

TTC ELIZZA PRAHA

KLUB STOLNÍHO TENISU

ELIZZÁK

ČÍSLO 33 25.01.2024



VÍT BENÁK

(vítěz BTM Neratovice 2024)

Vážení členové a příznivci klubu TTC Elizza Praha, přinášíme vám další číslo oblíbeného klubového zpravodaje Elizzák. Najdete v něm rozhovor s Elizzákem, kterým je **VÍT BENÁK**.

ROZHOVOR S ELIZZÁKEM

Můžeš popsat své kroky ke sportu? Co nakonec rozhodlo ve prospěch stolního tenisu?

Už od malička mě bavily různé sporty jako volejbal, florbal, tenis, golf. Nejvíc mě ale chytil fotbal a pinec. Dlouho jsem dělal oba tyto sporty zároveň, ale nakonec jsem s fotbalem přestal, protože mě přestal bavit a zároveň jsme tam neměli tak dobrý kolektiv.

Proč by podle tebe měly děti měli sportovat a hrát stolní tenis?

Myslím si, že pokud děláme jakoukoli fyzickou aktivitu či sport, tak je to dobré, protože to napomáhá ke zdravému životnímu stylu. Stolní tenis je důležitý pro rozvoj mnoha schopností jako je hbitost, dobrá koordinace těla, houževnatost, rychlé reakce apod.

Jaké dovednosti získané díky sportu využiješ v běžném životě?

Udržení chladné hlavy ve vypjatých situacích, trpělivost, pokora, cílevědomost, schopnost týmové práce.

Prožíváš výbornou sezónu, v prosinci jsi na kontrolní turnaji získal velmi cenná vítězství nad silnými soupeři, v lednu jsi vyhrál bodovací turnaji v Neratovicích, pravidelně nastupuješ za A-tým v 1.lize, kde se ti také daří. Co byly a jsou podle tebe hlavní klíče k úspěchu?

Podle mě mi nejvíce pomohlo, že jsem do každého zápasu začal nastupovat s myšlenkou si zápas především užít. Také mi pomohlo, že jsem začal analyzovat svůj herní styl. Začal jsem přemýšlet nad tím, jak jednotlivé údery hraju a co musím udělat se svým tělem, abych úder trefil na stůl. Hodně mi s tím pomáhá můj táta, za což mu tady děkuju. Ale samozřejmě byl také velmi důležitý trénink.

Jak podle tebe vypadá ideální trénink stolního tenisu?

Na začátek rozběhání/rozcvička, rozehra, pár kombinací (1 běhavá bez dohrání, ostatní se servisem a dohrávkou), volná hra (zápasy, zásobník, trénink na specifické údery) a nakonec lehké protažení.

Letos tě čeká maturitní zkouška na vyhlášené škole (Gymnázium Opatov). Jakým směrem se chceš vydat a jakou roli bude hrát sport?

Po maturitě bych chtěl na vysokou školu. Moji favorité jsou zatím ČVUT FEL (Fakulta elektrotechnická) a FIT (Fakulta informačních technologií). Samozřejmě pinec bych chtěl hrát co nejvíce, ale ještě uvidíme, jak to budu časově stíhat.

Klub hledá dobrovolníky. Proč by se měli členové zapojovat do činnosti klubu?

Aby se mohla Elizza stále rozvíjet. Přejde mi, že by na domácí zápasy mohlo chodit více diváků, tak by například mohla být dobrá nějaká menší propagace na sociálních sítích.

POZVÁNKA NA DOMÁCÍ LIGOVÉ ZÁPASY (ÚNOR 2024)

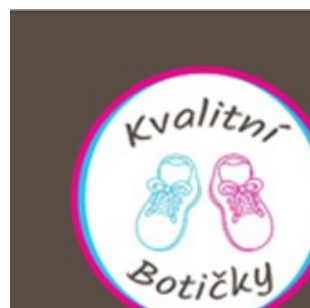
zdroj: stis.ping-pong.cz

So 03.02.2024 15:00	3LMA	<u>TTC Elizza Praha D</u>	<u>TJ Sokol Bor</u>
So 03.02.2024 15:00	1LM	<u>TTC Elizza Praha A</u>	<u>TJ Agrotec Hustopeče</u>
Ne 04.02.2024 10:00	3LMA	<u>TTC Elizza Praha D</u>	<u>TJ Dobřany</u>
Ne 04.02.2024 10:00	1LM	<u>TTC Elizza Praha A</u>	<u>HB Ostrov Havlíčkův Brod B</u>
So 17.02.2024 09:30	1LŽA	<u>TTC Elizza Praha</u>	<u>AC Sparta Praha A</u>
So 17.02.2024 09:30	2LŽA	<u>TTC Elizza Praha B</u>	<u>TJ AVIA Čakovice A</u>
So 17.02.2024 13:30	2LŽA	<u>TTC Elizza Praha B</u>	<u>Slovan KST Bohnice A</u>
So 17.02.2024 13:30	1LŽA	<u>TTC Elizza Praha</u>	<u>AC Sparta Praha B</u>
So 17.02.2024 16:30	2LMA	<u>TTC Elizza Praha B</u>	<u>AC Sparta Praha A</u>
So 17.02.2024 16:30	3LMB	<u>TTC Elizza Praha C</u>	<u>AC Sparta Praha C</u>
Ne 18.02.2024 10:00	3LMB	<u>TTC Elizza Praha C</u>	<u>TTC Bělá pod Bezdězem</u>
Ne 18.02.2024 10:00	2LMA	<u>TTC Elizza Praha B</u>	<u>Slovan KST Bohnice A</u>

PODPORUJEME SPORTOVNÍ ČINNOST KLUBU TTC ELIZZA PRAHA



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA



MÁTE RÁDI NÁŠ KLUB A CHTĚLI BYSTE PODPOŘIT JEHO FUNGOVÁNÍ?
NOVĚ MÁTE MOŽNOST PODPORY TAKÉ PŘES QR KÓD. DĚKUJEME.

250,-

500,-

1000,-



HOSTEM PŘÍŠTÍHO ZPRAVODAJE, KTERÝ VYJDE 29.2. BUDE KAREL KOMENDA.

©ELIZZÁK