

1. Realizačný tím

Hlavný tréner :	Bc. Lucia Čolovičková licencia A
Pomocný tréner :	Martin Jaslovský, licencia D
Sparing:	Slavomír Král, Daniel Oráč, Kamil Pach (ostatní flexibilne)
Videoanalýza:	Bc. Lucia Čolovičková, licencia A
Kondičný tréner :	Mgr. Michal Dubovec
Športová psychologička:	Mgr. Petra Pačesová
Lekárske zabezpečenie :	Diagnostické Centrum prof. Hamara
Funkčná diagnostika:	Diagnostické Centrum prof. Hamara
Masér:	Juraj Zvarinský

1.2. Zaradení hráči a hráčky do RC-CTM:

Por.	Priezvisko a meno	Rok nar.	Veková kategória	SR rebríček	ITTF rebríček	Zaradenie do repre výberu A/N
1.	Wiltšchková Dominika	2006	DOR	3.	35.	A
2.	Štullerová Eliška	2005	DOR	4.	178.	A
3.	France Roman	2005	DOR	3.		A
4.	Bilka Pavol	2005	DOR	2.	253.	A
5.	Darovcová Nina	2007	DOR	12.	146.	N
6.	Molnárová Emma	2008	SZčka	1.	57.	A

2. Úloha a cieľ prípravy.

Úlohou je zabezpečenie všestrannej prípravy zameranej na rozvoj pohybových schopností, psychickej odolnosti a technicko-taktického rozvoja. Cieľom je ďalší rozvoj a zdokonaľovanie úderovej a pohybovej techniky, zvyšovanie fyzickej pripravenosti a snaha o dosiahnutie ďalšieho výkonnostného rastu.

3. Štruktúra ročnej prípravy

Prípravné obdobie 04.0 1.20 23-10 .0 1.20 23

Vzhľadom k tomu, že 2.polovica sezóny začína už v januári je toto prípravné obdobie veľmi krátke. Tréningová záťaž je postupná. Pomer TTP:FP je 70:30.

Hlavné obdobie 11.0 1.20 23-17.0 6.20 23

Intenzita tréningového procesu sa zvyšuje, hrajú sa kombinácie s podaním a príjmom podania ako aj cvičné i modelované sety, zásobník. Pomer TTP:FP je 80:20

Prípravné obdobie 0 3.0 8.-30 .0 8.20 23

Príprava je zameraná zo začiatku na nácvik a zdokonaľovanie úderovej a pohybovej techniky, pomer TTP: FP je 80:20.

Hlavné obdobie 31.0 8.-20 .12.20 23

Dôraz kladieme hlavne na intenzitu tréning. jednotky, modelovanie herných kombinácií, nácviku podania i jeho príjmu, zásobník. Dôležité je vylad'ovanie formy na podujatia sezóny ako sú SPM a jednotlivé žiacke a dorastenecké ligy, ako aj medzinárodné turnaje. Pomer TTP:FP je 80:20.

Prechodné obdobie 21.12.20 23-3.1.20 24

Intenzita ako aj objem tréningového zaťaženia je nízka, dôraz sa kladie hlavne na oddych a regeneráciu. Pomer TTP:FP je 30:70.

3.Plán tréningových ukazovateľov v jednotlivých mezocykloch.

0 4.0 1.20 23-10 .0 1.20 23

DZ	5
HZ	20
PTF	10
RG	10
TTP	13
VTP	1
ŠTP	3

11.0 1.20 23-170 620 23

DZ	125
HZ	500
PTF	250
RG	150
TTP	350
VTP	66
ŠTP	34

0 3.0 8.-30 .0 8.20 23

DZ	24
HZ	96
PTF	48
RG	20
TTP	76
VTP	14
ŠTP	6

31.0 8.-20 .12.20 23

DZ	90
HZ	360
PTF	180
RG	60
TTP	255
VTP	60
ŠTP	45

21.12.20 23 - 0 3.0 1.20 24

DZ	9
HZ	30
PTF	15
PZ	0
RG	2

TTP	20
VTP	4
ŠTP	6

5. Kontrola výkonnosti hráčov.

Výkonnosť hráčov určuje postavenie v rebríčku SR a jednotlivé výsledky počas sezóny na SPM SR, kraja a úspešnosť v súťažiach mládeže a dospelých. Motorickú výkonnosť určujú testy VTP, ŠTP a funkčné testy, ktoré sú vykonávané 2 krát v sezóne ako aj funkčné testy. Zdravotné prehliadky povinne 1x ročne.

6. Časový harmonogram prípravy

Pondelok	7.00 - 9.00	16.00 - 18.30
Utorok	7.00 - 9.00	16.00 - 18.30
Streda	7.00 - 9.00	16.00 - 18.30
Štvrtok	7.00 - 9.00	16.00 - 18.30
Piatok	7.00 - 9.00	16.00 - 18.30
Sobota	zápasy, turnaje	
Nedeľa	zápasy, turnaje	

Regenerácia 5x týždenne (pondelok, utorok, streda, štvrtok, piatok)
 Masér 2x týždenne (variabilne)

7. Plán všeobecných tréningových ukazovateľov

Všeobecné objemové ukazovatele:

Dni zaťaženia	Počet TJ	Počet zápasov	Čas tréningového zaťaženia v hod.	Regenerácia síl v hod.
253	506	200	1012	260

8. Plán akcií športovcov

Účasť na podujatiach bude realizovaná v súlade s oficiálnym rozvrhom SSTZ, ETTU, ITTF, ktorý je dostupný na www.sstz.sk. Jednotlivé účasti budú prispôbené individuálne potrebám nominačných kritérií pre vrcholné podujatia, požiadavkám trénerov, a stavu prípravy športovcov.

Sústredenia budú prispôbené potrebám súťaží a periódy prípravy. Budú zabezpečované v domácich podmienkach ako aj v zahraničí, v spolupráci s vrcholovými klubmi a ich špecializovanými zariadeniami.

9. Plán odborného rastu trénerov

Tréneri sa v minulosti a plánujú aj v budúcnosti zúčastňovať trénerských seminárov SSTZ ako aj v zahraničí, taktiež úzko spolupracujú s ostatnými trénermi ostatných útvarov talentovanej mládeže po celom Slovensku. Aktívnou účasťou na medzinárodných podujatiach tiež dochádza k získavaniu poznatkov o aktuálnych trendoch a postupoch v tréningu.

10 Materiálno-technické zabezpečenie

Tréningový proces prebieha v ŠKST Aréna v Bratislave na 11 stoloch.

11. Regenerácia

Regenerácia je zabezpečená pravidelne 2x týždenne masáž, 5x týždenne výrivka, individuálna regenerácia, podľa potreby sauna v ŠKST Aréne.

Záver

Tento tréningový plán má rámcový charakter, a bude trénermi priebežne prispôbovaný individuálnym potrebám jednotlivých hráčov s prihliadnutím na ich súťažné priority, vekové a výkonnostné špecifiká.

DEŇ	1.FAZA				2.FAZA			
	OD-DO	TRÉNER, SPARING	MIESTO TRÉNINGU	NÁPLŇ	OD-DO	TRÉNER, SPARING	MIESTO TRÉNINGU	NÁPLŇ
PONDELOK	7.00 – 9.00	COLOVICKOVA	ŠKST ARÉNA	zásobník	16.00-18.30	COLOVICKOVA JASLOVSKY, PACH, ORAC	ŠKST ARÉNA	KOMBIN.
UTOROK	7.00 – 9.00	COLOVICKOVA	ŠKST ARÉNA	zásobník	16.00-18.30	COLOVICKOVA JASLOVSKY	ŠKST ARÉNA	KOMBIN.
STREDA	7.00 – 9.00	COLOVICKOVA	ŠKST ARÉNA	zásobník	16.00-18.30	COLOVICKOVA JASLOVSKY, PACH, ORAC	ŠKST ARÉNA	KOMBIN.
ŠTVRTOK	67.00 – 9.00	COLOVICKOVA	ŠKST ARÉNA	zásobník	16.00-18.30	COLOVICKOVA JASLOVSKY	ŠKST ARÉNA	KOMBIN.
PIATOK	7.00 – 9.00	COLOVICKOVA	ŠKST ARÉNA	Z zásobník	16.00-18.30	COLOVICKOVA JASLOVSKY	ŠKST ARÉNA	KOMBIN.
SOBOTA		TRNAJE				TRNAJE		
NEDELA		TRNAJE				TRNAJE		


Stolnotenisevé Centrum
ŠKST Bratislava
 Cernockého 6
 839 53 Bratislava, Slovakia
 IČO: 42449057
 DIČ: 2120118797