

TTC ELIZZA PRAHA

KLUB STOLNÍHO TENISU

ELIZZÁK

ZPRAVODAJ Z KLUBU

VYDÁNÍ 10 17.03.2016



TADEÁŠ PEŘINA

Vážení čtenáři, příznivci klubu TTC Elizza Praha,

právě čtete **10.** číslo klubového zpravodaje Elizzák. Najdete v něm mimo jiného zajímavý rozhovor s **Tadeášem Peřinou**. Chcete se podílet na obsahu příštího čísla? Máte-li zajímavé příspěvky nebo otázky do rozhovorů, pošlete e-mail na kkomenda@email.cz a do předmětu uveďte heslo ELIZZÁK. Uvítáme výsledky, komentáře a fotky z turnajů nebo zápasů. Těší nás, že někteří z vás využívají této možnosti a aktivně se podílí na obsahu zpravodaje. Děkujeme za vaše příspěvky.

ROZHOVOR S TADEÁŠEM PEŘINOU

(odchovanec klubu, trenér mládeže, kapitán týmu 1.ligy žen, student VŠ)



Jak jsi spokojený v klubu? Jaké má podle tebe přednosti?

V klubu figuruji už téměř 20 let a stal se pro mě podstatnou součástí života. Mám v něm mnoho přátel a lidí, se kterými velice rád spolupracuji. Už jen to, že jsem na Elizze vydržel tolik let svědčí o faktu, že tu jsem spokojený. Ale stále je třeba něco zlepšovat. Pro mě byla vždy nejvíce podstatná atmosféra v klubu. To byla a je největší přednost Elizy. Beru to tak, že jsme parta dlouholetých přátel a kamarádů, kteří se vzájemným úsilím snaží utvořit co nejlepší místo pro výkonnostní stolní tenis. Doufejme, že to tak zůstane i nadále.

Pojedeš letos na letní soustředění? Na co by ses chtěl v přípravě zaměřit?

Na soustředění určitě pojedu. Je to pro mne vrchol léta a vždy se mi z něj špatně odjíždí. Mým dlouhodobým přáním je pěstovat u našich svěřenců všetrannost. Na soustředění se většinou starám hlavně o fyzickou přípravu, jelikož mne tato problematika zajímá a přijde mi, že je bohužel momentálně dost podceněna v rámci tréninků v sezóně. Soustředění tedy využívám k prezentaci a demonstraci nabytých poznatků a zkušeností ohledně fyzické přípravy (posilování hlubokého stabilizačního svalstva, kompenzace klasických disbalancí z pinčesu, dynamické cviky, atd.). Soustředění tedy skýtá prostor ukázat cestu a vysvětlit "co a jak", ale je pak bohužel na samotných hráčích a hráčkách, jak se k tomu individuálně postaví v sezóně, protože zatím na organizovanou a pravidelnou fyzickou přípravu není prostor. Snad se to brzy změní 😊

Blíží se závěr sezóny. Jak zatím hodnotíš výsledky našich mladých hráčů?

Abych byl upřímný, tak sezónu hodnotím velice smíšeně. Myslím si, že někteří hráči zaostávají hluboce pod svou úroveň. Ze své zkušenosti vím, že obecně sport jasně ukazuje v jakém psychickém rozpoložení se jedinec nachází a u pinče to platí dvojnásob. Stačí nepovedený vstup do sezóny a táhne se to pak další měsíce. Nutno podotknout, že drtivou většinu našich turnajově aktivních hráčů momentálně ovládá vrcholná forma puberty, což není úplně lehké období, ale věřím, že to zvládneme. Z čeho mám ale radost je, že se nám teď rýsuje slibná základna nejmladších a mladších žáků, tak snad se nám je podaří co nejlépe podpořit.

ELIZZÁK

Co bys hráčům poradil, aby dosáhli lepších výsledků?

Učitě bych jim poradil, aby začali pracovat na své fyzické kondici a posilovat. Nejen kvůli síle a rychlosti, ale také jako účinné prevenci před zraněními. Sám jsem jich měl hned několik v poměrně brzkém věku a do velké míry je to zaviněno častým tréninkem bez komplexní koncepce, která zahrnuje přípravu pro celé tělo včetně stravy. Pinec je dost jednostrannou záležitostí a je třeba eliminovat disbalance, které vedou ke špatnému držení těla, přetěžování určitých partií a následně ke zraněním. Dále bych jim poradil, aby byli zodpovědní a určili si nějaké postupné cíle a hlavně, aby to dělali pro zábavu a zároveň s respektem ke spoluhráčům a soupeřům.

Kromě trénování mládeže se věnuješ také coachingu žen v 1.lize. Co tě přivedlo k této roli a co tě na ní baví?

To nějak přirozeně vyplynulo z mého přátelství k holkám. Vycházím s nimi velice dobře a myslím si, že s nimi umím i správně mluvit (to samozřejmě ve finále musí zhodnotit samy). Například Veroniku Luňovou trénuji už řadu let a víme, co od sebe čekat a umíme spolu dobře komunikovat, což je pro její výkony často zásadní. Celkově ale jsou holky dobrá parta a užijeme si spoustu legrace a často je to i výzva 😊 Nicméně sezóna to byla pro ně náročná a já jim chci touto cestou poděkovat, že táhly za jeden provaz a že bojovaly až do konce.

Jak obvykle trávíš volný čas?

Svůj volný čas trávím nejvíce sportem. Velmi často mne najdete v posilovně nebo na tenise. V tenise jsem začal hrát i nižší pražskou soutěž, tak musím trénovat, abych nedělal ostudu. Dále rád trávím volný čas s přáteli na kvízech, u kytary či rád něco uvařím. V neposlední řadě si také s chutí přečtu knihu a nebo zahraju něco na PC.

HODNOCENÍ LIGOVÝCH SOUTĚŽÍ

ŽENY

T.Peřina

Už před sezónou bylo jasné, že bude velice náročné 1. ligu udržet, ale nálada v týmu byla pozitivní a věděli jsme, že máme k dispozici vyrovnaný tým, který může porazit kohokoliv. Rád bych v první řadě vyzvedl Hanku Vítkovou, že odjela maximální množství zápasů, které odehrála ve vysokém standardu a byla po celou sezónu kapitánkou, jak se patří. Jiřka Včeláková má rodinné povinnosti, takže nejezdila tolik venkovních zápasů, ale i tak se snažila odehrát maximum a i přes kratičkou krizi v první půlce byla obrovsky důležitým článkem a dokázala porazit i velice silné soupeřky ze špičky ligy. Verča Luňová byla pro mne velice příjemným překvapením a i když neměla tolik natrénováno jako jiné sezóny, tak podávala doopravdy velice solidní výkony, za které vděčí hlavně zlepšené psychické odolnosti a herní vyspělosti a i zvýšené bojovnosti oproti minulým sezónám. Kája Vysocká měla těžkou výchozí roli a jezdila hlavně venkovní zápasy a zápasy, kdy někdo ze základní trojky chyběl. Ještě nemá tolik zkušeností a tak je zatím spíše sbírala a vyrovnávala se s hrou na této úrovni, ale i ona bojovala srdnatě a své "skalpy" si v soutěži našla. Verča Klímková měla podobnou roli jako Karolína a odehrála jen pár zápasů, kde to měla velice těžké, ale i tak je třeba jí poděkovat za častou podporu na zápasech, kde poctivě fandila. Dík patří také Zuzce Luňové, která obstarávala široký servis kolem včetně dopravy a stravování...

Nakonec se náš cíl udržet se povedl a celkově musím zhodnotit sezónu jako podařenou. Myslím si, že příští rok můžeme hrát i někde ve středu tabulky, protože letos jsme mnoho utkání prohráli smolně 4:6. Závěrem bych chtěl moc poděkovat holkám za jejich výkony a týmového ducha a říci, že mi bylo (jako vždy) velkou ctí a potěšením je v této sezóně "kaučovat". Nezbývá než popřát, aby i další sezóny byly úspěšné a aby to holky stále bavilo a měly chuť hrát se stejným nadšením jako doposud a nadále zdařile reprezentovaly náš klub. Holky děkujeme!

MUŽI

Z.Šedivý

Poslední ligový víkend byl bohužel pro Elizzu smolný. Po bojovném výkonu podlehl naše béčko mužů Litoměřicím v 2.lize a tímto si nezajistilo postup do vytouženého play-off. V tabulce skončíme třetí. Áčko jelo odehrát 2 prestižní zápasy do Havířova a Ostravy. Bohužel mladým Petrovi Maratovi a Adamovi Slobodzianovi se nepodařilo vybojovat bod i přes nějaké ty setboly, téměř mečboly. Ligovou premiéru v 1.lize odehrál Martin Průša, Honza Holáň navíc přidal body pro Elizzu.

T.Hlaváček

1.liga měla v letošní sezóně velmi silnou úroveň. Vzhledem k velké absenci hráčů bylo rozhodnuto, že v polovině soutěže se již nebudeme snažit o udržení týmu "A" v 1.lize a naopak posílíme tým druhé ligy. Bohužel nám nevyšlo několik zápasů v druhé lize a hlavně jsme v posledním kole prohráli přímý souboj o místo v play off s týmem z Litoměřic. Výsledek předposlední místo v první a třetí místo v druhé lize. Umístění samozřejmě nelze hodnotit kladně, ale na druhou stranu jsme všichni včetně managementu udělali pro lepší výsledek maximum. Pro příští sezónu budeme potřebovat více štěstí a více tréninkových hodin.

POZVÁNKA NA EMASTERS

Zveme vás na pohár 3-členných týmů eMasters 24.března od 19:00 cca do 21:00.

Teleplan/Mercuria Team

Šedivý, Průša, Švec (náhr. Průša M.)

VS

X-Armyshop/CSC Team

Hlaváček, Komenda, Novotný (náhr. Juhász)

VSTUPNÉ JE DOBROVOLNÉ.

Staňte se spolutvárci zpravodaje Elizzák☺

Příští číslo vyjde 14. dubna.

elizza.cz/ttc.htm

ELIZZÁK