

# Regenerace ve sportu

## Stolní tenis

Tomáš Kurečka

TVS RVS III.

8.12.2009

# Stolní tenis:

- Stolní tenis nebo také ping-pong je bezkontaktní míčový sport hraný s pálkou. Na rozdíl od podobných sportů, jako jsou tenis, badminton nebo squash tvoří hrací plochu rozdělenou sítíkou na dvě poloviny u ping-pongu horní deska stolu nad úrovní země, podél které se pohybují hráči.
- Stolní tenis patří k vůbec nejrychlejším sportům. Celosvětově patří také k absolutně nejrozšířenějším sportům, a to jak na závodní, tak i na rekreační úrovni. Je to též velice komplexní sport, kde kromě fyzických předpokladů a úderové techniky záleží též výrazně na psychice, schopnosti soustředění a taktické vyspělosti hráče.

## Objekt zkoumání:

Jméno: Martin Lučko  
Klub: TTC Moravská Slavia  
Soutěž: I. Liga  
Umístění: I.liga: 40%  
dorost: 10. MČR

## Funkční a metabolická charakteristika:

- Mezomorfni - ektomorf
- anaerobní krytí laktátového charakteru, ATP+CP (laktát: 8mmol/l)
- Pohybová činnost acyklického charakteru s cyklickými prvky , kolísavá (střední) intenzita zatížení, bipedální lokomoce
- Uplatňují se všechny pohybové schopnosti, ale zejména koordinace

**Roční cyklus:** - kladen důraz na psychickou a taktickou přípravu hráče, trén. jednotka se během roku téměř nezmění, individuální rozvoj motorických sch.

### **Přípravné období:**

Srpen: soustředění - v délce 7 dní  
- tréninkové zatížení:

Intenzita zatížení:

So – příjezd, nízká  
Ne - vysoká  
Po - vysoká  
Ut – vysoká  
St – volno, nízká  
Ct - vysoká  
Pa - vysoká  
So – vysoká, odjezd

technika 3x2h/den:

- 0,5h rozehra  
- 1h nácvik herních situací, zlepšování určité činnosti podle herního vzoru  
- 1/2h „zásobník“ + tren. Atypických situací

- dopol. nižší intenzita, odpol. vyšší intenzita

kondice 1h/den:

- kondiční cvičení (běhy, švihadlo)

relaxace 0,5h/den:

- skupinové kompenzační cvičení zaměřené horní zkřížený syndrom a laterální orgán  
(posilování: rombické a šíjové svaly, dolní trap.  
protahování: velký sval prsní, široký sv. zádový)





# Rozbor soutěžního týdne:

Trénink: technika 4x2h/týden:

- 0,5h rozehra
- 1h nácvik herních situací, zlepšování určité činnosti podle herního vzoru
- 1/2h „zásobník“ + tren. Atipických situací

kondice 1-2h/týden:

- kondiční cvičení (běhy, švihadlo)

regenerace 0h/týden

Zápas: 3-6h 1h strečink + zahřátí

2x20 min hra

15min strečink

2x20 min hra

- bez regenerace

Po –lehký trénink, individuálně bez kondičních cvičení

Ut – volno

St – trénink o vysoké intenzitě, kondiční cvičení

Ct - trénink o vysoké intenzitě, kondiční cvičení

Pa – volno, individuální trénink

So – zápas

Ne - zápas

## **Regenerace:**

-stolní tenis není zase tolik energeticky náročný, fyzickou náročnost lze kompenzovat zkušenostmi, taktickou a hlavně psychickou vyzrálostí

- hráči na této úrovni používají regeneraci velmi málo, jedná se o velmi individuální přístup, který je omezován finančními možnostmi  
- díky nenáročnosti tohoto sportu není reg. tolik potřebná, avšak úplné vpuštění je velkou chybou

## **Doporučení:**

1. regenerace pohybem:

- kompenzační cvičení zaměřená na HZS, zádové svalstvo a upřednostňovanou HK

2. psychologická regenerace

3. masáže:

po každém soutěžním dni

sauna:

1x týdně