

# TTC ELIZZA PRAHA

KLUB STOLNÍHO TENISU

# ELIZZÁK

ČÍSLO 24

21.11.2018



JAKUB FIGEL

Vážení čtenáři, členové a příznivci klubu TTC Elizza Praha,

přinášíme vám 24. číslo našeho klubového zpravodaje Elizzák. Najdete v něm mimo jiné rozhovor s Elizzákem **Jakubem Figelem**. Chcete se podílet na obsahu příštího čísla? Pokud ano pošlete mi váš příspěvek emailem na [kkomenda@email.cz](mailto:kkomenda@email.cz).

Zajímáte se o fungování klubu a chtěli byste se aktivně spolupodílet na jeho chodu a rozvoji? Klub můžete podpořit například formou daru, který je daňově uznatelný. Chtěli byste se stát naším podporovatelem? Pokud ano kontaktujte nás emailem na [ttcelizzapraha@seznam.cz](mailto:ttcelizzapraha@seznam.cz). Kromě finanční podpory uvítáme také dobrovolné zapojení do činnosti klubu v jakékoliv formě.

Novinkou je podpora v rámci projektu Givt. Více informací o tomto projektu se dozvíte na následující straně a na nástěnce v herně.

## **ROZHOVOR S JAKUBEM FIGELEM**

- hráč 3. německé ligy, administrativní pracovník klubu

**Mohl by jsi se krátce představit našim čtenářům? Kolik ti je, odkud pocházíš, kde a jakou školu jsi vystudoval, co jsou tvé záliby?**

Mám 26 rokov, som z Košíc zo Slovenska, vyštudoval som Ekonomickú univerzitu v Košiciach a moje záľuby sú tréning, filmy a fitness.

**V ktorých kluboch jsi hrál (název klubu, počet sezon, soutěž)?**

2009 až 2012 - Slovenská Extraliga Košice

2012/2013 - Holič Slovenská extraliga

2013/2014 - Havířov - česká extraliga

2014/2015 - Havířov - česká extraliga

2015/2016 - Hontianské Trstány Slovenská extraliga

2016/2017 - Hontianské Trstány Slovenská extraliga

2017/2018 - Mühlhausen 3. Bundesliga Německo

2018/2019 - Mühlhausen 3. Bundesliga Německo

**S jakými cíli jsi vstoupil do sezony 2018-2019?**

Keďže som po vážnych zranení, môj pingpongový sen sa rozplynul. Už nie som v plnom tréningovom nasadení ako v tréningových centrách v Havířove a Ostrave preto sú moje ambície skončiť s kladnou bilanciou v 3 nemeckej bundeslige.

## **V klubu působíš od léta. Jaká je tvoje role v klubu, jaké činnosti máš na starosti?**

Moja úloha v klube je administratívna činnosť tj. registrácie hráčov, správa skladu, družiny ale tiež rád svoje skúsenosti odovzdávam mládeži na Elizze.

## **Co bys poradil mladým hráčům? Na co by se měli v tréninku/zápasech zaměřit?**

Základná podmienka je tento šport mať rád. Ak to myslia deti vážne a su odhodlaní pre stolný obetovať všetko a niekde sa prebojovať do vyšších súťaží je to komplexný balíček ktorý pozostáva z týchto jednotiek (kvalitné tréningy, prístup k tréningu, tréning servisu, disciplína, strečing, rehabilitácie, životospráva - na vyššom leveli aj športová psychológia). Samozrejme záleží od každého dieťaťa individuálne na koľko tento šport berie vážne a kde to chce dotiahnúť avšak cesta k úspechu vedie cez tieto všetky prvky ktoré v konečnom výsledku tvoria jeden celok a jeden bez druhého nemôže fungovať. Je to ťažký šport.

## **Jak zvládáš krizové/stresové situace v zápase? Co ti v takové chvíli pomáhá zachovat klid, neztratit koncentraci a hrát co nejlépe?**

Sledoval som rozhovory s hráčmi so svetovej špičky a odporúčajú spomaliť hru a dýchať zhlboka (snažiť sa čo najviac ukludniť tep). Mne však hrozne pomáha ak urobím v príprave niečo viac pre seba ako napr. servis kondička a nejdem si len z nutnosti zatrénovať. Tým sa mi zvýši sebavedomie a viem, že keď príde krízová situácia stav 9:9 tak si v tom momente verím, že ten stav vyhrám. Zápas sa vyhráva na tréningu, pretože výkon je už len výsledok tréningu ;)

## **NOVINKA – PODPORA KLUBU PŘES [WWW.GIVT.CZ](http://WWW.GIVT.CZ)**



Objevíli jsme efektivní způsob jak podpořit klub při svých nákupech ve vybraných e-shopech. Nestojí vás to nic navíc. Část vaší útraty půjde na podporu našeho klubu.

### **Jak na to?**

- Přidejte si do prohlížeče Givt pomocníka. [http://bit.ly/Pomocnik\\_GIVT](http://bit.ly/Pomocnik_GIVT)
- Během nákupu v pomocníkovi zvolte **TTC Elizza Praha**.
- Dál nakupujete, jak jste zvyklí. Pomocník vás vždy upozorní na možnost podpory.

S Givt pomocníkem můžete nakupovat elektroniku, kancelářské potřeby, knihy, módu či objednávat ubytování v internetových obchodech (např. Mall.cz, Invia, Bata.cz a další).

# PODPORUJEME SPORTOVNÍ ČINNOST KLUBU TTC ELIZZA PRAHA



Hotel Villa



DĚKUJEME VŠEM PODPOROVATELŮM ZA PŘÍZEŇ.

DALŠÍ ČÍSLO ELIZZÁKA VYJDE V PÁTEK 20.12.2018