



PLAN I PROGRAM

HRVATSKOG PARASTOLNOTENSIKOG SAVEZA ZA 2022. GODINU

- **PLAN RADA** -

Ovaj program obuhvaća okvirni plan i program rada HRVATSKOG PARASTOLNOTENSIKOG SAVEZA za 2022. godinu. Model ovog plana i programa napravljen je prvenstveno na osnovi praćenja rada i napretka natjecatelja u prethodnim godinama natjecanja.

Natjecatelji su u prethodnim natjecateljskim sezonama ostvarili odlične rezultate na državnim, Svjetskim i Europskim prvenstvima, kao i na Paraolimpijskim igrama.

Periodizacija godišnjeg ciklusa treninga

- Pripremni period

- višestrano-bazična faza pripremnog perioda

- bazična faza pripremnog perioda

- specifična faza pripremnog perioda

- Natjecateljski period

- podizanje sportske forme te početak natjecanja i skupljanje natjecateljskog iskustva, državna prvenstva, jaka međunarodna natjecanja

- Svjetska prvenstva, Europsko prvenstva

- Prijelazni period

Ciljevi

Glavni cilj ovog modela treninga je osvajanje što boljeg plasmana za svakog natjecatelja na Svjetskim i Europskim prvenstvima u pojedinačnoj i ekipnoj kategoriji . Uz cilj uspjeha na Svjetskom prvenstvu naglasak je stavljen i na međunarodna natjecanja koja su bitna za bodovnu rang listu. Ne smijemo, naravno, zanemariti i državno prvenstvo, te izbor za sastav reprezentacije.

Zadaci

Glavni zadatak ovog sportskog programa je dosezanje i održavanje vrhunske fizičke i psihičke pripremljenosti, te usavršavanje kondicijsko-funkcionalnih sposobnosti. Među drugim zadacima su unapređenje anaerobne izdržljivosti i brzine kako bi natjecatelj bili u mogućnosti postizanja vrhunskih plasmana na natjecanjima, te provođenje detaljnog zdravstvenog pregleda i testova psihičkog stanja.

Spisak kandidata za Reprerentaciju HRVATSKOG PARASTOLNOTENSIKOG SAVEZA ZA 2022. GODINU

- Osnovni cilj je što kvalitetnija priprema i nastup na međunarodnim natjecanjima i plasman na Svjetsko prvenstvu u rujnu 2022. Godine.

Andela Mužinić (3) je trenutno 4. igračica svijeta u svojoj kategoriji te uz kvalitetnu pripremu za Svjetsko prvenstvo pokušati ući u konkurenciju za jednu od medalja u pojedinačnoj konkurenciji. Sa Helenom Dretar Karić osvojiti medalju u ekipnom djelu natjecanja.

Helena Dretar Karić (3) uz kvalitetnu pripremu za Svjetsko prvenstvo izboriti što bolji plasman pojedinačno. Sa Anđelom Mužinić osvojiti medalju u ekipnom djelu natjecanja.

- Organizirati dovoljan broj trening kampova i zajedničkih treninga za Anđelu Mužinić i Helenu Dretar Karić s kvalitetnim inozemnim sparing partnerima.
- Ono što je vrlo bitno je maksimalno prilagoditi trenažni proces Anđele Mužinić i Heleni Dretar Karić njihovim individualnim potrebama i to:
 - Osigurati kvalitetne sparing partnere (kolica) u dogovoru s igračima iz inozemnih reprezentacija
 - Osigurati im nastup na međunarodnim natjecanjima na kojima nastupaju njihove direktne konkurentice (igračice iz Italije, Koreje i Kine)
 - Vitaminizacija koja je određena prema preporukama nutricionista
 - Individualni trening baziran na poboljšanju tehničke i taktičke izvedbe pojedinih stolnoteniskih udaraca
- Mirjana Lučić (9) potencijalni kandidat za plasman na svjetsko prvenstvo
- Jelena Šišić (4) potencijalni kandidat za plasman na svjetsko prvenstvo
- **Martinović Marija (3) – Mlada i perspektivna igračica koja se svojim radom i pristupom nametnula kao igračica kojoj treba još vremena i pružiti priliku kako bi stekla i natjecateljsko iskustvo.**
- **Bulešić Nikol (6) – Mlada i perspektivna igračica koja se svojim radom i pristupom također nametnula kao igračica kojoj treba još vremena i pružiti priliku kako bi stekla i natjecateljsko iskustvo.**
- Tomislav Špalj (4) potencijalni kandidat za plasman na svjetsko prvenstvo
- Pavao Jozić paralimpijac , osigurati što više treninga i međunarodnih natjecanja kako bi bio plasiran na svjetsko prvenstvo.
- **Brlečić Nikola (2)- Stolnotenisač teže kategorije invaliditeta, uz redovito treniranje vidljiv je napredak te moramo pružiti šansu za još bolji rad i napredak kroz pripreme i međunarodna natjecanja.**
-
- **Vuković Damir (2)-)- Stolnotenisač teže kategorije invaliditeta, uz redovito treniranje vidljiv je napredak te moramo pružiti šansu za još bolji rad i napredak kroz pripreme i međunarodna natjecanja.**
-
- **Baša Nino (3) – Mladi i perspektivni stolnotenisač koji svojim radom i zalaganjem napreduje te uz programe za mlade zasigurno možemo očekivati i u dogledno vrijeme i rezultate.**
-
- **Zohil Borna (8) – Mladi stolnotenisač koji je zasigurno jedan o perspektivnijih mladih nada. Na rang listama HSTS-a za osobe bez invaliditeta u svojoj dobi mlađih kadeta zauzima visoko mjesto (Prva tri mjesta na rang listi). Na igrama mladih i na nekim od međunarodnih natjecanja već je pokazao svoj talent uspješnim nastupima.**
- Marko Vračan – svojim nastupima na državnim natjecanjima pokazao kvalitetu, treba omogućiti odlazak na međunarodno natjecanje i kategorizaciju.

POTREBE:

Na svakom trening kampu, pripremama i međunarodnom prvenstvu potreban je fizioterapeut

Loptice za trening 8x72 loptice * i 2x72 loptica ***

3 para guma po sezoni za A kandidate, te za ostale 2 para guma

- *Ono što je vrlo bitno a to je maksimalno individualizirati planove i programe rada sportaša u suradnji s stručnim timom sportaša i stručnog tima reprezentacije u prvoj fazi, zatim prezentirati potrebe svakog pojedinog sportaša tijelima HPO-a s ciljem što boljeg i kvalitetnijeg financijskog praćenja sportaša s naglaskom na njegove individualne potrebe uzimajući u obzir specifičnosti pojedinog sporta.*
- *Ono što treba naglasiti su neophodne i realne potrebe sportaša u cilju dostizanja vrhunskih sportskih dostignuća*
- *Povećati broj natjecanja u konkurenciji mlađih dobnih skupina, isto tako i seniora (otvoreni turniri, pozivni turniri, uvesti liga sustav*
- *Poticati klubove za organizacijom što više turnira tijekom godine.*
- *Organizirati natjecanja za mlade u kontinuitetu, barem četiri puta godišnje, na takav način moći ćemo s vremenom uvesti i rang liste te i dobiti uvid u kvalitetu, kvantitetu i mogućnost pravedne procjene perspektivnih sportaša temeljem postignutih rezultata ali i uvid u kontinuirani rad u klubovima...*

1. Priprema sportaša kroz trening kampove, pripreme u suradnji s inozemnim reprezentacijama i natjecanja s krajnjim ciljem plasmana što većeg broja sportaša na

Svjetsko prvenstvo 2022. Godine, s obzirom da je radi virusa korona COVID 19 obustavljen ciklus natjecanja kao i bodovna lista te se i mi kao savez moramo prilagoditi slijedećim uputama prije svega stožera RH kao i ipttc organizacije koja vodi parastolnoteniski sport.

2. Osigurati u 2022. godini minimalno šest međunarodnih natjecanja (od toga jedno (minimalno van Europe (fa 40)– propisano propozicijama ITTF-a)

3. Osigurati što bolje uvjete treninga, psihološke pripreme, fizičke pripreme. Ukoliko bude predložen daljnji nastavak natjecanja. Osigurati ukoliko je potrebno potencijalnim kandidatima u prva tri mjeseca dovoljan broj natjecanja kako bi osigurali plasman na svjetsko prvenstvo 2022. godine. Osigurati što bolje pripreme za kandidate koji mogu osigurati plasman na svjetsko prvenstvo 2022. godine.

4. Osigurati preventivne pripreme kroz rad fizioterapeuta te vitaminizacije za evidentne reprezentativne kandidate.

5. Kontinuirano provesti što više zajedničkih trening i kvalitetno se pripremiti svjetsko prvenstvo 2022. .

6. Pojačati i proširiti stručni kadar – uključiti trenere i fizioterapeuta na natjecanjima i pripremama.

7. Kroz razvojni program povećati broj mladih perspektivnih sportaša u cijeloj Hrvatskoj te im osigurati stručni rad u trenažnom procesu.

8. Kvartalno organizirati trening kampove za mlade i perspektivne sportaše.

- SVI IGRAČI A I B PROGRAMA PREMA KRITERIJU HPSTS -a MOGU NA UPIT UZ SAMOFINANCIRANJE SUDJELOVATI NA MEĐUNARODNIM TURNIRIMA NA KOJIMA NASTUPA REPREZENTACIJA RH, OSIM NA VELIKIM NATJECANJIMA (EP, SP, PI) KOJE ODREĐUJE STRUČNI TIM REPREZENTACIJE PREMA PLASMANU NA SVJETSKOJ RANG LISTI ILI PREMA KVOTAMA ZA PLASMAN (SP, PI).
- ZA SVAKO NATJECANJE I PRIPREME STRUČNI TIM REPREZENTACIJE PREDLAŽE IZBORNİK.

IZBORNİK: Emil Gubica

Program za 2022. Godinu

NAZIV	MJESTO	OD	DO	Prezime i ime
DRŽAVNO PRVENSTVO	Split, Vinkovci,Varaždin?	17.04.	19.04.	130 natjecatelja

NATJECANJA

NAZIV	MJESTO	OD	DO	Prezime i ime
OTVORENO PRVENSTVO ITALIJE NATJECATELJA - 12 STRUČNI TIM - 5	Lignano	04.02.	09.02.	Mužinić Anđela (3)+ trener Dretar Karić Helena (3) Lučić Mirjana (9) Šišić Jelena (4) Špalj Tomislav (4)–KS Jozić Pavao (7) Baša Nino (3)- Zohil Borna (8) – razv. pr.+ trener Brlenić Nikola – (2) Vuković Damir – (2) Martinović Marija (3) Vračan Marko (kategorizacija) Pratnja =2 Trenera =2 Izbornik =1
OTVORENO PRVENSTVO SLOVAČKE NATJECATELJA - 9 STRUČNI TIM - 6	Bratislava	17.03.	22.03.	Mužinić Anđela (3)+ trener Dretar Karić Helena(3) Lučić Mirjana (9) Špalj Tomislav (4)-KS Baša Nino(3) Zohil Borna (8) + trener Jozić Pavao – (7) Šišić Jelena (4) Martinović Marija (3) Vođa puta =1 (Rakić Dragan) Trener =2 Izbornik =1 Pratnja=2
OTVORENO PRVENSTVO SLOVENIJE NATJECATELJA - 8 STRUČNI TIM - 6	Laško	05.05.	10.05.	Mužinić Anđela (3) + trener Dretar Karić Helena (3) Špalj Tomislav (4) + trener Zohil Borna (8) + trener Raz.prog. Lučić Mirjana (9) Jozić Pavao (7) – Šišić Jelena (4) – Brlenić Nikola (2) Trener =3 Izbornik =1 Vođa puta =1 (Žigman Srečko) Član = 1 (Rakić Dragan)
OTVORENO PRVENSTVO POLJSKE NATJECATELJA - 6 STRUČNI TIM - 4	Wladislawovo	16.06.	21.06.	Mužinić Anđela (3) + trener Dretar Karić Helena(3) + trener Lučić Mirjana (9) Špalj Tomislav (4) Jozić Pavao (7) Zohil Borna (8) + Trener Vuković Damir (2) Trener 3 Izbornik =1

OTVORENO PRVENSTVO češke NATJECATELJA - 9 STRUČNI TIM - 6	Ostrava	30.06.	04.07.	Mužinić Anđela (3)+ trener Dretar Karić Helena(3) Lučić Mirjana (9) Špalj Tomislav (4)-KS Baša Nino(3) Zohil Borna (8) + trener Jozic Pavao – (7) Šišić Jelena (4) Martinović Marija (3) Vođa puta =1 (Rakić Dragan) Trener =2 Izbornik =1 Pratnja=2
OTVORENO PRVENSTVO ARGENTINE NATJECATELJA - 6 STRUČNI TIM - 3	Buenos Aires	14.07.	19.07.	Mužinić Anđela (3) + trener Dretar Karić Helena (3) Špalj Tomislav (4) Lučić Mirjana (9) Jozic Pavao (7) Zohil Borna (8)-Razvojni + Trener Trener=2 Izbornik=1

SVJETSKO PRVENSTVO ?

NAZIV	MJESTO	OD	DO	Prezime i ime
	Lignano	04.02.	09.02.	Mužinić Anđela (3)+ trener Dretar Karić Helena (3) Lučić Mirjana (9) Šišić Jelena (4) Špalj Tomislav (4)–KS Jozic Pavao (7) Pratnja =2 Trenera =2 Izbornik =1

EUROPSKE IGRE MLADIH

NAZIV	MJESTO	OD	DO	Prezime i ime
EPYG - ? NATJECATELJA - 4 STRUČNI TIM - 4	?	Lipanj	Srpanj	Zohil Borna (8)-Pratnja Baša Nino (3) – Pratnja Martinović Marija (3) Bulešić Nikol (6) Trener =1 Pratnja =2 Izbornik =1

TURNIRI U ORGANIZACIJI KLUBOVA ČLANICA HRVATSKOG PARASTOLNOTENSIKOG SAVEZA ZA 2022. GODINU

Ožujak – TURNIR STKI „URIHO“ Zagreb

STUDENI – TURNIR STKI „URIHO“ Zagreb

OŽUJAK – TURNIR STKOI „USPON“ VELIKA GORICA

STUDENI – TURNIR STKOI „USPON“ VELIKA GORICA

PROSINAC – TURNIR STKI"SYNERGIA" SAMOBOR

PRIPREME

NAZIV	MJESTO	OD	DO	Prezime i ime
Okupljanje, dogovor i pripreme	Zagreb	15.01.	17.01.	Stručni tim + Svi natjecatelji sa trenerima
PRIPREME	Novi Sad	10.02.	16.02.	Mužinić Anđela Dretar Karić Helena + trener Špalj Tomislav Baša Nino + pratnja Šišić Jelena Trener:=1 Pratnja =1 <i>Izbornik:=1</i>
	Novi Sad	09.03.	15.03.	Mužinić Anđela + trener Dretar Karić Helena Špalj Tomislav + trener Šišić Jelena Vuković Damir Brenić Nikola Trener:=1 <i>Izbornik:=1</i>
	Providza (Slovačka)	06.04.	12.04.	Mužinić Anđela Dretar Karić Helena + trener Lučić Mirjana Špalj Tomislav Baša Nino + pratnja Zohil Borna + trener Jozić Pavao Brenić Nikola Vuković Damir Trener:=2 Pratnja =1 <i>Izbornik:=1</i>
	Laško (Slovenija)	24.05.	31.05.	Mužinić Anđela + trener Dretar Karić Helena Lučić Mirjana Špalj Tomislav Zohil Borna + trener Jozić Pavao Šišić Jelena Trener:=1 Član st:=2 <i>Izbornik:=1</i>
	Paris (Francuska)	01.06.	07.06.	Mužinić Anđela Dretar Karić Helena + trener Lučić Mirjana Jozić Pavao Trener:=1 Član st:=1
	Bilbao (Španjolska)	13.07.	19.07.	Mužinić Anđela + trener Dretar Karić Helena Trener:=1
	Pula	13.07.	19.07.	Lučić Mirjana Jozić Pavao Zohil Borna + trener pratnja Trener:=1

	Lignano (Italija)	27.07.	02.08.	Mužinić Anđela Dretar Karić Helena + trener Špalj Tomislav Jozić Pavao Lučić Mirjana Zohil Borna + trener pratnja Trener:1
	Zagreb	17.08.	23.08.	Lučić Mirjana Špalj Tomislav Baša Nino + pratnja Zohil Borna + trener Jozić Pavao Šišić Jelena Brlenić Nikola Vuković Damir Pratnja:=1 Trener:=1 Izbornik:=1

Izbornik: Emil Gubica