

**D i p l o m o v á   p r á c e :**

**Téma: Herní kombinace současného vrcholového  
stolního tenisu v hlavním období přípravy.**

**rok:1998**

**S T E F F E K Pavel  
dálkové studium  
specializace:  
stolní tenis**

# Osnova:

- 1) Úvod do problematiky
- 2) Cíl práce
- 3) Metody a formy práce
- 4) Hlavní část
- 5) Praxe - Týdenní tréninkový plán
- 6) Závěr
- 7) Obsah

## 1. ÚVOD DO PROBLEMATIKY

Stolní tenis dnešních dnů plně odpovídá skutečnosti svého vývoje s postupem moderní vědy a vědeckých poznatků. Z historie známá utkání, kdy zápas a často i jednotlivý uhraný míč trval několik desítek minut, resp. hodin, jsou dávno zapomenutá.

Tak jak zprvu hráči používali jednotný hrací materiál, stejné rakety se stejnou povrchovou úpravou, revoluční objevy nových materiálů (potahy s houbou, sendvič, tráva a jejich vzájemná kombinace, kvalita stolů, míčků, různá lepidla a v neposlední řadě přelepování potahů), to vše s sebou přinášelo změnu i celkového přístupu k tréninkovému procesu jako takovému.

Jinak vypadal a musel vypadat trénink a jeho skladba před několika desítkami let, jinak v době před deseti lety a samozřejmě se bude lišit skladba tréninku dnes. Hráč v minulosti a současný špičkový stolní tenista mají celou řadu společných prvků, které budou vždy v obecné platnosti: výborné myšlení, psychická odolnost, výborná reakce, koordinace pohybu, nutnost určité vyjimečnosti - přednosti, která pomůže se odlišit od jiných protihráčů.

Nesrovnatelné budou nároky na dnešní špičkové hráče především v oblasti rychlosti speciálního pohybu v hracím prostoru, švihových parametrech horní končetiny, dynamických vlastnostech dolních končetin, rychlost reakce a předvídavosti herních situací, schopnost cítit rotaci a mít pro ně smysl - tzv. dobrá ruka.

V této diplomové práci uvedu praktické zkušenosti a postupy v tréninku, tak jak jsem měl možnost je uplatnit ve špičkových klubech stolního tenisu.

## 2. CÍL PRÁCE

Pohled na současný stolní tenis podle mého názoru je ovlivněn jeho současnou výkonností a mezinárodní úspěšností. V kategorii mládeže se vlivem nadšení trenérů, výběrem talentů, někdy i rannou specializací, můžeme často i velmi úspěšně měřit se špičkou Evropy.

Přechod z kategorie mládeže do dospělých s sebou přináší řadu úskalí. Mezi hlavní bych uvedl netrpělivost a neochotu mladých hráčů dále na sobě pracovat a snaha jít stolním tenisem rychle vydělávat především do SRN, často do velmi nekvalitních soutěží. Místo kvalitního tréninkového procesu hráči stráví podstatnou část svého času cestováním, často i více než 1000 km za víkend. Následná únava z cest má za následek pokles motivace a dále i chuť více trénovat. S postupem času klesá výkonnost a hráči se tzv. jen udržují a přitom vlastně s reálnou výkonností klesají.

Příležitostí hrát v domácích klubech špičkovou soutěž, především superligu, mnoho není. Vlivem velkého odchodu hráčů do zahraničí domácí nejvyšší soutěže nedosahují špičkové úrovně.

Jako hlavní cíl diplomové práce bych rád uvedl své poznatky z působení v trenérské praxi (od roku 1985), z toho jako profesionální trenér v posledních 3 letech v TTC Frýdek Místek a SKST Baník Havířov. Od roku 1993 se podílím rovněž na přípravě mládežnické reprezentace České republiky pod vedením ústředního trenéra mládeže Aleše Svitáka, se kterým jsem prodiskutoval mnohokrát problematiku zvládnutí úderové techniky. Podrobný popis bude následovat v hlavní části diplomové práce.

### 3. METODY A FORMY PRÁCE

K tomu, abychom mohli vychovávat špičkové stolní tenisty, potřebujeme podle mého názoru tyto základní podmínky:

- 1) Hernu pro stolní tenis - ideální stav - stálá herna
- 2) Talentované jedince
- 3) Materiální a technické vybavení
- 4) Odpovídající sparing - stejná výkonnost  
- vyšší výkonnost
- 5) Účast na odpovídajících soutěžích podle výkonnosti (družstev i jednotlivců).
- 6) Trenéra, který zajišťuje odpovídající kvalitní tréninkový cyklus-proces.
- 7) Sociální zázemí - zkušení činovníci klubu, podpora rodičů, finanční zabezpečení, lékařská péče a regenerace, videotechnika.

Tento souhrn všech podmínek je nezbytný pro fungování každého špičkového klubu a je základním kamenem pro úspěšné působení v našem sportu. Z tohoto zjištění vyplývá, že neexistují žádné zázračné tréninkové metody, kombinace, které nám pomohou vychovat špičkového stolního tenistu. Pouze přítomnost většiny výše uvedených faktorů nám pomůže společně s kvalitním tréninkovým procesem v trenérské praxi k zvyšování sportovní výkonnosti svěřenců.

## 4. HLAVNÍ ČÁST

### **Vlastní tréninkový proces - herní kombinace současného vrcholového stolního tenisu v hlavním období přípravy.**

Jako profesionální trenér stolního tenisu jsem měl možnost vést přípravu pro špičkové stolní tenisty ve své kategorii před svými vrcholy např. u hráčů - Štrbíková, Šimončík, Marek, Čihák, Vožický, Kadlček, Pavelka a dalších.

V této hlavní části diplomové práce budou uvedeny kombinace, které jsem si ověřil v praxi a jejich vymyšlení a zavedení do tréninku si často vynutil určitý dílčí problém ve hře hráčů.

Podle skladby tréninkové jednotky a zařazení herních kombinací můžeme je odlišit a rozdělit podle **základního dělení**:

- I. Zdokonalování již naučných herních prvků a úderové techniky
- II. Učení se nových - často progresivních prvků ve hře a jejich stabilizaci

---

#### **Další dělení:**

- 4.1. Kombinace pravidelné - uzavřené
- 4.3. Kombinace polonepravidelné - uzavřené s opakováním,  
- otevřené
- 4.4. Kombinace nepravidelné

- 4.5. Kombinace pro posílení servisu, příjmu, případně rozehrávky prvního topspinu
  - 4.6. Kombinace pro posílení schopnosti hrát v různých zónách hracího prostoru - blízká, střední, vzdálená
  - 4.7. Kombinace pro posílení změny rytmu ve hře (př. útok - blok, útok - obrana)
  - 4.8. Kombinace na posílení schopnosti měnit délku úderů (krátký, dlouhý) a s tím související práce dolních končetin
  - 4.9. Kombinace pro nácvik umíst'ování míče po stole
- 

Hlavními zásadami všech kombinací, které budu dále podrobněji popisovat je: Obsáhnout celou plochu stolu a využívat všechny možné směry ve hře a změny pohybu. Ve hře dbáme na úspěšnost provedení, platí zde hlavní pedagogická zásada - přistupujeme od jednodušších kombinací k těm nejsložitějším.

Pokud dojde k určitému dílčímu poklesu výkonnosti, často se můžeme vracet i směrem opačným a zapracovat se v jednoduchých cvičeních.

Pro posílení tzv. psychické stability a upevnění sebevědomí ve hře hráčů, mohu podle zkušenosti z posledního období doporučit k úvaze:



Hodně hráčů hraje jakékoliv kombinace až do momentu únavy organismu a často toto končí zkažením úderu. Aktivní strana, která často hraje v pohybu, má takto procento úspěšnosti svých uhraných míčů velmi malé. Myslím si, že pro posílení psychické odolnosti a úspěšnosti je důležité větší část odehraných míčů aktivně vyhrát a zabodovat. Svým hráčům v aktivitě proto určuji každou výměnu dokončit libovolně umístěným vítězným úderem. Ten si každý volí individuálně, dle svých schopností a podle připravenosti míče k zakončení. Toto praktikuji i u kombinací uzavřených.

Délka hraných kombinací u aktivních hráčů se pohybuje podle momentální potřeby od cca 3 minut pro zvýšení rychlosti a max. nasazení až po 10 min pro dosažení rychlostní vytrvalosti. V tréninku využíváme většího počtu tréninkových míčků (až 10ks na 1 stůl), čímž je zajištěna patřičná intenzita tréninku. Prostor stolu je ohraničen ohrádkou, takže míčky jsou vlastně neustále k dispozici. Hráči jsou po dobu celé tréninkové jednotky stále v akci, přestávky jsou pouze po dohrání jedné kombinace a při vysvětlování další. V této mini-pauze se doplňují tekutiny - její délka je cca 1-2 min.

Tepová frekvence závisí na intenzitě a dosahuje úrovně 120-150 tepů při cvičeních rychlostní vytrvalosti, 150-170 při cvičeních pro rychlostní trénink, nad 180 při krátkodobých extrémních zatíženích - typu zásobník míčků.

Hráči mohou absolvovat herní kombinace v různém rytmu ve vztahu k aktivitě:

**Model:**

- 1) stejný čas: aktivní strana - hráč hraje určenou kombinaci  
7,5 min  
pasivní strana - 7,5 min (míč udržuje  
druhý hráč dle potřeby)

Ke střídání může docházet i podle počtu odehraných míčků  
(dále se provádí vyhodnocení úspěšných pokusů)

2) Pravidelné střídání aktivity a pasivity v průběhu jednoho míče:

---

3-4 údery v aktivitě a následný přechod do pasivity a aktivita protihráče.

Všechny údery hrané v kombinacích se snažíme provádět v následujících provedeních: údery hrané forhendem (F) i bekhendem (B) drajvem (D) - z toho FD, BD.

Údery hrané (F) i (B) topspinem - odtud FT, BT mnoho hráčů tyto údery často nerozlišuje a buď používá pouze topspinu, nebo naopak jenom kontruje. Toto je důležité hlavně u mladých hráčů, kdy musíme dbát na jejich rozvoj úderové techniky a maximálně možným způsobem ji rozvíjet. Jediným limitem by měla být schopnost hráče se učit!!

Další cvičení můžeme zaměřit na dvojice úderů podle dalšího modelu:

AKTIVNÍ HRÁČ:

Drive

Topspin

Topspin

Přiklepnutý blok

Přihalfnutí

(kontra topspin po odskoku)

Klasický kontratopspin ve střední zóně prostoru stolu

Atypický blok

(zásuvky)

PASIVNÍ HRÁČ:

Drive

Blok

Čop

Topspin

Topspin

Topspin

Topspin

Nyní již k popisu vlastních kombinací:

4.1. **Kombinace pravidelné - uzavřené**

Jedná se o stále se opakující strukturu pohybu, o její mechanické opakování v pravidelném rytmu a umístění.

Celé cvičení je zaměřeno na max. jistotu provedení. Dbáme na čistotu provedení jednotlivých úderů i pohybu dolních

Další cvičení můžeme zaměřit na dvojice úderů podle dalšího modelu:

AKTIVNÍ HRÁČ:

Drive  
Topspin  
Topspin  
Přiklepnutý blok  
Přihalfnutí  
(kontra topspin po odskoku)  
Klasický kontratopspin ve  
střední zóně prostoru stolu  
Atypický blok  
(zásuvky)

PASIVNÍ HRÁČ:

Drive  
Blok  
Čop  
Topspin  
Topspin  
  
Topspin  
  
Topspin

Nyní již k popisu vlastních kombinací:

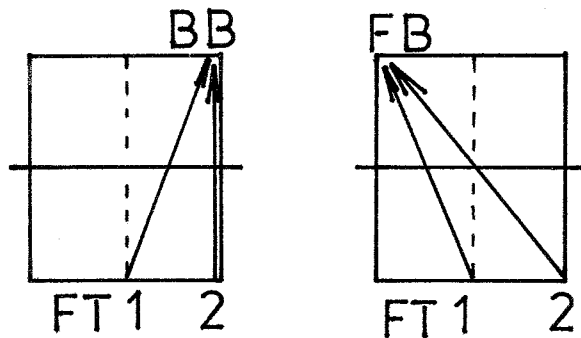
4.1. **Kombinace pravidelné - uzavřené**

Jedná se o stále se opakující strukturu pohybu, o její mechanické opakování v pravidelném rytmu a umístění.

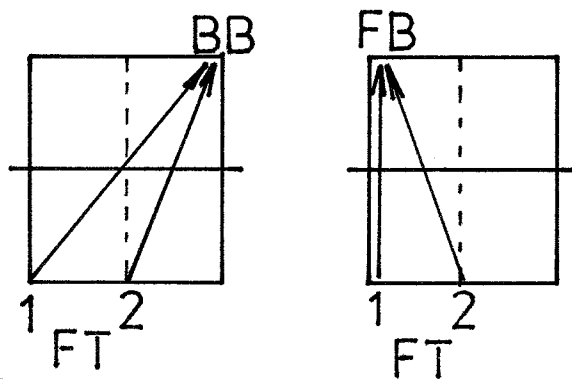
Celé cvičení je zaměřeno na max. jistotu provedení. Dbáme na čistotu provedení jednotlivých úderů i pohybu dolních

končetin. Rovněž tyto kombinace končí vítězným úderem aktivního hráče v libovolný moment (stanovuje se min. limit 5-6 úderů).

- a) Aktivní hráč hraje FT ze středu stolu a forhendového rohu stolu proti (B) bloku soupeře, 2.verze - proti (F) bloku soupeře



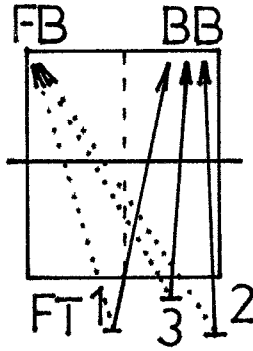
- b) Aktivní hráč hraje FT z bekhendového rohu stolu a středu stolu proti (B) bloku soupeře, 2.verze - proti (F) bloku soupeře



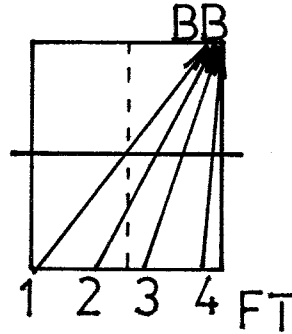
Obě cvičení lze rovněž zkombinovat a hrát střídavě oba údery FT do bekhendu a forhendu - 2x (B) blok a 2x (F) blok.

c) Aktivní hráč provádí následující cvičení:

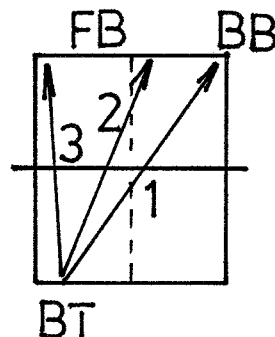
FT z celé poloviny stolu 2x ze střední zóny + 1x v těsné blízkosti stolu, opět lze provádět proti (B) i (F) bloku.



d) Aktivní hráč hraje FT s postupným sklápěním po celé šířce stolu. Lze opět blokovat F i B blokem.



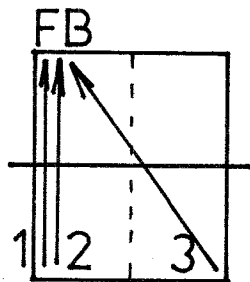
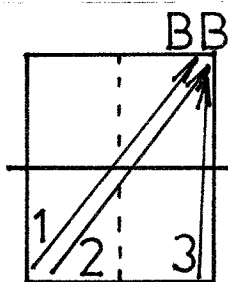
e) Hráč aktivní hraje BT - pravidelně ve 3 směrech



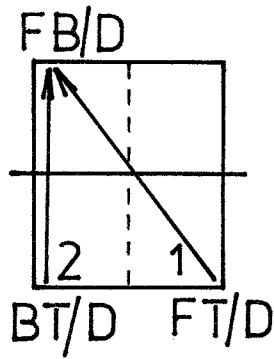
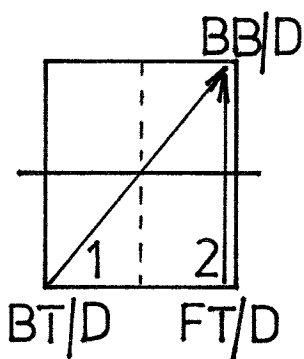
f) Hráč provádí tzv. „televizní kombinaci“ :

- „malá“ - prohoz na střed stolu -
  - „velká“ - prostor do F rohu stolu,
- opět lze hrát proti (B) i (F) bloku

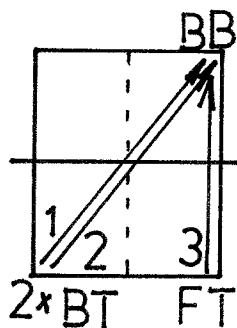
1. BT - oběhnutí
2. FT
3. FT



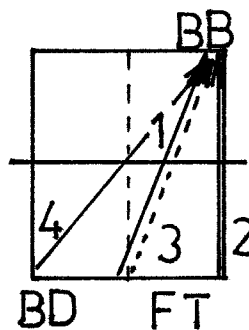
g) Aktivní hráč hraje 1x F úder a 1x B úder (lze kombinovat topspin nebo drive). Opět lze změnit směry proti F i B bloku.



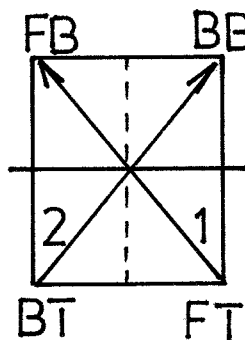
h) Totožná kombinace jako g, s rozdílem, že buď B nebo F úder se hraje 2x - první pro stabilizaci po prohozu a druhý pro razanci úderu.



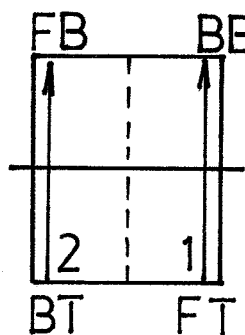
ch) Hráč hraje v pravidelném rytmu FT ze středu, z F rohu stolu, ze středu a BD z B rohu stolu



i) Hráč hraje 1x F úder a 1x B úder - oba křížem



j) Hráč hraje 1x F úder a 1x B úder - oba paralelně

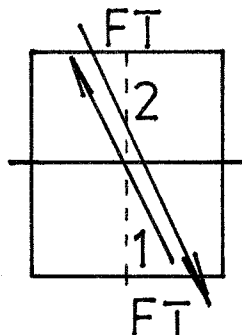
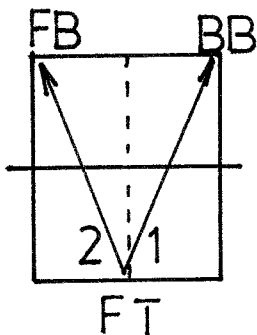




k) Tato cvičení (i, j) lze opět hrát po dvou úderech - první pro stabilizaci úderu a druhý pro razanci.

l) Návčik bloku v jistotě provedení: Topspinující hráč umísťuje FT do předem určených míst.

m) Hráči zdokonalují provedení kontratopspinu



U těchto pravidelných kombinací lze nekonečně mnohokrát měnit počty úderů a jejich umístění. Rozhoduje jistota a čistota provedení úderů. Hráč se může předem připravit na další úder.

Předem je známo další pokračování v návaznosti na pohyb dolních končetin v hracím prostoru.

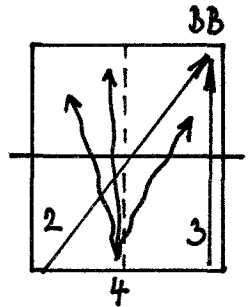
Velmi důležitý je přesun a příprava pro další úder bez zbytečných pohybů (často dochází k „přepadávání“) a dále klademe důraz na zatížení správné dolní končetiny - u praváků pravá noha před započítáním každého úderu.

#### 4.2. Kombinace pravidelné - otevřené

Rozumí se tím, že část úderů se provádí na předem stanovený počet a umístění a v určitý moment aktivní hráč volí podle postavení soupeře v prostoru nejvhodnější umístění pro získání bodu. Protihráč se snaží o další pokračování akce a dohrání míče.

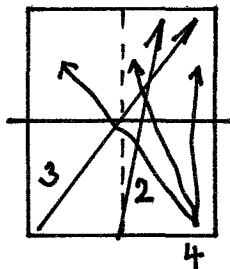
a) Příklad:

- 1) Podání krátké - spodní, příjem
- 2) Rozehrávka BT proti B bloku
- 3) FT do B bloku
- 4) FT ze středu po celém stole libovolně



b) Příklad:

- 1) Podání krátké - bez spodní rotace
- 2) Rozehrávka FT pod křídlo (prostor mezi hrající rukou a tělem)
- 3) BD do B bloku
- 4) FT po celém stole

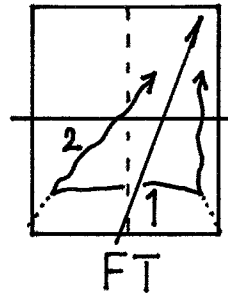


Můžeme měnit umístění příjmu, umístění rozehrávky a bloku, hrát více paralelně, nebo křížem.

#### 4.3. Kombinace polonepravidelné - uzavřené

Jak vyplývá z názvu, jedná se o střídavé zahrání do určeného místa na stole a vždy o 1 úder zahrany libovolně po celé ploše stolu.

Př.: a) Blokující hráč hraje: 1x na střed stolu  
1x libovolně



b) Blokující hráč hraje: 1x do F rohu stolu  
1x libovolně

c) Blokující hráč hraje: 1x do B rohu stolu  
1x libovolně

d) Blokující hráč hraje vždy 2x po sobě jdoucí údery do stejného místa. Jinak využívá prostor celého stolu.  
Opět lze hrát proti B i F bloku.

Celý vtíp tohoto cvičení je v polopravidelnosti. 1x zahraje hráč míč z místa předem určeného a hned musí zaujmout max. střeh pro nečekaný prohoz. Blokující hráč musí být velmi zkušený, aby svou hrou aktivního hráče motivoval k provedení dalšího pohybu a úderu.

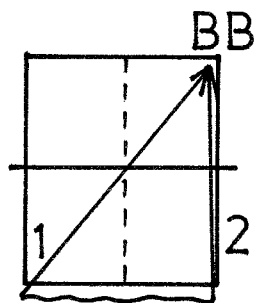
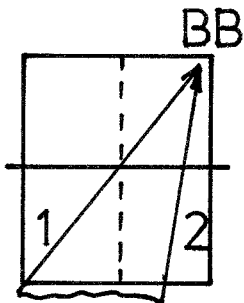
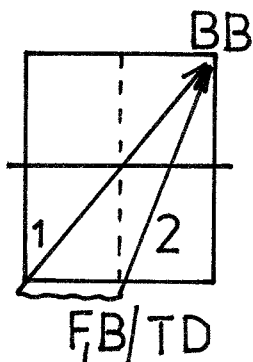
Těžší varianta tohoto cvičení je ještě ve střídání topspino-  
vých úderů s drajvy - změna techniky provedení jednotlivých úderů.

Otevřená varianta tohoto cvičení spočívá v tom, že po odehrání určitého počtu úderů zahraje aktivní hráč libovolně umístěný úder po celém stole.

#### 4.4. Kombinace nepravidelné

Tyto kombinace lze použít u velmi vyspělých hráčů. Nemá význam, když výměna končí 2-3 úderem. Lze určit blokování:

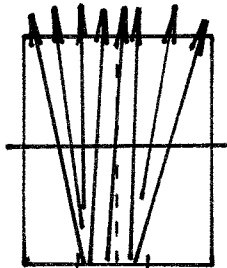
- a) pouze na 1/2 polovině stolu
- b) na 2/3 stolu
- c) na celou šířku stolu



Opět velmi záleží na kvalitě a schopnosti blokujícího hráče. Ten musí hrát motivujícím způsobem a udržet aktivního hráče ve snaze pokračovat ve hře. Min. počet zahranych úderů

je 5-6 a je nutné vyzvat aktivní hráče, aby se snažili o zakončení. Opět lze hrát aktivně do všech směrů.

Nepravidelně mohou hrát samozřejmě jak aktivní - topspinující hráči, rovněž tak i hráči pasivní - blokaři. Toto je výborné cvičení na posílení schopnosti umět zablokovat. Je důležité, aby raketa byla v tzv. neutrálním střehu mezi oběma údery. Rovněž postavení hráče by mělo být více na středu stolu.



Aktivní hráč hraje z předem určeného prostoru (střed stolu) (F)T po celé šířce stolu blokujícím hráči.

Pouze rychlost topspinů by měla být o něco menší (2/3 max. rychlosti), aby blokující hráči měli šanci zablokovat co nejvíce úderů.

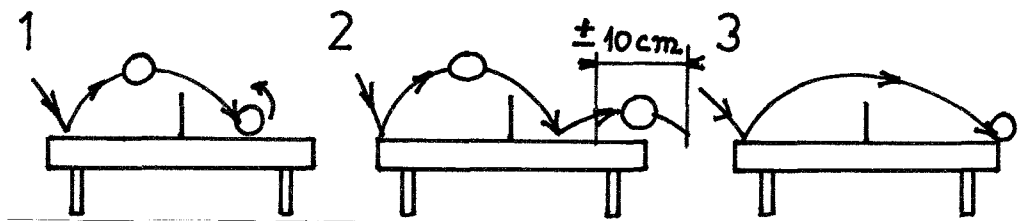
#### 4.5. Kombinace pro posílení servisu, příjmu podání

Podávající hráč musí umět adekvátním způsobem pokračovat v návaznosti podle zahraničního druhu podání. Je nutné respektovat biomechanické (fyzikální) zákonitosti. Je chybou po bočním, případně horním, servisu schovat raketu pod stůl. Naopak po zahrání ostré spodní rotace je nutné pokračovat a vést

raketu zpod stolu i míče směrem nahoru a dopředu. Hlavně u mladých hráčů je nutné o těchto problémech stále hovořit a upozorňovat na ně.

Nácvik podání určujeme:

- a) Podle délky zahrání: 1) krátké  
2) přesné - za koncovou hranu stolu  
3) dlouhé
- b) Podle směru zahrání a umístění po stole
- c) Podle rychlosti zahrání - až prudké (ostré) aktivní podání



Míček má tendenci po dopadu zůstat na stole

Míček svým druhým dopadem míří na koncovou hranu stolu, případně těsně padá za stůl

Míček prudkým pohybem míří přímo na koncovou čáru stolu

Rovněž podle délky podání lze v návaznosti předvídat pokračování další akce (např. z ostrého servisu útočník nemůže zkrátit).

Výhoda podávajícího hráče je v jeho určování dalšího vývoje hry - lze předvídat další pokračování. Podávající hráči mají v kombinacích určené návaznosti a opakováním se snažím o tzv. „zažití“ správných postupů a návyků.

Příklad: 1) Po zahrání ostrého servisu bude následovat příjem do F rohu stolu a podávající hráč pokračuje FT do volného prostoru.

2) Po krátkém bočním, případně horním servisu a zkrácení z příjmu bude pokračováním rozehrávka flipem (packou) pod křídlo.

3) Po zahrání přesného - utečeného servisu (těsně za hranu stolu) přijímající hráč zahraje pomalý topspin a následuje přechod do protiútoky podávajícího hráče.

Součástí každého tréninku servisu je rovněž jeho příjem. Je důležité číst podání soupeře, i když v některých případech

je to takřka nemožné. Hráči s dobrým podáním toto dovedou mistrně skrýt tak, že uzlová fáze styku rakety s míčkem je skryta za nehrající paži. Potom nezbyvá než pozorně sledovat chování a pohyb míčku (je vidět značka = malá rotace, po dopadu vysoký odskok - velká spodní rotace apod.). Je důležité na zpracování podání nepospíchat - nechat míček tzv. vymotat.

Hodně hráčů chce přijímat již brzy po odskoku halfvolejem a často nestačí ani správně naklopit raketu.

Vždy platí zásada:

- 1) Při špatném příjmu podání se snažit pouze míček vrátit na druhou stranu stolu.
- 2) Po jistém zvyku se pokusit o **aktivní** formu příjmu.

### **Způsoby aktivního příjmu:**

- 1) Čekat, že soupeři „uteče“ podání za stůl - zvolit příjem topspinem. Dobří hráči zvládají zahrání topspinu již nad stolem (rozhoduje držení rakety a sklon zápěstí). Je nutné odklopit raketu a srovnat zápěstí).



- 2) Z krátkého podání máme možnosti:
  - a) zkrácení
  - b) rozehrávka flipem (packou)
  - c) ostrý příjem do zadní koncové čáry (hrany) stolu, včetně vhodného umístění.
  
- 3) Ostrý servis můžeme vrátit do hry kontratopspinem - volíme raději umístění než razanci přesně do míst, kde podávající hráč stojí a má přichystanou raketu.

Vzájemnou kombinací těchto zásad při podání a jeho příjmu můžeme navolit nekonečné množství různých herních kombinací. Vždy dbáme na úspěšnost provedení, u nepravidelných kombinací případně volíme kombinace pravidelné - při větší nepřesnosti zahrání jednotlivých míčů.

Je vhodné zvolit např. tréninkové sety, kdy hráč jenom podává (celý set), případně je stále na příjmu podání. Zvyšuje se zde tlak na větší tvořivost - stále soupeře něčím překvapovat a neupadnout do stereotypu. Hráče je vhodné motivovat, podávající hráč nesmí prohrát (při porážce provést např. 10 kliků).

Další příklady: Stav 16:19 a výhoda servisu (koncovky). Vše záleží na vynalézavosti a tvořivosti trenéra, jak dokáže tuto část tréninku se svými svěřenci zvládnout. Hráči musí přijmout podání a jeho příjem za základ dnešního moderního stolního tenisu.

#### 4.6. Kombinace pro posílení schopnosti hrát v různých hracího prostoru

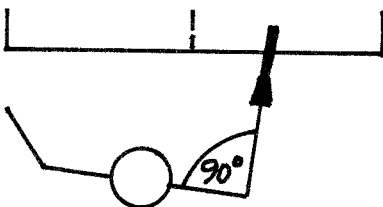
- a) blízká
- b) střední
- c) vzdálená

Tato problematika s sebou přináší zvládnutí všech potřebných zákonitostí hrající ruky.

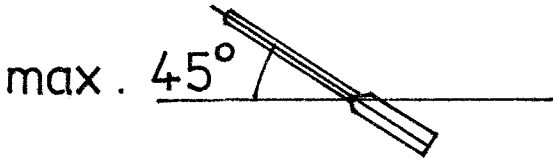
##### a) Blízká zóna- těsně za stolem

Jde o tzv. hru na krátkou ruku.

Hrající ruka (předloktí) je pokrčena až do úhlu cca  $90^\circ$ , zápěstí a raketa je umístěná před tělem a využívá se pohybu ruky bez náprahu před tělem (z časových důvodů). Snaha hráče je zahrát míč ještě v době jeho stoupání - tzv. half-volejem.



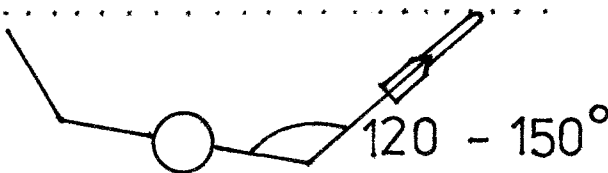
Technika úderu může být buď přímým úderem (přiklepnutí), případně zatažení - při halfnutí kontratopspinem nad stolem. Sklon rakety je větší a pohyb paže dopředu - dolů.



Kombinace volíme podle schopností hráče, opět volíme pravidelné, po zvládnutí i nepravidelné.

### b) Střední zóna hracího prostoru

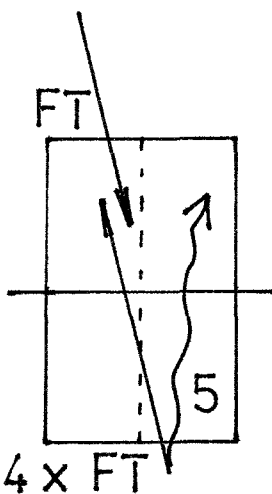
Úhel, který svírá hrající ruka - předloktí se zvětšuje a využívá se zde větší páky (cca  $120 - 150^\circ$ ) V této vzdálenosti je důležitá práce nohou, jejich zatížení - u praváků váha těla vychází z pravé nohy, rotace trupu a ramen, rozhodující jsou švihové parametry hrající končetiny. Po úderu je důležité neztrácet stabilitu postavení a pokračovat v pohybovém aktu.



**Kombinace** - oba hráči hrají kontratospin aktivním přístupem v předem určeném prostoru (forh. křížem). Lze v určitém momentu otočit úder po celé ploše stolu s dohrávkou míče. Podle výšky

míče je nutné volit techniku úderu, snažit se nenechat spadnout míč pod úroveň desky stolu.

Sklon rakety - více otevřená, vedení paže - kopírovat křivku letu míčku s horní rotací.



c) **Hra ze vzdálené zóny hracího prostoru**

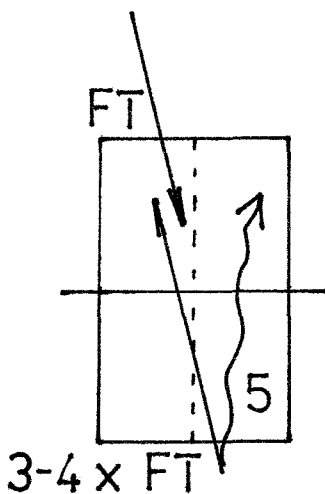
Základní postavení - aktivní hráč v blízké zóně u stolu volí drive, případně ostrý - topspin. Protihráč volí defenzivní způsob hry, nahazování vyšších míčů s vrchní rotací se snahou je umístit ke koncové hraně stolu. Jde o tzv. asijskou lobovanou obranu, s cílem hrát dostatečně dlouhé a umístěné údery s horní rotací.

Lze měnit aktivní a pasivní způsob hry během míče, čímž se posílí schopnost odehrát úder v různých zónách hracího prostoru. Opět klademe důraz na techniku pohybu dolních končetin v hracím prostoru. Po odehrání míče umístěného do rohu se snažit zaujmout co nejdříve střehové postavení proti středu stolu.

**Kombinace** - oba hráči hrají kontratospin aktivním přístupem v předem určeném prostoru (forh. křížem). Lze v určitém momentu otočit úder po celé ploše stolu s dohrávkou míče. Podle výšky

míče je nutné volit techniku úderu, snažit se nenechat spadnout míč pod úroveň desky stolu.

Sklon rakety - více otevřená, vedení paže - kopírovat křivku letu míčku s horní rotací.



c) **Hra ze vzdálené zóny hracího prostoru**

Základní postavení - aktivní hráč v blízké zóně u stolu volí drive, případně ostrý - topspin. Protihráč volí defenzivní způsob hry, nahazování vyšších míčů s vrchní rotací se snahou je umístit ke koncové hraně stolu. Jde o tzv. asijskou lobovanou obranu, s cílem hrát dostatečně dlouhé a umístěné údery s horní rotací.

Lze měnit aktivní a pasivní způsob hry během míče, čímž se posílí schopnost odehrát úder v různých zónách hracího prostoru. Opět klademe důraz na techniku pohybu dolních končetin v hracím prostoru. Po odehrání míče umístěného do rohu se snažit zaujmout co nejdříve střehové postavení proti středu stolu.

Snažit se o čelní postavení, k pohybu používáme krok-sun-krok bokem, případně kroky s překřížením. V minulosti měli někteří hráči svou hru přímo založenou na vynikající schopnosti hrát ve vzdálené zóně (Secreten, Aplgren). Je velmi důležité také v dnešním pojetí zvládnout hru v prostoru.

Hráči, kteří zvládnou hru v prostoru, umí zablokovat a udržet míč ve hře, když nejsou aktivní, potom nemají problémy se „přitáhnout“ opět ke stolu a převzít iniciativu v další hře.

#### 4.7. Kombinace pro posílení změny rytmu ve hře

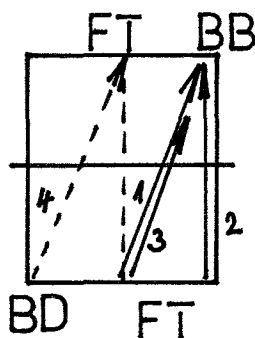
Pro zlepšení výkonnosti hráčů je velmi důležité se naučit hrát o míč. Čím více je hráč vyspělý, tím více využívá vlastní hry k zisku bodu.

Je nutné respektovat vývoj hry, vhodně reagovat na aktivitu soupeře (hlavně po jeho servisu), snažit se minimalizovat riziko udělat vlastní chybu. Dostatečným tréninkem a objemy odstranit vlastní nevynucené chyby, snažit se sám aktivně ovlivnit vlastní vývoj hry.

Tento typ kombinací je založen na střídání aktivního a pasivního způsobu hry během jednoho míče. Je vhodný pro velmi vyspělé hráče, kteří udrží míč ve hře velmi dlouho (často i více než 10 úderů).

### 1. Pravidelná - uzavřená kombinace

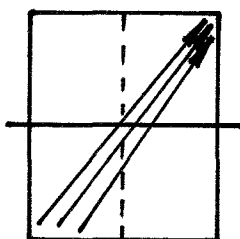
1) Aktivní hráč hraje FT ze středu stolu, z F rohu ze středu stolu, proti (B) bloku a BD z (B) rohu na střed stolu. Pasivní strana přechází do aktivity přesně podle protihráče.



### 2. Polonepravidelná kombinace

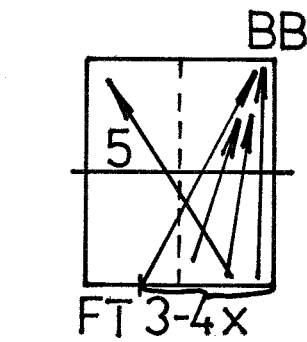
Aktivní hráč hraje 2 - 3 (B) úderů křížem, oběhne a zahraje 1x F úder, opět se postaví backhandem a začíná blokovat aktivní úder protihráče.

1. 2 - 3 BT
2. 1x FT
3. B blok



Lze změnit pouze umístění úderů po stole - další varianta:

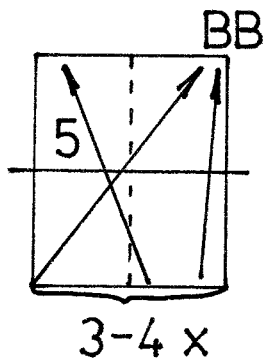
- a) 3 - 4 x FT proti B bloku
- b) 1x FT do forhendu soupeře a jeho přechod do aktivity, opět proti (B) bloku



### 3. Kombinace nepravidelná :

B blokem rozhazujeme a umístíme míček po celé šířce stolu, aktivní hráč hraje 3 - 4 údery proti (B) bloku, dále zahraje (F) úder do (F) soupeře a opět začíná blokovat (B).

- 1) 3 - 4 údery nepravidelně
- 2) volně do F soupeře





Oba hráči si vzájemně vyhovují a způsobem hry se motivují pro udržení míčku co nejdéle ve hře.

Oba hráči hrají aktivní i pasivní (obránné) údery během jednoho míče v rytmu:

topspin - blok - pink.

- 1) Topspin - protihráč zablokuje
- 2) Chycení míčem šlajsem, případně čopem - protihráč zahraje topspinem
- 3) Zablokování topspinu a protihráč chytne - vše se opakuje stále dokola

Hráč posiluje schopnost pracovat se zápěstím (všemi směry), cítění rotací (horní, spodní) a dochází takto k rozvoji tzv. jemné techniky úderů hrající ruky.

Toto cvičení lze hrát jak v předem vymezeném hracím prostoru (F) kříž, tak případně po jeho zvládnutí po celém stole i (B) údery.

U všech typů těchto kombinací pro posílení schopnosti měnit rytmus hry během jednoho míče se předpokládá vysoká technická vyspělost hráčů. Ti si musí vzájemně vyhovovat a přizpůsobit sílu úderů (aktivních i pasivních) momentální herní situaci.

Počet úderů v míči se pohybuje cca okolo 10 od každého hráče, dochází k automatizaci všech pohybů, především dolních končetin. Hráči se učí tzv. „hrát o míč“, cítit herní situaci. Všechny typy kombinací lze uvádět do hry servisem a příjmem, případně i přímým uvedením míče do hry.

Je žádoucí, aby hráči pokračovali po každém podání v návaznosti podle rotace zahrané v podání. V první fázi určují způsob rotace v podání a následný příjem (např. spodní podání - příjem pinkem, podání boční - příjem flipem apod.). Podávající hráč dále volí adekvátní pokračování a rozehrávku. Po zvládnutí ve druhé fázi obdobného typu kombinací, hráč již improvizuje podle svého momentálního rozhodnutí. Zde se již dostávám k dalšímu typu kombinací, které podrobněji popíšu pod kapitolou č. 4.8.

#### **4.8. *Kombinace pro posílení schopnosti měnit délku úderů (krátké, dlouhé a s tím související práce dolních končetin.***

Moderní stolní tenis vyžaduje během hry nejen měnit způsob rotací, umístění míče na stole, intenzitu síly zahrání jednotlivých úderů, ale samozřejmě s tím související rozběhání soupeře i tzv. „dopředu -dozadu“.

Podle délky zahrání jednotlivých úderů je dělíme na :

- a) krátké
- b) přesné
- c) dlouhé

a) **Krátké** - míč po dopadu na stůl má tendenci zůstat na stole, počet dopadů po stole je více než 2x.

b) **Přesné** - takto klasifikujeme údery zahrané délkově vzhledem ke koncové hraně stolu. Míček svým druhým případným doskokem padá ke koncové hraně stolu cca (+, - 10 cm), viz. obr. na straně 19

Jeho velká výhoda je, že z takto zahraneho míčku je takřka nemožné zahrát krátký úder a lze pokračovat aktivním topspinem.

c) **Dlouhé** - jde o velmi aktivním způsobem zahrané údery, které směřují přímo proti koncové hraně stolu. Opět lze pokračovat aktivním způsobem hry.

Délkově lze působit jak na podávající, tak samozřejmě i na přijímající hráče.

Určování délky zahraného míče u podávajících hráčů :

- lze volit způsob podání a pokračování v kombinacích jak pravidelných, tak i nepravidelných.

V hlavním období přípravy jde o simulaci kompletně zahraných míčů, zažití správných návyků a vhodném pokračování po zahrané rotaci.

#### **1a) Podání krátké se spodní rotací**

Snažíme se opakovaně při podání o koncentraci pouze na zahrání spodní rotace.

#### **Způsoby příjmu:**

##### **a) nakrátko - zkrácení pinkem**

Jde především o technický způsob příjmu, práci zápěstí a vhodné vedení rakety v patřičném sklonu. Moment zahrání - přímo po odskoku halfvolejem, případně s vyšším odskokem, raketa musí být vedena shora, tzv. míč zabrzdít.

**b) ostrý způsob příjmu** - buď ostrým čopem, nebo naražením.

Délkově je nutné zahrát míč proti koncové hraně stolu. Umístění do těla protihráče, případně do volného prostoru za stolem.

Pokračování podávajícího hráče: tento musí být připraven na aktivní způsob příjmu a dlouhý míč - aby mohl hrát rozehrávací úder proti míči - topspin. Při zkrácení je nutné vhodné vykročení správné nohy, pravák pravá noha směrem k míči a její došlápnutí pod stolem. Ze zkrácení lze pokračovat - opět nakrátko

- flipem (packou)
- ostrým pinkem

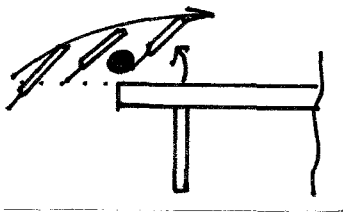
Podle všech těchto variant lze zadat mnoho způsobů pokračování a rozvíjení této základní kombinace.

**1b) Podání krátké s jinou než spodní rotací - boční, náraz, horní ap.**

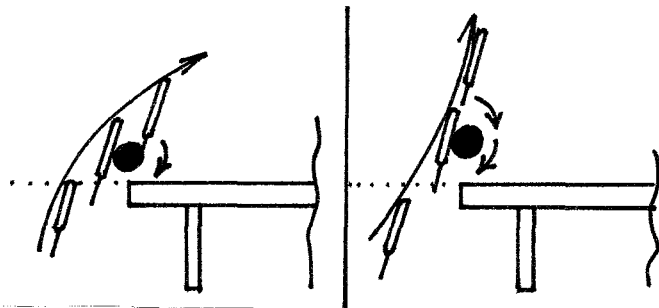
Tato podání lze přímo rozehrávat packou nebo opět zkracovat.

Způsob rozehrávacího úderu - topspinu vyžaduje jinou techniku způsobu zahrání - musí být veden více shora a dopředu viz obr. a. (u spodní rotace více zesponu a nahoru). Jde o vedení rakety vzhledem k míči.

Způsob vedení rakety u jiné než spodní rotace



Způsob vedení rakety u spodní rotace, případně velké spodní rotace.



Zde právě hodně hráčů často chybuje a tento rozdíl pro vedení rakety vůbec nerespektuje. Často dochází k chybám:

- nedostatečné vytažení čopových míčů
- nedostatečné sklopení rakety u míčů s jinou než spodní rotací.

Toto považuji za maximálně důležité, protože posílení úspěšnosti při rozehrávce prvního topspinu zcela ovlivňuje i celkový výsledek v jednotlivých utkáních.

2) Podání tzv. přesné, s cílem o prodloužení druhého dopadu ke koncové hraně stolu.

Umění zahrát podání s tímto cílem vyžaduje maximální koncentraci a samozřejmě zručnost, která se získá pouze cílevědomým tréninkem a velkým počtem opakování. Ne všichni hráči si toto uvědomují, proto je podání u nich pouze tzv. úvodem do hry. Hráči, kteří si tento herní prvek osvojí, nemají problém dále si řídit hru a její pokračování po svém podání. Po takto zahraném podání je takřka nemožné přijmout nakrátko. Lze tedy pokračovat v návaznosti na druh podání aktivním způsobem hry.

Při příjmu je důležitá problematika držení rakety, u které bych se rád pozastavil. Jde o držení rakety v hrající ruce. Na první pohled je nutné si uvědomit následující skutečnosti. Rozlišujeme držení rakety a její natočení v dlani na tzv. - a) neutrální

b) forhendové

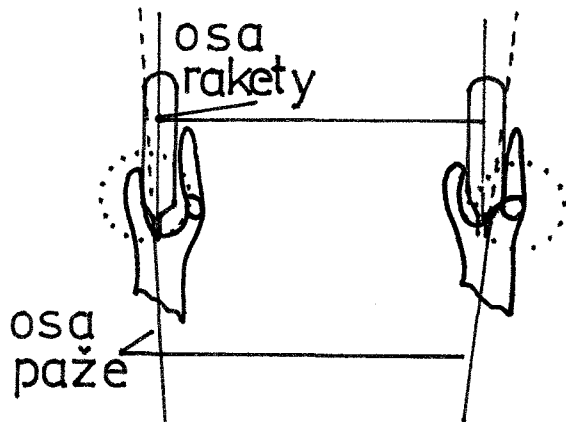
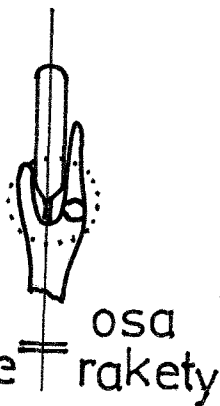
c) bekhendové - při tomto držení

je velmi problematické přijímat forhendem právě podání, které směřuje za koncovou hranu stolu.

a)

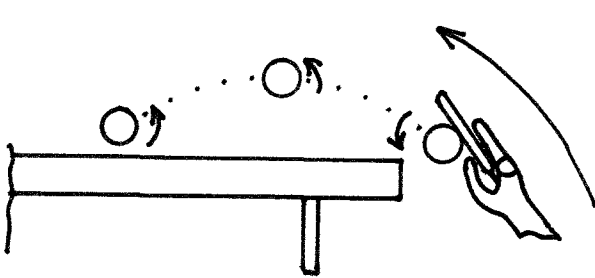
b)

c)

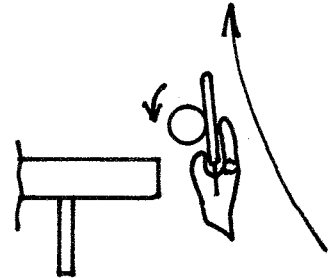


Jde o umístění rakety vzhledem k velkému kloubu ukazováku na hrající ruce.

Při podání se spodní rotací do forhendu musí přijímací hráč vytočit raketu a zápěstí forhendově vzhledem k biomechanickým vztahům mezi sklonem rakety a míčkem.



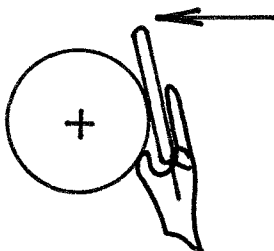
Nesprávný způsob vedení úderů.



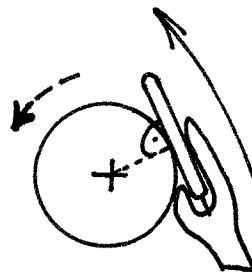
Správný způsob vedení rakety.

Rovněž ve hře o míč brání bekhendové držení v účinném top-spinování forhendem a udílení horní rotace. Míč je vlivem nesprávného držení spíše tlučen, než rotován. Raketa směřuje spíše proti středu míče, než aby správně udeřila míč v jeho tečně.

Nesprávně



Správně





Bekhendové držení naopak preferuje údery hrané z bekhendové strany hráče, hráči s tímto držením výborně blokují, jsou případně schopni hrát bekhendové údery s vrchní rotací.

Pro rozvoj techniky a zdokonalení úderů používají velmi vyspělí hráči **přehmatávání**. Jde o mírné vytáčení rakety během hry a přizpůsobení držení jednotlivým úderům. Jde o velmi citlivou a náročnou fázi zvládnutí úderové techniky. Při jejím zvládnutí a naučení dochází k velké účinnosti zahrání jednotlivých úderů, a to jak hraných drivem - příklepem, tak především topspinových úderů. Opět musí hráči přistoupit k této problematice s maximální koncentrací a snahou učit se novému.

Podání s dopadem za koncovou hranu stolu - lze volit pokračování buď příklepnutým blokem nebo kontratopspinem - tzv. **přechody** - za předpokladu, že příjem byl zahrán volným topspinem. Pokud je podání delší a příjem ostřejším topspinem, volíme pouze zablokování s umístěním do volného prostoru protihráče.

Lze opět zadat pravidelný způsob kombinace - Hráči ví, kam bude míč směřovat, při zvládnutí volíme náročnější způsob - hrát nepravidelně a volíme pouze délku a razanci úderů.

### **3) Podání aktivní - s prudkým zahráním proti koncové hraně stolu**

Jde o aktivní podání s cílem překvapit protihráče především při postavení v těsné blízkosti stolu. Je nutné hráče přesvědčit

o zařazení tohoto podání (1 až 2) do série podání. Přijímající hráč je v nejistotě a musí počítat s postavením dále od stolu.

Je nutné hrát ostrý servis do volného prostoru, především do forhendu soupeře, případně ven ze stolu. Výhodu mají leváci - zahrání křížem do forhendu praváka soupeře. Při zvládnutí správné rotace - - vrchní odskok, bývají tato podání velmi účinná, často končí i přímým bodem z podání. Přijímající hráči se musí při stěhovém postavení posunout více ke středu stolu. Chybou bývá, že se snaží tato podání vrátit s velkou razancí. Je více účinné, zvolit způsob příjmu jistěji, ale s důrazem na umístění a prohoz podávajícího hráče.

Tento druh podání zadáváme v tréninku - se střídáním po jednom až třech podáních. Takto se oba hráči pravidelně střídají a mohou se často překvapovat. Při hraní většího počtu v jedné sérii již moment překvapení není tak velký.

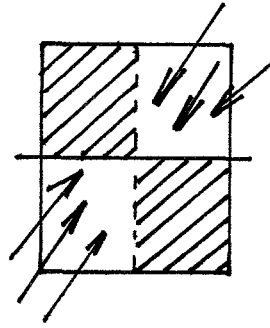
Je nutné, aby přijímající hráč měl raketu nad stolem a mohl vhodně reagovat. Často dochází k nesprávnému způsobu vedení rakety - - zesponu a ke hraní hranou rakety - kantom. Řešením je mírně odklopit - otevřít sklon rakety a zvednout ji nad úroveň desky stolu.

Celá tato problematika posílení schopnosti měnit délku zahraných úderů je velmi důležitá a patří k významnému doplnění techniky vyspělých hráčů. Rozšíří tvořivost ve hře hráče, klade zvýšené nároky na protihráče. Vhodná reakce na záměry protihráče, umět správně hrát proti záměrům soupeře, překvapit a určit vývoj hry sám - to vše patří do rejstříku výbavy všech vyspělých hráčů. Hlavně rozvíjení techniky a správných návyků u mladých hráčů - - především juniorského věku - je důležité pro její zvládnutí. V pozdějším věku-dospělosti toto bývá velmi problematické a často to souvisí s odstraňováním již zažitých návyků nesprávných, což blokuje proces učení se novému. Ne všichni hráči pak mají později trpělivost a ochotu na sobě dále pracovat. I zde platí obecná zásada, **že mladí nezatížení hráči se učí rychleji a lépe.**

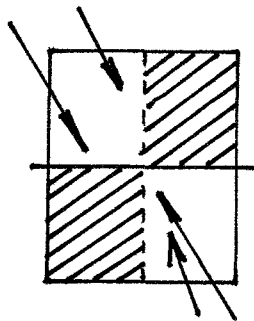
#### 4.9. *Kombinace pro nácvik umíst'ování míče po stole.*

Ve stolním tenise se setkáváme s různými typy hráčů - pravák - pravák, pravák - levák, levák - levák je zde také problematika zvládnutí čtyřhry a její postavení (pravák s pravákem, pravák s levákem, i levák s levákem). Podle soupeře pak volíme i místo umístění námi zahraných míčů. Z tohoto zjištění vyplývá, že forhendový roh praváka a leváka leží na opačné straně stolu. Je nutné se tomuto přizpůsobit a v tréninku lze modelovat určité situace. **Používáme jednoduché pomůcky a zakrýváme určitou část stolu ručníkem.**

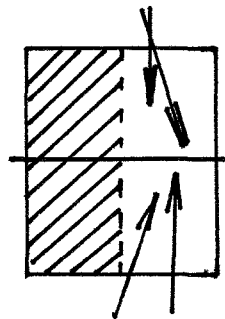
Příklady:



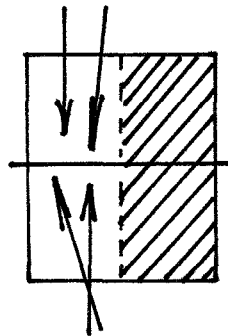
Hráči si zakryjí své forhendové části stolu a hrají kompletní míče pouze z bekhendové části stolu. Vzrůstá zde tlak na tvořivost a umístění míče tzv. pod křídlem soupeře, případně ven ze stolu.



b



c

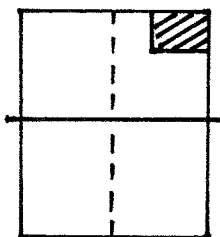


d

Obdobně lze zakrýt části bekhendové (b) případně hrát pouze paralelně s delší stranou stolu (c) i (d).

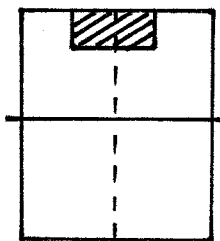
Další variantou může být zakrytí části stolu pouze na polovině přijímajícího hráče.

a)



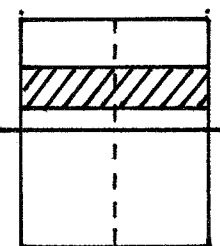
Zakryjeme bekhendovou část stolu a tím zamezíme možnost hrát přímo na raketu soupeře.

b)



Zakryjeme střední část stolu a nutíme hrát podávajícího hráče do rohů soupeře.

c)



Zakryjeme část stolu za sítkou a nutíme hráče hrát dlouhé míče do zadní části stolu (včetně servisu).

Všechna tato cvičení provádíme formou cvičných setů, buď má hráč celý set podání - vzniká takto tlak na tvořivost při podání, případně hrajeme od stavu 10:10, 15:15 zkrácené sety. Takto potom formou žumpy - hráči, kteří vyhrávají, pokračují jedním směrem ke královskému stolu, hráči prohrávající se propadají k žumpě, často hráči obměňují soupeře.

Záleží pouze na vynalézavosti a tvořivosti trenéra, jak dokáže své svěřence aktivním způsobem motivovat a zaujmout. Forma soutěživosti a cvičných setů bývá u hráčů velmi oblíbená a často dokáže oživit nudnou a opakující se část tréninkové přípravy.

V každodenním tréninku pracuji převážně s mladými hráči a ze zkušenosti vím, jak je velmi důležité rozvíjet jejich úderovou techniku, stabilizovat úspěšnost provedení jednotlivých úderů.

Zdokonalování úderové techniky, často se opakující cvičení - i pravidelné každodenní zařazení určité kombinace, trpělivost trenéra i hráče, snaha učit se novému, to jsou základní kameny budoucích úspěchů.

V závěrečné kapitole č. 5 uvedu příklad týdenního tréninkového plánu v hlavním období přípravy, který bude v týdnu od 24. 8. do 30. 8. 1998.

## 5. TÝDENNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN V HLAVNÍM OBDOBÍ

Složení skupiny : Hořejší, Janásek, Hoferik, Lokaj, Zavoral, Karabec, Božek - dospělí, Blaník, Feber, Pavlica, Matějček, David - dorost a žák.

Rozvrh tréninkových hodin : Po - Pá 10.00 - 12.00 (10 hodin)  
Po - Čt 18.00 - 20.30 (10 hodin)

Týden od 24. 8. - 28. 8. 1998

Akce : „A“ dr. pohár ETTU 1. kolo v Linzi

„B“ dr. BT dorostu 100 bodů Havlíčkův Brod + dospělí

„C“ dr. příprava na sezónu, využití prázdnin ke zvýšení sportovní výkonnosti

### PONDĚLÍ :

#### Dopoledne

10' - základní rozcvičení

15' - STP v ostřejším tempu - „důkladné roz-  
cvičení 15'' cvičení, 15'' - 20'' pauza

20' - rozehrání základních úderů, drajvy, top-  
spin blok obě strany

15' = 2 x 7,5' - forhendový topspin proti (B) bloku,  
sklápění postupně po celé šířce stolu  
(3 - 4) bloky

15' = 2 x 7,5' - opakování cvičení, pouze hrajeme proti F  
bloku křížem

15' = 2 x 7,5' - údery hrané backhandem - drive, topspin -

2 - 3x s nepravidelným prohozem do forhandu po lajně  
20' = 2 x 10' - 5' blokování (B), 5' blokování (F) - nepravidelně po  
celé šířce stolu aktivní straně

10' = 2 x 5' - podání krátké, dlouhý příjem 1 x do forhandu, další  
míč 1x do backhandu, rozehrávka 1. topspinu s vol-  
nou dohrávkou míče

---

120'

Závěr - individuální kompenzační a stréčinkové cvičení

### Odpoledne :

10' - základní rozcvičení

8' - švihadlo, intenzivní rozcvičení, různé druhy poskoků

12' - základní rozehrání - paralelně

45' - hlavní část tréninkové jednotky-podání a příjem se zásobníkem  
míčků (každý hráč krabici s 50 míčky)

20' - podání - příjem a návaznost v rozehrávce - kruhový trénink  
stanoviště pro rychlost - člunkový běh, stanoviště pro sílu -  
- břišní svaly, dolní končetiny - schody, pro paže - kliky

Intervaly - 7 stanovišť - 20'' zátěž, dynamická cvičení dolní končetiny-  
přeskoky ohrádek, - 20'' odpočinek, provádíme zhruba 5 minut



2-5 minut odpočinek - tep. frekvence cca 100 tepů

30' - 3x opakovat

15' - uvolňovací cvičení, strečing

---

140'

### ÚTERÝ :

#### Dopoledne:

10' - základní rozcvičení

15' - STP - důraz na pohybovou techniku v hracím  
prostoru

20' - rozehrávka

15' = 2 x 7,5' - (B) blok - televizní kombinace - (B) úder oběhnutí, (F)  
úder z (B) rohu - prohoz do (F) - (F) úder paralelně

20' = 2 x 10' - (B) blok 1x střed stolu, 1x celý stůl

20' = 2 x 10' - podání krátké, příjem nakrátko - rozehrávka flipem  
po celém + dohrávka míče

20' = 2 x 10' - cvičení sety - podání zaměřeno na délku proti koncové  
hraně stolu + návaznosti - přechody

---

120'

Závěr - ind. kompenzační cvičení a strečing

#### Odpoledne:

10' - základní rozcvičení

10' - ostré starty z různých poloh, krátké sprinty s prvky obratnosti  
(otočky apod.).

20' - rozehrávka zákl. úderů

10' = 2 x 5' - pouze drajvy - (B) drajv - protihráč drajvy po celém stole -  
- nepravidelně - důraz na rychlost

20' = 2 x 10' - (F) údery - střed, forhend, střed a (B) úder z bekhendu -  
- opakovaně

10' opakování - hrají obě strany současně - (B) úder se hraje na střed  
stolu, úvod: podání spodní krátké - příjem dlouze  
na střed - střídání po 5 servisech.

30' = 2 x 15' - podání krátké na střed stolu, příjem -

- a) krátce do forhendu

- b) dlouhé do bekhendu nebo rozehrávka dle příjmu

- volná dohrávka

ad a) flip

ad b) topspin (B)

30' - žumpa - stav 10:10 - bez omezení

---

140'

Závěr - kompenzační cvičení, strečing

### **STŘEDA:**

#### **Dopoledne:**

10' - základní rozcvičení

7' - švihadlo

13' - základní rozehrávka

15' = 2 x 7,5' - (F) topspin - 1 x (F) roh stolu + 1 x 2/3 stolu směrem  
k (B) rohu stolu

15' = 2 x 7,5' - opakování - F topspin - 1 x (B) roh stolu + 1 x 2/3 stolu  
směrem k (F) rohu stolu

20' = 2 x 10' - podání krátké spodní, příjem

a) střed stolu

b) (F) roh stolu

c) (B) roh stolu - rozehrávka proti (B) bloku, 3-4 údery  
sklopeny po celém stole nepravidelně + dohrávka  
přes (F) roh soupeře

30' = 2 x 15' - technická cvičení: pink nakrátko + flip hraný ze střední  
zóny topspinu - blok - pink

10' - set - pouze aktivní servis - střídání po 1

---

120'

Závěr - strečing

### Odpoledne:

10' - základní rozcvičení

15' - STP - pohybová technika v hracím prostoru - těsně nad stolem  
a v blízkosti kolem stolu

15' - základní rozehrávka

20' = 2 x 10' - nepravidelná kombinace z celého stolu proti (B) 5' + (F)  
5' bloku

20' = 2 x 10' - nepravidelné blokování na střední část stolu - min 5-6  
bloků + přechod blokující strany

Zahájení servisem + 1. topspin ze středu stolu

60' - cvičné sety - zakrývání části stolů - důraz na umístění úderů  
po stole

---

140'

Závěr - strečing

**ČTVRTEK:**

**Dopoledne:**

10' - základní rozcvičení

15' - přeskoky ohrádek + ostré sprinty - rychlost

30' = 2 x 15' - blokování (B) - po celém stole nepravidelně - vždy  
2x do jednoho místa

30' - servis - příjem + návaznosti po podání, včetně aktivního dlouhého servisu

25' - koncovky - 15:15 - cvičné sety

10' - kontratopspin

---

120'

Závěr - strečing

**Odpoledne:**

10' - rozcvičení

15' - základní rozehrávka

100' - turnaj ve skupinách

15' - zhodnocení týdne, příprava na víkendové dni

---

140'

Závěr - kompenzační cvičení + strečing

**PÁTEK**: Ind. trénink „A“ družstvo - dopoledne  
- odpoledne - odjezd Linec

Odjezd + turnaj Havl. Brod - dorost

Sraz skupiny v pondělí 31. 8. v 10.00 hod.

Poznámky: v příštím týdnu: 1) zhodnotit výsledky na soutěžích  
2) zařadit běh na vytrvalost 4 km  
3) ind. regeneraci - koupaliště, bazén, sauna,  
masáž - v osobním volnu

Takto stanovený tréninkový plán si může samozřejmě vynutit i dílčí změny, podle momentální situace - buď více setů, případně zařazení více pravidelných kombinací, při určitém poklesu jistoty v provedení jednotlivých herních cvičení.

## 6. ZÁVĚR

Stolní tenis patří do kategorie velmi obtížných sportů, se kterým je nutné začít již ve velmi mladém věku. Náročnost na techniku provedení úderů, pohybová technika hráče, dobré myšlení - jsou hlavními prostředky, které je nutné každodenně rozvíjet. Pouze trénink za stolem, vhodně doplněný fyzickou přípravou (speciální i všeobecnou), cílevědomost a ctizádostivost hráče s morálně volními - vlastnostmi, mohou přinést trvale dobré výsledky. **Aktivní působení na hráče s cílem uhrát bod, dávat přednost ve stylu budoucí úspěšnosti před momentálními úspěchy (problém různých materiálů u mládeže) , je nutné již u velmi mladých hráčů.**

Cílem této diplomové práce není obsáhnout a vyčerpat všechny možné způsoby kombinací. Snažil jsem se přiblížit praktický způsob vedení tréninku a o osvětlení problematiky technických zákonitostí, které souvisí s výkonem každého hráče.

Uvádím zde své praktické i teoretické vědomosti a jejich návod na použití i pro trenéry, kteří budou chtít pozvednout úroveň stolního tenisu ve svých klubech. Pokud úroveň práce bude vyhovující, prosím o její další publikaci.

## 7. OBSAH

1) Úvod do problematiky	1
2) Cíl práce	2
3) Metody a formy práce	4
4) Hlavní část	5
4.1. Kombinace pravidelné uzavřené	9
4.2. Kombinace pravidelné otevřené	15
4.3. Kombinace polonepravidelné - uzavřené s opakováním - otevřené	16
4.4. Kombinace nepravidelné	17
4.5. Kombinace pro posílení servisu, příjmu, rozehrávky	18
4.6. Kombinace pro posílení schopnosti hrát v různých zónách hracího prostoru	23
4.7. Kombinace pro posílení změny rytmu ve hře	26
4.8. Kombinace na posílení schopnosti měnit délku úderů	30
4.9. Kombinace pro nácvik umístění míče po stole	39
5) Praxe - Týdenní tréninkový plán	43
6) Závěr	50
7) Obsah	51