

Zpráva z reg. HBO PH + SČ pro KM ČAST

Dne 23. a 24.11.2019 proběhl pod hlavičkou KM ČAST třetí kemp regionálního HBO pro Středočeský a Pražský kraj. Kemp se konal v tělocvičně Střední odborné školy a Střední odborné učiliště, Hlinky - Beroun. Přípravu prostor a zajištění materiálu výborně zajistil p. Jiří Kopřiva.

Kempu se celkově zúčastnilo 23 dětí ročníků 2011 – 2009 celkově z 11 klubů obou krajů s doprovodem.

Trenérské zapojení: Aleš Sviták z ČAST
Hana Valentová trenér nominovaná za SČ kraj
Vojtěch Rozínek nominovaný za PH kraj

Velmi oceňuji trenérskou pomoc Vojty Rozínka i zúčastněných rodičů při zásobnících a při testech FP.

V jedné části tréninku jsem zúčastněné seznámil s podáním a řešením příjmu různých rotací podání. Každá tréninková jednotka obsahovala základní složky fyzické přípravy, včetně jednoduchých koordinačních cvičení.

Provedli jsme jako v předešlých HBO malé testování FP – pouze základ. Nohy, břicho a ruce.

Program:

Sobota : 9.30 -12h a 14-17h trénink a fyzická kondice .

Neděle: podobný program se stejným časovým plánem.

Zdůrazňuji, že bez účasti a společné komunikace o TTP a FP se zainteresovanými trenéry, osvětlování problematiky stolního tenisu jako výkonnostního sportu.

Děkuji touto formou spolupracující trenérce Hance Valentové, Vojtovi Rozínkovi i aktivním vypomáhajícím rodičům.

trenér reg. HBO Aleš Sviták

28.11.2019

