

# Středočeský svaz stolního tenisu

- komise mládeže -

---

Komise mládeže Středočeského svazu stolního tenisu (KM STSST) vyhlašuje

## 1. tréninkový kemp v rámci přípravy na LODM v Liberci 2019

výběrové talentované mládeže Středočeského kraje a hráčů s trvalým bydlištěm ve Středočeském kraji

Ve dnech 27. – 30. 12. 2018 se uskuteční přípravný výcvikový tábor pro hráče, kteří byli nominováni, a mají možnost si vybojovat nominaci na Letní Olympiádu Děti a Mládeže 2019, na který Tě tímto zveme společně s Tvým osobním trenérem.

### Místo konání:

Sportovní hala Vlašim, Sportovní, 258 01 Vlašim

### Účastníci:

hráči/ky projektu Podpora talentované mládeže Středočeského kraje – výběr pro olympiádu,  
- pozvaní hráči širšího výběru (samoplátci)

### Trenéři:

Hana Valentová – hlavní trenér A .licence a 2 nominovaní trenéři KM STSST min. licence. B, kteří se přihlásili do výběrového řízení pro akce pořádané KM pro ročník 2018/2019 a byli vybráni.

Michal Polák

Pavel Papírník

**Sparing:** min. 2 hráči ligové úrovně

Pobytové náklady pro hráče: ubytování a stravování hradí KM STSST (nominovaní hráči)  
: samoplátci, sami

Pobytové náklady osobních trenérů: na vlastní nebo klubové náklady  
Jízdné hráčů a trenérů: na vlastní nebo klubové náklady

**S sebou:** vybavení na stolní tenis a na kondiční přípravu venku, švihadlo, plavky, tréninkový deník – VYPLNĚNÝ!! . Chuť na sobě pracovat, zlepšit se. Dobrou náladu a pozitivní energii.

**Upozorňujeme na kritéria, která jsou podmínkou účasti hráčů na projektu:**

- lékařské potvrzení o zdravotní způsobilosti od sportovního lékaře (včetně výsledků zátěžového testu), jeho předložení je nezbytnou podmínkou účasti na kempu - hráčům bez platného lékařského potvrzení nebude umožněna účast na akcích pořádaných KM STSST (samoplátců se netýká)

- 4x týdně pravidelný trénink v klubu
- vedení tréninkového deníku podle pokynů trenérů
- plnění jednotného tréninkového systému

**Upozornění: Mobilní telefony, tablety, PC a podobná zařízení budou účastníkům kempu po dobu jeho trvání odebrány, mobilní telefony budou k dispozici každý den na cca 30 min., doporučení nebrat s sebou!**

Prosíme o potvrzení účasti a nahlášení požadavků na ubytování a stravování pro doprovod hráčů

nejpozději do termínu 18.12.2018 do 15:00 hod.

(ubytování – cca 315,-Kč na osobu/noc, stravování - cca 270,-Kč/den)

## **Časový plán:**

### **čtvrtek 27. 12. 2018**

- 9:00 – 9:30 sraz účastníků, ubytování
- 9:30 – 11:30 trénink, herní příprava
- 11:30 – 12:30 trénink, kondiční příprava, kompenzační cvičení
- 12:30 - oběd
- 12:45 – 14:30 polední klid
- 14:30 – 15:15 klubovna
- 15:30 – 17:30 trénink, herní příprava
- 17:30 – 18:15 trénink, kondiční příprava, kompenzační cvičení
- 17:30 – 18:00 večeře
- 19:30 – 20:15 trénink – servis, příjem
- 20:15 – 21:00 Přesun do bazénu - bazén
- 21:00 – 21:30 Videocoaching
- 21:45 Večerka

### **pátek 28. 12. 2018**

- 7:30 – 7:45 – rozběhání, protažení
- 8:00 – snídaně
- 9:30 – 11:30 trénink, herní příprava
- 11:30 – 12:30 trénink, kondiční příprava, kompenzační cvičení, - 12:30 - oběd
- 12:45 – 14:30 polední klid
- 14:30 – 15:15 klubovna
- 15:30 – 17:30 trénink, herní příprava
- 17:30 – 18:15 trénink, kondiční příprava, kompenzační cvičení
- 17:30 – 18:00 večeře
- 18:30 – 20:15 polovina relax a třetí fáze 19:30 – 20:15, polovina masáž
- 20:15 – 21:15 bazén
- 21:45 Večerka

## Časový plán:

### sobota 29. 12. 2018

7:30 – 7:45 – rozběhání, protažení

8:00 – snídaně

9:30 – 11:30 trénink, herní příprava

11:30 – 12:30 trénink, kondiční příprava, kompenzační cvičení

12:30 - oběd

12:45 – 14:30 polední klid

14:30 – 15:15 klubovna

15:30 – 17:30 trénink, herní příprava

17:30 – 18:15 trénink, kondiční příprava, kompenzační cvičení

17:30 – 18:00 večeře

18:30 – 20:15 polovina relax a třetí fáze 19:30 – 20:15, polovina masáž

20:15 – 21:00 Sauna holky/sauna kluci

21:00 – 21:30 Videocoaching

### neděle 30. 12. 2018

7:30 – 7:45 – rozběhání, protažení

8:00 – snídaně

9:30 – 11:30 trénink, herní příprava

11:30 – 12:30 kondiční příprava, kompenzační cvičení

12:30 - oběd

12:45 – 14:00 polední klid

14:00 – 16:00 turnaj

**16:45 – 17:15 ukončení kempu a rozloučení**

**Tréninková změna plánu je možná!**

**Cíl:** tréninkový kemp je zaměřen na talentované hráče/ky Středočeského kraje, kteří jsou již v projektu „Podpora talentované mládeže“, a kteří jsou ochotni přidat poctivou a tvrdou práci při tréninku. A zároveň přípravou na Olympiádu v roce 2019.

Napadlo nás , že kdo by měl zájem, mohl by klidně přijet už v sobotu večer a případně s námi strávit zbytek večera . (komunikace trenérů s rodiči o přípravě jejich dětí na dětskou olympiádu)

Ve Vlašimi a jejím okolí je spousta míst, které stojí za návštěvu. Asi by nemusel být problém využít třeba zdejší bazén, nebo saunu, pokud by se dalo dohromady dostatek zájemců. Nebo pokud by jste si chtěli třeba bazén pronajmout jen sami pro sebe. :)

#### **Nominace účastníků KM STSST:**

Pisár Jan (KST Rakovník) –podpora talentované mládeže  
Chaloupka Mikuláš (TSM Kladno) – podpora talentované mládeže  
Botková Michaela (TJ AŠ Mladá Boleslav) – podpora talentované mládeže  
Vesecký David – (STC Slaný) – podpora talentované mládeže  
Pisárová Kateřina (KST Rakovník) – podpora talentované mládeže  
Řeháček Jiří – (STC Slaný) – podpora talentované mládeže  
Krček Adam – (STC Slaný) – podpora talentované mládeže  
Čížová Tereza – (TJ Sokol Uhlířské Janovice) – podpora talentované mládeže  
Poláková Veronika – (SKST Vlašim) – podpora talentované mládeže

---

Černý Martin – vzdal se nominace na olympiádu

Vydrová Lucie- místo bydliště středočeský kraj

Jaroňová Karolína- místo bydliště středočeský kraj

Nádvorník Václav – místo bydliště středočeský kraj

#### **Pozvání samoplátci:**

Anna Holejšovská (SKST Vlašim) - podpora talentované mládeže

Hnízdil Tomáš (TTC Brandýs nad Labem) -podpora talentované mládeže

Andrea Slámová (TSM Kladno) - podpora talentované mládeže

Martin Vajgl (SKST Vlašim) - dřívější člen podpory talentované mládeže a sledovaný hráč

Patrik Vosátka ( Ostředek) – sledovaný hráč

Anna Jírová (SKST Vlašim) – sledovaná hráčka

Plíšek Pavel (Benešov) – sledovaný hráč

Plíšek Jan (Benešov) – sparing pro samoplátce

Bártová Kateřina (Euromaster Kolín)-podpora talentované mládeže

Bárta Jiří (Euromaster Kolín) – sledovaný hráč

**Potvrzení účasti. Prosím všechny o potvrzení účasti, případně o sdělení o neúčasti na**

**e:mail [km@stcstolnitenis.cz](mailto:km@stcstolnitenis.cz)**

S pozdravem.

Hana Valentová

Předsedkyně KM STSST

Kladno 14.12. 2018