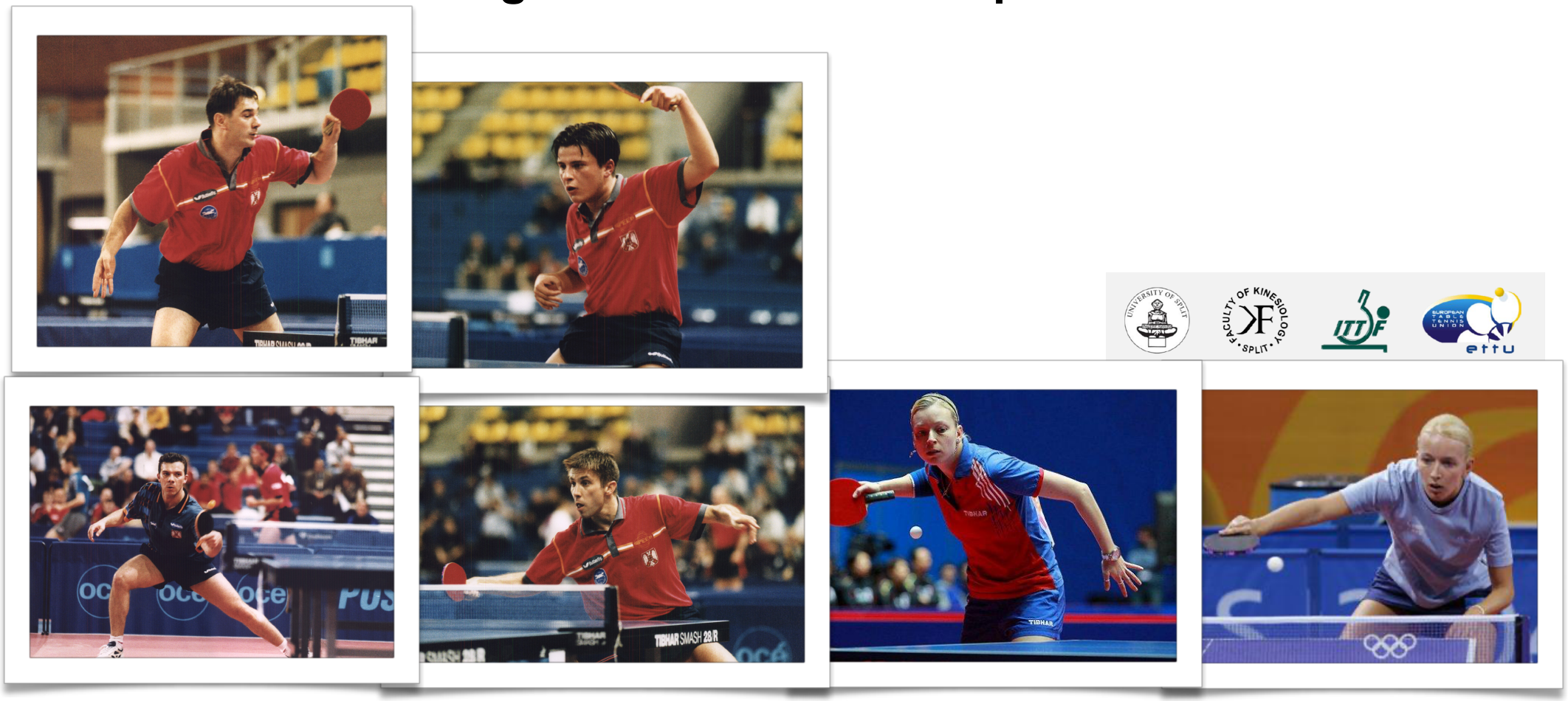
Dugoročni plan razvoja stonotenisera

LTAD – Long Term Athlete Development Plan for table tennis



Стонотениски савез Србије
Stoloteniski savez Srbije
Table Tennis Association Of Serbia

Tims

Fakultet za Sport i Turizam
Univerzitet EDUCONS – Novi Sad

Prof dr Zoran Đokić

Novi Sad, 05.03.2021.

Rnk Position	Prev. Rnk Position	Player name	Gender	Country	Points	Year of Birth	Month	Year
1	1	BOLL Timo	Male	GER	13840	1981	April	2019
2	2	OVTCHAROV Dimitrij	Male	GER	11713	1988	April	2019
3	5	PITCHFORD Liam	Male	ENG	10940	1993	April	2019
4	3	FALCK Mattias	Male	SWE	10725	1991	April	2019
5	4	FRANZISKA Patrick	Male	GER	10380	1992	April	2019
6	6	SAMSONOV Vladimir	Male	BLR	10250	1976	April	2019
7	8	FREITAS Marcos	Male	POR	8606	1988	April	2019
8	12	HABESOHN Daniel	Male	AUT	7983	1986	April	2019
9	13	LEBESSON Emmanuel	Male	FRA	7960	1988	April	2019
10	9	KARLSSON Kristian	Male	SWE	7820	1991	April	2019
11	10	GAUZY Simon	Male	FRA	7778	1994	April	2019
12	11	WALTHER Ricardo	Male	GER	7749	1991	April	2019
13	7	GROTH Jonathan	Male	DEN	7730	1992	April	2019
14	15	IONESCU Ovidiu	Male	ROU	7400	1989	April	2019
15	23	JORGIC Darko	Male	SLO	6995	1998	April	2019
16	20	TOKIC Bojan	Male	SLO	6945	1981	April	2019
17	17	DUDA Benedikt	Male	GER	6930	1994	April	2019
18	20	GIONIS Panagiotis	Male	GRE	6835	1980	April	2019
19	19	GARDOS Robert	Male	AUT	6588	1979	April	2019
20	24	ROBLES Alvaro	Male	ESP	6478	1991	April	2019

30.9

31.6

Country	Player (ITTF ID)	Position	Previous position	Points	Month	Year	Best 8 results	Details	WR Progress
	FAN Zhendong (121404)	1	1	16536	April	2019	Click here	Click here	Click here
	XU Xin (110267)	2	2	15095	April	2019	Click here	Click here	Click here
	LIN Gaoyuan (115910)	3	3	15031	April	2019	Click here	Click here	Click here
	HARIMOTO Tomokazu (123980)	4	4	14490	April	2019	Click here	Click here	Click here
	BOLL Timo (101222)	5	5	13840	April	2019	Click here	Click here	Click here
	LEE Sangsu (105197)	6	7	13359	April	2019	Click here	Click here	Click here
	CALDERANO Hugo (115641)	7	6	12665	April	2019	Click here	Click here	Click here
	NIWA Koki (110729)	8	9	12196	April	2019	Click here	Click here	Click here
	LIANG Jingkun (119588)	9	13	12089	April	2019	Click here	Click here	Click here
	JANG Woojin (114936)	10	11	11939	April	2019	Click here	Click here	Click here

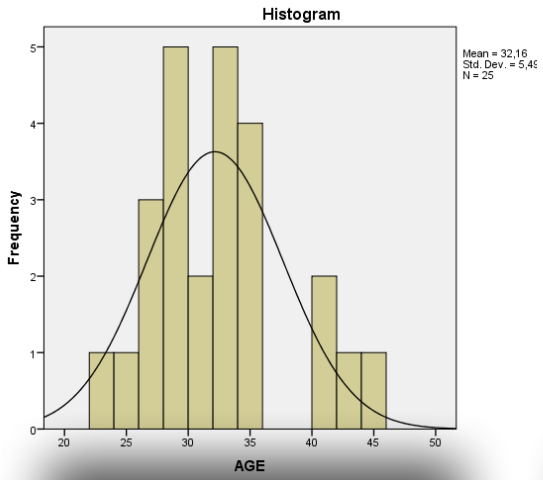
24.7

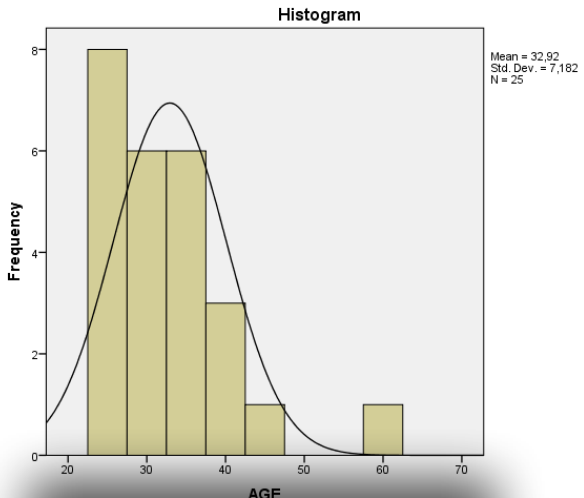
AGE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23	1	4,0	4,0	4,0
	25	1	4,0	4,0	8,0
	27	3	12,0	12,0	20,0
	28	2	8,0	8,0	28,0
	29	3	12,0	12,0	40,0
	30	2	8,0	8,0	48,0
	32	1	4,0	4,0	52,0
	33	4	16,0	16,0	68,0
	35	4	16,0	16,0	84,0
	40	1	4,0	4,0	88,0
	41	1	4,0	4,0	92,0
	42	1	4,0	4,0	96,0
	45	1	4,0	4,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	

AGE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25	1	4,0	4,0	4,0
	26	1	4,0	4,0	8,0
	27	6	24,0	24,0	32,0
	28	1	4,0	4,0	36,0
	29	1	4,0	4,0	40,0
	30	1	4,0	4,0	44,0
	31	1	4,0	4,0	48,0
	32	2	8,0	8,0	56,0
	33	1	4,0	4,0	60,0
	35	2	8,0	8,0	68,0
	36	2	8,0	8,0	76,0
	37	1	4,0	4,0	80,0
	38	2	8,0	8,0	88,0
	39	1	4,0	4,0	92,0
	43	1	4,0	4,0	96,0
	58	1	4,0	4,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	



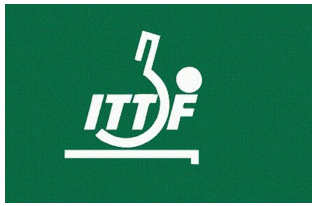


AGE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	1	9,1	9,1	9,1
	22	1	9,1	9,1	18,2
	25	2	18,2	18,2	36,4
	26	1	9,1	9,1	45,5
	27	1	9,1	9,1	54,5
	29	1	9,1	9,1	63,6
	31	1	9,1	9,1	72,7
	34	2	18,2	18,2	90,9
	46	1	9,1	9,1	100,0
	Total	11	100,0	100,0	

PROSEK TOP 10	
29±7	
PROSEK 11-20	
23±4	

46	113
34	153
34	220
22	355
20	387
31	451
31	AVG



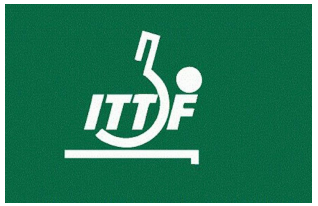
ETTU	
U21	nema
U18	nema
U15	nema

AGE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	1	9,1	9,1	9,1
	18	2	18,2	18,2	27,3
	20	1	9,1	9,1	36,4
	21	2	18,2	18,2	54,5
	22	2	18,2	18,2	72,7
	25	1	9,1	9,1	81,8
	26	1	9,1	9,1	90,9
	31	1	9,1	9,1	100,0
	Total	11	100,0	100,0	

PROSEK TOP 10	
22±4	
PROSEK 11-20	
27±8	

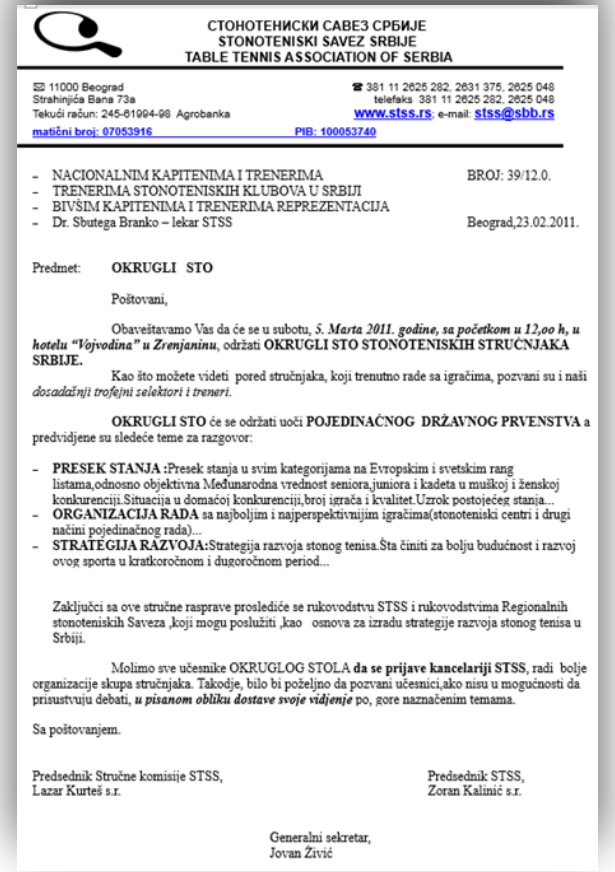
22	97
21	138
21	216
22	249
26	281
22,4	AVG



ETTU	
U21	
21	Jokic
U18	
11	Bezeg
12	Tominjak
U15	nema

Pitanja na početku (Analiza stanja)

- Gde smo sada?
- Trening? Trenažni centar
- Sistem takmičenja?
- Igrači: koliko ima aktivnih igrača?
- Roditelji
- Upravljanje sistemom: da li uopšte postoji?
- Treneri? Stoni tenis
- Prostor/Oprema?
- Sportska Medicina & Sportska Nauka?



СТОНОТЕНИСКИ САВЕЗ СРБИЈЕ
STONOTENISKI SAVEZ SRBIJE
TABLE TENNIS ASSOCIATION OF SERBIA

11000 Beograd
Strahinjića Bana 73a
Tekući račun: 245-61994-98 Agrobanka
matični broj: 07053916 PIB: 100053740

☎ 381 11 2625 282, 2631 375, 2625 048
telefaks 381 11 2625 282, 2625 048
www.stss.rs; e-mail: stss@sbb.rs

- NACIONALNIM KAPITENIMA I TRENERIMA
- TRENERIMA STONOTENISKIH KLUBOVA U SRBIJI
- BIVŠIM KAPITENIMA I TRENERIMA REPREZENTACIJA
- Dr. Sbutega Branko – lekar STSS

BROJ: 39/12.0.

Beograd,23.02.2011.

Predmet: **OKRUGLI STO**

Poštovani,

Obaveštavamo Vas da će se u subotu, *5. Marta 2011. godine, sa početkom u 12,oo h, u hotelu "Vojvodina" u Zrenjaninu*, održati **OKRUGLI STO STONOTENISKIH STRUČNJAKA SRBIJE.**

Kao što možete videti pored stručnjaka, koji trenutno rade sa igračima, pozvani su i naši *dosadašnji trofejni selektori i treneri.*

OKRUGLI STO će se održati uoči **POJEDINAČNOG DRŽAVNOG PRVENSTVA** a predvidjene su sledeće teme za razgovor:

- **PRESEK STANJA :**Presek stanja u svim kategorijama na Evropskim i svetskim rang listama,odnosno objektivna Međunarodna vrednost seniora,juniora i kadeta u muškoj i ženskoj konkurenciji.Situacija u domaćoj konkurenciji,broj igrača i kvalitet.Uzrok postojećeg stanja...
- **ORGANIZACIJA RADA** sa najboljim i najperspektivnijim igračima(stonoteniski centri i drugi načini pojedinačnog rada)...
- **STRATEGIJA RAZVOJA:**Strategija razvoja stonog tenisa.Šta činiti za bolju budućnost i razvoj ovog sporta u kratkoročnom i dugoročnom period...

Zaključci sa ove stručne rasprave proslediće se rukovodstvu STSS i rukovodstvima Regionalnih stonoteniskih Saveza ,koji mogu poslužiti ,kao osnova za izradu strategije razvoja stonog tenisa u Srbiji.

Molimo sve učesnike OKRUGLOG STOLA **da se prijave kancelariji STSS**, radi bolje organizacije skupa stručnjaka. Takodje, bilo bi poželjno da pozvani učesnici,ako nisu u mogućnosti da prisustvuju debati, ***u pisanom obliku dostave svoje viđjenje*** po, gore naznačenim temama.

Sa poštovanjem.

Predsednik Stručne komisije STSS,
Lazar Kurteš s.r.

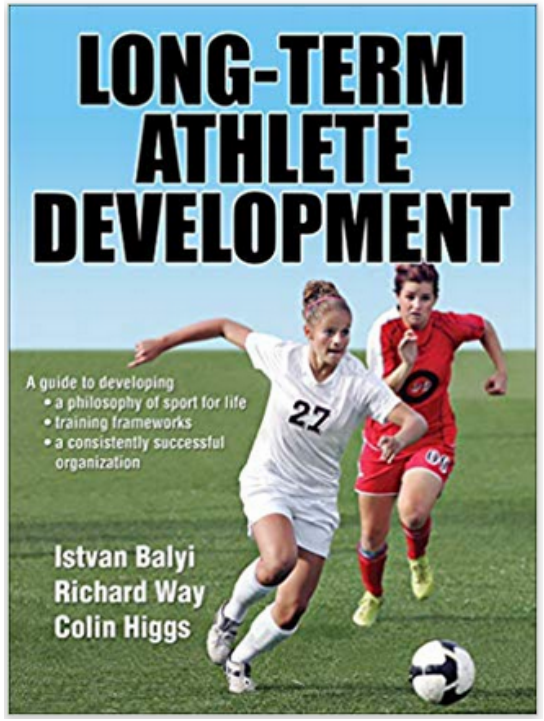
Predsednik STSS,
Zoran Kalinić s.r.

Generalni sekretar,
Jovan Živić

Zašto LTAD plan?

Plan... Strategija.... Projekat....

6 do 12 godina ... Kada razmišljamo o tome šta želimo da postignemo u budućnosti, moramo pronaći način da prevedemo (i nadmašimo) rezultate naših kadeta i juniora u stariju starosnu kategoriju.



Stoni tenis - vrhunac između 25 i 35, selektirani sportisti imaju između 15 i 25 godina.
Iako se osnovni trenažni rad sprovodi u zemlji, veći deo njihovog razvoja mora da uključuje produženi period treninga u inostranstvu i takmičenja
Zašto potreba za promenama?
Nedostatak modela za razvoj stonotenisera.
Takav model se mora proširiti od identifikacije talenata do koordinisanog modela treninga i takmičenja za visoko motivisane i talentovane sportiste; uključuje aspekte kao što su sati obučavanja prilagođeni uzrastu, aktivnosti na treningu, učestalost i broj takmičenja; kompetencija trenera, integrisani timovi za podršku, obrazovanje o životnim veštinama i organizaciji vremena itd.

Gde želimo da budemo u budućnosti (narednih 10-15 godina)?

Rezultati takmičenja

- Borba za medalje na Evropskim, Svetskim prvenstvima i Olimpijskim igrama sa fokusom na ekipno takmičenje.
- Trening (trenažni proces)
- **Nacionalni trening Centar** sa potpunom integracijom treninga i škole za sportiste juniorskog uzrasta; trenerski nadzor i integrisanih timova za podršku i inovativne metode treninga.
- **Nacionalni sistem takmičenja**
- Kup takmičenja sa uspostavljenim regionalnim nivoom. Održati i poboljšati trenutno postojeću strukturu takmičenja.
- Učesnici / sportisti
- Veliki broj aktivnih takmičara sa povećanim nivoom igre.

Treneri

Iskoristiti bolje stručnost naših trenera koji rade u inostranstvu i stranih trenera, da bi se naučilo iz njihovog iskustva i znanja i izgradio domaći model treniranja - višeg kvaliteta.

Roditelji

Uključiti više roditelja u obrazovanje i medijsku popularizaciju stonog tenisa. Ovo će roditeljima pružiti znanje i iskustvo u podršci deci u odabiru stonog tenisa kao i razvoju sportske karijere na visokom nivou.

Vođstvo/Upravljanje

Kombinacija volonterskog i profesionalnog upravljanja koje je zasnovano na znanju, efikasno i usmereno ka razvoju stonog tenisa. Regionalne kancelarije (Savezi) sa razumnim brojem kadra i Nacionalna kancelarija (Savez) sa punim kadrom za rad na svim aspektima razvoja stonog tenisa.

Objekti/oprema

Održavati visok kvalitet opreme i njenu sistematsku distribuciju širom zemlje/regioni. Postojanje pristupa visokokvalitetnim objektima za visokokvalitetni trening i rekreativni stoni tenis.

Sportska medicina i sportska nauka

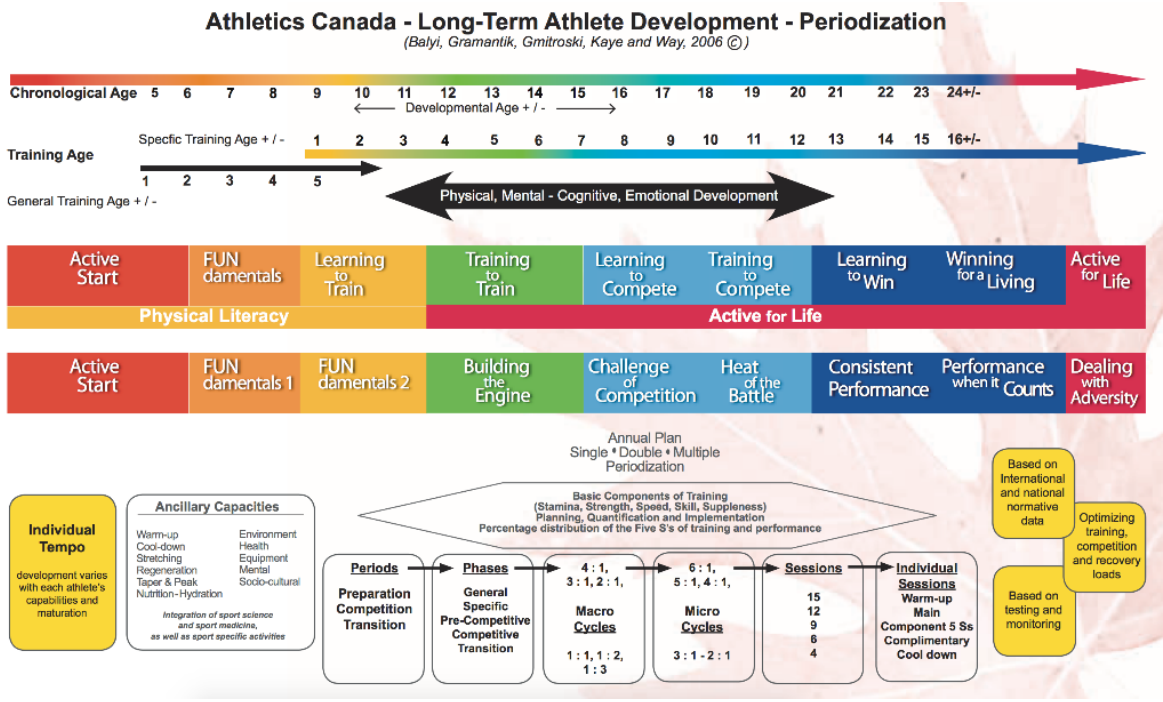
Imati pristup namenskim programima sportskoj medicini na pokrajinskom, regionalnom i nacionalnom nivou. Koristiti novu tehnologiju za trening, planiranje i analizu. Stalno razvojati sportske naučne projekte.

Šta je LTAD Plan?

Ovaj plan je nastao na pregledu relevantne literature (sport) i u konsultacijama sa stonoteniskim stručnjacima.

Izražava zajedničku viziju i želju za promenama. To je polazna tačka u potrazi za međunarodnom kvalitetom.

Model dugotrajnog razvoja sportista u stonom tenisu integriše programe treninga, takmičenja i oporavka u vezi sa biološkim razvojem i sazrevanjem; gradi izvrsnost na širokoj rekreativnoj osnovi; prihvata model koji je usmeren na učesnike/sportiste, vođeni trenerom i zvaničnicima, roditeljima, administracijom, sportskom medicinom i sportskom naukom i podržani sponzorima.



10 ključnih faktora koji utiču na LTAD

1) **15 god** (Petnaestogodišnji put)
2) Osnove (baza)
3) Specijalizacija
4) Razvoj
5) Trenabilnost
6) Fizički, mentalni, kognitivni i emocionalni razvoj
7) Godišnji planovi treninga, takmičenja i oporavka
8) Planiranje kalendara takmičenja
9) Sistem i integracija sistema
10) Kontinuirani napredak

FAKTOR br. 1
15-godišnji put

- Naučna istraživanja su pokazala da je potrebno najmanje 10 godina (10 000) sati treninga da bi talentovana grupa sportista dostigla visok nivo treniranosti i igre. Uzimajući u obzir i visoku tehničku sposobnost i iskustvo u meču koje su potrebne za međunarodna takmičenja u stonom tenisu, potrebno je najmanje **15 godina da se razvije tim** koji će moći da dođe do postolja na velikim takmičenjima kao što su Evropsko, Svetsko prvenstvo ili Olimpijske igre.
- Naravno, 10 do 15 godina treninga mora biti efikasno i iskoristiti „senzitivne“ periode razvoja sportista.
- **Prečica nema.**
- Razvoj sportista je dugoročan proces. Kratkoročni ciljevi učinka nikada ne smeju da podrivaju dugoročni razvoj sportista.

FAKTOR br. 2
Osnove (baza)

Osnovne motorička znanja + motoričke sposobnosti + osnovne sportske veštine = fizička (motorička) pismenost.
Motorička pismenost se odnosi na kompetenciju u kretnim aktivnostima i sportskim veštinama.
Motoričku pismenost treba razviti pre početka ubrzanog rasta adolescenta.
Osnovne kretne veštine u 3 aktivnosti pružaju osnovu za sve ostale sportove:
Atletika: trčanje, skakanje, bacanje...
Gimnastika: ABC atletizma - okretnost, ravnoteža, koordinacija i brzina
Plivanje: sigurnost na vodi, ravnoteža u nestabilnom okruženju i osnova za sve sportove na vodi.
Vizija: postaviti plan i program, zabaviti se i napredovati

Pomoću ovih osnovnih veština kretanja dete će moći brzo da se usavrši u bilo kom takmičarskom sportu.
Jednom kada se ove veštine integrišu, neophodno je da mladi stonoteniseri u ranoj fazi svog razvoja učestvuju u drugim sportovima kao što su tenis, badminton... (ili drugi sportovi u dvoboju). Ovi sportovi će pomoći da se razviju motoričke sposobnosti potrebne u stonom tenisu: okretnost, ravnoteža, koordinacija oko-ruka, preciznost, brzina itd.

FAKTOR br. 3
Specijalizacija

- U većini zemalja u kojima akademsko obrazovanje igra značajnu ulogu u razvoju deteta, **sportisti svoj puni potencijal dostižu između 25 i 35 godina.**
- **Stoni tenis smatra sportom sa ranim ulaskom (početkom), ali kasnom specijalizacijom.** To znači da se osnovna kretanja i motoričke veštine, kao i osnovne sportske veštine moraju naučiti i steći u ranom uzrastu kako bi se maksimizovao napredak sportista

FAKTOR br. 4
Razvoj

Razvoj se odnosi na stepen fizičke, mentalne, kognitivne i emocionalne zrelosti pojedinca. LTAD se zasniva na zrelosti, a ne na hronološkoj starosti.
Svi pratimo iste faze do zrelosti, ali vreme, brzina i stepen zrelosti razlikuju se među pojedincima. LTAD zahteva identifikaciju ranog, kasnog i prosečnog sazrevanja kako bi pomogao u dizajniranju odgovarajućih programa obuke (učenja), treninga i takmičenja u skladu sa spremnošću učesnika.
Da bi se dizajnirao prilagođeni program treninga za sportistu u pubertetu, postaje važno precizno odrediti početak brzine rasta i faze najbržeg rasta (PHV – peak high velocity).
LTAD zahteva identifikaciju ranih, prosečnih i kasnijih zrelih osoba kako bi pomogao u dizajniranju odgovarajućih programa obuke i takmičenja u odnosu na optimalnu osposobljenost i spremnost.
Početak ubrzanja rasta i vrhunac brzine rasta su veoma značajni u LTAD aplikacijama za trening i dizajn takmičenja.

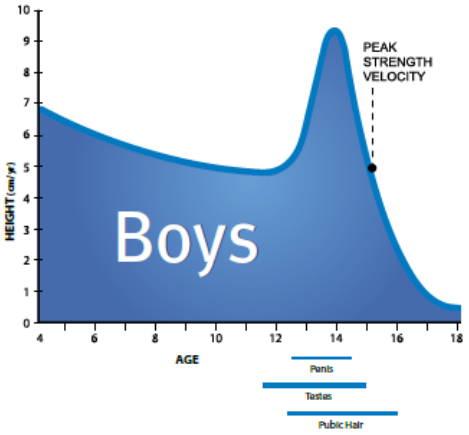


Figure 3: Maturity Events in Boys (Modified after Ross et al.1977)

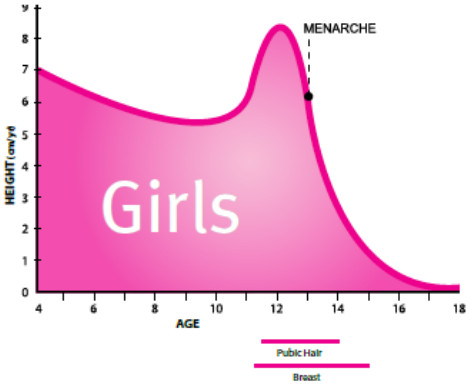
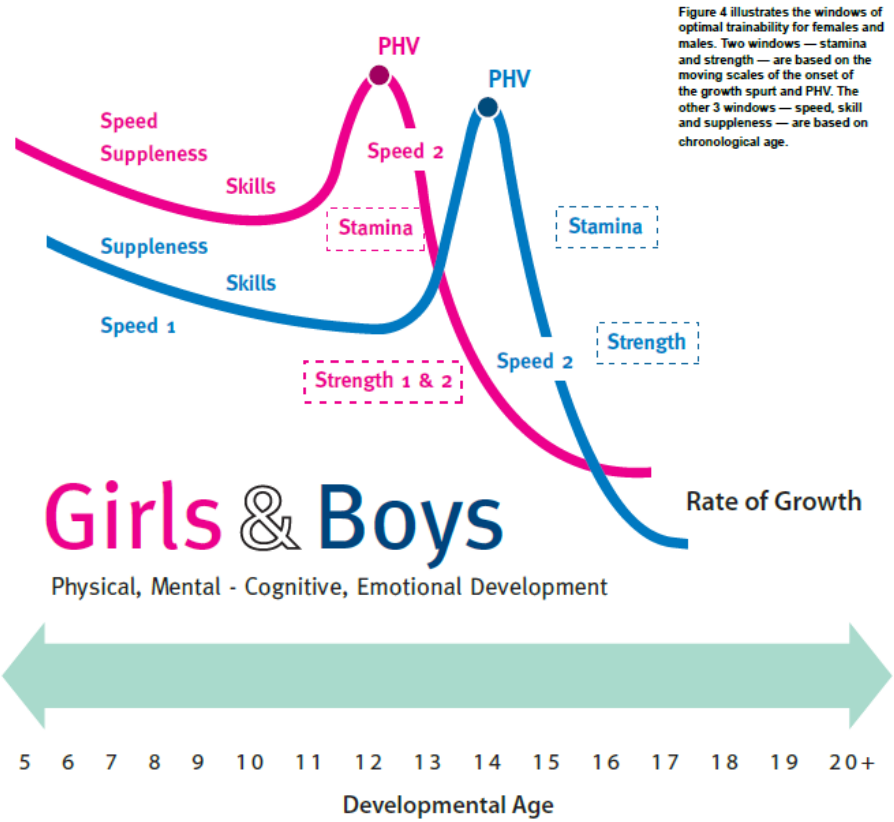


Figure 2: Maturity Events in Girls (Modified after Ross et al.1977)

PHV kod devojčica se dešava sa oko 12 godina. Menarha, ili početak menstruacije, dolazi prilično kasno u fazi rasta, koji se javlja nakon postizanja PHV. Redosled razvojnih događaja može se normalno dogoditi 2 ili više godina ranije ili kasnije od proseka.

PHV kod dečaka je intenzivniji nego kod devojčica i u proseku se javlja oko 2 godine kasnije. Prirast snage dolazi otprilike godinu dana nakon PHV. Dakle, postoji izražen napredak u karakteristikama snage muškog sportiste.
Sekvenca razvoja kod muških sportista može se desiti 2 ili više godina ranije ili kasnije od proseka. Dečaci koji rano sazrevaju mogu imati čak 4-godišnju fiziološku prednost u odnosu na vršnjake koji kasno sazrevaju.
Na kraju, oni koji kasne u razvoju će ih sustići kada dožive napredak u rastu.



- Trenutno se većina programa treninga i takmičenja zasniva na hronološkom uzrastu. Međutim, sportisti istog uzrasta između 10 i 16 godina mogu biti u razvojnom razmaku i 4 do 5 godina. Dakle, hronološka starost je loš kriterijum za kategorisanje adolescenata na takmičenjima.
- **Trenažna starost** - odnosi se na dob u kojoj sportisti počinju planirano, redovno, ozbiljno uključivanje u trening. Tempo dečjeg rasta ima značajne implikacije na trening, jer deca koja sazrevaju u ranom uzrastu imaju veliku prednost tokom faze „Trenirati zbog treninga“ u poređenju sa prosečnim ili onima koji kasnije sazreju.
- Međutim, nakon što svi sportisti prođu kroz svoj rast, često kasnije zreliji imaju veći potencijal da postanu vrhunski sportisti pod uslovom da tokom tog perioda imaju kvalitetan trening.

FAKTOR br. 5
Trenabilnost

- Trenabilnost je sposobnost reagovanja (prilagođavanje) na stimulus treninga u različitim fazama rasta i sazrevanja. Svi fiziološki sistemi se uvek mogu prilagođavati treningu, ali postoje **osetljivi periodi u razvoju kada telo više odgovara na određeni trening. Treneri moraju biti svesni i najbolje iskoristiti ove „senzitivne“ periode prilikom planiranja programa.**
- LTAD model identifikuje pet fizioloških faktora kao kamen temeljac za trening i performanse. Nazivaju se kao 5 S (Frank Dick, 1985).
- Tabela u nastavku daje kratak opis optimalnih prozora treniranosti za svaki od osnovnih kvaliteta u sportu, a takođe se nazivaju i osnovnih 5 S treninga i performansi.

Izdržljivost
Snaga
Brzina
Veština
POkretljivost (flexibilnost)

Stamina (endurance), **Strength, Speed, Skill & Suppleness** (flexibility) (Dick, 1985)

Basic Physical Qualities		Windows of Trainability
Stamina (Endurance)		The optimal window of trainability occurs at the onset of PHV. Aerobic capacity training is recommended before athletes reach PHV. Aerobic power should be introduced progressively after growth rate decelerates.
Strength		The optimal window of trainability for girls is immediately after PHV or at the onset of the menarche, while for boys it is 12 to 18 months after PHV.
Speed		2 optimal windows for both boys & girls :
	Boys :	1st between 7 and 9 years old
		2nd between 13 and 16 years old
	Girls :	1st between 6 and 8 years old
		2nd between 11 and 13 years old
Skill		
	Boys :	Between 9 and 12 years old
	Girls :	Between 8 and 11 years old
Suppleness (Flexibility)		
	Boys & Girls :	Between 6 and 10
		Special attention should be paid to flexibility during PHV.

FAKTOR br. 6
Fizički, Mentalni, Kognitivni i Emocionalni Razvoj

- Godišnji planovi treninga uzimaju u obzir fizički, mentalni, kognitivni i emocionalni razvoj svakog sportiste.
- **Za potpun razvoj ovih karakteristika potrebno je njihovo poznavanje od strane trenera.**
- Glavni cilj LTAD-a je holistički pristup razvoju sportista. To uključuje naglasak na etici, poštenoj igri i izgradnji karaktera tokom svih faza.
- Stoni tenis LTAD usvaja holistički pristup sa namerom da pomogne u stvaranju dobrih sportista i dobrih ljudi. Kao takav, model uključuje mentalne, kognitivne i emocionalne razvojne komponente u svakoj fazi razvoja. Razmatrajući aspekte izvan fizičkog i sportskog razvoja, želja je da se svi učesnici obuče veštinama specifičnim za sport i život uopšte. Razvoj ličnosti i sportiste treba da bude cilj svakog programa/procesa za razvoj sportista.

FAKTOR br. 7
Godišnji plan, Plan takmičenja i oporavka

Dizajn godišnjeg plana je upravljanje vremenom. To znači planiranje aktivnosti sa odgovarajućim stepenom opterećenja i u pravom redosledu za postizanje željenih ciljeva treninga i takmičenja. Plan mora biti podeljen na realne celine. Pravilan redosled ovih jedinica je presudan za uspeh. Da bismo postigli optimalne performanse moramo poređati ciljeve na sledeći način.

1. Razviti bazu sposobnosti sportiste. Faktori su: veštine specifične za stoni tenis (tehnika), fizičke sposobnosti, mentalne veštine i taktičke veštine.

2. Integrisati sve faktore u složenu i skladnu celinu.

3. Pripremiti sportistu za nastup na utvrđenim takmičenjima. Šta trener treba da zna i uzme u obzir da bi sastavio godišnji plan?

Kako se razvija sportska specifična forma; Koji su zahtevi (zahtevi) sporta u takmičenju; Kalendar takmičenja i relativni značaj takmičenja; Razvojna dob učesnika/sportiste i cilj kome se teži na kratkoročnoj i dugoročnoj osnovi; Stvarno stanje sportiste na početku godišnjeg plana;

Trener i sportista moraju se voditi principima povezani sa fazama LTAD-a

Adekvatno planiranje treninga, takmičenja i oporavka je presudno za uspeh. Izrada godišnjeg plana znači primenu principa „periodizacije“. Ova tehnika planiranja pruža okvir za organizovanje složenih procesa obuke u logičan i naučno zasnovan raspored kako bi se postigla optimalna poboljšanja.

Periodizacija organizuje i manipuliše aspektima obima, intenziteta i učestalosti treninga kako bi se postigle vrhunske performanse kada je to potrebno.

U zavisnosti od ciljeva i prioriteta, trener će napraviti plan za jedan vrhunski učinak godišnje (pojedinačna periodizacija), dva puta godišnje (dvostruka periodizacija) ili više puta godišnje (višestruka periodizacija).

„Umetnost i nauka“ planiranja horizontalne i vertikalne integracije treninga i performansi

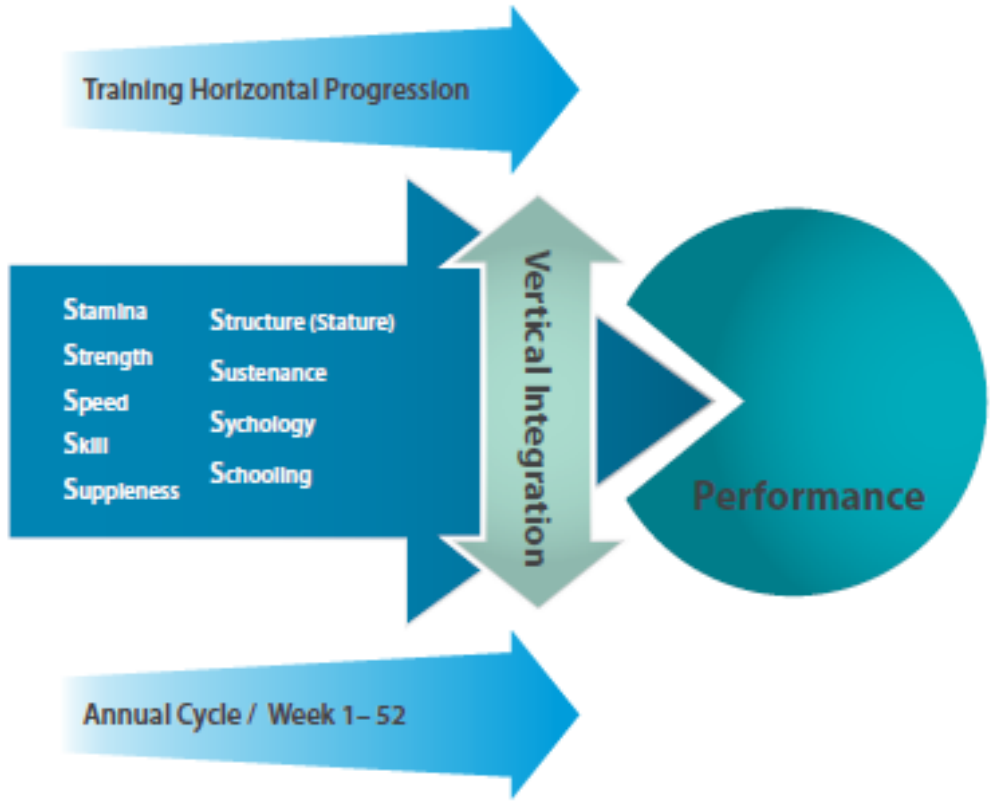


Figure 5: (Balyi, 2004 and Norris, 2000)

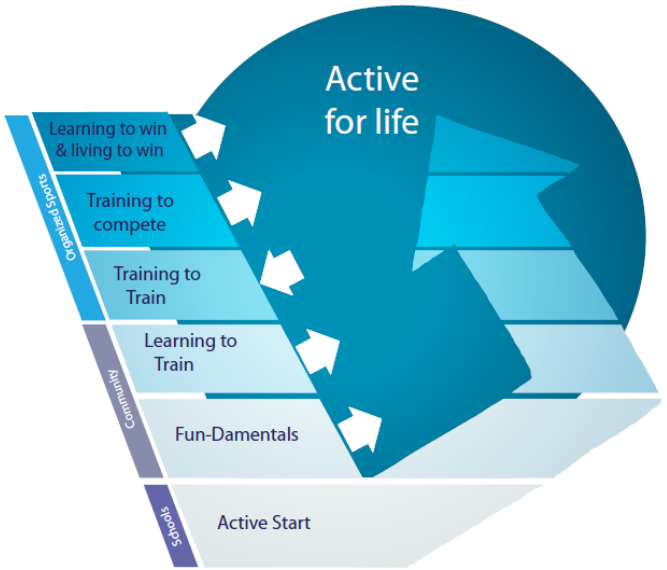
FAKTOR br. 8
Planiranje za Takmičenje

- Takmičenje je ključni element napretka sportista u stonom tenisu. Čim se steknu osnovne tehničke veštine, sportista će se razvijati i kroz trening i kroz takmičenje. U ranijim fazama LTAD-a, fokus na većini takmičenja mora biti na integraciji novih tehničkih elemenata u mečeve i stalnom poboljšanju osnovnih taktičkih i mentalnih sposobnosti. Međutim, takođe je važno da sportista nauči kako da se pripremi za važno takmičenje.
- **Da li stvarna takmičarska struktura i format ometaju ili favorizuju razvoj sportista?**
- Optimalna takmičarska struktura u svim fazama je presudna za razvoj sportista. Struktura takmičenja u sportu ima implikacije na selekciju, identifikaciju talenata, sigurnost, troškove, periodizaciju adolescenata prilagođenu razvojnom dobu sportiste i njihovom zdravlju.
- Domaći kalendar takmičenja i događaja mora podržavati i biti u skladu sa LTAD-om. Različite faze razvoja i različiti nivoi učešća imaju različite zahteve za vrstu, učestalost i nivo takmičenja. U nekim fazama razvoja, trening i razvoj imaju prednost nad takmičenjima i kratkoročnim uspehom.
- U kasnijim fazama sportistima postaje važnije da dožive razne takmičarske situacije i da se dobro predstave na međunarodnim i drugim događajima na visokom nivou.

FAKTOR br. 9

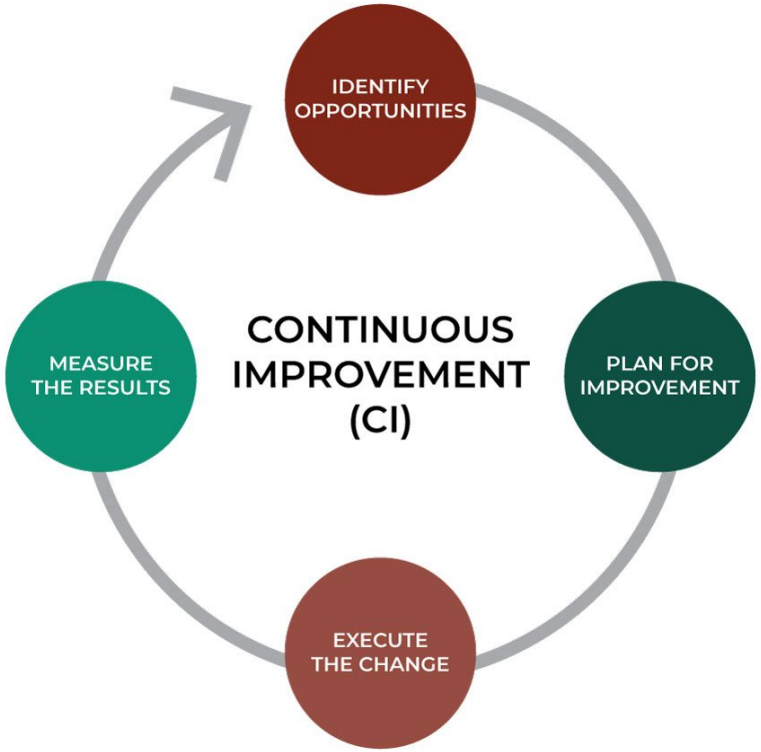
Redosled faza i njihova integracija (primena)

Akteri u sportu uključuju učesnike/sportiste, trenere, zvaničnike, roditelje, administratore, gledaoce, sponzore i podršku nacionalnih, regionalnih i multi-sportskih organizacija.
Sa toliko partnera, u zemlji, sa različitim demografskim sastavom, integracija i sprovođenje sistema je glavni izazov.
Dugoročni razvoj sportista uspešan je samo kada svi delovi organizacije rade zajedno na koordiniran i integrisan način.
Od kluba do nacionalnog nivoa, programi moraju biti usmereni na sportiste / vođeni i kako bi sportistima obezbedili maksimalan dobitak.
LTAD pruža okvir Savezu da obezbedi protok sportista u i / ili kroz sistem.



FAKTOR br. 10
Kontinuirano napredovanje

- Kako je ovo najopsežniji plan u vezi sa dugoročnim razvojem sportista, očigledno je da je dugoročna primena i kontinuirano unapređivanje biti presudni za njegov uspeh.
- **Dugoročni razvoj sportista uopšte treba da reaguje na promene u sportu na međunarodnom nivou, inovacije i sve nove promene realnih uslova. Takva fleksibilnost i prilagodljivost pomoći će i osigurati kontinuiran uspeh generacija koje dolaze.**



FAZE LTAD PLANA ZA STONI TENIS

Aktivni početak - Uzrast: 3-5/6

Zadatak trenera
Naučiti osnovne kretne veštine i povezati ih sa igrom u sigurnom, podsticajnom i ZABAVNOM okruženju.
Opšti ciljevi usmereni na dete
Zabaviti se
Razvijati prijateljstva
Naučiti kako se vešto kretati
Principi rada trenera
Fokusirati se na poboljšanje osnovnih veština kretanja kao što su trčanje, skakanje, balansiranje, udaranja, bacanja i hvatanja
Za ovu starosnu kategoriju fizička aktivnost je od suštinskog značaja za zdrav razvoj i mora postati deo svakodnevnog života deteta. Stoga je važno edukovati roditelje da nauče svoje dete da ne sedi više od 60 minuta istovremeno, osim dok spava
Igre za malu decu (3-4 godine) treba da budu nekonkurentne i orijentisane na učešće
Aktivno učešće dece u aktivnosti je od primarnog značaja
Specifični ciljevi za dete
Dete treba da stekne sve osnovne veštine kretanja gradeći složenije pokrete
Istražiti rizike i ograničenja u bezbednom okruženju
Izgraditi samopouzdanje i samopoštovanje
Upoznati dete sa koordinacijom ruku i oka i igrama sa reketom

Fundamentalna faza - Uzrast: 5/6-8

Zadaci trenera

Razviti osnovna kretna znanja, izgraditi celokupne motoričke veštine (ABC) i podučavati osnovne veštine specifične za sport kroz aktivno učešće u zabavnom i sigurnom okruženju

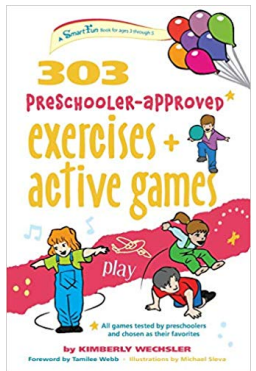
Opšti ciljevi usmereni na dete

Razviti osnovne multi-sportske veštine koje uključuju osnovne pokrete (trčanje, skakanje, balansiranje, šutiranje, bacanje i hvatanje) u različitim okruženjima (u zatvorenom, u vodi, u snegu, na ledu itd.)
Razvijati motoričke sposobnosti (agilnost, ravnoteža, koordinacija, ritam, orijentacija u vremenu / prostoru, brzina, spretnost, koordinacija ruka-oko itd.)
Razvijati osnovne veštine iz stonog tenisa
Naučite osnovna pravila igre i etiku sporta
Razvijati fokus, samopouzdanje i pozitivan stav
Pokušati da aktivnim učešćem usadimo ljubav prema sportu

Principi rada trenera

Naučiti osnovne tehničke elemente (zasnovane na biomehaničkim principima), pravilno držanje reketa
Moraju se koristiti odgovarajuće gume za davanje rotacije loptici
Nema periodizacije, ali treninzi moraju biti dobro strukturirani programi i zanimljivi
Da bi se naučila dobra tehnika, potrebno je kratko ponavljanje i zabavne vežbe
Informacije koje se prenose učesniku ograničiti na ono što je neophodno
Stoni tenis - jednom ili dva puta nedeljno na početku ove faze i 3-4 puta nedeljno na kraju ove faze (dete treba da učestvuje i u drugim sportskim aktivnostima)
Podstaći grupni za trening umesto privatnih (individualnih) treninga (dete treba da komunicira sa drugom decom)
Takmičenje mora biti usmereno na učešće (ne na pobedu) i na uzrast (ne na osnovu rejtinga)
Biti jasan, koncizan i prilagoditi terminologiju uzrasnom nivou
Poznavati razvoj deteta
Stvoriti zabavno, sigurno i radosno okruženje

Specifični ciljevi za dete
U jednostavnim vežbama dosledno izvoditi osnovne udarce u stonom tenisu
Naučiti pravilan položaj tela i osnovnu tehniku rada nogu
Izvoditi udarce iz različitih delova stola
Razumeti kako odgovoriti na različite rotacije
Razviti sposobnost fokusiranja na zadatak
Naučite da cenite konkurenciju kao i okruženje za učenje



Trening radi treniranja - Uzrast: 11/12-15/16

Zadaci trenera

Povećati kvalitet sportiste, pripremiti ga za nastup na identifikovanim takmičenjima i postići vrhunski učinak na odlučujućem takmičenju u godini.

Opšti ciljevi za sportistu

Objediniti i usavršiti sve osnovne tehničke elemente u takmičarskim situacijama
Povećati repertoar tehničkih elemenata
Posvetiti se stilu igre
Objediniti/usavršiti osnovna taktička znanja.
Naučiti kako se igra protiv različitih stilova
Steći nova praktična taktička znanja prilagođena nivou kvaliteta sportiste.
Razviti donošenje odluka.
Predstaviti plan igre.

Naučiti kako se nositi sa izazovima takmičenja

Razvijati izdržljivost, snagu, brzinu i pokretljivost
Dalje razvijajti osnovne mentalne veštine
Prepoznati spremnost za takmičenje
Razviti sporedne važne stvari (zagrevanje, hidratacija, labavljenje, istezanje itd.)

Principi rada trenera

Fokusirati se na kvalitet treninga (igrača treba izazivati tokom treninga)
Često primenjivati multiball trening radi konsolidacije/stabilizacije tehnike
Navoditi igrača na njegov stil igre
5-6 treninga nedeljno na početku ove faze i 8-10 treninga na kraju (2 do 2,5 sata - trening)
Uvesti u trening sportsku medicinu i sportsku nauku (raditi sa specijalistima kao što su sportski psiholozi, nutricionisti i kondicioni treneri)
Podstaći klupski i grupni trening umesto individualnih treninga
Veštine ili taktike treba konsolidovati ili izvoditi u stanju laganog do umerenog zamora kako bi se sportista adekvatno pripremio za takmičenje.
Kada se sportista priprema za takmičenje, treninzi moraju odražavati zahteve takmičenja u pogledu aktivnog vremena i vremena odmora.
Sportista mora sistematski da nauči da se optereti do granice svojih performansi kako bi napredovao.
Opterećenje u treningu treba podizati lagano i postepeno.
Biti svestan procesa rasta, razvoja i sazrevanja kod dečaka.
Nadgledajte PHV kod devojčica i dečaka.
Odnos treninga i takmičenja treba da bude oko 60% / 40% (samo kao indikator)
Treneri treba da budu upućeni u faze rasta, razvoj i procesa sazrevanja; Primeniti pojedinačnu ili dvostruku periodizaciju

Određeni ciljevi za sportiste

- Prilagoditi tehniku različitom spinu (rotaciji), brzini, plasiranju i putanji (trajektoriji);
- Razviti efikasnu igru na soptveni servis i igru posle protivničkog servisa;
- Razviti jake taktičke obrasce;
- Razviti anticipaciju;
- Kontrolisati nivo aktivacije;
- Fokusirati se na elemente kojima se može upravljati (kontrolisati)

Trenirati za takmičenje - Uzrast: 15/16-21/23

Zadaci trenera

Integrisati sve faktore uspeha u složenu i skladnu celinu kako bi se redovno izvodili na odabranim, glavnim domaćim i međunarodnim takmičenjima

Opšti ciljevi za sportistu

Utvrditi jasne ciljeve i utvrditi način na koji će se ostvariti

Razvijati sve motoričke sposobnosti specifične za sport i nastaviti sa razvojem opšte pripreme

Precizno izvoditi / održavati / tehniku u takmičarskim situacijama. Razvijati planove igre i efikasno ih primenjivati

Razviti i poboljšati idealno stanje igre

Optimizovati pomoćne aktivnosti i razvijti samostalnost

Održavati nivo sportskih veština pri opterećenju/takmičenjima

Razviti doslednost u primeni taktičkih varijanti i novih veština stečenih u takmičarskom okruženju.

Povećati i poboljšajti repertoar tehnike.

Povećati efikasnost elemenata na takmičenju.

Povećati nivo uspeha osnovnog praktičnog taktičkog znanja primenjenog u takmičenju.

Razviti / stabilizovati novo praktično taktičko znanje prilagođeno jakim stranama sportista.

Poboljšati donošenje odluka (individualne taktike)

U analognoj takmičarskoj situaciji, igrač treba da bude u stanju da reši isti taktički problem na različite načine (veštine / tehnike).

Razviti opštu fizičku pripremu kao i specifičnu fizičku pripremu.

Nastaviti sa razvijojem osnovne mentalne veštine.

Razviti sposobnost sportiste / ekipe za podizanje sportske forme i integrisati faktore učinka da bi postigao vrhunski učinak u unapred određeno vreme u godini.

Principi rada trenera
Intenzitet treninga mora uvek biti visok i optimalan
Potrebno je puno ponavljanja za automatizaciju tehnike
Povezati tehnički trening sa donošenjem odluka i varijacijama
Individualizacija u skladu sa stilom igre
8-12 treninga nedeljno (2 do 3 sata - trening). Značajno povećati broj treninga tokom školskih raspusta.
Podstaći grupni trening umesto individualnih treninga
Upravljanje i vođenje integrisanog tima za podršku postaje važno
U takmičenju, sportista treba da se koncentriše na zadatak, a ne na ishod
Česte utakmice u kojima igrač može pobediti i izgubiti protiv protivnika istog pola i starosne kategorije (kadeti, juniori ili U21).
Izbor takmičenja mora favorizovati razvoj sportista.
Submaksimalni intenzitet će promeniti koordinaciju sportiste
Na treningu bi trebalo više vremena potrošiti na nepredvidljive uslove (kao na takmičenju) nego na kontrolisane uslove
Adekvatno nadgledati umor/oporavak
Biti svestan faktora koji utiču na **taktičko razmišljanje** kada se sportista suočava sa situacijom donošenja odluka: brzina radnje koja se odvija; kvalitet posmatranja sportiste; iskustvo i taktičko znanje sportiste; pamćenje (pamćenje rešenih praktičnih problema) i emocionalno stanje sportiste.
Kada se priprema za takmičenje, sportista treba da se usredsredi na mane i nedostatke budućeg protivnika.
Sportista mora da nauči da se drži plana igre i da ne paniči kada naiđe na poteškoće
Primeniti jednokratnu, dvostruku ili višestruku periodizaciju prilagođenu potrebama sportista i kalendaru takmičenja

Određeni ciljevi za sportistu

- Razvijati specifičnu fizičku pripremu prema stilu igre
- Trenirati sa filozofijom onoga što se dešava „u igri“
- Razvijati dobro taktičko znanje o sebi i glavnim protivnicima
- Brzo se prilagođavati protivničkoj taktici i varijacijama
- Stalno prisiljavati protivnika da se prilagodi
- Razviti sposobnosti vizuelizacije
- Prepoznati, uvesti se i doći u idealno stanje na takmičenju
- Naučiti se opuštanju u stresnim situacijama

Učenje pobedi
Uzrast: 18/19 + (zavisi od stepena napretka)

Zadaci trenera
Pratiti sve aspekte igre kako bi sportisti pomogli da dostigne vrhunske nivo na glavnim međunarodnim događajima

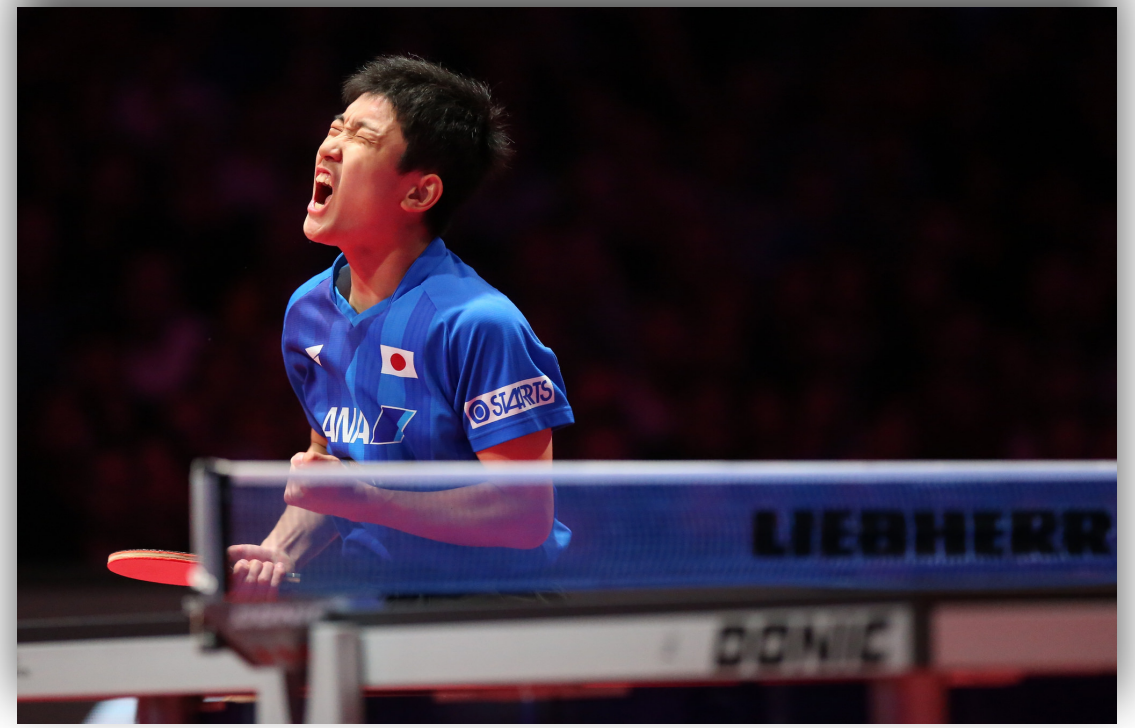
Opšti ciljevi za sportistu
Potpuna posvećenost ka međunarodnoj izvrsnosti
Razvijanje uspešnog personalizovanog pristup igri i treningu
Dobri dosledni međunarodni rezultati
Podizanje nivo igre u odlučujućim trenucima
Istraživanje aspekata povezanih sa post-sportskom karijerom

Principi rada trenera

Shvatiti put ka uspehu (rezultatu): rane seniorske godine su teške za mladog igrača.
Integrisati faktore uspeha da biste ispunili predstojeće zahteve takmičenja
Organizovanje treninga u uglavnom nekarakterističnim uslovima
Koristiti video analizu kao važan deo uspeha (posebno na takmičenju)
Osigurati individualni rad sa najboljim stručnjacima za sportske nauke
10-12 treninga nedeljno (2-3 sata - trening) **i redovni trening kampovi.**
Upravljajte svim aspektima u vezi sa karijerom sportiste (smeštaj, pomoćno osoblje, sponzori, mediji itd.)
Modelirati sve moguće aspekte treninga.
Struktura treninga sportista visokog nivoa je odraz koordinisane i ciljano prilagođene metode rada. Zbog međunarodnog kalendara takmičenja, trening je tačan i privremeno fokusiran na posebnu pripremu za glavne događaje.
Na treningu treba više vremena potrošiti na takmičarske situacije (zahtevi kao na takmičenju) nego na kontrolisane uslove.
Adekvatno nadgledati umor / oporavak.
Česte preventivne pauze koje omogućavaju oporavak kako bi se izbegla pretreniranost i povrede.
Treneri moraju biti efikasni u upravljanju i vođenju integrisanog tima za podršku (IST)
Primeniti jednokratnu, dvostruku, trostruku ili višestruku periodizaciju prilagođenu međunarodnom kalendaru takmičenja i stanju sportiste.

Specifični ciljevi kojima teži sportista

- Nastaviti sa razvojem opšte i specifične fizičke pripreme u skladu sa njenim / njegovim potrebama
- Usavršavati tehniku i svim varijacijama (spin, brzina, preciznost i putanja (trajektorija)) u takmičarskim situacijama
- Razviti precizan mentalni i taktički profil
- Precizirati osnovne strategije (taktike) protiv različitih stilova
- Analizirati informacije o protivnicima (tokom poena i između setova) i koristiti ih za osvajanje poena
- Nastaviti sa razvijem idealnog stanje performansi (sportska forma)



Živeti za pobedu- Uzrast: 24/25 + (Vrhunski rezultat: 25-35 god)

Zadatak trenera

Detaljna analiza svih aspekata treniranosti i pripreme kako bi se omogućilo sportisti da osvoji medalju na međunarodnim takmičenjima

Opšti ciljevi za sportistu

Potpuno se posvetiti težnji ka međunarodnom nivou
Precizirati personalizovani pristup treninga
Imati odlične dosledne rezultate (bez oscilacija)
Tempirati formu za glavna takmičenja
Biti sposoban da se podignite nivo igre u odlučujućim trenucima
Pored stonog tenisa imati i lične projekte

Principi rada trenera

Planirati pobedu na glavnim takmičenjima (ne radi zarade novca)
Omogućiti da sportista ima priliku da se redovno suočava sa najboljima na svetu
Najmanji detalji donose razliku
7-9 treninga nedeljno (2 do 3 sata trening). Redovni kampovi za trening. (Broj treninga se smanjuje zbog velikog broja takmičenja i dana putovanja.)
Statistički zasnovana video analiza važan je deo uspeha (posebno na takmičenju)
Osigurajte blisku i individualnu saradnju sa stručnjacima za sportske nauke (sportista i trener)
Obavezno nadgledajte sve što utiče na karijeru sportiste (smeštaj, pomoćno osoblje, sponzori, mediji itd.)
Pojedinačna i višestruka periodizacija (na osnovu glavnih takmičenja)

Određeni ciljevi za sportistu

- Prilagoditi i održavate specifičnu fizičku pripremljenost u skladu sa stilom igre
- Usavršavati tehniku i svim njenim varijacijama (spin (rotacija), brzina, preciznost i putanja (trajektorija)) u stresnim situacijama
- Koristiti vrlo suptilne varijacije za osvajanje poena
- Razviti precizan mentalni i taktički profil glavnih protivnika
- Izgraditi sposobnost da se iznenadi isti protivnik iz jednog meča u drugi
- Sakupljati informacije o protivniku (tokom poena i između poena) i koristiti ih za osvajanje poena i pobedu
- Prepoznati optimalno stanje za igranje meča

Aktivnost za ceo život

Kada se dogodi, nude se dve mogućnosti:

1. Nastaviti sa treninzima radi zdravlja:
- Trenirati stoni tenis iz zabave
- Igrati u regularnom ligaškom takmičenju
- Nastaviti sa takmičenjem na višem nivou (u stonom tenisu) i / ili

2. Ostati uključen u stoni tenis:
- Prelazak na karijeru vezanu za sport (trener, administracija, suđenje, mala preduzeća, mediji itd.)
- Volonterski način rada (član odbora, mentor itd.)

Igrači koji ostaju u strukturi sistema:

Zadatak trenera: Omogućite doživotno bavljenje sportom radi uživanja
Opšti ciljevi učesnika: Integrisati sport u zdrav životni stil; Ostati u dobroj formi; Zabaviti se

Principi rada trenera
Izabrati najbolju trening grupu za učesnike u zavisnosti od njihovih karakteristika (ciljevi, nivo igre, posvećenost, stil igre itd.) i od uslova (broj raspoloživih grupa, ciljevi i profil svake grupe, itd.)
Skenirati interese učesnika da biste pomogli sportskoj strukturi (nivo kluba, region ili savez, posebni projekti poput organizovanja takmičenja, prikupljanja sredstava itd.)
Stvoriti stimulativno okruženje i ugodan socijalni kontekst

Specifični ciljevi za učesnika
Održavati dobar nivo snage, gipkosti, okretnosti i aerobnih kapaciteta
Prilagodite stil fizičkim sposobnostima
Nastavite da poboljšavate mentalne i taktičke aspekte igre
Uspeh se mora graditi na jakoj osnovi koja uključuje: Sportiste, trenere, liderstvo, takmičenje, trening, objekte, sportsku nauku i roditelje. Bez integrisanog pristupa koji ovaj model primenjuje nema razvoja stonog tenisa.

LTAD MODEL

CILJ
Izgraditi tim potpuno motivisanih sportista koji će se takmičiti za medalje na Međunarodnim takmičenjima

DOSTIGNUĆE CILJA
Da bi postigli cilj, sportisti i sistem sportskog / stonog tenisa moraju se kontinuirano poboljšavati i odgovarati na izazove sa kojima se suočavaju. Sportisti moraju da imaju jasnu viziju i punu posvećenost da se dokopaju vrha; treneri moraju u potpunosti da se uključe u „Put sportista“ kako bi sportiste usmerili na visok međunarodni nivo; volontersko rukovodstvo i osoblje moraju 100% podržati Cilj.

OSNOVNI KORACI DO CILJA

A - FOKUS NA SOPSTVENE SNAGE:

Mora se obezbediti prostor za stručnost u našim sistemima takmičenja, treninga; maksimizirati „kapital“; tradicija i mentalitet našeg društva je odlična osnova za istinski međunarodni rezultat u stonom tenisu.
Treba da se teži ka kontinuiranom jačanju sistema takmičenja kroz povećana regionalna takmičenja (turniri, lige) nadovezujući se međunarodna takmičenja u našoj zemlji kako bi se pružile jeftine mogućnosti domaćim sportistima u zemlji.
Pozvati se na partnerstva sa trening centrima: Kina, Evropa, uz razmenu treninga / takmičenja.

B - POBOLJŠATI SLABOSTI:

Putovanja (mesto treninga, takmičenja) i finansijski resursi su obično najveća slabost.

Dakle, mora se omogućiti da:

- Se pronađu „rešenja na kratke relacije“ za sportiste u razvoju: regionalna prvenstva, kampovi za trening, lige.
- Poboljšati prihode od sponzorstva, prihode od prikupljanja sredstava.
- Optimizovati programe finansiranja Ministarstva, Saveza, Olimpijskog komiteta, regionalnih programa itd.
- razviti i jasno zacrtati put ka sportu visokog nivoa (klubovi/trening centri, uključujući i međunarodne razmene).
- Organizovati protok i razmenu kod sportista, trenera i roditelja.

Uspeh se mora graditi na jakoj osnovi koja uključuje: Sportiste, trenere, Saveze, Takmičenja, trening, objekte, sportsku nauku i roditelje. Bez integrisanog pristupam, nemoguće je primeniti ovaj model na razvoj stonog tenisa.

IMPLEMENTACIJA LTAD MODELA

Da bi se implementirao LTAD model, potrebno je izvršiti promene na svim nivoima: finansiranje, infrastruktura, planiranje, zapošljavanje, obrazovanje za trenere, struktura takmičenja, upravljanje.
Za uspešnu primenu potrebna su snažna partnerstva između Stonoteniskog Saveza Srbije i Regiona, zasnovana na zajedničkoj viziji, snažnom vođstvu i efikasnom planu komunikacije. Regioni moraju da razviju slična partnerstva sa svojim akterima (na svom nivou).

Proces primene sastoji se od tri faze;
Faza 1:
Dizajniranje LTAD modela specifičnog za stoni tenis mora biti prilagođen našoj stvarnosti. Model teži povećanju učešća i predviđa put koji vodi ka međunarodnom nivou;
Izrada strateškog plana implementacije.
Faza 2:
Razvijanje detaljnih planova za svaku fazu učesnika/sportiste;
Upoznavanje sa novom inicijativom povezane sa jednim ili više od 8 stubova koji će se primeniti u našem modelu.
Usaglašavanje takmičenja kako bismo utvrdili da li naš stvarni sistem takmičenja favorizuje razvoj sportista.

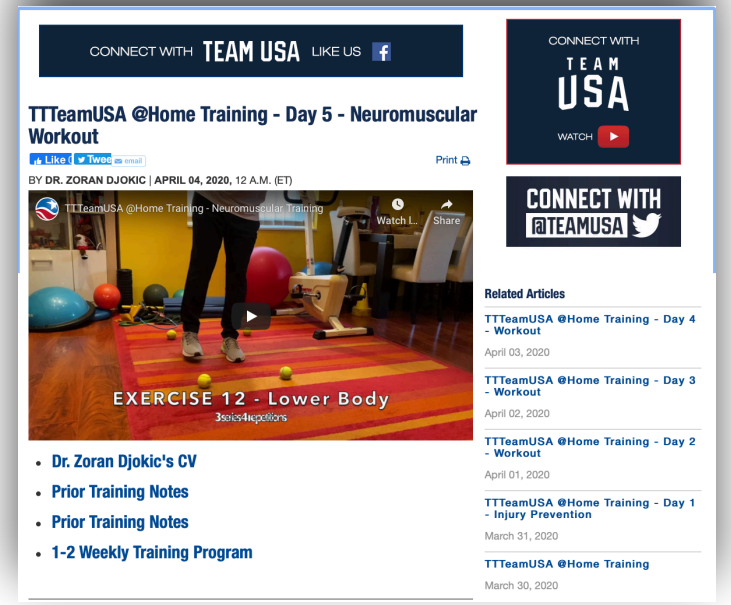
Faza 3:

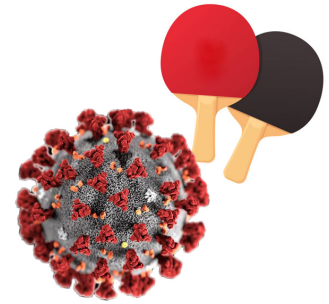
- Sprovođenje promena;
- Razvoj godišnjih planova treninga, takmičenja i oporavka za svaku fazu LTAD-a, posebno tokom procesa rasta, razvoja i sazrevanja;
- Ocenjivanje primene LTAD-a.

- LTAD plan obezbeđuje kontinuirano poboljšanje i razvoj Stonoteniskog Saveza za izgradnju najprikladnije strukture treninga i takmičenja koja odgovara svakoj fazi razvoja učesnika/sportiste.
- Primena LTAD-a će traži vreme i strpljenje i nikada se neće završiti.
- **Strpljenje i spremnost da promenimo način na koji radimo su od suštinskog značaja!**

Na kraju…

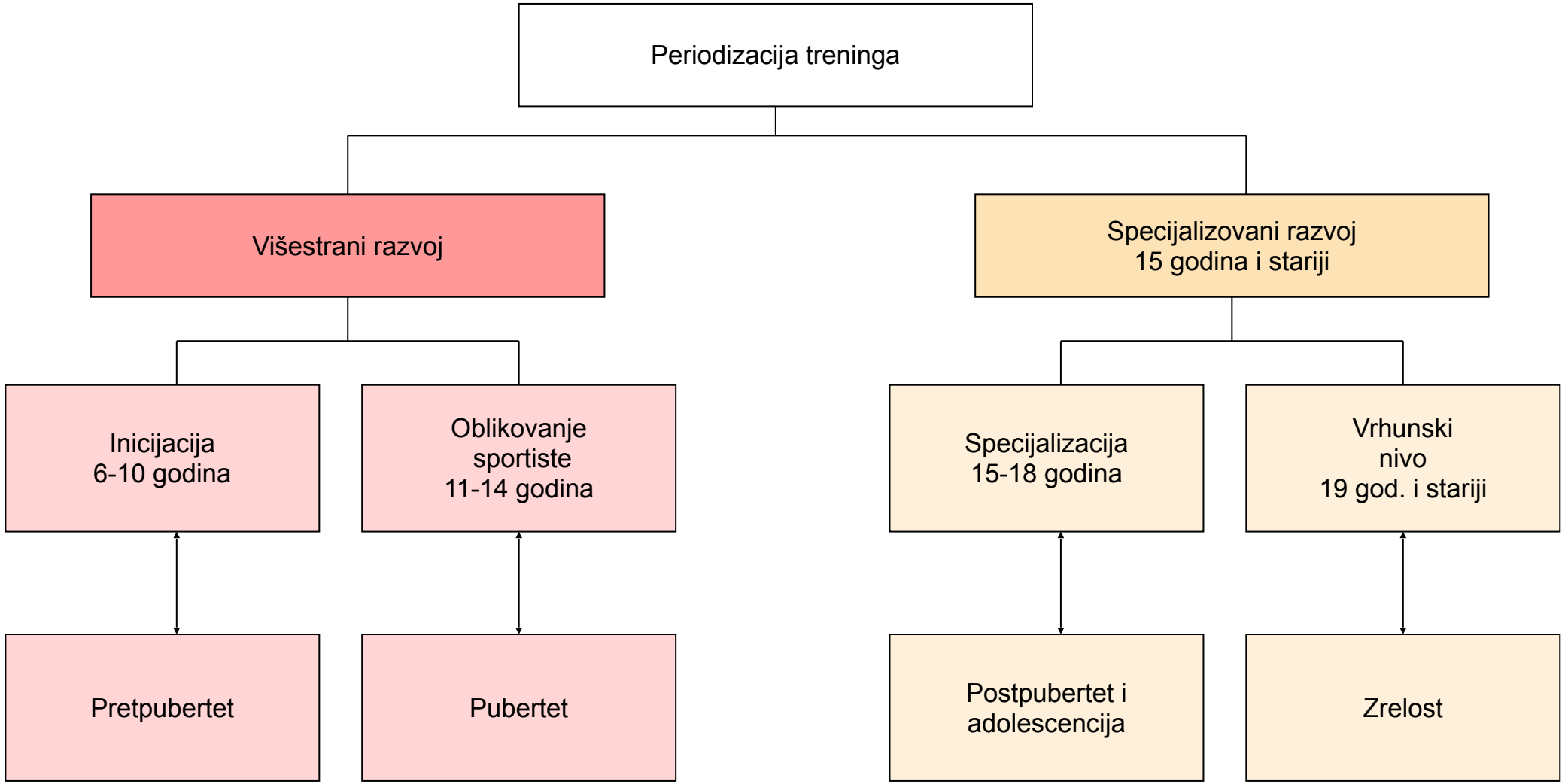
Postoji toliko mnogo različitih mišljenja o planiranju u sportu, posebno u stonom tenisu ...
Ali istina je da ne možemo raditi bez plana ...
Iz svakog modela planiranja možemo uzeti neke pozitivne i negativne tačke za uključivanje u našu praksu - uzimajući u obzir periode planiranja, nivo igrača, namere i ciljeve ...





ISKUSTVA...

Periodizacija dugoročnog treninga



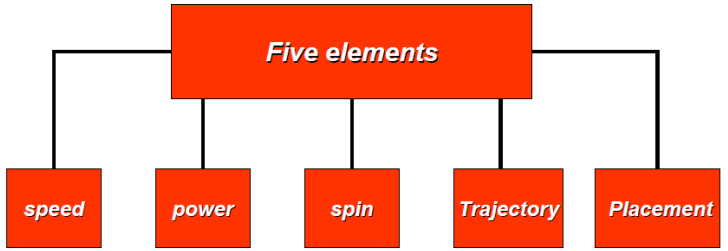
Fiziologija treninga

Rana specijalizacija	Višestrani razvoj
Brz napredak u rezultatima	Sporiji napredak rezultata
Najbolji rezultati se postižu sa 15-16 godina usled brzog prilagođavanja	Najbolji rezultati sa 18 godina ili kasnije, u dobu fiziološke i psihološke zrelosti
Nedoslednost nastupa na takmičenjima	Doslednost nastupa
Do 18.-te godine mnogi ‘izgaraju’ i napuštaju sport	Dugotrajniji sportski život
Sklonost povredama zbog forsirane adaptacije	Manje povreda

Bompa, 2006

How to Achieve Victories in Modern Table Tennis
现代乒乓制胜之道

Li Xiaodong



7-10 godina – trening i igra da budu zanimljivi
10-13 godina – opšta obuka/priprema
13-17 godina – izbor stila igre
17 godina – vrhunski nivo/detalji

1. Motivacija
2. Fizičke sposobnosti
3. Brzo prilagođavanje/brzo učenje tehnike
4. Osećaj za igru

Problemi:
Treneri za fizičku pripremu – ne dolaze iz stonog tenisa
Ko radi dobro:
Japan
Nemačka
Indija

Nema U12 kategorije
Zvanična takmičenja 13-15 godina počinju

TRAINING PLAN 19.12.2015. – 10.01.2016.

Senior, U21, U18 men and girls U18 & Senior – after Sharm El Sheikh Tournament free till 02.01.2016.

Date	Day	Table tennis	Fitness
19.12.2015.	Sat	Control exercise	20 min at the end of training Running 12 min 5min rest Strength 3 set 15 repetition
20.12.2015.	Sun	Multiball training - technique	Warm up – coordination; 30min at the beginning of training
21.12.2015.	Mon	Serve and return serve	20 min at the end of training Running 12 min 5min rest Strength 3 set 15 repetition
22.12.2015.	Tue	Multiball training – first attack	20 min at the end of training Running 12 min 5min rest Strength 3 set 15 repetition
23.12.2015.	Wed	Speed exercise/points	Warm up – speed (running); 30min at the beginning of training
24.12.2015.	Thu	Games	
26.12.2015.	Sat	Control exercise	20 min at the end of training Running 12 min 5min rest Strength 3 set 10 repetition
27.12.2015.	Sun	Multiball (technique)	Warm up – coordination; 30min at the beginning of training
28.12.2015.	Mon	Serve and return serve	20 min at the end of training Running 12 min 5min rest Strength 3 set 10 repetition
29.12.2015.	Tue	Multiball (tactic)	20 min at the end of training Running 12 min 5min rest Strength 3 set 10 repetition
30.12.2015.	Wed	Speed/games	
02.01.2016.	Sat	Control exercise	20 min at the end of training Running 12 min 5min rest Strength 3 set 20 repetition
03.01.2016.	Sun	Multiball (technique)	Warm up – coordination; 30min at the beginning of training
04.01.2016.	Mon	Serve and return serve	20 min at the end of training Running 12 min 5min rest Strength 3 set 20 repetition
05.01.2016.	Tue	Multiball (tactic)	20 min at the end of training Running 12 min 5min rest Strength 3 set 20 repetition
06.01.2016.	Wed	Speed/points	Warm up – speed (running); 30min at the beginning of training
07.01.2016.	Thu	Games	
09.01.2016.	Sat	Control exercise	20 min at the end of training Running 12 min 5min rest Strength 4 set 15 repetition
10.01.2016.	Sun	Multiball (technique)	Warm up – coordination; 30min at the beginning of training

Head Coach:
Prof dr Zoran Djokic

Under 15&18 and senior women

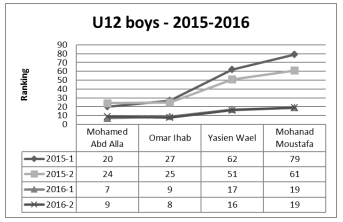
Player	O	%	N	%	D	%	J	%	F	%	Mar	%	Note
Yasmin A.Khalek	2	8.3	0	0.0	0	0.0	4	15.4	2	11.8	0	0	
Issar A.Alla	21	87.5	17	63.0	13	68.4	15	57.7	14	82.4	19	95.0	canceled tournament
Shahd Ihab	23	92.0	23	85.2	18	94.7	18	69.2	15	88.2	13	100.0	7 days tournament 2 day NT
Sara Ibrahim	17	68.0	6	22.2	11	57.9	14	53.8	11	100.0	9	100.0	7 days tournament 2 day NT
El Zhara Mohamed	19	76.0	13	48.1	14	73.7	10	38.5	9	52.9	5	25.0	4 days tournament
Yasmin Karim	23	92.0	14	51.9	16	84.2	15	57.7	15	88.2	16	80.0	4 days tournament
Farida Hossam	4	16.0	12	44.4	15	78.9	11	42.3	13	76.5	13	65.0	canceled tournament
Rolan Hisham	19	76.0	16	72.7	14	87.5	14	53.8	15	88.2	12	80.0	7 days tournament
Riman Hisham	18	72.0	16	72.7	14	87.5	15	57.7	15	88.2	11	73.3	7 days tournament
Nour Hany	11	44.0	0	0.0	0	0.0	1	3.8	6	35.3	0	0	
Nouran Nabil	19	76.0	11	40.7	12	46.2	14	53.8	9	52.9	4	20.0	2 day tournament
Sara Hossam	22	88.0	13	59.1	16	69.6	10	38.5	10	71.4	10	37.0	
Hana Ashour	22	88.0	12	54.5	17	73.9	6	23.1	12	85.7	7	38.9	5 days tournament
Soaad Mahmoud	24	92.3	19	86.4	17	73.9	19	73.1	0	0.0	11	84.6	9 days tournament

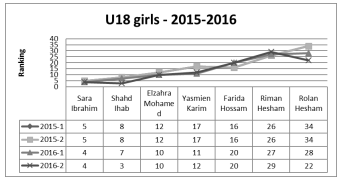
Average attendance of Teams

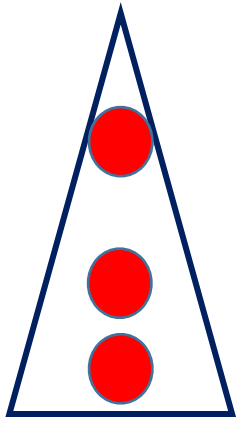
Team	SEP (%)	OCT (%)	NOV (%)	DEC (%)	JAN (%)	FEB (%)	MAR (%)
U12 boys	45.0	74.8	59.3	60.1	60.6	85.7	82.1
U18 boys	62.3	52.6	54.6	48.6	37.7	65.0	44.0
U18, U21 & Senior men	24.2	65.3	46.3	62.6	46.8	55.3	57.7
U12 girls	66.8	76.2	44.5	51.3	30.8	85.7	65.6
U15, U18 & Senior women	49.4	61.5	43.9	68.5	45.6	66.7	57.1

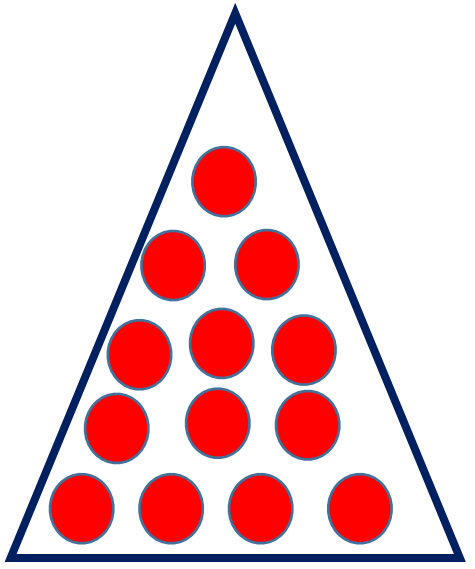
COACHES – coach evaluation

After 7 month and more tournaments some coaches showed their 'real faces' and aspirations, and obviously deals with some parents of players and players.









LIGA

SENIORI – 4 GRUPE 6 EKIPA –
1-2 IZ GRUPE PLAY OFF MEČ
SUPERLIGA – 10 EKIPA –
Obavezno U18 igrač

DRŽAVNO – SVAKA 2 meseca
U21 – obavezno igrač U18
U18 – obavezno igrač U15
U15 – obavezno igrač U12

- Ko drvo, nije razumeo prvo, džaba je sadio, nije ništa uradio...
  I shvatiće kad tad, da ne zna šta je hlad....