

STOLNOTENISOVÉ CENTRUM ŠKST BRATISLAVA



**Tréningový plán na obdobie 1.1.2024 – 31.12.2024
(RC-CTM BRATISLAVA)**

Vypracovala: Bc. Lucia Čolovičková

1. Realizačný tím

Hlavný tréner :	Bc. Lucia Čolovičková licencia A
Pomocný tréner :	Daniel Oráč, licencia C, momentálne si robí B licenciu
Sparing:	Slavomír Král, Martin Jaslovský, Lubo Kokeš
Videoanalýza:	Bc. Lucia Čolovičková, licencia A
Kondičný tréner :	Mgr.Radovan Hadza
Športová psychologička:	Mgr. Petra Pačesová
Lekárske zabezpečenie :	Mudr. Lucia Knappková, poliklinika Ružinov
Funkčná diagnostika:	Ambulancia telovýchovného lekárstva, poliklinika Ružinov
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	4.	59.	A
2.	Štullerová Eliška	2005	DOR	5.	230.	A
3.	France Roman	2005	DOR	3.		N
4.	Bilka Pavol	2006	DOR	2.	379.	A
5.	Darovcová Nina	2007	DOR	1.	185.	A
6.	Molnárová Emma	2008	DOR	7.	97.	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 04.01.2024-10.01.2024

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 11.01.2024-17.06.2024

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 03.08.-30.08.2024

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

Hlavné obdobie 31.08.-20.12.2024

Dôraz kladieme hlavne na intenzitu tréning. jednotky, modelovanie herných kombinácií, nácviku podania i jeho príjmu, zásobník. Dôležité je vyladovanie 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 21.12.2024-3.1.2025

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.

04.01.2024-10.01.2024

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

11.01.2024-17.06.2024

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

03.08.-30.08.2024

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

31.08.-20.12.2024

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

21.12.2024 - 03.01.2025

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	7.30 - 9.30	16.00 - 18.00
Utorok	7.30 - 9.30	16.00 - 18.00
Streda	7.30 - 9.30	16.00 - 18.00
Štvrtok	7.30 - 9.30	16.00 - 18.00
Piatok	7.30 - 9.30	16.00 - 18.00
Sobota	zápasy, turnaje	
Nedeľa	zápasy, turnaje	

Regenerácia 5x týždenne (pondelok, utorok, streda, štvrtok, piatok) Masér 2x týždenne (variabilne), fitness k dispozícii 7 dní

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.