postupne po týždni striedali, deti posielali zo svojich cvičení videozáznamy.

V ďalšej poobedňajšej fáze sa väčšinou robili analýzy vybraných konkrétnych zápasov a herných situácií, ktoré boli zamerané hlavne na slabšie a silnejšie stránky hráčov, ich vlastné názory na podanie a celkové taktické vedenie hry. Rozoberali sme aj úderovú techniku, prácu nôh, celého tela a pod.

Okrem toho sa deti venovali rannému behu, cvičeniu v parku a jazde na bicykli, tréningu stolného tenisu (iba tí, ktorí mali túto individuálnu možnosť - súkromné priestory).



Venovali sme sa podľa možností aj osobným stretnutiam a rozhovorom s hráčmi, klubovými trénermi, prípadne rodičmi, kde sme rozobrali aktuálnu situáciu a vyhodnotili sme tréningové možnosti.

Počas tejto vážnej situácie sme komunikovali s trénermi regionálnych centier, ktorých sme informovali o tom, ako pracuje reprezentácia a tiež o tom, ako by mohli so svojimi zverencami pokračovať v práci s dôrazom na individuálny prístup z dôvodu rozdielného vekového zloženia detí. U starších sme odporučili zamerať sa vo väčšej miere na analýzu taktického vedenia zápasu, u mladších podrobnejšie rozobrať techniku jednotlivých úderov “.

Veľmi nás potešilo rozhodnutie krízového štábu o otvorení športovísk- vonkajších a teraz aj vnútorných, čo nám umožňuje postupne vrátiť sa do zabehnutého tréningového procesu a čoskoro aj dokončiť pozastavené súťaže.