

Stolní tenis



Lenka
Mišičková

 GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Poděkování

Děkuji klubům KST Robot Mokré Lazce, KST Slezan Opava, Ondřeji Bubovi, Jakubu Kleprlíkovi, Petru Kudelovi, Janu Dzidovi, dětem z FIT Sport Klubu Hradec nad Moravicí (Elišce Selvekové, Lubě Cingelové, Lukáši Mazurovi atd.) a dalším, bez nichž by tato kniha nevyšla.

Lenka Mišíčková

Stolní tenis

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

jako svou 4176. publikaci

Odpovědná redaktorka Šárka Kociánová

Sazba Šimon Jimel

Ilustrace Jan Mikuš

Fotografie archiv autorky a KST Mokré Lazce

Návrh a grafická úprava obálky Grafické studio Hozák

Počet stran 128

První vydání, Praha 2010

Vytiskla Tiskárna PROTISK s. r. o., České Budějovice

© Grada Publishing, a.s., 2010

Cover Photo © fotobanka Allphoto

Všechna práva, především právo na rozmnožování a šíření díla, stejně jako právo na překlad, jsou vyhrazena. Žádná část tohoto díla nesmí být v jakékoliv formě – fotokopie, mikrofilm nebo jiný způsob – reprodukována bez písemného povolení vydavatelství, též nesmí být použitím elektronických systémů zpracovávána, zálohována, rozmnožována nebo šířena.

ISBN 978-80-247-3363-0 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-7310-0 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2012

Obsah

» Úvod	7
» Proč zkusit stolní tenis?	9
Je stolní tenis pro všechny generace?	11
Zdravotní důsledky ping-pongu	12
Jak předejít úrazům aneb Tipy pro větší bezpečnost stolního tenisu	14
» Základní pravidla v kostce	18
Průběh hry a získání bodu	18
Počítání	19
Podání	20
Nový míč	22
Konec hry	22
» Jaké vybavení pořídit	24
Jak postupovat při výběru pingpongového vybavení	25
Jak vybrat pátku na stolní tenis	29
Jak postupovat při výběru míčků	37
Pingpongové oblečení	39
Pingpongový stůl	43
» Přednácvik úderové techniky	50
Průpravná cvičení bez pátky	50
Držení pátky	54
Průpravná cvičení s pátkou	56
» Pohybová technika	58



» Úderová technika	61
Fyzikální základy hry	63
Základní přímé údery	66
Technika bekhandu	72
Podání	75
Speciální nácvik techniky	82
Obranné údery	87
Herní cvičení	97
» Taktika	101
Hlavní rozdělení taktiky dvouhry, čtyřhry a smíšené čtyřhry	103
» Trénink stolního tenisu	105
Struktura pingpongové lekce	106
Psychologická příprava	108
Kondiční příprava	109
Trénovat s koučem, nebo sám?	117
» Literatura	123

» Úvod

Kdy jsem poprvé dostala do ruky pingpongovou pátku? To si vůbec nepamatuji, ale někdy mám pocit, že mi ji otec musel vložit už do kočárku. Moje vzpomínky plují oceánem prvních krůčků od stolu, který mi táta zvedal, jak jsem postupně rostla, a pokračují k počátečním úspěchům a medailím, jež mám doma na památku na utkání, která měla nenapodobitelnou atmosféru. A nakonec doplují do moře nadšení, s jakým teď malí caparti buší do malého míčku, a radosti z prvních placek, které nyní získávají oni. Až teprve teď chápu, jakou hrdostí se museli nadýmat všichni, kteří kolem tohoto sportu krouží, když se nám začalo dařit, protože ten pocit se nedá popsat. „Píneć“ je však nejenom sport, ale i zábava, radost, legrace a pohoda. A té v životě není nikdy dost. Známy americký neurolog Daniel G. Amen tvrdí: „Golf je dobrý. Tenis je bezva. Stolní tenis je nejlepší sport na světě!“

Máte-li chuť vstoupit do světa malého bílého míčku, rychlosti a neuvěřitelných zážitků, jen směle vykročte. Jste srdečně zváni a vítáni!

„Stolní tenis je obtížný sport; nejen na fyzickou, kde k odehrání úderů používáte celé tělo: od břišního svalstva přes záda až po nohy, které jsou základem každého úderu, ale také na psychiku, protože ne každý má na to, postavit se soupeři tvář v tvář a bojovat proti sobě. Jednou z výhod je jeho finanční nenáročnost; k tréninku potřebujete jen pátku, obyčejné oblečení a obuv. Postupem času jsou náklady vyšší, ale pořád je to v rozmezí, že si financování vrcholového hráče dovolí i průměrně vydělávající. Velkou předností je věková rozmanitost; stolní tenis můžete hrát od 5 do 100 let a také je možné se tímto sportem uživit. Nadprůměrní extraligoví borci jsou schopni vydělat si od 30 000 do 50 000 Kč. Budete-li úspěšní i na mezinárodní scéně, pak je to mnohem více. Lze tedy říct, že stolní tenis už dávno není ten sport, který lidé provozovali pouze na rekreační úrovni, ale stal se i zdrojem slušného živobytí.“

Ondřej Buba, hráč extraligového týmu KST Robot Mokré Lazce



„Co mi pinec dal? Je toho dost, hraji jej už skoro 30 let, procestoval jsem s ním kus Evropy, zažil spoustu radosti i zklamání, mezi pingpongaři mám řadu kamarádů. Někdy po revoluci, když jsem hrál první roky za muže, jsme byli s Jardou Schwanem, naším nejlepším stolním tenistou, na turnaji na jižní Moravě. Asi ve třetím kole jsem narazil na jednoho kluka a první set jsem vyhrál celkem bez problémů (tehdy se ještě hrálo do 21 na 2 sety). Ve druhé sadě jsem se však nemohl vůbec dostat do tempa, pořád mi něco na mém soupeři nesedělo a já přemýšlel, co mi tak vadí. Ten set jsem prohrál. Byl jsem sám ze sebe zmatený, až mi Jarda řekl, jestli jsem si vůbec všiml, že můj soupeř si v druhé sadě vložil raketu do opačné ruky. Nevěděl jsem, jestli se mám smát, anebo se zlobit sám na sebe, jak jsem „hloupý“, že jsem si to vůbec neuvědomil. Tehdy jsem poprvé v životě viděl hráče, který hrál stejně dobře levou i pravou rukou (a svého času hrál údajně i několik sezón třetí ligu). Ping-pong mi v životě dal opravdu hodně, ale to nejcennější, co mi dal, je moje žena. Taky kdysi pinec hrála závodně a stejně jako já začínala v Kateřinkách a potom ve Slezanu Opava. V té době byly ještě ve Slezanu populární Vánoční turnaje, které jsme my mladí hráli se svými rodiči. V jednom takovém jsme na sebe narazili; já s mým tátou jsme hráli proti Martince s mým budoucím tchánem. Samozřejmě jsem nechal svou ženu vyhrát, a to rozhodlo. Od té doby jsme pořád spolu, máme tři krásné dcery a já doufám, že nám to ještě dlouho vydrží.“

Ing. Petr Kudela, hráč extraligového týmu KST Robot Mokré Lazce



» Proč zkusit stolní tenis?

Stolní tenis patří k nejrychlejším i nejrozšířenějším sportům, a to jak na závodní, tak na rekreační úrovni. V roce 1988 byl stolní tenis poprvé zařazen mezi olympijské sporty na hrách v Soulu.

Na závodní úrovni se ping-pong řadí ke kondičně, silově a pohybově náročnějším sportovním odvětvím. Jedná se o aktivitu, ve které kromě fyzických předpokladů a úderové techniky záleží na psychice, schopnosti soustředění a taktické vyspělosti hráče. Nicméně na rekreační úrovni lze „pinec“ provozovat i při nevelkých nárocích na fyzickou stránku. Ostatně důvodů, proč si tento sport vyzkoušet, je hned několik.

Stolní tenis zlepšuje celkovou fyzickou kondici a zpevňuje tělo – navíc pomáhá při snižování hmotnosti. Podobně jako tenis, squash a badminton vyžaduje rychlost a dobrý postřeh, který lze získat pravidelným tréninkem. Je sportem přesné a rychlé reakce, při němž je zapojen kardiovaskulární systém, reflexy a koordinační mechanismy. Svižné a časté přesuny vyžadují sílu, energii a mrštěné nohy. Jedinci, kteří pravidelně hrají stolní tenis, mohou očekávat, že se jim zlepší reflexy, ale také posílí svalstvo paží, zad a břicha. Koordinace ruka–oko je zásadní nejen pro vášnivé hráče videoher, je však nezbytná i pro mnoho důležitých každodenních činností, jako je například řízení auta. Kromě toho čas strávený kolem pingpongového stolu nepochybně podpoří zdravé rodinné vztahy a přátelství a rovněž přispěje ke zlepšení zdraví a navození pohody.

Ovšem mnoho lidí si neuvědomuje, že pokud se stolní tenis hraje správně, je fyzicky náročnou aktivitou. Vytrvalost, síla a hbitost nezbytné k udržení desetiminutového tréninku jsou ohromující. Americký odborník doktor Amen ve své knize *Nikdy není pozdě* uvádí, že hraní ping-pongu může dokonce zlepšit mozkovou činnost. On sám tento sport považuje za nejlepší právě proto, že představuje efektivní aerobní aktivitu, zlepšuje koordinaci ruka–oko, zapojuje horní a dolní polovinu těla a zkvalitňuje funkce různých oblastí mozku.



Každý z nás si jistě alespoň jednou v životě ping-pong vyzkoušel, neboť tento sport je nejen populární, dostupný, ale též velice zábavný. A jaké jsou hlavní důvody, pro které jej hraje tolik lidí?

1. Zdraví a tělesná kondice

Stolní tenis je vhodný pro zvýšení kondice a srdeční činnosti. Na sportovní a vrcholové úrovni patří k nejrychlejším sportům zlepšujícím koordinaci těla a postřeh. Nemusíte však nutně být profesionálem – postačí pár hodin pinkání týdně, a uvidíte divy! Kromě kondice se vám zlepší i postřeh, nálada a dosáhnete psychické pohody.

2. Nenáročný pro tělo

Ping-pong můžete hrát do vysokého věku, nemusíte se bát modřin ani zlomenin, které hrozí při kontaktních a adrenalinových sportech.

3. Sport na celý život

Stolní tenis je celoživotní sport, který můžete hrát i v osmdesáti letech. Nikdy není pozdě začít a pátku nemusíte odložit ani v pokročilejším věku. Čím je člověk starší, tím lépe může využít svou taktiku a techniku.

4. Zlepšuje postřeh a udržuje bystrost

Ping-pong je vhodnou aktivitou i pro mozek. Při hře je třeba přemýšlet, plánovat, mít strategii – a právě tyto činnosti udržují šedou kůru mozkovou aktivní.

5. Není časově náročný

Stolní tenis je vnitřní (halový), ale i venkovní a nesezonní sport. Můžete jej hrát během roku, ve dne nebo v noci, zkrátka kdykoli budete chtít.

6. Nepotřebujete mnoho místa

Ping-pong nevyžaduje velký prostor. Klidně jej můžete provozovat doma; skládací stůl není náročný na místo a je navíc dobře skladný. A pokud přece jen budete vyžadovat více prostoru, můžete zajít do místního sportovního klubu.

7. Získáte nové přátele

Stolní tenis je společenský sport. V pingpongovém oddíle se setkáte s mnoha lidmi, s nimiž se utkáte v rámci soutěží a porovnáte svůj um a schopnosti. Mezi partou podobně laděných nadšenců pak vznikají mnohá přátelství.

8. Zábava pro každého

V tomto sportu neexistuje věková ani jiná bariéra (pohlaví, výška postavy, handicap); je běžné, že v klubech hrají šedesátiletí veteráni proti patnáctiletým mladíkům či muži proti ženám. Rodiny mohou „bojovat“ proti sobě navzájem a nemusejí mít obavy z větších či silnějších hráčů. Řada sportovců s handicapem je dokonce schopna soupeřit s tělesně zdravými protihráči, protože v tomto sportu jde o mnohem víc než o pouhou sílu.

9. Stolním tenisem neutratíte celé jmění

Kvůli ping-pongu neutratíte mnoho finančních prostředků. Základní lekci lze zajistit velmi levně a lepší pátku pro začátečníky pořídíte asi za 600–800 Kč. I cena členství v klubu a týdenní klubové poplatky jsou ve srovnání se sporty, jako je golf a tenis, nízké.

10. Poznáte sebe sama

„Pinec“ je především zábava a nádherný sport, který člověka chytí. Je sice jednoduché jej hrát, ale mnohem obtížnější je stát se mistrem. I na své pingpongové cestě se však můžete těšit na různé výzvy a cesty k vrcholu.

» Je stolní tenis pro všechny generace?

Stolní tenis je sport určený téměř pro všechny generace. Hrát jej mohou ženy, muži i děti v podstatě v každém věku. Oproti jiným míčovým hrám je pro něj charakteristická řada úderů založených na rotaci míčku. Právě umění „číst“ a využívat rotace („falše“) vyžaduje dlouholetý trénink, který nelze nahradit hrubou fyzickou kondicí. I z tohoto důvodu je možné u stolního tenisu zachovat relativně dobrou výkonnost o něco déle než u jiných sportů. Výskyt hráčů kolem pětatřiceti let v první stovce mezinárodního žebříčku je obvyklý jev. V nižších českých soutěžích běžně najdete hráče okolo padesátky. Mnozí vlastně nikdy neskončí; na úrovni okresního přeboru objevíte i sedmdesátileté borce. I tato zvláštnost stolního tenisu, tedy možnost hrát jej na nejrůznějších úrovních až do pozdního věku, z něj činí jeden z nejatraktivnějších a nejoblíbenějších sportů.



Pro koho je ping-pong určen?

Pro ty, kteří si chtějí udržet nebo jednoduchým a zábavným způsobem zlepšit fyzickou kondici. Nemusíte být zrovna vrcholoví sportovci (vlastně jste ani nikdy předtím nemuseli sportovat), a přesto si můžete stolní tenis zahrát.

Pro ty, kteří dbají o svou postavu, lze stolní tenis doporučit jako ideální prostředek k jejímu zformování. Při jedné lekci spálíte průměrně 400 až 600 kcal (někdy dokonce až 1200 kcal!), aniž byste zatěžovali klouby. Pravidelný trénink vám pomůže účinně tvarovat a zpevňovat postavu.

Pro sportovce. Stolní tenis umožňuje specializovanou přípravu a pro ostatní sporty je vhodným doplňkem, při němž zlepšíte postřeh, reakce a koordinaci.

Stolní tenis je sportem pro každého. Pokud se sportující nepřetěžují a přizpůsobí hru svým schopnostem a dovednostem, mohou se ping-pongu věnovat ve středním (mezi 40–60 lety) i starším věku (nad 60 let). Pravidelný trénink a aktivní životní styl umožní jedinci neustále se rozvíjet a využívat své motorické schopnosti. Starší a zkušenější hráči si proto časem zautomatizují některé pohyby, což jim umožní hospodárně využívat energii ve hře.

» Zdravotní důsledky ping-pongu

Stolní tenis je jedním z nejpobulárnějších sportů na světě. Je vhodný pro rekreaci i závodní soutěžení a představuje ideální zábavu pro všechny věkové kategorie, a to z několika důvodů:

- **Možnost přetížení je minimální** – stolní tenis lze hrát závodně (v tomto případě klade na hráče fyzické a psychické nároky) i rekreačně (provozovat jej jako volnočasovou aktivitu). Ani v pokročilejším věku nepůsobí degenerativní změny pohybového ústrojí a nadměrně nezatěžuje klouby a páteř. Pokud jej hrajete jen pro radost, nikoli pro vítězství na turnajích, je možnost většího přetížení minimální. Základní motorické schopnosti, jako je flexibilita, rychlost, síla, vytrvalost a koordinace, mohou být vhodným cvičením udržovány až do pozdního věku.

- **Méně šancí k poranění** – lékaři doporučují starším lidem především běh, jízdou na kole, plavání a pěší turistiku. Tyto aktivity pomáhají trénovat vytrvalost a nezatěžují klouby. Tenis, badminton a stolní tenis patří ke sportům s nejmenším rizikem poranění navzdory skutečnosti, že hra sama o sobě vyžaduje kromě rychlých pohybů i řadu dovedností a dostatečnou koordinaci.
- **Zatížení horních končetin a páteře je podstatně nižší než v ostatních sportech** – extrémní pohyby dopředu, dozadu či do stran a prohýbání v bederní oblasti se současnou silnou rotací se ve stolním tenise sice vyskytují, ale ne ve velkém měřítku. Na závodní úrovni jim lze předcházet všestranností, důkladným rozcvičením před tréninkem, uplatňováním kompenzačních cvičení a regenerací.

Chcete-li **snížit riziko zranění a přetížení** během tréninku anebo mu předejít, pak doporučujeme:

- Naučit se správně techniku.
- Mít vyvážený trénink.
- Používat strečink a protahovací cvičení k vyrovnaní svalového napětí.
- Vyhýbat se extrémní únavě.
- Správně si rozložit fyzické zatížení.
- Vybrat si vhodný povrch, na kterém budete hrát, a nezapomenout na kvalitní sportovní obuv.
- V případě nemoci nebo úrazu začít hrát až po úplném zotavení.
- Navštívit lékaře, přičemž preventivní lékařské prohlídky po 35. roce by měly být samozřejmostí.

Základní zdravotní faktory umožňující věnovat se stolnímu tenisu i v pozdějším věku jsou následující:

- Udržení motorické schopnosti.
- Zlepšení fyzické i psychické kondice.
- Sociální a psychologické faktory.
- Preventivní charakter i jiných sportovních aktivit.
- Rehabilitace.