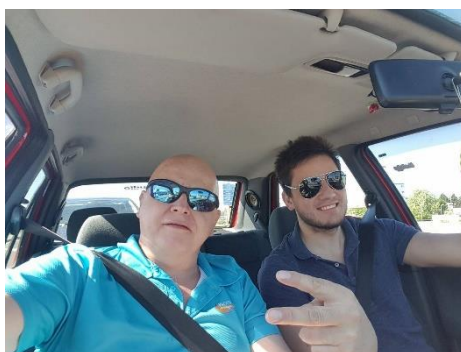


Soustředění reprezentace neslyšících stolních tenistů v Novém Jičíně ve dnech 2. - 4. června 2017

Pátek 2. června 2017

Odpoledne při 15 hodině Michal jel autem pro Jardu na vlakové nádraží do Suchdola, kde se prvně setkali. A jeli do Nového Jičína.



Byli 4 kvalitní hráči jako sparing, pro nás domluveno k tomu Roman Kratochvíl jako přihlížející trenér, a podával zásobníky.

V 17 hodin jsme měli první trénink. Začínali jsme rozběháním a rozcvičkou na nohy, poté jsme se rozdělili a rozehrávali. Hráli všelijaké kombinace, a střídali se. Hrálo se 1h a 40min, poté byla fyzická na tělo i nohy, poté strečink. Celkový trénink trval dvě hodiny.



Jak trénink skončil, jeli jsme k nám domů si odpočinout a vyspat se na sobotní dvoufázový trénink.

Sobota 3. června 2017

Ráno začínal trénink až v 10 hodin. Bylo nás celkem 4 hráči, takže 2 hráči šli na zásobník a dva hráli kombinace, a střídalo se to cca 20 min. Bylo to efektivní vůči zásobníku a vůči střídání hráčů.

Trénink trval opět poctivých 2 hodiny. Nechyběla kondička na nohy a strečink.

Odpoledne byla pauza, všichni kluci jeli k nám na barák si odpočinout, i naobědvat se.

Ve 4 následoval další trénink ve větším počtu.

Odpolední trénink ve 4 hodiny. Do tréninku se zapojil opět kvalitní hráč druhé ligy, takže jsme byli 5 hráčů. Klasicky jsme měli rozběh a rozcvičku. Poté jsme hráli hodinu kombinace a střídali se. Druhá hodina jsme hráli sety každý s každým na 2 vítězné sady. Po konci tréninku nechyběli švihadla, a tuhá

fyzička na nohy. Po tréninku šla vidět celková únava všech hráčů. Poslední trénink následoval v neděli v 9 hodin ráno.

Neděle 4. června 2017

Ráno 9 hodin, v hale jsme byli celkem 4 hráči, a byl to klíčový trénink, takže jsme se rozcvičili a rozehráli, jedna kombinace, a hráli se sety. Zkouška psychiky vůči oslabené a unavené stránce po těch trénincích. Trénink byl kratší hodina a půl. Někteří si dali do těla fyzicky.

Ještě s Jardou jsme byli u nás na oběd, a poté jsem ho odvezl do Hranic na vlak, aby stihl 13:35 odjet do Plzně.

Pozitiva: Pro Jardu to byl velký přínos ohledně sparingů a kvalitních tréninků v intervalech.

Moc fotek nebylo, jelikož jsme se soustředili na hraní, jen Jarda něco vyfotil.

Přemýšlíme s Jardou, že uděláme ještě jednou víkendový kemp tréninků.

Zpracoval Michal Kratochvíl

*Jitka Mazuchová
předsedkyně STK ST. T. ČSNS*

Prezentace účastníků

Příjmení a jméno	Datum narození	Podpis
HELUS Jaroslav	29.7.1967	
KRATOCHVÍL Michal	19.4.1995	