

## Izvješće o realiziranom trening kampu

21.09.-25.09.2009 VALLADOLID-ESPAGNA

Stolnoteniski trening kamp koji se održao u Valladolidu 21.09.-25.09.2009,a organizirao ga je španjolski savez u regiji Castilla y Leon uz pomoć ETT-u, bio je odlično organiziran od strane domaćina te bih pohvalio Gosp.Javier Gonzalesa koji je odlično pripremio sve uvjete za održavanje kampa od sportskog centra,prehrane,smještaja i svih detalja koji su pridonijeli uspješnoj realizaciji kampa.

Na treningu je bilo prisutno 14 igrača i igračica (9 dječaka i 5 djevojčica ) iz cijele Španjolske.Treneri koji su realizirali program su bili Ruben Martinez,Valeri Malov i Renato Čengić.Imali smo na raspolaganju i sparing partnere(juniore i seniorke) iz kluba Valladolida koji su povremeno sparirali djeci.

### PROGRAM

Nakon prvog treninga i uvida u tehnički nivo igrača i igračica odlučio sam treninge koncipirati prema stanju i dobi djece polaznika.

Treninzi su svakodnevno realizirani prije i poslije podne (11.30-13.00) i (17.30-19.30) prema slijedećem konceptu:

#### 1.) A-dio 40-50 minuta-Footwork

- uvodno zagrijavanje-trčanja i vježbe u pokretu,razgibavanje na mjestu
- «silueta»trening –vježbanje tehničkih elemenata bez loptice,kontrola pokreta,prijenos težine sa lijeve na desnu nogu,korekcija lateralnog kretanja,korekcija tehničkih elemenata(b.kontre,b.spina,f,kontre,f.spina,f.flipa,b,flipa)
- Footwork-rad nogu i povezivanje elemenata sa lopticama,igranje shema-cilj držanje loptice u igri (4-5 izmjena) tempo srednji naglasak na pravilnom radu nogu i prenosu težine tijela
- Vježbe-tri točke-povezivanje sa komb.b.kontre i f.spina
- «Falkenberg»,2. točke –duboki F.-sredina,Bkontra-iskok F.spin
- «Osmica»-f.spin-b.spin paralele-dijagonale,

#### 2.) B –dio 40-50 minuta –TE-TA-dio

-Povezivanje elemenata sa slobodnim dijelovima igre,reakcije na promjenu strana,igranje iz sredine stola,uvježbavanje igranja «paralela»,metodika serviranja (duge,kratke serve,kombinirane serve sa rotacijama u stranu i na dole),povrat servisa-aktivno-pasivno  
Cilj drugog dijela treninga je bio da djeca steknu naviku «reakcije»na promjenu strane kako bi mogla pravilno reagirati u igri za poen.  
Vježbe-F. Spin –Bkontra-Fspin –4.lopta slobodno,B-kontra 2-3 promjena u F.spin-slobodno,Svaka druga loptica u sredinu –4.slobodno 1-2 lopte u dijagonalu ili paralelu

#### 3.) C- dio 40-50 minuta –Situacioni trening

-Igranje setova,razne situacije (8-6,6-8,9-9,10-10) sa početnom servom ili kao primalac sreve,Serva –ulaz cijeli set-Igra najbolji stol-najlošiji stol.

4.) D-dio –20-30 minuta – kondicioni treninzi

- Aerobno trčanje -1000-1200 m, razvoj eksplozivne snage –kratki
- sprintevi na 10, 15m,koordinacija i agilnost-šase –sprint na 10 m
- razvoj opće motorike (trbuh,leđa,rameni pojas),razvoj fleksibilnosti –
- istezanja statička i dinamička

Održali smo i sastanak sa igračima gdje sam im ukazao na važnost treniranja bazne tehnike metodom igranja na «prazno» u uvodnom dijelu treninga ,te važnost u pravilnom kretanju i postavljanju na svaku lopticu kako bi automatizirali pravilne pokrete važne u kasnijoj nadogradnji stolnoteniske igre.

Treneri koji su mi asistirali bili su vrlo dobri i prihvatili su metodiku rada i treniranja vrlo dobro.

Još jednom bih pohvalio odličnu organizaciju i trud domaćina koji je ovu akciju popratio i u medijima El Diaz slikom i tekstom o kampu.

U Zagrebu , 28.09.2009

Renato Čengić prof.