

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Rozbor techniky útočných a obranných činností ve
stolním tenisu (videoprogram)**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

František Copák

Tělesná výchova a sport, obor TVS

Vedoucí práce: Mgr. Radek Zeman

Plzeň 2020

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 3. července 2020

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Na tomto místě bych chtěl poděkovat všem, kteří se podíleli na této bakalářské práci. Hlavně vedoucímu práce Mgr. Radku Zemanovi za odbornou pomoc a neocenitelné rady. Oddílu TJ Union Plzeň za poskytnutí herny k natočení potřebného materiálu a mému spoluhráči Miroslavu Sochorovi za spolupráci při natáčení jednotlivých úderů. Všichni věnovali této práci svůj volný čas a mají tak na ní velký podíl.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	3
1 ÚVOD.....	4
2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	5
2.1 CÍL PRÁCE.....	5
2.2 ÚKOLY PRÁCE.....	5
3 METODIKA PRÁCE	6
3.1 KRITICKÁ ANALÝZA PRAMENŮ	6
3.2 ŘÍZENÝ ROZHOVOR.....	6
3.3 ROZBOR LITERATURY A ROZBOR DOSAVADNÍCH POZNATKŮ O TÉMATU	6
4 STRUČNÝ POPIS VÝVOJE STOLNÍHO TENISU U NÁS A VE SVĚTĚ	8
4.1 HISTORIE STOLNÍHO TENISU VE SVĚTĚ	8
4.2 HISTORIE STOLNÍHO TENISU NA NAŠEM ÚZEMÍ.....	8
5 STOLNÍ TENIS	10
5.1 VYBAVENÍ NA STOLNÍ TENIS.....	10
5.1.1 Pálka	10
5.1.2 Míčček	10
5.1.3 Stůl na stolní tenis.....	10
5.1.4 Síťka	11
5.1.5 Oblečení.....	11
6 PRAVIDLA STOLNÍHO TENISU	12
6.1 PRAVIDLA HRY	12
6.1.1 Body.....	12
6.1.2 Losování.....	12
6.1.3 Střídání stran	12
6.1.4 Podání.....	12
6.1.5 Příjem	13
6.1.6 Nový míč.....	13
6.1.7 Konec hry.....	13
7 HERNÍ STYL STOLNÍHO TENISU	14
7.1 VÝVOJ HERNÍHO STYLU.....	14
7.2 DĚLENÍ HERNÍCH STYLŮ	15
7.2.1 Evropské držení pátky – Klasické držení.....	15
7.2.2 Asijské držení pátky – Tužkové (penholderové) držení.....	15
8 ÚDEROVÁ TECHNIKA	16
8.1 ZÁKLADNÍ ÚDER.....	16
8.1.1 Střehové postavení	16
8.1.2 Zasažení míčku.....	16
8.2 ROZDĚLENÍ ÚDERŮ	17
8.2.1 Podání.....	17
8.2.2 Příjem podání.....	17
8.3 ÚTOČNÉ ÚDERY (LIFT, FLIP, TOPSPIN, KONTRATOSPIN, DRAJV, SMEČ).....	17
8.3.1 Lift.....	17
8.3.2 Flip	18
8.3.3 Topspin	18
8.3.4 Kontratopspin	18
8.3.5 DraJV	19

8.3.6	Smeč	19
8.4	OBRANNÉ ÚDERY (ČOP, BLOK)	19
8.4.1	Čop.....	19
8.4.2	Blok.....	20
9	POHYBOVÁ TECHNIKA.....	21
9.1.1	Základní postoj.....	21
9.1.2	Start z hráčského střehu a pohyb v prostoru	22
9.1.3	Pohyb a práce nohou při úderu	22
9.1.4	Rotace trupu a pánve.....	22
9.1.5	Práce rukou.....	22
10	PRAKTICKÁ ČÁST	24
11	TECHNICKÝ SCÉNÁŘ VIDEOPROGRAMU	25
11.1	PRACOVNÍ SCÉNÁŘ	25
12	DISKUZE.....	26
13	ZÁVĚR	28
14	RESUMÉ	29
15	SUMMARY.....	30
16	SEZNAM LITERATURY	31
17	SEZNAM PŘÍLOH	33
18	PŘÍLOHY	I

SEZNAM ZKRATEK

ITTF – International Table Tennis Federation

ČR – Česká republika

MS – Mistrovství světa

ME – Mistrovství Evropy

OH – Olympijské hry

AC – Atletický klub

SK – Sportovní klub

1 ÚVOD

V bakalářské práci budou rozebírány techniky útočných a obranných činností ve stolním tenisu.

Hlavní důvod výběru tohoto tématu byl osobní, jelikož sám jsem hráčem stolního tenisu a věnuji se mu již od dětství. Chtěl jsem se věnovat tématu mně blízkému a známému.

K tomuto sportu mě přivedl můj dobrý známý. Začínal jsem jako hráč reprezentující oddíl TJ Jiskra Domažlice. Zde započalo i mé trénování. Začal jsem jezdit po několika turnajích, kde se mi velmi dařilo. Následně jsem na vyžádání přestoupil do oddílu Sokol Pocinovice, za který jsem odehrál několik dobrých zápasů. Abych si rozšířil obzory a získal vícero zkušeností, rozhodl jsem se změnit lokalitu a přestoupil jsem do oddílu Sokol Bor. Dále jsem reprezentoval oddíl Union Plzeň a nyní jsem hráčem oddílu Elektrostav Strakonice, který si mě též vyžádal a stal jsem se jejich placeným hráčem.

V teoretické části mé práce se budu věnovat výkladu o stolním tenisu. Zaměřím se nejen na historii toho sportu jak v Česku, tak v cizích zemích, ale zmíním i základní informace, o kterých se domnívám, že by neměly chybět v žádné práci zabývající se tímto sportem. Vysvětlím, co patří mezi základní vybavení (popis stolu, pátky, míčku, sítě, oblečení), vyložím pravidla hry a v samém závěru práce popíši nejen techniku jednotlivých úderů a jejich rozdělení, ale také pohybovou techniku.

Praktická část bude věnována cíli práce, kterým je útočná a obranná technika jednotlivých úderů. Neméně důležitou součástí práce budou i přiložená videa zachycující zmiňované techniky tohoto sportu.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

2.1 CÍL PRÁCE

Cílem mé bakalářské práce je vytvořit videoprogram, který bude zahrnovat útočné a obranné činnosti ve stolním tenisu.

2.2 ÚKOLY PRÁCE

1. Stručný popis vývoje stolního tenisu u nás a ve světě
2. Popis vybavení na stolní tenis.
3. Popis pravidel stolního tenisu.
4. Druhy herního stylu ve stolním tenisu.
5. Rozbor úderové techniky ve stolním tenisu.
6. Rozbor pohybové techniky ve stolním tenisu.
7. Vytvořit videoprogram (DVD).

3 METODIKA PRÁCE

Na základě prostudování dostupné odborné literatury a vlastních zkušeností byl vytvořen ucelený videoprogram, který rozebírá a znázorňuje základní útočné a obranné údery, které jsou využívány ve stolním tenisu.

Před vlastním natáčením byl stanoven scénář a postup pro natáčení. Videá byla natáčena v prostorách Tělovýchovné jednoty Union Plzeň po předchozí domluvě během dvou dnů. Veškerý materiál byl zaznamenán pomocí digitální videokamery Sony – model no. HDR – CX260VE digital HD video camera recorder. Úpravy a zpracování natočeného hrubého materiálu byla provedena v počítačovém programu Movie Maker a DVD styler.

Finální videoprogram je rozdělený do dvou hlavních částí. První část, kde jsou rozebrány útočné údery a ve druhé části, která zahrnuje obranné údery. Útočné a obranné údery jsou dále rozebrány jednotlivě. Videoprogram zahrnuje tyto útočné údery: forhendový drajv, bekhendový drajv, forhendový topspin, bekhendový topspin a tyto obranné údery: forhendový blok, bekhendový blok, forhendový pink, bekhendový pink. Jednotlivé údery jsou doplněné komentářem o správném provedení.

3.1 KRITICKÁ ANALÝZA PRAMENŮ

Danou metodu jsem použil skoro u každého textu, který se v mé práci objevuje. Danou problematiku jsem si nejdříve pečlivě přečetl v odborné literatuře a dále jsem ji kriticky analyzoval. Srovnával jsem svoje zkušenosti a také zkušenosti jiných hráčů s daným textem. U herního stylu a vývoje herního stylu jsem pouze porovnal z knih, které jsem studoval, zda se najdou nějaké výrazné odlišnosti, ale žádné jsem nenašel.

3.2 ŘÍZENÝ ROZHOVOR

Danou metodu jsem využil hlavně u kapitoly pohybová a úderová technika ve stolním tenisu. Danou problematiku jsem konzultoval se svými trenéry ze stolně tenisového klubu TJ Union Plzeň.

3.3 ROZBOR LITERATURY A ROZBOR DOSAVADNÍCH POZNATKŮ O TÉMATU

Můžeme konstatovat, že je stolní tenis za poslední léta jedno z nejrozšířenějších sportovních odvětví jak v České republice, tak i celosvětově. Zájem o něj neustále roste.

Ve srovnání s ostatními sporty je hra nenáročná na prostor a na materiální vybavení hráčů.

V mé práci se budu v teoretické části věnovat popisu základních pojmů, vývoji stolního tenisu, tělesné přípravě či pohybové technice. Též se budu zabývat didaktickým výkladem, který zmiňuje příklady ve stolním tenisu.

Důležitou součástí ve stolním tenisu jsou techniky a jednotlivé údery, tedy nejdůležitější body, které je nutné znát, pokud se chceme stát hráčem stolního tenisu či se věnovat tématu zabývajícího se tímto sportem. K lepšímu nastudování dopomáhá i přiložená fotodokumentace. Základní dělení (údery přímé, údery rotované s vrchní rotací, se spodní rotací, s boční rotací, drajv, kontr, kontradrajv, pink, čop, blok, flip, smeč), metodika a složky sportovního tréninku (technická, taktická, kondiční, teoretická a psychologická příprava) jsou další neméně důležitou složkou.¹

¹ Novotná, M. *Stolní tenis: učební texty pro trenéry*. Praha: Mladá fronta, 2019.

4 STRUČNÝ POPIS VÝVOJE STOLNÍHO TENISU U NÁS A VE SVĚTĚ

4.1 HISTORIE STOLNÍHO TENISU VE SVĚTĚ

Kolébku stolního tenisu, jak už je to i u jiných sportů, můžeme považovat Anglii. Vznikl ve druhé polovině devatenáctého století. Kolem roku 1880 se objevila hra, která se přenesla z velkého tenisu hlavně v zimních měsících do sálového prostředí. První zprávy o této hře mluví o tom, že se hrálo páčkami pergamenovými, dřevěnými nebo korkovými, s míčky z gumy nebo z korku. V té době nebyla stanovená pravidla a sety končily dosažením 11, 21, 50 nebo i 100 bodů. První pravidla se objevila kolem roku 1884 v Anglii pod názvem „Miniaturní tenisová hra uvnitř“, o rok později už byla hra patentována pod názvem „Stolní tenis“. V roce 1899 byl zaveden první celuloidový míček Angličanem Jamesem Gibbenem. Začátkem dvacátého století (období tvrdé gumové páčky) se stolní tenis rozšířil do Evropy, do zemí jako bylo Německo, Rakousko, Maďarsko, ale také tehdejší Československo. Vznikly první kluby a hrály se první turnaje. Hra se přenášela díky přistěhovalcům ze západních zemí i na jiné kontinenty. V roce 1926 byla v Berlíně založena Mezinárodní federace stolního tenisu ITTF a Česká republika patřila k zakládajícím členům. V tom samém roce se konalo první MS ve stolním tenisu v Londýně. Prvními šampióny tohoto sportu byli maďarští závodníci.² Rok 1926 také ukončil éru dřevěných pálek. Vznikaly vroubkované s gumou. Průkopníkem s vroubkovanou gumou byl E. C. Goode, který měl však i odpůrce, kteří žádali o zákaz z důvodu ničení hry.³

V roce 1958 se uskutečnilo první ME v Budapešti, v roce 1981 bylo schváleno zařazení stolního tenisu do programu OH.⁴

4.2 HISTORIE STOLNÍHO TENISU NA NAŠEM ÚZEMÍ

Na našem území vznikly první pingpongové kluby kolem roku 1920. Český živel se ke stolnímu tenisu dostal o pár let později. V roce 1924 Zdeněk Heydušek založil Pingpongový klub Studentský domov a 23. února až 28. února 1925 uskutečnil první mistrovství v Praze, byl to současně první veřejný turnaj. Tohoto turnaje se zúčastnilo 106 hráčů, hrálo se na třech stolech a počítalo se tenisovým způsobem. Vítězem se stal právě

² Novotná, M. *Stolní tenis: učební texty pro trenéry*. Praha: Mladá fronta, 2019. Str. 24-25.

³ Slobodzian, V. *Devadesátka stolního tenisu*. Praha: Futura, 2015. Str. 14.

⁴ Novotná, M. *Stolní tenis: učební texty pro trenéry*. Praha: Mladá fronta, 2019. Str. 24-25.

Heydušek, který ve finále porazil Meissnera. Vzbudilo to velký ohlas a ping-pong se rozšířil do dalších klubů, jako byly AC Sparta, SK Viktorie Vinohrady, SK Praha II. a další kluby. Díky materiální nenáročnosti se stal stolní tenis v ČR dostupným sportem hlavně pro studenty a učně, ale také úředníky a dělníky.⁵

Roku 1925 byl v Praze založen Ústřední výbor ping-pongový, kde bylo devět klubů, o rok později patřila ČR k zakládajícím členům ITTF. Česká republika získala první titul mistrů světa družstev mužů v roce 1932 (Kolář, Lauterbach, Maleček, Gebauer, Nikodém) a mezi ženami se stala mistryní světa Marie Kettnerová. Čeští stolní tenisté do roku 1939 získali z MS 69 medailí, z toho 16 zlatých medailí. Naším skvělým reprezentantem této doby byl Bohumil Váňa, jehož sérii zastavila až druhá světová válka. Další tituly přišly teprve v roce 1945. Do sbírky přibylo dalších 50 medailí z MS, z toho 13 zlatých medailí. Naši hráči stále patří k světové extratřídě. Důležité je zmínit jména jako byl Mika, Staňek, Orłowski, Panský, Hrachová, Korbel, Štrbíková. V současnosti Pavel Širůček, který patří k širší světové špičce a mezi nejlepší hráčky proniká Hana Matelová.⁶

⁵ Slobodzian, V. *80 let československého stolního tenisu*. Praha: Spozia, 2005. Str. 7-8.

⁶ Hýbner, J. *Stolní tenis*. Praha: Grada publishings, 2002. Str. 10.

5 STOLNÍ TENIS

Stolní tenis patří mezi nejrozšířenější sporty po celém světě, a to nejen na závodní úrovni, ale také na úrovni rekreační. Je to obtížný sport, který je náročný nejen na dobrou fyzickou, jelikož při tomto sportu zapojujeme celé tělo, ale velkou částí také na psychiku hráče. V mezinárodní federaci stolního tenisu (ITTF), potvrzuje to i fakt, že dnes je sdruženo přes 150 národních asociací. Závodní stolní tenis se hraje na všech kontinentech. Dříve to byl sezónní sport, který se hrál pouze v zimních měsících. Postupně se vyhranil ve sportovní odvětví, které se již nyní hraje celoročně v uzavřených místnostech (sportovní haly, speciální herny nebo amatérské prostory) a podmínkou všeho je vytvoření hracího prostoru 10 x 5 metrů pro postavení stolu.⁷

5.1 VYBAVENÍ NA STOLNÍ TENIS

5.1.1 PÁLKA

Pálka patří k základnímu vybavení pro hru stolního tenisu. Skládá se z dřevěné hrací plochy a dřevěné rukojeti. Hrací plocha je pokryta gumovým potahem, který si hráč volí podle svého herního stylu. Důležitá je barva potahů na pálce. Z jedné strany je vždy pálka potažena červeným potahem a na druhé straně je pálka potažena černým potahem. Celková tloušťka potahu na jedné straně pálky nesmí přesáhnout 4 mm. Průměrná hmotnost pálky je kolem 170-190 g a průměrné rozměry 17 x 16 cm (bez rukojeti).⁸

5.1.2 MÍČEK

Míček na stolní tenis je dutý a kulatý o průměru 40 milimetrů. Je matný, barvy bílé nebo oranžové. Dnes používáme dva druhy míčků, celuloidový nebo plastový. Hmotnost je stejná. Rovnoměrný tvar a šířka stěny musí zajišťovat pravidelný odskok míčku. Míčky z plastového materiálu mají velikost 40+ a jejich kvalitu určuje počet hvězdiček.⁹

5.1.3 STŮL NA STOLNÍ TENIS

Nezbytnou součástí ke hraní stolního tenisu je stůl obdélníkového tvaru o rozměrech 274 cm a 152,5 cm (šíře). Je třeba, aby byl vodorovný, ve výši 76 cm nad podlahou, a měl jednotnou tmavou nebo matnou barvu. Stůl nesmí být lesklý. Hrací plocha musí být rovnoměrně pružná a odskok pravidelný, ohraničena bílými čarami

⁷ Hýbner, J. *Stolní tenis*. Praha: Grada publishings, 2002. Str. 9.

⁸ Hýbner, J. *Stolní tenis*. Praha: Grada publishings, 2002. Str. 12.

⁹ Mišíčková, L. *Stolní tenis*. Praha: Grada publishing 2010. Str. 38-39.

širokými 2 cm, dlouhými 274 cm a koncovými čarami širokými 2 cm a dlouhými 152,5 cm. Uprostřed rozdělena sítkou na dvě poloviny, napnutá rovnoběžně s koncovými čarami. Na obou polovinách zvýrazněna tzv. středovou čarou (bílá čára), která je 3 mm široká a slouží především při hraní čtyřhry.¹⁰

5.1.4 SÍTKA

Sítka je složena z vlastní sítky (motouzu), na které je zavěšena, a ze stojánku včetně „svěráčků“, které přidržují sítku ke stolu. Je upevněna na svislých stojáncích, které jsou vysoké 15,25 cm. Vnější strany sloupků jsou vzdáleny 15,25 cm od postranních čar stolu.¹¹ Barva sítky je vždy stejná jako barva stolu (modrá či zelená).¹²

5.1.5 OBLEČENÍ

Oblečení pro stolní tenis záleží především na samotném hráči, jak se v oblečení cítí. Obvykle se stolní tenis hraje v tričku (dres), kraťasech (šortky) a sportovní sálové obuvi. Ženy používají sportovní sukně. Oblečení podle pravidel soutěžního řádu se skládá z týmových triček či polokošil, které hráči nesmí vyměnit za jiné, jen po dohodě s vrchním rozhodčím.¹³

¹⁰ ITTF. *The International Table Tennis Federation: Handbook*, 2019. Str. 34.

¹¹ Mišičková, L. *Stolní tenis*. Praha: Grada publishing, 2010. Str. 48.

¹² Hýbner, J. *Stolní tenis*. Praha: Grada publishings, 2002. Str. 11.

¹³ Mišičková, L. *Stolní tenis*. Praha: Grada publishing, 2010. Str. 39-43.

6 PRAVIDLA STOLNÍHO TENISU

6.1 PRAVIDLA HRY

Jako každý jiný sport, tak i stolní tenis má svá pravidla. Je to bezkontaktní míčový sport, který se hraje na stole. V jiných sportech rozhodují góly a čas, ve stolním tenisu rozhodují body. Na začátku utkání proběhne los, který určí podání a stranu, která je během zápasu měněna. Hráč také musí provést správné podání, určuje se nový míček a také to, kdy dojde ke konci hry.

6.1.1 BODY

Hráč získává bod v těchto případech:

- Soupeř nezahájí správné podání.
- Soupeř nevrátí správně míček.
- Soupeř zabrání míčku v dopadu.
- Udeří-li soupeř úmyslně míček dvakrát za sebou.
- Dotkne-li se soupeř hrací plochy nehrající rukou před udeřením míčku.
- Dotkne-li se soupeř tělem nebo kteroukoli částí svého oděvu nebo vybavení sítě.
- Podle ustanovení pravidla o hře v časovém limitu.¹⁴

6.1.2 LOSOVÁNÍ

K losování dochází před začátkem utkání, před samotným zápasem. Hráč, který vyhraje los, má možnost výběru. Buď bude začínat s podáním, nebo si zvolí stranu, na které hru započne.

6.1.3 STŘÍDÁNÍ STRAN

V průběhu utkání si hráči po každé sadě mění své strany, které si zvolí na začátku utkání.

6.1.4 PODÁNÍ

Při podání musí mít hráč otevřenou dlaň tak, aby soupeř viděl na míček. Ten se při podání musí nadhodit z otevřené dlaně, všechny prsty by měly být téměř nataženy. Dalším pravidlem při podání je, že rozhodčí musí vidět míček podávajícího a musí být

¹⁴ Česká asociace stolního tenisu. *Pravidla stolního tenisu ČAST* [online]. 2016, 1. 1. 2016 [cit. 2020-03-13].

nadhozen minimálně 16 cm vysoko bez rotace. Pálka musí být nad úrovní hrací plochy. Při podání míček udeřujeme z nejvyššího bodu, forhendovým či bekhendovým úderem pálkou, aby se míček nejdříve dotkl vlastní poloviny a po dopadu přeskočil přes sítku na polovinu soupeře. Hráči si v každém setu střídají podání po dvou bodech. Výjimkou je to však za stavu 10:10 a vyšší, kdy si hráči podání střídají po jednom bodě.¹⁵

6.1.5 PŘÍJEM

Míček musí být odehrán nebo vrácen tak, aby se dotkl soupeřova stolu nebo po dotyku sítky.¹⁶

6.1.6 Nový míč

Nový míč je nařízen v těchto případech:

- Míček se při podání dotkne sítky a spadne na soupeřovu hrací plochu.
- Přijímací hráč nebo dvojice při čtyřhře nebyl (i) připraven (i) a v té chvíli měl (i) zvednutou ruku.
- Hra byla přerušena rozhodčím.
- Dojde-li při výměně k rušivému momentu (diváků), rozhodčí může navrhnout nový míč.
- Podávající hráč zakrývá míček a rozhodčí ho upozorní na chybu.¹⁷

6.1.7 KONEC HRY

Utkání nebo zápas končí tehdy, kdy hráč získá určitý počet sad (setů). Celkový počet setů je vždy lichý, například 3, 5, 7. Hraje se na dvě vítězné sady ze tří, nebo na tři vítězné sady z pěti. Na mezinárodních turnajích se většinou hraje na čtyři vítězné sady ze sedmi.¹⁸

¹⁵ Svobodová, H. *Stolní tenis (základy výuky mentálně postižených)*. SEPTIMA. 1995. Str. 20.

¹⁶ ITTF. *The International Table Tennis Federation: Handbook*, 2019. Str. 37.

¹⁷ Mišičková, L. *Stolní tenis*. Praha: Grada publishing, 2010. Str. 22.

¹⁸ Mišičková, L. *Stolní tenis*. Praha: Grada publishing, 2010. Str. 22.

7 HERNÍ STYL STOLNÍHO TENISU

Vývoj herního stylu jde ruku v ruce s vývojem herního materiálu. Kdyby se vývoj pátky (rakety) zastavil jen na pouhém dřevě potaženém gumou, tak bychom nemohli mluvit o nějakém vývoji herního stylu. Různými druhy materiálů se diferencovaly různé styly. Díky objevu houbového materiálu bychom dnes asi těžko znali ve stolním tenisu topspin a další rotované útočné úder. Také příchodem trávy či sendviče nám zas přinesl více obrany. Stolní tenis se rozšířil do celého světa a je tedy logické, že v různých zemích prošel různým vývojem. Jednotliví hráči se od sebe liší různým pojetím hry. Jiní se zaměřují více na techniku, na jistotu, někdo preferuje riskantní a agresivní hru, jiný zas rychlou oproti pomalé a trpělivé. Dá se říci, že každý hráč dává do svého stylu něco ze své osobnosti.¹⁹

7.1 VÝVOJ HERNÍHO STYLU

Pro vývoj byl klíčový rozvoj materiálového vybavení. Kdybychom měli porovnat vývoj stolního tenisu dnes a dříve, musíme sáhnout do druhé poloviny devadesátých let našeho století. V tomto časovém období se hrálo s raketami s dlouhým držátkem připomínajícího tenisovou raketu a místo výpletu bylo potažení pergamenem. Hrálo se na „fiftýny“ a gamy jako ve velkém tenisu. Pro vývoj herního stylu byl zaznamenán rok 1926.

Byla založena ITTF a sjednotila se mezinárodní pravidla. Bylo zavedeno počítání do 21 bodů. Dnes je počítání do 11 bodů na 3 až 4 vítězné sety se dvěma podáními v řadě. V začátcích byly sety dlouhé a neatraktivní. Zavedení malých setů mělo zvýšit napětí ve hře a atraktivitu pro diváky. Později se vyráběly dřevěné nebo korkové rakety s kratším držátkem. Míčky se používaly korkové či gumové o velikosti 38 a 40 mm, které později nahradily míčky celuloidové. Novinkou v dnešním stolním tenisu je zavedení plastového míčku, jehož velikost je 40+ a má větší vertikální odskok, tím pádem se zkracuje jeho dráha letu. Ztrácí rychle rotaci, a to jak při topspinu, tak při podání. Chceme-li dosáhnout kvalitní rotace, musíme vyvinout větší švihovou sílu a dosáhnout delšího kontaktu s potahem. Potahy dříve neumožňovaly rotaci, proto se přešlo k potahům z vroubkované gumy.

¹⁹ Novotná, M. *Stolní tenis: učební texty pro trenéry*. Praha: Mladá fronta, 2019. Str. 36–38.

Následujícím hitem byl vývoj houbových potahů a došlo ke standardizaci pátky s omezením tloušťky potahů. Vývoj šel kupředu a vedl přes antitopspinové potahy, které narušovaly rotační účinky útočných úderů, „feinty“ (tzv. trávy), sendviče s vysokými měkkými vroubky ke klasickým softovým a sendvičovým potahům. Ty vedly ke zpomalení hry.²⁰

7.2 DĚLENÍ HERNÍCH STYLŮ

Z hlediska techniky ve stolním tenisu používáme dva základní způsoby hry. Prvním způsobem je evropský a druhým způsobem je asijský. Oba tyto základní způsoby se liší držením pátky, tím pádem i stylem hry.

7.2.1 EVROPSKÉ DRŽENÍ PÁTKY – KLASICKÉ DRŽENÍ

Styl tohoto držení je přirozenější a často používaný nejen u evropských hráčů, ale také u většiny špičkových asijských hráčů. Držení umožňuje zahrát všechny druhy úderů a zvyšuje efektivitu hry. Dlaň svírá držátko, kolem něhož jsou obtočeny malík, prsteník a prostředník, zato ukazovák se opírá o kraj čepele na bekhendové straně pátky (rakety) a palec tlačí na forhendovou stranu čepele pátky. Evropský způsob je všestrannější a umožňuje oboustrannou hru (útočnou, obrannou, topspinovou) z různých míst herního prostoru.²¹

7.2.2 ASIJSKÉ DRŽENÍ PÁTKY – TUŽKOVÉ (PENHOLDEROVÉ) DRŽENÍ

Tento způsob držení je velmi typický pro Asiaty. Pátku drží jako tužku a můžeme si i všimnout jejich přirozeného způsobu vedení pomocí hůlek. Držátko je drženo palcem a ukazovátkem, zbývající prsty se opírají o čepel pátky, které nejsou při hře téměř vůbec využívány. Toto držení je velmi dominantní hrou forhendem, hraje se většinou jednou stranou pátky a jen výjimečně oběma stranami. Při bekhendu dochází k nepřirozenému pohybu překroucení předloktí a v tomto držení slabinou útočných či obranných úderů. Asijský styl se neliší jen v držení pátky (rakety), ale i celkovým pohybovým projevem (útočný charakter, nátlaková hra, pohyblivost v herním prostoru).²²

²⁰ Novotná, M. *Stolní tenis: učební texty pro trenéry*. Praha: Mladá fronta, 2019. Str. 35-39.

²¹ Hýbner, J. *Stolní tenis*. Praha: Grada publishings, 2002. Str. 32.

²² Demetrovič, E. *Encyklopedie tělesné kultury*. Bratislava: Šport, 1988. Str. 129-130.

8 ÚDEROVÁ TECHNIKA

8.1 ZÁKLADNÍ ÚDER

Ve stolním tenisu dělíme základní údery na forhendové a bekhendové. Dále rozdělujeme údery podle síly, rotace, délky, charakteru, místa a momentu provedení.

Na začátku je důležité si říci a zdůraznit, že máme tři aspekty, které mají velký vliv na provedení úderů a jejich kvalitu. Střehové postavení, držení pátky, které jsme si vysvětlili

u dělení herních stylů, a bod zasažení míčku.²³

8.1.1 STŘEHOVÉ POSTAVENÍ

Jedno z nejdůležitějších a nejzákladnějších postavení hráče. Umožňuje nám rychlou reakci na míček při podání soupeře. Vychází ze sníženého těžiště, postoj nohou je větší než šíře ramen a dochází k pokrčení v kolenou. Váha je na přední části chodidel a trup je mírně předkloněn. Pálka se nachází nad úrovní stolu, pro případnou rychlou reakci. Vzdálenost od stolu si hráč kontroluje tak, že nataženou paží dosáhne pálkou na zadní hranu stolu.²⁴

8.1.2 ZASAŽENÍ MÍČKU

Dělení na základě dvou hledisek:

- **Zasažení míčku po odskoku** – míček hrajeme v nejvyšším bodě. Zasažení míčku také závisí na taktickém využití jednotlivých úderů. Čím dříve míček odehrajeme, tím je pohybová energie míčku rychlejší. Při zasažení v nejvyšším bodě nebo v sestupné fázi se používají při úderech s velkou rotací.
- **Zasažení míčku ve vztahu k pozici jednotlivých částí těla** – tzv. pojem **zlatý trojúhelník**. Vznikne, když je loket vzdálený od trupu přibližně 20 centimetrů a předloktí směřuje dopředu, tak aby se špičky prstů dotýkaly před středem těla. Ideální zasažení míčku je ve špičce trojúhelníku.²⁵

²³ Novotná, M. *Stolní tenis: učební texty pro trenéry*. Praha: Mladá fronta, 2019. Str. 61.

²⁴ Novotná, M. *Stolní tenis: učební texty pro trenéry*. Praha: Mladá fronta, 2019. Str. 61.

²⁵ Novotná, M. *Stolní tenis: učební texty pro trenéry*. Praha: Mladá fronta, 2019. Str. 65.

8.2 ROZDĚLENÍ ÚDERŮ

8.2.1 PODÁNÍ

Podání je důležitou součástí ve stolním tenisu. Vyvíjí se od něj průběh hry, ve kterém dochází k případnému zisku bodu nebo výhodě ve hře po nekvalitním příjmu soupeře. Je opravdu velice důležité provést co nejkvalitnější podání. Rozdělujeme ho podle rotace na podání bez rotace, se spodní rotací, horní rotací, s boční rotací nebo kombinované. Také ho dělíme podle délky na krátké, dlouhé, střední a středně dlouhé („utečené“). Podání musí být nadhozeno minimálně 16 cm podle pravidel.²⁶

8.2.2 PŘÍJEM PODÁNÍ

Neméně důležitou součástí po podání je příjem. Nejen účinným podáním může hráč získat body, ale i kvalitním příjmem. Po příjmu dochází k tomu, jak celá hra bude pokračovat. K tomu, aby hráč dokázal přijmout krátce, dlouze, rychle zareagovat na rychlé podání, překvapit soupeře flipem, umět ostře či dlouze čopnout.

- Dochází k tomu, že hráč musí být koncentrovaný (maximálně soustředěný), aby rozeznal protihráčovu rotaci, a kam bude směřovat podání.
- Důležité je také správné postavení, hráč musí být připravený ve střehovém postavení. Tento postoj je velmi důležitý, protože bez rychlých přesunů v hracím prostoru ho nelze dosáhnout.
- Dalším důležitým bodem u příjmu je pestrost. Překvapit hráče hned po příjmu a použít rychlé údery (topspin, drajv, flip, čop), aby byl hráč po příjmu zaskočen zvoleným prvkem provedení a nemohl diktovat hru.²⁷

8.3 ÚTOČNÉ ÚDERY (LIFT, FLIP, TOPSPIN, KONTRATOSPIN, DRAJV, SMEČ)

8.3.1 LIFT

Lift je úder, který je spíše přípravný a je hraný nepříliš velkou silou a razancí. Tento úder se hraje v sestupné dráze letu. Typický je tento úder hrát proti klasické obranné hře. Hodně se využívá při forhendových liftů a podstatou u tohoto úderu je snížení těžiště.

Při bekhendovém liftu je důležitá práce zápěstí, které by mělo být citlivé a pružné.²⁸

²⁶ Hýbner, J. *Stolní tenis*. Praha: Grada publishings, 2002. Str. 35-36.

²⁷ Mišičková, L. *Stolní tenis*. Praha: Grada publishing, 2010. Str. 81.

8.3.2 FLIP

Flip, u hráčů velmi oblíbená „pacička“, je specifickou variantou u liftu. Je to úder hraný do krátkých míčů nad stolem. Není možné udělat velký nápřah. Při tomto úderu se páčka dostává pod míček a pohybem předloktí a zápěstí nahoru a následným zaklopením ho zahrává.

- Při forhendovém flipu je důležité vykročení pravé nohy (u praváků) pod stůl, abychom se dostali s paží nad stůl.
- Bekhendový flip hrajeme v čelním postavení a důležité u tohoto úderu je technické provedení nežli silové.²⁹

8.3.3 TOPSPIN

V dnešní době se forhendový topspin považuje za nejdůležitější a nejpoužívanější úder. Důležitou součástí je rozeznat kontr a topspin. K provedení tohoto úderu je správné zvládnutí pohybu a zapojení jednotlivých segmentů těla, které je velmi náročné. Vyžaduje koordinaci a návaznost mezi zapojením dolních končetin, rotace trupu, ramen a následně paže, předloktí a zápěstí s páčkou. Bekhendový topspin z hlediska koordinace je jednodušší než forhendový topspin. K zasažení míčku dochází před tělem a je zapojena mírná rotace pánve, trupu a ramen. K dosažení kvalitního bekhendového topspinu je důležitý švih předloktí a zápěstí.

Topspiny můžeme rozdělit na vícero druhů:

- pomalý topspin s velkou rotací a vysokou dráhou.
- prudký topspin s plochou dráhou letu.
- topspin, který hrajeme halfvolejem (ihned po odskoku).

Tyto druhy topspinů hrajeme forhendem i bekhendem.³⁰

8.3.4 KONTRATOPSPIN

Úder, který je velmi náročný na koordinaci pohybu a zapojení celého těla, rotaci těla, snížení těžiště a přenášení váhy z nohy na nohu jako je to u úderů forhendového drajvu nebo topspinu. Kontratopspin můžeme hrát ze střední nebo dlouhé vzdálenosti.

²⁸ Mišičková, L. *Stolní tenis*. Praha: Grada publishing, 2010. Str. 83.

²⁹ Hýbner, J. *Stolní tenis*. Praha: Grada publishings, 2002. Str. 42-43.

³⁰ Úderová technika [online]. 2008 [cit. 2020-04-19].

Důležitý je dlouhý švih paže v sestupné dráze letu míčku, někdy je to až pod úroveň hrací plochy stolu. Můžeme hrát i halfvolejem, míček zasahujeme v nejvyšším bodě dráhy letu. Bekhendový kontratopspin je velice náročný, hraje se v čelním postavení, důležité je snížení těžiště těla a přenášení váhy těla na špičky chodidel při úderu.³¹

8.3.5 DRAJV

Drajv hrajeme dlouhým švihem paže s malou rotací míčku. Úder je hraný střední až velkou silou. Drajvem se snaží hráč získat převahu nad soupeřem a přejít do útoku.

- Forhendový drajv hrajeme ze základního postavení a pravé rameno se otáčí dozadu. Loket máme přibližně dvacet centimetrů od trupu a míček hrajeme v nejvyšším bodě dráhy letu. Využíváme rotaci trupu a zapojujeme celou část těla do úderu.
- Bekhendový drajv hrajeme z čelního postavení v mírném podřepu, váha těla se přenáší na přední část chodidel a trup je v mírném předklonu. Při bekhendovém drajvu využíváme zápěstí a pohyb ruky vykonává náprah pokrčením paže v lokti.³²

8.3.6 SMEČ

Úder, který vede k zakončení výměny nebo k finálnímu úderu. Smeč můžeme přirovnat ke kontru, jelikož má stejnou pohybovou strukturu.

- U forhendové smeči dochází opět k rotaci trupu a pánve, pohybu ramen, švihem paže, předloktí a zápěstí.
- Bekhendová smeč je velmi náročná, hraje se při středním odskoku do výšky nebo blízko sítě. Při větším odskoku si většina hráčů obíhá na forhendovou smeč.³³

8.4 OBRANNÉ ÚDERY (ČOP, BLOK)

8.4.1 ČOP

Patří mezi další klasické obranné úder s výraznou dolní rotací. Udělení velké rotace dojde, prudkým krátkým švihem hrající paže a neméně důležitou součástí je práce zápěstí. Pohyb je velmi rychlý a po odskoku se míček prudce zabrzdí.³⁴

³¹ Hýbner, J. *Stolní tenis*. Praha: Grada publishings, 2002. Str. 60-61.

³² Mišičková, L. *Stolní tenis*. Praha: Grada publishing, 2010. Str. 85.

³³ Novotná, M. *Stolní tenis: učební texty pro trenéry*. Praha: Mladá fronta, 2019. Str. 93.

³⁴ Mišičková, L. *Stolní tenis*. Praha: Grada publishing, 2010. Str. 89.

8.4.2 BLOK

Tento úder používáme při obraně. Je to reakce na útočný úder od soupeře, který hraje topspinové údery. Technika bloku je specifická tím, že se využívá pohybová energie, která je míčku udělena od soupeře, proto stačí k vykonání úderu mírný nápřah. V úderové fázi se vyznačuje velkou přilnavostí, využívá se katapultovacího efektu materiálu. U začínajících hráčů je kladen úhel a naklopení pátky jak při forhendovém bloku, tak i bekhendovém bloku. Hráči světové špičky používají i techniku aktivního bloku, kdy při tomto úderu zapojí předloktí a zápěstí se snaží míček zrychlit a udělit mu větší rotaci.

- Při forhendovém bloku dochází k rotaci těla a správnému naklopení pátky.
- Naopak při bekhendovém bloku, který je jednodušší, se míček musí udeřit před tělem. Důležitý je rychlý přesun u stolu.

Velkým specifickým úderem při bloku je příklep. Tento úder můžeme zahrát forhendem i bekhendem. Úder se hraje více po odskoku, důležité je krátkým pohybem zápěstí dopředu ho zasáhnout frontálně a udělit velkou rychlost.³⁵

³⁵ Novotná, M. *Stolní tenis: učební texty pro trenéry*. Praha: Mladá fronta, 2019. Str. 92-93.

9 POHYBOVÁ TECHNIKA

Neméně důležitou součástí ve stolním tenisu, kterou bychom neměli opomenout, je pohybová technika. Je velmi důležitá pro správné provedení a pochopení jednotlivých úderů.³⁶

Vyjdeme-li ze samotné definice pohybu, můžeme říci, že je to aktivita člověka, která vyžaduje fyzické a psychické dispozice na jeho provedení. Na vrcholové úrovni stolního tenisu je pohybová činnost hráče charakterizovaná tím, že dochází k rychlému přemísťování na krátkou vzdálenost a koordinaci pohybu paží, trupu a nohou v jakémkoliv směru. Tato činnost je velmi specifická k vykonávání pohybové a úderové aktivity. Důležitými prvky jsou střehové postavení, start na míček, přesun – kroky, skoky, výpady, krátké přeběhy a jiné. Každý pohyb hráče je proveden v maximální rychlosti a snížením jeho těžiště. Pohybová technika také umožňuje navazování jednotlivých úderů při výměně a cílem je odehrát míček, který přichází od protihráče. Hráč se u stolu přemísťuje s co největší rychlostí, musí rychle reagovat na směr a dráhu letu míčku a pohybem také obsáhnout šířku a hloubku hracího prostoru.³⁷

9.1.1 ZÁKLADNÍ POSTOJ

Jedním ze základních úderů, na které bychom neměli zapomenout, je základní postavení hráče, jinak řečeno „střehové postavení“. Je to postavení, kde hráč očekává míček, takže toto postavení používá před každým úderem a po odehrání se do něj snaží opět co nejrychleji vrátit. Při základním postoji hráč stojí čelem k síťce. Váha je spíše na přední části chodidel, těžiště je snižené a nohy pokrčené v kolenou. Trup směřuje mírným předklonem dopředu a soustředíme se na nadcházející pohybovou činnost. Při špatném postavení je velmi obtížné reagovat a optimálně odehrát úder.

Chyby, které mohou nastat při špatném postavení hráče:

- křečovitě držení pátky.
- pátky je vysoko nebo nízko nad úrovní stolu.
- nohy jsou velmi pokrčené.

³⁶ Mišičková, L. *Stolní tenis*. Praha: Grada publishing, 2010. Str. 58.

³⁷ Novotná, M. *Stolní tenis: učební texty pro trenéry*. Praha: Mladá fronta, 2019. Str. 146.

- postoj je příliš široký nebo úzký.³⁸

9.1.2 START Z HRÁČSKÉHO STŘEHU A POHYB V PROSTORU

Start hráče na míček začíná ze špiček chodidel. Kromě toho, že tato hra je velmi rychlá, je důležité i následné brzdění pohybu a opět start, kterým reagujeme na odehrání. Pohyb po startu spočívá v krátkých úkrocích, výpadech nebo poskocích na všechny strany.³⁹

9.1.3 POHYB A PRÁCE NOHOU PŘI ÚDERU

Pro začínající hráče je nutné dbát na správné postavení nohou. Hráč hrající pravou rukou stojí při základním postoji na bekhendové straně čelem k síťce nebo je mírně vytočen bokem ke stolu, čímž umožní lepší reakci na případný forhendový úder. Při bekhendu je váha těla na obou chodidlech a v konečné fázi se soustřeďuje do špiček. Při forhendu je váha těla na celém chodidle pravé nohy, ale v průběhu se pak přenesou na špičku chodidla levé nohy.

Chyby, které způsobují špatnou práci a pohyb při úderech:

- Zvedání nohy při forhendových úderech.
- Špatné zapojení nohou a těla, pracuje jen ruka.
- Stejně čelní postavení u každého úderu.⁴⁰

9.1.4 ROTACE TRUPU A PÁNVE

Je podstatou pro co největší nápřah, tím se zvýší i účinnost úderu. Důležité je celkové provedení, ve kterém získáme jistotu v úderu a správnou techniku. U forhendového topspinu se neobejdeme bez rotace trupu a tento úder nelze provést.⁴¹

9.1.5 PRÁCE RUKOU

Při práci rukou je důležitý pohyb hrající a nehrající ruky.

- Hrající ruka – pohyb, který má několik fází:
 - 1) Přípravná – nápřah ruky s pálkou
 - 2) Hlavní – švih paže

³⁸ Mišičková, L. *Stolní tenis*. Praha: Grada publishing, 2010. Str. 58.

³⁹ Mišičková, L. *Stolní tenis*. Praha: Grada publishing, 2010. Str. 59.

⁴⁰ Mišičková, L. *Stolní tenis*. Praha: Grada publishing, 2010. Str. 59.

⁴¹ Mišičková, L. *Stolní tenis*. Praha: Grada publishing, 2010. Str. 59.

3) Závěrečná – dokončení úderu s návratem do střehového postavení

Hlavními chybami je krátký nápřah, špatný timing, stržení úderu v dokončovací fázi (nedotažení).

- Nehrající ruka – doplňuje pohyb a udržuje rovnováhu celého těla.

Chybou nehrající ruky je, že bezvládně visí podél těla nebo znemožňuje rotaci trupu.⁴²

⁴² Hýbner, J. *Stolní tenis*. Praha: Grada publishings, 2002. Str. 30-31.

10 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část bakalářské práce obsahuje videoprogram, který je zaměřen na rozbor techniky útočných a obranných činností ve stolním tenisu. Videá znázorňují techniku základních úderů, které ve stolním tenise mohou být.

K natáčení byla použita digitální videokamera Sony – model no. HDR – CX260VE digital HD video camera recorder, která pořídila vhodné záběry.

Videoprogram je zpracován na základě pracovního scénáře, podle kterého probíhal sběr hrubého videomateriálu, ze kterého následně byly vybrány nejlepší záběry. Vybraná videa byla poté upravena v programu Movie maker, kde byla postupně přidávána zvuková stopa spolu s komentářem. Po úpravě byla videa přenesena do formátu DVD.

Natáčení videí se uskutečnilo v herně stolního tenisu oddílu TJ Union Plzeň.

11 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ VIDEOPROGRAMU

Titul: Rozbor techniky útočných a obranných činností ve stolním tenisu

Obor: Tělesná výchova a sport

Cílová skupina:

Program je zaměřen na rozbor technik útočných a obranných činností ve stolním tenisu. Může sloužit začínajícím trenérům stolního tenisu věnujících se s mládeží nebo učitelům tělesné výchovy na školách se sportovním zaměřením.

Stručný obsah:

Videoprogram nabízí různě zpracované techniky útočných a obranných činností ve stolním tenisu, vysvětlení techniky daných úderů. Údery jsou předváděny samotným autorem.

Rok vzniku:	2020
Jazyková verze:	česká
Délka programu:	31 minut 33 vteřin
Formát záznamu:	DVD
Autor:	František Copák
Scénář:	František Copák
Kamera:	František Copák, Miroslav Sochor
Komentář namluvil:	František Copák
Střih a technické zpracování:	František Copák
Hudba a efekty:	František Copák
Režie:	František Copák
Účinkovali:	František Copák, hráč oddílu TJ Union Plzeň

11.1 PRACOVNÍ SCÉNÁŘ

Viz příloha 1.

12 DISKUZE

Tato bakalářská práce je zaměřena na rozbor techniky útočných a obranných činností ve stolním tenisu formou videoprogramu. Veškerý materiál (fotografie a videa) byl pořízen autorem práce a nijak nebyl zpracován profesionálem.

Začátek práce je věnován stručnému popisu vývoje stolního tenisu u nás a ve světě. Na základě prostudování dostupné literatury se dozvídáme, že kolébkou stolního tenisu je Anglie. I v dnešní době patří Anglie, Německo a Švédsko mezi nejúspěšnější země ve stolním tenisu spolu s Čínou a dalšími asijskými zeměmi, kam se sport rozšířil postupem času z Evropy. Dle názoru autora této práce jsou zmíněné země úspěšné, jelikož mají obrovskou členskou základnu.

S vývojem samotného sportu souvisí i vývoj vybavení. Vybavení sportu muselo reagovat na zrychlující se hru, větší nároky sportovců apod. V dnešní době je na trhu mnoho značek dodávající vybavení pro stolní tenis. Jedné z knih, kde autorka upozorňuje na to, že dražší vybavení se nerovná rychlejší hře a lepším výsledkům. Správné vybavení pouze pomáhá správně osvojené technice hry. Stejného názoru jsme i my.⁴³

Na rychlý vývoj tenisu i vybavení musely reagovat pravidla hry. Pravidla v dnešní podobě jsou přizpůsobena nárokům hry 21. století. Např. zkrácené sety vyvolávají větší napětí a drama během hry. Za velice přínosné považujeme pravidlo z roku 2002, které zpřísnilo podání. Souhlasíme s tím, jak vysvětluje autorka v jedné ze svých knih, že hra se díky čitelnějšímu podání stala dynamičtější, výměny delší a zajímavější pro diváka.⁴⁴

Herní styl je charakteristikou každého hráče. Dle našich zkušeností víme, že se v České republice můžeme mnohem častěji setkat s evropským držením pátky. Existují ale i soupeři držící pátku asijským způsobem, pro protihráče je však následně těžší číst hru. Hlavním cílem práce bylo vytvořit videoprogram zahrnující rozbor útočných a obranných úderů ve stolním tenisu. Po analýze odborné literatury, rozhovorů s trenéry a na základě vlastních zkušeností byl sestaven scénář a následně natočen a zpracován videoprogram. Vlastní videoprogram může sloužit široké veřejnosti jako výukový materiál. Ovládání a orientace ve videoprogramu je dle našeho názoru jednoduchá a přehledná. Jako pozitivum lze shledat, že ve videoprogramu jsou vždy jednotlivé údery představeny v běžné rychlosti, ale následně i ve zpomaleném záběru. Doplňující komentář ještě více

⁴³ Mišičková, L. *Stolní tenis*. Praha: Grada publishing, 2010.

⁴⁴ Novotná, M. *Stolní tenis: učební texty pro trenéry*. Praha: Mladá fronta, 2019.

napomáhá k pochopení dané techniky. Následné shrnutí důležitých upozornění ještě podtrhává důležité jednotlivé body v technice úderů, na které by se měl hráč soustředit.

13 ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo vytvoření videoprogramu a rozbor techniky útočných a obranných činností ve stolním tenisu. K úkolům v mé práci jsem přistupoval zodpovědně a poctivě. V rámci svých sil, znalostí a zkušeností jsem se snažil vše co nejlépe splnit a vypracovat. Domnívám se, že se mi vše bez větších problémů dařilo a doufám, že jsem svou práci odvedl dobře a cíl mé bakalářské práce byl naplněn.

Videoprogram přiložený k této práci může sloužit začínajícím trenérům stolního tenisu, hráčům v pokročilejším stádiu, jak na profesionální či neprofesionální úrovni, ale též může být využíván například samotnými učiteli, kteří učí na školách s dostačujícím vybavením pro hru stolního tenisu. Může být použit jak při výuce tělesné výchovy, tak při výuce volnočasových aktivit.

Publikace jsou samozřejmě neodmyslitelnou a velmi důležitou součástí všeho, i sportu. Na druhou stranu se však domnívám, že v dnešním uspěchaném a moderním světě plného technologií a různých vymožeností jsou právě videa lepší pomůckou než psané slovo. Lze na nich vyložit to samé, dle mého názoru zajímavější a zábavnější formou. I proto vznikl tento videoprogram. Myslím si, že je hlavně u sportu, a to nejen u stolního tenisu, vždy lepší předvést názornou ukázkou nežli napsat pouhé odstavce, kterými se musíme někdy i několikrát pročítat, než se dopracujeme k tomu, co nám chtěl autor svým textem vlastně říci.

Natočení videí nebylo jednoduché, ale věřím, že jsem se svého úkolu zhostil dobře a podařilo se mi vytvořit kvalitní bakalářskou práci vystihující daný problém. Též pevně doufám, že vzbudí zájem o tento krásný sport i u mladší generace.

Zpracování bakalářské práce pro mě bylo nejen zábavné a zajímavé, ale hlavně přínosné. Na závěr bych se rád též zmínil, že díky této práci jsem se znovu utvrdil v tom, že se chci tomuto oboru věnovat plně i nadále.

14 RESUMÉ

Tato práce se zabývá rozbořem techniky útočných a obranných činností ve stolním tenisu.

Teoretická část obsahuje popis vývoje stolního tenisu u nás a ve světě, dále informuje o vybavení potřebného ke hře stolního tenisu, o pravidlech, o herních stylech, o úderových a pohybových technikách tohoto sportu.

Praktická část zahrnuje natočení výukového materiálu, popisuje a vysvětluje základní údery s patřičným komentářem.

Klíčová slova: Stolní tenis, technika, údery, videoprogram

15 SUMMARY

This work deals with the analysis of the technique of offensive and defensive activities in table tennis.

The theoretical part contains a description of the development of table tennis in our country and in the world, it also informs about the equipment needed to play table tennis, about the rules, about the playing styles, about the punching and movement techniques of this sport.

The practical part includes the rotation of teaching material, describes and explains the basic strokes with appropriate commentary.

Keywords: Table tennis, technique, strokes, video program

16 SEZNAM LITERATURY

Literatura:

1. DEMETROVIČ, E. *Encyklopedie tělesné kultury*. Bratislava: Šport, 1988. ISBN 80-709-60469.
2. HÝBNER, J. *Stolní tenis: technika úderů, taktika hry, příprava mládeže*. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0306-8.
3. ITTF. *Handbook*. 47. vyd. Lausanne (Švýcarsko): The International Table Tennis Federation, 2019, s. 226.
4. MICHALÍK, P., ROUB, Z. a VRBÍK, V. Zpracování diplomové a bakalářské práce na počítači. 2.vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, 2006. ISBN 80-458-9.
5. MIŠIČKOVÁ, L. *Stolní tenis*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3363-0.
6. NOVOTNÁ, M. *Stolní tenis: učební texty pro trenéry*. Praha: Mladá fronta, 2019. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-5320-4.
7. SLOBODZIAN, V a kolektiv. *Devadesátka stolního tenisu v Čechách, na Moravě a Slovensku*. Praha: Futura, 2015. ISBN 978-80-88035-09-1.
8. SLOBODZIAN, V. *Osmdesátka stolního tenisu v Čechách, na Moravě a Slovensku*. Praha: Spozia, 2005. ISBN 80-903622-0-6.
9. SVOBODOVÁ, H. *Stolní tenis: (základy výuky mentálně postižených): pro učitele zvláštních a pomocných škol*. Praha: Septima, 1995. ISBN 80-85801-40-x.

Ústní zdroje:

1. Bc. Roman Čech – Profesionální kondiční trenér sportovců i veřejnosti a současný kondiční trenér reprezentace stolních tenistů, neformální rozhovor dne 20. dubna 2020 v Plzni.
2. Jakub Klier – Trenér mládeže v oddílu TJ Union Plzeň, trenérská licence skupiny „B“, neformální rozhovor dne 1. května 2020 v Plzni.

Internetové zdroje:

1. Česká asociace stolního tenisu. Pravidla stolního tenisu ČAST [online]. 2016, 1. 1. 2016 [cit. 2020-03-13]. Dostupné z: https://www.ping-pong.cz/wp-content/uploads/2016/01/Pravidla-ST_aktualizace_2016.pdf
2. Úderová technika [online]. 2008 [cit. 2020-04-19]. Dostupné z: <http://www.ping-pong.xf.cz/utechnika.htm#12>

17 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1. Pracovní scénář.....	I
--	----------

18 PŘÍLOHY

Příloha 1. Pracovní scénář.

Číslo záběru	Obraz	Zvuk, komentář
Úvod		
Úvodní menu	Oranžový nadpis – Rozbor techniky útočných a obranných činností ve stolním tenisu. V pravém dolním rohu tlačítko hlavní menu. Po kliknutí se zobrazí hlavní menu. Na pozadí je nejlepší evropský hráč.	Úvodní hudba v pozadí.
Hlavní menu	Oranžový nadpis – Hlavní menu výběr technik útočných nebo obranných činností ve stolním tenisu. Po kliknutí na rozbor technik útočných činností nebo kulatého tlačítka (přechod na menu 2). Po kliknutí na rozbor techniky obranných činností nebo kulatého tlačítka (přechod na menu 3). V levém dolním rohu tlačítko Zpět (přechod do úvodního menu). Na pozadí je nejlepší evropský hráč.	Úvodní hudba v pozadí.
Menu 1	Oranžový nadpis – Rozbor technik útočných činností. Výběr ze 4 ikon, v pozadí ikon pálka s míčkem, popis pod obrázkem (forhendový drajv, bekhendový drajv, forhendový topspin, bekhendový topspin). Po kliknutí na obrázek ve čtverci se spustí video. V levém dolním rohu tlačítko Zpět (přechod na hlavní menu). Na pozadí je nejlepší evropský hráč.	Úvodní hudba v pozadí.

Menu 2	Oranžový nadpis – Rozbor technik obranných činností. Výběr ze 4 ikon, v pozadí ikon pálka s míčkem, popis pod obrázkem (forhendový blok, bekhendový blok, forhendový pink, bekhendový pink). Po kliknutí na obrázek ve čtverci se spustí video. V levém dolním rohu tlačítko zpět (přechod na hlavní menu), šipka (přechod na menu 3). Na pozadí je nejlepší evropský hráč.	Úvodní hudba v pozadí.
Menu 3	Na pozadí je nejlepší evropský hráč. S barevným nápisem: Kamera: František Copák, Miroslav Schor. Zvuk a komentář: František Copák. Střih: František Copák. Tlačítko zpět (přechod do hlavního menu) a šipka (přechod do menu 4).	Úvodní hudba v pozadí.
Menu 4	Na pozadí je nejlepší evropský hráč. S barevným nápisem: Poděkování: Mgr. Radku Zemanovi, Miroslavu Sochorovi a oddílu TJ Union Plzeň. Tlačítko zpět (přechod do menu 3) a šipka (přechod do menu 5).	Úvodní hudba v pozadí.
Menu 5	Na pozadí je nejlepší evropský hráč. S barevným nápisem: Vyrobil: František Copák s pomocí Movie Maker a DVD styler. Tlačítko zpět (přechod do menu 4).	Úvodní hudba v pozadí.

Menu 1 Rozbor techniky útočných činností		
Forhendový drajv		
Obraz 1	Úvodní nadpis – Forhendový drajv. V pozadí černý stůl se sítkou. Nadpis zmizí po 5 sekundách a přechod na obraz 2.	Hudba v pozadí, kratší, sestříhaná.
Obraz 2	Záběr na hráče stojícího u stolu, který ukazuje úder ve zpomaleném záběru, poté přechod na obraz 3.	Komentář: Forhendový drajv vychází ze základního postavení, postoj nohou je větší než šíře ramen, snížené těžiště, váha na přední části chodidel a loket mírně před tělem, vzdálený od trupu přibližně 20 cm. Ve fázi nápřahu přenášíme váhu na pravou nohu, dochází k rotaci trupu a vytočení ramen. Ve fázi úderu přenášíme váhu na levou nohu, dochází k rotaci trupu a k vytočení ramen, pohyb ruky směrem k síťce a mírný švih předloktí, pátku zastavujeme těsně před čelem a vracíme se do základního postavení.
Obraz 3	Záběr na hráče stojícího u stolu, který ukazuje úder ve zrychleném provedení, poté přechod snímku na obraz 4.	Zvuk hrajícího míčku.
Obraz 4	Záběr na hráče stojícího u stolu, který ukazuje úder ve zpomaleném záběru, poté přechod na obraz 5.	Hudba v pozadí kratší, sestříhaná.

Obraz 5	Záběr na důležitá upozornění, která bychom měli dodržovat při forhendovém drajvu, v pozadí černý stůl se sítkou s červeným popisem a animací. Po skončení návrat (menu 1).	Komentář: Důležitá upozornění: snížené těžiště, pokrčení v kolenou, úder hrajeme před tělem, přenášení váhy, správný sklon pátky, odehrání míčku v nejvyšším bodě.
Bekhendový drajv		
Obraz 1	Úvodní nadpis – Bekhendový drajv. V pozadí černý stůl se sítkou. Nadpis zmizí po 5 sekundách a přechod na obraz 2.	Hudba v pozadí, kratší a sestříhaná.
Obraz 2	Záběr na hráče stojícího u stolu, který ukazuje úder ve zpomaleném záběru, poté přechod na obraz 3.	Komentář: Bekhendový drajv hrajeme čelním postavením, postoj nohou je větší než šíře ramen, snížené těžiště, váha na přední části chodidel, přenášíme váhu z levé nohy na pravou a trup je v mírném předklonu. Hrající ruka vykonávána náprah pokrčením paže v lokti a zapojení zápěstí. Pohyb ruky je dopředu směrem k sítky. Po odehrání úderu se vracíme do základního postavení.
Obraz 3	Záběr na hráče stojícího u stolu, který ukazuje úder ve zrychleném provedení, poté	Zvuk hrajícího míčku.

Obraz 4	Záběr na hráče stojícího u stolu, který ukazuje úder ve zpomaleném záběru, poté přechod na obraz 5.	Hudba v pozadí kratší, sestříhaná.
Obraz 5	Záběr na důležitá upozornění, která bychom měli dodržovat při bekhendovém drajvu, v pozadí černý stůl se sítkou s červeným popisem a animací. Po skončení návrat (menu 1).	Komentář: Důležitá upozornění: snížené těžiště, pokrčení v kolenou, přenášení váhy, mírná rotace trupu a ramen, správný náprah a zapojení zápěstí, odehrání míčku v nejvyšším bodě.
Forhendový topspin		
Obraz 1	Úvodní nadpis – Forhendový topspin. V pozadí černý stůl se sítkou. Nadpis zmizí po 5 sekundách a přechod na obraz 2.	Hudba v pozadí, kratší a sestříhaná.

Obraz 2	Záběr na hráče stojícího u stolu, který ukazuje úder ve zpomaleném záběru, poté přechod na obraz 3.	Komentář: Forhendový topspin vychází ze základního postavení, postoj nohou je větší než šíře ramen, snížené těžiště a váha na přední části chodidel. Ve fázi nápřahu, dochází k přenesení váhy na pravou nohu, mírné až výrazné snížení těžiště k rotaci trupu, vytočení ramen a pohyb ruky směrem dolů dozadu do výšky kolen. Ve fázi úderu, přenášíme váhu z pravé nohy na levou, trup a ramena provádí rychlou rotaci směrem dopředu, pohyb ruky dopředu nahoru je dosažen švihem předloktí a zápěstí, úder končí před čelem a vracíme se do základního postavení.
Obraz 3	Záběr na hráče stojícího u stolu, který ukazuje úder ve zrychleném provedení, poté	Zvuk hrajícího míčku.
Obraz 4	Záběr na hráče stojícího u stolu, který ukazuje úder ve zpomaleném záběru, poté přechod na obraz 5.	Hudba v pozadí, kratší a sestříhaná.

Obraz 5	Záběr na důležitá upozornění, která bychom měli dodržovat při forhendového topspinu, v pozadí černý stůl se sítkou s červeným popisem a animací. Po skončení návrat (menu 1).	Komentář: Důležitá upozornění: snížené těžiště, pokrčení v kolenou, přenášení váhy, rotace trupu a ramen, švih předloktí a mírné zapojení zápěstí, odehrání míčku v nejvyšším bodě.
Bekhendový topspin		
Obraz 1	Úvodní nadpis – Bekhendový topspin. V pozadí černý stůl se sítkou. Nadpis zmizí po 5 sekundách a přechod na obraz 2.	Hudba v pozadí, kratší a sestříhaná.
Obraz 2	Záběr na hráče stojící u stolu, který ukazuje úder ve zpomaleném záběru, poté přechod na obraz 3.	Komentář: Bekhendový topspin, vychází ze základního postavení, postoj nohou je větší než šíře ramen a dochází ke snížení těžiště. Ve fázi nápřahu přenášíme váhu na levou nohu, dochází k mírné rotaci trupu a ramen, loket máme před tělem a pohyb ruky je od kolen směrem dopředu. Ve fázi úderu přenášíme váhu na pravou nohu, dochází k mírné rotaci trupu a ramen, k švihnutí předloktí a zápěstí dopředu směrem k sítky. Po odehrání úderu se vracíme do základního postavení.

Obraz 3	Záběr na hráče stojícího u stolu, který ukazuje úder ve zrychleném provedení, poté přechod snímku na obraz 4.	Zvuk hrajícího míčku.
Obraz 4	Záběr na hráče stojícího u stolu, který ukazuje úder ve zpomaleném záběru, poté přechod na obraz 5.	Hudba v pozadí, kratší a sestříhaná.
Obraz 5	Záběr na důležitá upozornění, která bychom měli dodržovat při bekhendového topspinu, v pozadí černý stůl se sítkou s červeným popisem a animací. Po skončení návrat (menu 1).	Komentář: Důležitá upozornění: výrazné snížení těžiště, přenášení váhy, švih předloktí a zapojení zápěstí, mírná rotace trupu a ramen, odehrání míčku v nejvyšším bodě.
Menu 2 Rozbor techniky obranných činností		
Forhendový blok		
Obraz 1	Úvodní nadpis – Forhendový blok . V pozadí černý stůl se sítkou. Nadpis zmizí po 5 sekundách a přechod na obraz 2.	Hudba v pozadí, kratší a sestříhaná.
Obraz 2	Záběr na hráče stojícího u stolu, který ukazuje úder ve zpomaleném záběru, poté přechod na obraz 3.	Komentář: Forhendový blok, vychází ze základního postavení, postoj nohou je větší než šíře ramen, dochází ke snížení těžiště přenášení váhy z levé nohy na pravou a zpět. Dochází k mírné rotaci trupu a ramen, pohyb ruky je vedle těla a loket pevný nad stolem. Úder hrajeme před tělem v nejvyšším bodě a po úderu se vracíme do základního postavení.

Obraz 3	Záběr na hráče stojícího u stolu, který ukazuje úder ve zrychleném provedení, poté přechod snímku na obraz 4.	Zvuk hrajícího míčku.
Obraz 4	Záběr na hráče stojící u stolu, který ukazuje úder ve zpomaleném záběru, poté přechod na obraz 5.	Hudba v pozadí, kratší a sestříhaná.
Obraz 5	Záběr na důležitá upozornění, která bychom měli dodržovat při forhendovém bloku, v pozadí černý stůl se sítkou s červeným popisem a animací. Po skončení návrat (menu 2).	Komentář: Důležitá upozornění: snížené těžiště, váha na přední části chodidel, pevný loket nad stolem, správný sklon pátky, úder hrajeme v nejvyšším bodě.
Bekhendový blok		
Obraz 1	Úvodní nadpis – Bekhendový blok . V pozadí černý stůl se sítkou. Nadpis zmizí po 5 sekundách a přechod na obraz 2.	Hudba v pozadí, kratší a sestříhaná.
Obraz 2	Záběr na hráče stojícího u stolu, který ukazuje úder ve zpomaleném záběru, poté přechod na obraz 3.	Komentář: Bekhendový blok, vychází ze základního postavení, postoj nohou je větší než šíře ramen, dochází ke snížení těžiště a váha je na přední části chodidel. Dochází k mírné rotaci trupu a ramen, pravé rameno je více vpředu, mírné švihnutí předloktí a zapojení zápěstí a úder hrajeme v nejvyšším bodě.
Obraz 3	Záběr na hráče stojícího u stolu, který ukazuje úder ve zrychleném provedení, poté přechod snímku na obraz 4.	Zvuk hrajícího míčku.

Obraz 4	Záběr na hráče stojícího u stolu, který ukazuje úder ve zpomaleném záběru, poté přechod na obraz 5.	Hudba v pozadí, kratší a sestříhaná.
Obraz 5	Záběr na důležitá upozornění, která bychom měli dodržovat při bekhendovém bloku, v pozadí černý stůl se sítkou s červeným popisem a animací. Po skončení návrat (menu 2).	Komentář: Důležitá upozornění: snížené těžiště, váha na přední části chodidel, mírné švihnutí předloktí a zápěstí, úder hrajeme před tělem v nejvyšším bodě.
Forhendový pink		
Obraz 1	Úvodní nadpis – Forhendový pink . V pozadí černý stůl se sítkou. Nadpis zmizí po 5 sekundách a přechod na obraz 2.	Hudba v pozadí, kratší a sestříhaná.
Obraz 2	Záběr na hráče stojícího u stolu, který ukazuje úder ve zpomaleném záběru, poté přechod na obraz 3.	Komentář: Forhendový pink, vychází ze základního postavení, postoj nohou je větší než šíře ramen, dochází ke snížení těžiště a přenášení váhy. Úder hrajeme vykročením pravé nohy pod stůl, pohyb ruky je těsně nad stolem, loket je pevný a dochází k mírnému švihnutí předloktí a zapojení zápěstí. Po úderu se vracíme do základního postavení.
Obraz 3	Záběr na hráče stojícího u stolu, který ukazuje úder ve zrychleném provedení, poté přechod snímku na obraz 4.	Zvuk hrajícího míčku.

Obraz 4	Záběr na hráče stojícího u stolu, který ukazuje úder ve zpomaleném záběru, poté přechod na obraz 5.	Hudba v pozadí, kratší a sestříhaná.
Obraz 5	Záběr na důležitá upozornění, která bychom měli dodržovat při forhendového pinku, v pozadí černý stůl se sítkou s červeným popisem a animací. Po skončení návrat (menu 2).	Komentář: Důležitá upozornění: snížené těžiště a přenášení váhy, vykročení pravé nohy pod stůl, pevný loket, švihnutí předloktí a zapojení zápěstí, rychlý návrat do základního postavení.
Bekhendový pink		
Obraz 1	Úvodní nadpis – Bekhendový pink. V pozadí černý stůl se sítkou. Nadpis zmizí po 5 sekundách a přechod na obraz 2.	Hudba v pozadí, kratší a sestříhaná.
Obraz 2	Záběr na hráče stojícího u stolu, který ukazuje úder ve zpomaleném záběru, poté přechod na obraz 3.	Komentář: Bekhendový pink, vychází ze základního postavení, postoj nohou je větší než šíře ramen, dochází ke snížení těžiště a přenášení váhy. Úder hrajeme vykročením pravé nohy pod stůl, pohyb ruky je těsně nad stolem, loket je pevný, dochází k mírnému švihnutí předloktí a zapojení zápěstí. Po úderu se vracíme do základního postavení.
Obraz 3	Záběr na hráče stojícího u stolu, který ukazuje úder ve zrychleném provedení, poté přechod snímku na obraz 4.	Zvuk hrajícího míčku.

Obraz 4	Záběr na hráče stojícího u stolu, který ukazuje úder ve zpomaleném záběru, poté přechod na obraz 5.	Hudba v pozadí, kratší a sestříhaná.
Obraz 5	Záběr na důležitá upozornění, která bychom měli dodržovat při bekhendovém pinku, v pozadí černý stůl se sítkou s červeným popisem a animací. Po skončení návrat (menu 2).	Komentář: Důležitá upozornění: snížené těžiště a přenášení váhy, vykročení pravé nohy pod stůl, pevný loket, švihnutí předloktí a zapojení zápěstí, rychlý návrat do základního postavení.
Titulky		
Obraz 1	Na pozadí nejlepší evropský hráč s barevným popisem: Kamera: František Copák, Miroslav Schor. Zvuk a komentář: František Copák. Střih: František Copák.	Nerušivá, hudba v pozadí.
Obraz 2	Na pozadí nejlepší evropský hráč s barevným popisem: Poděkování: Mgr. Radku Zemanovi, Miroslavu Sochorovi a oddílu TJ Union Plzeň.	Nerušivá, hudba v pozadí.
Obraz 3	Na pozadí nejlepší evropský hráč s barevným popisem: Vyrobil: František Copák s pomocí Movie Maker a DVD	Nerušivá, hudba v pozadí.