

STK Lokomotíva

Košice



Mikrocyclusy hráčov

1. MIKROCYKLUS

DEŇ	PALUSEK SAMUEL MARKO MARTIN	TTP	TP	OBJEM Y
Pondelok	16:00 – 17:00 /Loky/Dzelinskij 17:00 – 18:00 /Loky/Bobb, Kond.P	1	KP 1	2
Utorok	6:30-8:30 /SŠŠ/Dzelinskij 18:00-20:00 Reg. Centrum SŠŠ	2	2	4
Streda	6:30-8:30 /SŠŠ/Dzelinskij 16:00-18:00 /Loky/Dzelinskij, Dzelinská	3	1	4
Štvrtok	6:30-8:30 /SŠŠ/Dzelinskij 18:00-20:00 /Loky/Dzelinskij, Dzelinská	3	1	4
Piatok	6:30-8:30 /SŠŠ/Dzelinskij 15:00-17:00 /Loky/Dzelinskij, Dzelinská	3	1	4
Spolu	Týždenné objemy v hodinách	12	6	18

Stolnotenísový klub Lokomotíva Košice, Čermešská cesta 1, 040 01 Košice – Sever, právna forma: občianske združenie
tel.: +421 905 305 866 www: <http://www.stklokomotiva.sk/> e-mail: info@stklokomotiva.sk
IČO: 35546581 DIČ: 2021680177 banka: Slovenská sporiteľňa, s. účt. SK9390800000000574611003
Mimoriadne nariadenie SR: Rozhodnutie vlády MŠSR č. 000/00-01 z 29.05.2000 o zrušení súhlasu so zriadením štátnej organizácie športu



3. MIKROCYKLUS

DEŇ	BACA ROLAND RIEVIENKO NIKITA BACSOVÁ BIANKA	TTP	TP	OBJEM Y
Pondelok	16:00 – 17:00 /Loky/Dzelinskij 17:00 – 18:00 /Loky/Bobb, Kond.P	1	KP 1	2
Utorok	6:30-8:30 /SŠŠ/Dzelinskij 14:00-16:00 Reg. Centrum SŠŠ	2	2	4
Streda	6:30-8:30 /SŠŠ/Dzelinskij 14:00-16:00 /Loky/Dzelinskij, Dzelinská	3	1	4
Štvrtok	6:30-8:30 /SŠŠ/Dzelinskij 14:00-16:00 /Loky/Dzelinskij, Dzelinská	3	1	4
Piatok	6:30-8:30 /SŠŠ/Dzelinskij 15:00-17:00 /Loky/Dzelinskij, Dzelinská	3	1	4
Spolu	Týždenné objemy v hodinách	12	6	18

Stoinotenisový klub Lokomotiva Košice, Čermeiská cesta 1, 040 01 Košice – Sever, právna forma: občianske združenie
tel. +421 905 305 869 www. <http://www.stlokomotiva.sk/> e-mail: info@stlokomotiva.sk,
IČO: 35546581 DIČ: 2021680177 banka: Slovenská sporiteľňa, a.s. účet SK9390000000000574611003
Klikintaba unites SP Bankovních čísel: MŠIA 00000 12005 4 030 0100012107 4 4 Štandardného printu 930 67340



Mikrocykly

Jednotlivé druhy mikrocyklov prislúchajúcich do vyššie uvedených období, budú variované v rámci períód, podľa potreby a hodnotenia trénerov, s prihliadnutím na aktuálne potreby súťaží, vyťaženosť hráčov ako aj príslušnosti do vekových kategórií.

Mikrocykly v hlavnom období:

1. so zameraním na rozvoj techniky:

- kondičná príprava – 15%
- motoricko – koordinačná príprava – 10 %
- technicko – taktická príprava – 60%
- psychologická príprava – 5 % (špeciálna), inak permanentná pod dohľadom trénera
- regenerácia – 10 %

2. so zameraním na rozvoj motorických schopností, koordinácie a kondície:

- kondičná príprava – 25 %
- motoricko – koordinačná príprava – 20 %
- technicko – taktická príprava – 35%
- psychologická príprava – 5 % (špeciálna), inak permanentná pod dohľadom trénera
- regenerácia – 15 %

3. so zameraním na prioritné súťažné podujatia:

- kondičná príprava – 5 %

- motoricko – koordinačná príprava – 5 %
- technicko – taktická príprava – 65% (vrátane prípravných zápasov)
- psychologická príprava – 10 % (špeciálna), inak permanentná pod dohľadom trénera
- regenerácia – 15 %

Zameraný na regeneráciu, obnovu psychických a fyzických síl, zachovanie hernej stability:

- kondičná príprava – 20 %
- motoricko – koordinačná príprava – 20 %
- technicko – taktická príprava – 25%
- psychologická príprava – 5 % (špeciálna), inak permanentná pod dohľadom trénera
- regenerácia – 30 %

- kondičná príprava – 60 %
- motoricko – koordinačná príprava – 15 %
- technicko – taktická príprava – 0 %
- psychologická príprava – 5 % (špeciálna), inak permanentná pod dohľadom trénera
- regenerácia – 20 %

- kondičná príprava – 40 %
- motoricko – koordinačná príprava – 20 %
- technicko – taktická príprava – 20%
- psychologická príprava – 5 % (špeciálna), inak permanentná pod dohľadom trénera
- regenerácia – 15 %

- kondičná príprava – 10 %
- motoricko – koordinačná príprava – 20 %



Košice

- technicko – taktická príprava – 50%
- psychologická príprava – 5 % (špeciálna), inak permanentná pod dohľadom trénera
- regenerácia – 15 %

Časový harmonogram prípravy

Tréningová jednotka (stolný tenis):

Prebieha v ranných hodinách pod vedením hlavného trénera Ing. Andreja Dzelinského v časoch od 6:30 – 12:00, podľa rozdelenia hráčov do príslušných skupín. Prestávka trénera je od 9:30 – 10:00.

Poobedňajšie tréningy prebiehajú od 14:00 do 20:00 pod vedením Ing. Andreja Dzelinského, Júlii Dzelinskej, Daniela Cinkaniča, podľa rozdelenia hráčov do príslušných skupín.

S účasťou sparingpartnerov, podľa dohody: Eva Jurková, Juraj Till, Július Bacso, Martin Hruška, Tomáš Kukučka.

Regenerácia – 1 x týždenne v utorok od 16:00 – 18:00 v priestoroch regeneračného centra SŠŠ Košice.

Kondičná príprava– 1 x týždenne v pondelok od 17:00 – 18:00, podľa potreby alebo obdobia sa kondičná príprava môže zväčšiť. Prebieha pod vedením kondičného trénera Dávida Bobba.