

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



NÁVRH SOUBORU ÚTOČNÝCH A OBRANNÝCH
KOMBINACÍ VE STOLNÍM TENISU
(bakalářská práce)

Autor práce: Ladislav Mládek, Tělesná výchova a sport
Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.

České Budějovice, 2011

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA
PEDAGOGICAL FACULTY
DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES



**The suggestion of files offensive and defensive
combinations in table tennis
(bachelor thesis)**

Author: Ladislav Mládek
Supervisor: Doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.

České Budějovice, 2011

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Návrh souboru útočných a obranných kombinací ve stolním tenisu

Jméno a příjmení autora: Ladislav Mládek

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity

Vedoucí bakalářské práce: Doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2011

Abstrakt:

Cílem mé práce je navrhnout obranné a útočné kombinace ve stolním tenise, které mají vliv na rozvoj herních dovedností a jsou následně použity při hře. Pro správné navržení kombinací byly zpracovány dostupné informace o tomto sportovním odvětví. U dvanácti navržených kombinací byla v praxi ověřena jejich účinnost po první, třetí a šesté tréninkové jednotce, a to za pomoci čtyř hráčů. Výsledné hodnoty ukázaly, že navržené kombinace se dají použít při soutěžních utkáních. Práce zachycuje jednotlivá období vývoje navržených kombinací a následně ukazuje výsledky hráčů, kteří dané kombinace zkoušeli v tréninkových jednotkách.

Klíčová slova: kombinace, tréninková jednotka, herní styl, soutěžní utkání

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: The suggestion of files offensive and defensive combinations in table tennis

Author's first name and surname: Ladislav Mládek

Field of study: Physical education and sports

Department: Department of Sports studies

Supervisor: Doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.

The year of presentation: 2011

Abstract:

I intend to suggest defensive and offensive combinations in table tennis, which have an impact on the development of playing skills, and are subsequently used in the game. For proper design combinations were processed information available about this sport. For the twelve proposed combination was tested in practice their effectiveness after the first, third and sixth training session, and with the help of four players. The resulting values showed that the proposed combination can be used in competitive matches. The work shows the development of each proposed combination, and then presents the results of players who tried the combination of the training units.

Keywords: combination, training unit, playing style, competitive matches

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Ladislav Mládek

Datum

Poděkování

Děkuji panu Doc. PaedDr. Zdeňku Šebrlemu, CSc. Za odbornou pomoc při vedení této bakalářské práce. Taktéž děkuji i pani PaedDr. Jaroslavě Tenglové za odborné rady a za zapůjčení materiálů a literatury. Dále děkuji všem hráčům, kteří se na tomto výzkumu podíleli.

Ladislav Mládek

Obsah

| | |
|--|----|
| 1 Úvod..... | 10 |
| 2 Přehled poznatků..... | 11 |
| 2.1 Světová historie..... | 11 |
| 2.2 Československá a Česká historie | 12 |
| 2.3 Pálka a míček | 14 |
| 2.4 Metodická řada úderů | 14 |
| 2.5 Herní kombinace..... | 19 |
| 2.5.1 Uzavřené kombinace..... | 20 |
| 2.5.2 Otevřené kombinace | 20 |
| 2.6 Rozbor literatury | 20 |
| 3 Cíle a úkoly práce | 22 |
| 3.1 Cíl práce..... | 22 |
| 3.2 Úkol práce..... | 22 |
| 4 Metodologie | 23 |
| 4.1 Metoda dotazníku | 23 |
| 4.2 Metoda pozorování | 23 |
| 4.3 Metoda testování..... | 24 |
| 4.4 Metoda srovnávání..... | 24 |
| 4.5 Charakteristika výzkumného vzorku | 24 |
| 4.6 Kombinace | 26 |
| 4.6.1 Kombinace 1, uzavřená, útočník×obranář | 26 |
| 4.6.2 Kombinace 2, uzavřená, útočník×útočník | 27 |
| 4.6.3 Kombinace 3, otevřená, útočník×obranář | 28 |
| 4.6.4 Kombinace 4, uzavřená, útočník×útočník | 29 |
| 4.6.5 Kombinace 5, otevřená, útočník×útočník | 30 |
| 4.6.6 Kombinace 6, uzavřená, útočník×obranář | 31 |

| | |
|--|----|
| 4.6.7 Kombinace 7, otevřená, útočník×útočník | 32 |
| 4.6.8 Kombinace 8, uzavřená, útočník×obranář | 33 |
| 4.6.9 Kombinace 9, otevřená, útočník×útočník | 34 |
| 4.6.10 Kombinace 10, uzavřená, útočník×obranář | 35 |
| 4.6.11 Kombinace 11, otevřená, útočník×obranář | 36 |
| 4.6.12 Kombinace 12, otevřená, útočník×útočník | 37 |
| 5 Výsledky | 38 |
| 5.1 Výsledků jednotlivců | 38 |
| 5.1.1 Kombinace 1 | 38 |
| 5.1.2 Kombinace 2 | 39 |
| 5.1.3 Kombinace 3 | 40 |
| 5.1.4 Kombinace 4 | 41 |
| 5.1.5 Kombinace 5 | 42 |
| 5.1.6 Kombinace 6 | 43 |
| 5.1.7 Kombinace 7 | 44 |
| 5.1.8 Kombinace 8 | 45 |
| 5.1.9 Kombinace 9 | 46 |
| 5.1.10 Kombinace 10 | 47 |
| 5.1.11 Kombinace 11 | 48 |
| 5.1.12 Kombinace 12 | 49 |
| 5.2 Výsledky celkové | 50 |
| 5.3 Výsledky dotazníku | 53 |
| 6 Diskuse | 54 |
| 6.1 Pohled na jednotlivé hráče | 54 |
| 6.2 Celkové zhodnocení kombinací | 56 |
| 7 Závěr | 57 |
| Referenční seznam | 58 |

| | |
|---------------------|----|
| Seznam příloh | 59 |
|---------------------|----|

1 Úvod

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybral téma, které se zabývá stolním tenisem. Mé téma konkrétně pojednává o herních kombinacích. K tomuto sportu mám velice blízký vztah, jelikož stolní tenis hraji již od základní školy.

Začal jsem hrát ve 14 letech v oddílu stolního tenisu Slavoj Pacov, kde hraji i v současné době. K tomuto sportovnímu odvětví jsem se dostal přes svého známého, který ještě nyní reprezentuje oddíl Slavoj Pacov. Díky jeho pomoci a zkušenostem jsem postupně získával informace o taktice hry, různých typech pálky a herních stylech. Také jsem měl tu možnost využívat jeho zkušeností při tréninku, které mi velmi pomohli v mém dalším rozvoji.

Stolní tenis se dá provozovat od dětského věku až do poměrně vysokého věku. Tento sport mohou provozovat i lidé, kteří jsou tělesně postižení. K popularitě stolního tenisu přispívá i to, že se jedná o sport, který není náročný na materiální vybavení. Proto se stává i ekonomicky dostupným.

Toto téma jsem si vybral z jednoduchého důvodu, stolní tenis hraji 9 let a chtěl bych se i nadále zlepšovat a zdokonalovat. Rozhodl jsem se zaměřit pozornost na taktické jednání hráče, jeho zlepšení již naučených dovedností. Dále bylo velmi důležité, aby navržené kombinace hráč použil při zápase. Ve své práci jsem se snažil zúročit své osobní zkušenosti s touto hrou, využít poznatky z mého předchozího tréninku a zároveň jsem použil i názory zkušenějších kolegů.

Ke zpracování práce jsem použil odborné literatury a také metodu pozorování mých spoluhráčů při zápasech. Další poznatky v mé práci, které byly použity, jsem získal sledováním televize ČT4, kde byli vysílány utkání z české extraligy stolního tenisu. Tyto utkání byli, pro můj návrh obranných a útočných kombinací, velmi inspirující.

Bakalářská práce, kterou předkládám, si klade za cíl navrhnout herní kombinace ve stolním tenise. Snažil jsem se vytvořit soubor kombinací, na kterých jsem pracoval v našem oddílu, a které by v budoucnu mohli sloužit jako zdroj informací pro budoucí hráče a pro zájemce o tuto problematiku

2 Přehled poznatků

2.1 Světová historie

Stolní tenis byl kolem roku 1880 přivezen z Číny do Velké Británie. Tento sport se vyvinul ze společenské hry. Pro toho sportovní odvětví bylo důležité, použití celuloidového míčku. Díky tomuto míčku, se stal odskok stálý a předvídatelný. Hra dostala smysl a mohlo se soutěžit v tomto sportovním odvětví.

Za seriózní sport byl stolní tenis považován až na přelomu devatenáctého a dvacátého století. Zakladatelem závodní hry byl uznávaný James Gibb. Nebylo místa, kde by se stolní tenis neujal. Ve všech restauracích, palácích, hotelích a dalších místech byl v módě stolní tenis. Tento sport byl velice populární, ale jeho obliba rychle mizela, z důvodu nezáživného pinkání a nepřinášela nic nového. Dá se říci, že každý ji zvládl na podobné úrovni (Slobodzian, 2005, s. 6-7).

Rok 1926 je považován za konečný přerod stolního tenisu. Stolní tenis začal být mezinárodně uznáván. V tomto roce byla založena, při mezinárodním turnaji, Mezinárodní federace stolního tenisu. Členy, kteří ji založili, byly Rakousko, Maďarsko a Švédsko. Časem se federace rozšířila o další evropské země včetně Československa a Anglie, která je považována za kolébku tohoto sportu. Turnaj z tohoto roku je považován za první mistrovství světa v historii. Tým Maďarska získal všechny zlaté medaile v mužských i ženských soutěžích. Tým Maďarska kraloval na mezinárodních turnajích dalších deset let. Nejslavnější hráč Maďarska v tomto období byl Viktor Barna, který je považován za nejúspěšnějšího hráče stolního tenisu všech dob. (www.wikipedia.org).

Světová špička se začala rozšiřovat o další země a začala se vyrovnávat. Pro další rozvoj byl důležitý nástup japonských hráčů, kteří přišli s novinkami. Japonci prezentovali nový silný, měkký potah. Tímto krokem zaskočili a překvapili zbytek světa. Díky tomu dostávaly míčky vyšší rotace a daly se rychleji zahrát. I proto se našli příznivci odpůrci této novinky. Proto došlo ke standardizaci pálky mezinárodní organizací ITTF. Po schválení mohly být na pálce nalepeny potahy typu „soft“ s vroubky dovnitř anebo „sendvičů“ s vroubky ven. Z důvodu vývoje materiálního vybavení byl ovlivněn styl hry. Proto jsou padesátá léta považována za převrat ve stolním tenise.

Stolnímu tenisu kralovali v padesátých letech Japonci a v ženských kategoriích i v šedesátých letech. Zde stojí za zmínku hráč Japonska Ichiro Ogimura. Mezi ženami to byla Rumunka Angelina Rozeunu, šestinásobná světová šampionka ve dvouhře. V roce 1956 začala éra japonských hráček.

Následující éra je čínská, která trvá v podstatě dodnes. Čína ve světovém stolním tenise výrazně dominuje. Tuto dominanci Číny úspěšně narušují i hráči z jiných zemí Evropy a Asie. Především muži Švédska zaznamenali výrazné úspěchy. Hlavní zásluhu na tom má Jan Ove Waldner. Ale i jiní špičkoví hráči z dalších zemí zaznamenali úspěchy na Olympijských hrách nebo na Mistrovstvích světa. V tomto období došlo k rozvoji herního stylu za pomoci vývoje potahů. Na jedné straně jsou obraněři s pomalejšími pálkami, kteří mají dobrou kontrolu míčku. Pomáhá jim také využívání nečekaných rotací. Na druhé straně jsou útočníci s rychlými pálkami, kteří se snaží zakončit výměnu co nejrychleji a nejrazantněji. Hodně hráčů používá kombinovaný styl hry (www.pooltables-rotter.com).

Snahou Mezinárodní federace je zajímavá podívaná pro diváka stolního tenisu. Z tohoto důvodu byly upraveny pravidla. V roce 1988 byl stolní tenis zařazen do programu letních olympijských her. Díky své popularitě ve východní Asii jsi stolní tenis vybojoval místo mezi olympijskými sporty (www.wikipedia.org).

Ve stolním tenise proti sobě hrají jednotlivci, dvojice, nebo družstva (Táborský, 2005, s. 75)

2.2 Československá a Česká historie

V roce 1900 se objevuje první zmínka o stolním tenise v českých zemích. První veřejný turnaj se konal v roce 1902, který se zároveň jmenoval mistrovství hlavního města Prahy a zemí koruny české. Dvacátá léta jsou považována za skutečný rozvoj stolního tenisu u nás. První kluby v Čechách vznikly v roce 1920 pod hlavičkou německých tělocvičných spolků.

Za obrovský nárůst popularity je považován historický úspěch na MS 1932. Náhle bylo pro každého majitele ctí mít ve své restauraci, kavárně nebo hostinci pingpongový stůl. Tím se zvyšoval počet hráčů a hráček, a tím i oddílů a klubů. A proto pronikl ve velkém měřítku i na český venkov (Slobodzian, 2005, s. 6-7).

Rok 1932 je považován za zlatou éru stolního tenisu u nás, kdy mužské družstvo získalo zlatou medaili na mistrovství světa. V čele družstva byl Stanislav Kolář. A tímto úspěchem narušily maďarskou vládu.

V dalších dvaceti letech bylo Československo světovou velmocí v tomto sportu. Toto období bylo přerušeno druhou světovou válkou. Během této doby získalo Československo 29 zlatých medailí z mistrovství světa. Za zmínku stojí hlavně jména Bohumila Váni, Marie Kettnerové a později Ivana Andreadise, který patří k poválečné generaci (www.pooltables-rotter.com).

V každém sportu jsou jednotlivci, kteří změnili sportovní období, jemuž se věnovali. Naše historie se může pyšnit jménem Bohumila Váni, který zanechal v naší historii nesmazatelnou čáru. Takový hráč se rodí jednou za padesát let. Je to jeden z nejznámějších a nejúspěšnějších sportovců Československa, jenž je neprávem zapomínán. Bohumil Váňa je mistr světa, držitel 30 medailí ze světových šampionátů a dalších úspěchů ze slavných mezinárodních turnajů a mistrovství. V roce 1955 byl vyznamenán titulem Mistr sportu. V roce 1957 byl jmenován Zasloužilým mistrem sportu. Také napsal knihu Pět stupňů k mistrovství světa (Slobodzian, 2005, s. 31-32).

Další z hráčů, který nejde přehlédnout, je Ivan Andreadis. Získal devět titulů mistra světa, které ho řadí mezi nejlepší stolní tenisty historie. Jen Barna a Váňa ho překonali v počtu medailí ze světových šampionátů. Ivan byl vyhlášen nejtechničtějším hráčem na světě. Ovládal všechny údery. Ivan se může pyšnit ještě jedním oceněním. Neuvěřitelných 24 let dělí jeho první a poslední titul mistra Československa ve dvouhře (Slobodzian, 2005, s. 75).

Dalším vynikajícím hráčem, jenž se zapsal do naší historie, se jmenuje Petr Korbel. Ještě nyní reprezentuje Českou republiku na mezinárodních akcích. Ještě nikdy nebyl takový výkonnostní rozdíl jednoho hráče nebo hráčky. Tento rozdíl je vyjádřen světovým žebříčkem, který je neustále aktualizovaný. Tento rozdíl se začal projevovat v polovině devadesátých let. Vzácná událost byla, když Petr prohrál s některým českým hráčem. Sázkové kanceláře na něj nevypisovaly kurz při mistrovství republiky (Slobodzian, 2005, s. 204).

2.3 Pálka a míček

Pálka se skládá z rukojeti a vlastní hrací plochy. Na práci plochu jsou nalepovány gumové povrchy. Každá pálka musí být pokryta schváleným potahovým materiálem. Tvar pálky se liší podle toho, zda hráč používá asijské nebo evropské držení pálky. Potahový materiál nesmí přesahovat okraje pálky. Povrchy pálky musí být na opačných stranách barevně odlišeny, musí být na jedné straně černý a na druhé straně červený. Potahy, které mohou hráči používat, schvaluje organizace ITTF. Potahy musí obsahovat značku výrobce a logo ITTF (Hýbner, 1999, s. 6-7).

Míček pro stolní tenis je také určen pravidly. Při úpravě pravidel v roce 2001 byl míček zvětšen z původních 38 mm na 40 mm. Hmotnost míčku je 2,7 g. Míček je vyroben z celuloidu, nebo podobné plastické hmoty. Může být bílý, matný nebo oranžový. Každý rok vedoucí orgán soutěže určí, s jakým druhem míčku a jakou značkou se bude hrát (Šafařík, Donát, Jirásek, 2001, s. 5).

2.4 Metodická řada úderů

Podání

Je jeden z nejdůležitějších prvků úderové techniky hráče stolního tenisu. Pomáhá nám připravit následnou akci, také nám pomáhá při získávání přímých bodů z podání. S jeho pomocí udržujeme aktivitu ve hře. K dobrým výsledkům hráče patří kvalitní podání. Veliké množství přímých bodů z podání závisí na nekvalitně zpracovaném podání. Tímto hráč získává značkou výhodu.

Někteří hráči nepřikládají podání velký vliv. Pro některé je to jen uvedení míčku do hry a nepřikládají mu zvláštní význam. Tyto hráči mají většinou výborně zvládnutou úderovou jistotu, rychlou pohybovou reakci, výborný zrak a dokážou kvalitně odvracet útok soupeřů (Hýbner, 1999, s. 28-39).

Lift

Lift je úder, který se hraje slabou až střední silou. Tento úder má nízký stupeň horní rotace. Používá se při pasivní obraně, která překonává spodní rotaci soupeřova úderu. Dále se používá při přímých úderech při zpracování a příjmu soupeřova podání. Lift se používá méně v moderním stolním tenise než dřív. V této době dávají hráči přednost spíše topspinu nebo drajvu. Hráč, který tento úder ovládá, dokáže vyřešit

některé herní situace úspěšněji, než kdyby použil drajvu nebo topspinu, které by byl netaktické (Hýbner, 2002, s. 42).

Flip

Jinou variantou liftu je flip. Je to úder, používaný při zpracování krátkých míčků, které se hrají nad stolem. Pro tento úder je důležité odhadnout správný moment dotyku pátky s míčkem. Důležité je správné provedení pohybu, při tomto náročném úderu. Také je důležité, aby hráč měl vytríbený cit pro míč. Nejčastěji se tento úder hraje forhendem. U forhendového flipu je důležité nakročení pravé nohy skoro až pod stůl. Tímto je ovšem narušeno forhendové postavení, ale jinak by se hráč nedostal k míčku a nemohl by flip kvalitně zahrát. Důležitý faktor pro kvalitní provedení je zpevnění zápěstí těsně před úderem (Hýbner, 1999, s. 51).

Topspin

Topspin je v současnosti asi nejvíce používaný útočný úder. Pomáhá k přípravování pozice, pro silný úder a tvrdé zakončení. Většina hráčů využívá topspin a někteří hráči mezi tyto údery vkládají vhodné drajvy. Jen málo hráčů používá pouze drajvy.

Topspin se liší od liftu stupněm horní rotace. Je těžké vymezit přesnou hranici mezi liftem a topspinem. Při hraní dochází v podstatě k rychlejšímu švihu hrající paže. Tím docílíme vyššího stupně horní rotace. Pro soupeře je pak tento míček hůře zpracovatelný, protože se těžko odhaduje stupeň rotace. I při malém zaváhání nebo nepřesnosti, se bránící hráč snadno dopustí chyby.

Rozlišujeme tři základní druhy provedení topspinu

- Topspin pomalý s vysokou dráhou letu a s velkou horní rotací
- Topspin prudký s nízkou dráhou letu a s menší rotací
- Topspin s boční rotací

Topspin pomalý s vysokou dráhou letu a s velkou horní rotací – první ve vývojové řadě je pomalý topspin s velkou rotací a s vysokou dráhou letu. Pro rotaci je důležitý švih paže. Za pomoci rotace míček odskakuje po dopadu na soupeřovu polovinu pod ostřejším úhlem. Míček letí vysokým obloukem přes síťku.

Tento úder se používá většinou proti obranářům, jako přípravný úder. Neměl by se používat několikrát za sebou. Lepší je pokračovat prudkým topspinem nebo tvrdým drajvem.

Tento úder je důležitým prvkem pro překonávání velkých spodních rotací. Vhodné je používání ve vypjatých koncovkách setů, kdy hráči jsou svázáni nervozitou. Nedokážou s dostatečným klidem blokovat topspiny protihráčů a udělají velmi často chyby.

Tospiny hrané ostře s velkou horní rotací jsou velmi účinné. Tyto údery mají požadovanou tvrdost, dostatek rotace i požadovaný oblouk pro překonání sítě. Tato hra udržuje útočícímu hráči tlak, a navíc zajišťuje jistotu v úderech.

Tospin prudký s nízkou dráhou letu a s menší rotací – rozdíl oproti pomalejšímu je v tom, že paže s pálkou směřuje zdola nahoru a výrazně dopředu. Tento úder nemá tak silnou rotaci míčku, ale z důvodu prudkosti a rychlosti je účinný. Velký důraz je kladen hlavně na umístění míčku a sílu úderu. Horní rotace se používá k překonávání sítě. Účinnost závisí na rychlosti švihu paže. Ve hře dvou útočících hráčů je nejvíce používat prudký topspin. Cíl hráče je dostat se k tomuto úderu dříve než protihráč a donutit ho k pasivní obraně.

Je to také významný prvek v taktice, který se používá proti pasivní obraně. Nejvíce účinný je při zahrání do základního přímého úderu, kdy míček ještě nemá vysoký stupeň spodní rotace. Pro útočícího hráče je důležité, aby se bránící hráč nerozběhal.

Některé tyto údery slouží jako závěrečné nebo přípravné na smeč, tvrdý drajv a závěrečný úder. Ve hře dvou útočníků nebo univerzálů se setkáváme s dlouhými sériemi prudkých topspinů.

Tospin s boční rotací – tento úder má složenou rotaci z boční a horní. Paže s pálkou směřuje zdola nahoru a hlavně výrazně dopředu. U tohoto úderu převažuje boční rotace. Míček často odskakuje výrazně do strany. Používají se z důvodu vymanévrování bránící hráče v prostoru, tak aby míček, který následuje, mohl být směřován do nekrytého prostoru. Může se hrát i nepříliš silně, protože je těžko vypočitatelný odskok míčku (Hýbner, 1999, s. 52-59).

Drajv

Drajv je útočný úder, který se hraje střední až velkou silou. Úder má malou horní rotaci míčku, hraný obvykle dlouhým švihem paže. Míček zahráváme, když dosáhne svého nejvyššího bodu. Zde je nejdůležitější správné postavení hráče, zapojení celé hmotnosti těla využit rotačních pohybů těla. Tímto se nám zvyšuje jistota tohoto úderu. Jsou dvě varianty. První je hraní míčku, který začíná pomalu klesat. Druhá varianta je hraní halfvolejem v momentu, kdy míček ještě nedosáhne nejvyššího bodu dráhy letu míčku. Halfvolej používáme pro překvapivé zrychlení hry. U zrychlení se nepoužívá maximální síla úderu, ale je důležité zvýšit kontrolu a taktické umístění míčku (Hýbner, 1999, s. 61-62).

Závěrečný tvrdý úder /smeč/

Smeč je úder, kterým se zakončuje předchozí výměna nebo jinak nahaný míček. Je to tvrdý úder, pro který je charakteristické získání bodu. Někdy jich potřebujeme použít více k zakončení míčku, v případě, když se protihráč brání kvalitní klasickou nebo lobovanou obranou.

Zde je důležité zapojení celé hmotnosti těla hráče. Ještě než tento úder je zahrán, přesouvá se hráč v prostoru z důvodu, aby měl optimální postavení a mohl ho co nejlépe zahrát. V některých případech se může hrát nad hlavou jako třeba tenis a volejbal. Míčky, které dopadají ke koncové čáře, je lepší nechat spadnout níže a použít techniky drajvu (Hýbner, 1999, s. 63).

Slajs

Slajs je nejjednodušší obranný úder. Je zahráván střední silou ze střední až velké vzdálenosti od stolu. Pohyb paže s pálkou je veden shora dolu a dopředu. Dochází k rotačním pohybům pánve a trupu. Také dochází ke snižování těžiště těla. Snaha hráče je, aby zvýšil kontrolu míčku a podržel ho co nejdéle na pálce. Slajsy mohou být zahrány i těsně za síťku, to poté soupeři nedovolí okamžitě přejít do topspinu. Zkušený obranář dokáže míčky umisťovat velice přesně po celé hrací ploše. Ale slajsová obrana je velmi snadno přemožena topspinovou hrou. Pro obránáře je důležité, aby zařazoval mezi svou obranu i čopy a nárazy. Pro útočníka tento úder neskýtá velké nebezpečí, protože dosažená spodní rotace je stejnosměrná (Hýbner, 1999, s. 64).

Čop

Čop je obranným úderem, kdy je míčku udělen vysoký stupeň dolní rotace. Míček získává rotaci krátkým prudkým švihem hrající paží. Charakterizuje se také vysokou dráhou letu a pro útočníka se zdá jako lehká kořist. Když se půjde do tohoto úderu špatně připraveným útokem, je téměř jisté, že míček skončí v síťce. Protizbraň na tento úder je hodně vytažený topspin. Čop je velice účinný, když je vložen mezi další obranné údery, jako třeba slajsy. Důležité je pro obránáře, jestli dokáže utajit zahráný čop tak, že soupeř nepostřehne zvýšený stupeň rotace (Hýbner, 1999, s. 65).

Kontradravj

Kontradravj je protizbraň, která je nejčastější odpovědí na dravj soupeře. Mohou mít různý stupeň rotace i sílu. Mohou být zahrávány z různých vzdáleností od stolu. Při těchto úderech dochází k delším výměnám, kde se snaží jeden hráč přetlačit druhého. Zde rozhoduje umístění a tvrdost úderů. Důležité je soupeře přinutit zahrát míč volněji a následně přejít k tvrdému topspinu nebo dravju. Důležité je umístování míčku po celé ploše stolu.

Při zahrání kontradravju v blízkosti stolu je švih paže krátký a míček je udeřen pálkou po dosažení nejvyššího bodu dráhy letu. Čím větší vzdálenost od stolu, tím se švih paže prodlužuje, pro lepší kontrolu míčku. Míček je udeřen v nejvyšším bodě dráhy letu. Kontradravjy mohou mít různou sílu. Záleží hodně na předchozích úderech soupeře (Hýbner, 1999, 68-69).

Blok

Blok patří k protiútočným úderům. Je jednou z možností, jak se bránit topspinu soupeře. Zde je důležitý správný sklon pátky vůči hrací ploše stolu. Při bloku nastavíme míčku stěnu pátky, od které se míček odrazí. Důležité je mít sklopenou pátku, tak aby svírala ostrý úhel. Při zahrávání je náprah paže velmi krátký, protože při rychlých výměnách není čas na dlouhou přípravu.

Při klasickém provedení dochází ke styku pátky s míčkem hned po odskoku. V současnosti se blokuje i ve střední zóně, z důvodu tvrdé topspinové hry. Důležité pro správnou techniku je, aby byla pátku při styku s míčkem v klidu (Hýbner, 1999, s. 70-71)

Kontratopspin

Kontratopspin je možnost jak se bránit proti soupeřovu topspinu. Může být zahrán v klasickém nebo halfvolejovém provedení. Rozdíl od topspinu je v tom, že při kontratopspinu musí hráč snížit těžiště, nedávat do úderu velkou sílu a zapojit rotaci těla. Hraje se ve střední a vzdálené hrací zóně.

Při klasickém provedení je zahráván, když je míček v sestupné fázi dráhy letu, někdy až pod úroveň hrací plochy stolu. Při výměnách je udělována míčku boční i horní rotace. Tyto výměny mají diváci rádi, protože je pro oko diváka přitažlivá. Pro hru je důležitý velký hrací prostor, protože míčky hodně odskakují.

Hraní halfvolejem je náročnější než klasické provedení. Míček s pálkou se stýkají při vzestupné fázi dráhy letu, směřuje více dopředu a mírně nahoru. Hráč, který tento úder hraje, stojí v blízkosti stolu a míček pouští za tělo nebo vedle těla, a tím dochází i účelnosti a jistotě úderu (Hýbner, 1999, s. 75-76).

Stopbal

Stopbal neboli krat'as je obranný úder umístovaný těsně za sítku, který má zpětnou rotaci. Snaha hráče je, aby míček dopadl dvakrát na soupeřovu polovinu. Nejčastější provedení tohoto úderu je halfvolejem. Důležité je nastavení pátky z důvodu efektivity. Nejdůležitější pro zahrání stopbalu je utajit tento záměr do poslední chvíle, naznačit jiný úder a nedovolit předčasnou reakci.

Používá se nejčastěji proti hráčům obranného typu, když je hráč daleko od stolu. Někdy je zdrojem přímého bodu. Při nedokonalém provedení, může být tento úder přípravou na následující závěrečný úder útočícího hráče (Hýbner, 1999, s. 76-77).

2.5 Herní kombinace

Herní kombinace slouží k taktickému jednání hráče. Hráčům jsou zadávány až po úspěšném zvládnutí metodické řady úderů řešení herních situací. Do každé kombinace zařazujeme jednotlivé údery obou hráčů. V každé kombinaci jsou zařazeny údery kompletně nebo částečně, s možností improvizace. Také se připraveným úderovým vazbám říká taktická schémata. Díky těmto schématům může trenér nacvičovat herní situaci, které se hře vyskytují. Při jejich stavění musí trenér reagovat na nedostatky

hráče. Právě tyto schémata napomáhají nedostatky hráčů odstraňovat. Trenér je v tomto ohledu neomezený a může použít svoji fantazii a zkušenost.

Každé schéma začíná podáním, které je určeno, kam má směřovat. Měly by zachycovat skutečnou hru a být reálné. Herní kombinace vysoké náročnosti, které jsou někdy i neřešitelné se snažíme vytvořit pro zkušené a vyspělé hráče. Jejich cílem je dosáhnout co nejrychlejšího pohybu v hracím prostoru. Dalším cílem je správná reakce na danou herní situaci. Herní kombinace rozdělujeme do dvou základních skupin na uzavřené a otevřené.

2.5.1 Uzavřené kombinace

Uzavřené kombinace nám pomáhají zvyšovat jistotu běžných a následných úderů, které se pravidelně opakují dokola. Tyto kombinace jsou velmi důležité v rozvoji techniky a taktiky hráče. V tréninku by jim měl být vymezen určitý prostor a patří vždy na začátek tréninku. Mělo by jim být věnováno okolo 20 minut.

2.5.2 Otevřené kombinace

Otevřené herní kombinace jsou důležité pro taktické jednání hráče. Vycházejí z uzavřených kombinací. Zde je určeno jen několik úvodních úderů a dále následuje hra podle myšlení hráče. Používá se zde tvůrčí aktivita hráčů, schopnost vyřešit nečekané situace, hledat jejich nejlepší řešení. Dále si tyto poznatky zapamatovat a použít je později ve vlastní hře.

Herní kombinace jsou připravovány pro hráče, aby rozvíjely jeho dovednosti a odstraňovaly jeho nedostatky z předešlých utkání. Trenéři mohou kombinace stavět hráčům na tělo podle potřeby. Dále vedou k tréninku nedostatečně zvládnutých prvků a k upevňování dominantních prvků (Hýbner, 1999, s. 100-102).

2.6 Rozbor literatury

Stolní tenis a některé další sporty, nejsou tak populární a rozšířené jako například hokej a fotbal. Také proto není tolik odborníků, kteří publikují odbornou literaturu, která se tímto sportovním odvětvím zabývá. Postupem času se situace pomalu začíná

zlepšovat. V roce 2005 vyšla knížka od Vladimíra Slobodziana, která mapuje 80 let Československého stolního tenisu. Tato publikace pojednává o nejznámějších hráčích, rozvoji materiálů a herních stylů. V mé práci mi velmi pomohla knížka od Jaroslava Hýbnera. Nazývá se, Učební texty pro trenéry stolního tenisu. Je to jeden z nejznámějších autorů publikací tohoto typu. Knižka se zabývá taktikou hry, úderovou technikou a metodikou taktické přípravy. Zde jsem získal nejdůležitější informace o metodice taktické přípravy. Tato kniha mi velmi pomohla při zpracování mé práce.

3 Cíle a úkoly práce

3.1 Cíl práce

Stolní tenis se v současné době stává velmi významným sportovním odvětvím. Tomuto sportu se věnuje čím dál více hráčů, jak na rekreační, výkonnostní i vrcholové úrovni. Ke stolnímu tenisu mám kladný vztah, jelikož ho hraji již delší dobu. Chtěl jsem se přesvědčit, jestli dokážu použít své zkušenosti, které jsem získal po dobu mé krátké kariéry.

Cílem mé práce je návrh souboru útočných a obranných kombinací. Dalším cílem je studovat odbornou literaturu a s její pomocí navrhnout určité kombinace. Ověřit jejich účinnost v praxi, a také je realizovat.

3.2 Úkol práce

Z cíle bakalářské práce vyplývají tyto úkoly:

- Studium odborné literatury
- Návrh kombinací ve stolním tenise
- Ověření navržených kombinací v praxi
- Popsat hráče, jak je kombinace ovlivnily
- Zpracování zjištěných informací a jejich vyhodnocení

4 Metodologie

Při každé výzkumné práci se obvykle používají vědecké metody. Tyto metody nám napomáhají shromažďovat materiál, který se dále zpracovává. Po zpracování získáváme potřebné výsledky, které jsou důležité pro naši práci.

Při vytváření mé práce jsem použil čtyř metod. Byla to metoda pozorování, metoda testování, metoda dotazníku a metoda srovnávací.

4.1 Metoda dotazníku

„Je to metoda, která shromažďování dat zakládá na dotazování osob, charakterizuje se tím, že je určena pro hromadné získávání údajů. Důkladné zvládnutí dosavadního stavu zkoumané problematiky umožní vymezit oblast zkoumání, formulovat problém a jednotlivé aspekty tohoto problému, k jejichž řešení bude shromažďovat údaje prostřednictvím dotazníku. Autor dotazníku při koncipování položek především sleduje otázky k výzkumnému cíli a základním problémům výzkumu“ (Skalková, 1983, s. 86-87).

4.2 Metoda pozorování

„Jednou ze základních metod vědeckého výzkumu v pedagogice je pozorování. Pozorování jako vědecká metoda je cílevědomé, plánovité a soustavné vnímání výchovných jevů a procesů, které směřuje k odhalování podstatných souvislostí a vztahů sledované skutečnosti.“

Charakteristické rysy pozorování:

- Určení idey a směřování k jasně formulovanému cíli
- Plánovitost a systematičnost
- Objektivnost

(Skalková, 1983, s. 56)

4.3 Metoda testování

„Testy jsou metodami výzkumu, které nám umožňují relativně objektivně zjišťovat určitý stav. Testy považujeme za zkoušku pro objektivní, většinou nepřímé zjišťování určitých znaků. Testy mohou zjišťovat stav jednoho, nebo více jevů, či pomáhat sledovat vývoj určité vlastnosti v jiném časovém úseku“ (Štumbauer, 1990, s. 38).

4.4 Metoda srovnávání

„Srovnávání lze charakterizovat jako výklad shod, podobností a rozdílů mezi několika jevy, skutečnostmi a jejich hodnocení podle vytýčeného hlediska.“

Postup při srovnávání:

- Získávání informací
- Studium a třídění informačního materiálu
- Vlastní srovnání
- Syntéza, teoretické a praktické závěry

(Štumbauer, 1990, s. 33)

4.5 Charakteristika výzkumného vzorku

Testovaný výzkumný vzorek, který jsem si zvolil pro mou bakalářskou práci, byl vybrán z hráčů stolního tenisu. Tito hráči jsou ve věku od 15 do 45 let a reprezentují oddíl Slavoj Pacov. Každý z nich má s tímto sportem rozdílné zkušenosti. Dva z nich hrají stolní tenis již dlouhou dobu a druzí dva 5-6 let. Tři hráči jsou útočného typu a čtvrtý je obranného typu.

Ještě předtím, než se kombinace začala zkoušet, všem spoluhráčům jsem ukázal taktické schéma, které jsem měl připravené a graficky znázorněné. Každému hráči jsem vysvětlil, které údery bude vykonávat a také pohyb, který je nezbytně nutný pro zvládnutí herní kombinace. Při nedokonalém pohybu za stolem, se nedají tyto kombinace dostatečně kvalitně provádět.

Navržené kombinace byly zkoušeny ve 36 tréninkových jednotkách, které byly rozděleny do šesti období po šesti tréninkových jednotkách. Celkem bylo navrženo 12

kombinací. Tyto jednotky obvykle trvaly 30 minut, 2krát týdně. Pokud se nám naskytla možnost, zkoušeli jsme i 3krát týdně. Ze začátku jsem se věnoval lehčím kombinacím a poté jsem se zaměřil na složitější. Vždy byly zkoušeny 2 kombinace po dobu 6 tréninkových jednotek. Poté se přešlo na další dvojici. Každá byla zkoušena po první, třetí a šesté tréninkové jednotce na konci tréninku. Kombinace je rozdělena vždy na dvě části. Každá část je zkoušena 10krát. Poté se hráč se mnou vyměnil. Hodnocení je bráno, podle toho, kolikrát hráč zahraje určitou část kombinace z deseti pokusů. Nepočítá se kombinace, kterou jsem zkazil je. Každá část je uvedena v procentuální úspěšnosti.

4.6 Kombinace

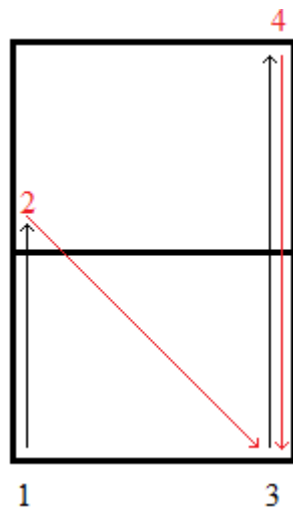
4.6.1 Kombinace 1, uzavřená, útočník×obranář

1A – Krátké podání forhendem

2B – Flip forhendem

3A – Topspin forhendem

4B – Blok bekhendem



Hráč A

Hráč je na bekhendové straně stolu a zahrává forhendové podání. Po odehrání míčku se hráč přesouvá rychlými úkroky na forhendovou stranu a zahrává forhendový topspin. Poté se vrací do základního postavení.

Hráč B

Hráč udělá ze základního postavení krok vpřed pod stůl a s nataženou rukou zahrává forhendový flip. Po odehrání míčku udělá krok vzad, zpět do základního postavení. Poté udělá hráč úkrok do bekhendu a zahrává bekhendový blok. Po odehrání míčku se vrací do základního postavení.

Účinek kombinace

- předozadní pohyb
- rychlá reakce na zkrácení míčku
- rychlý přesun z forhendového flipu na bekhendový blok

4.6.2 Kombinace 2, uzavřená, útočník×útočník

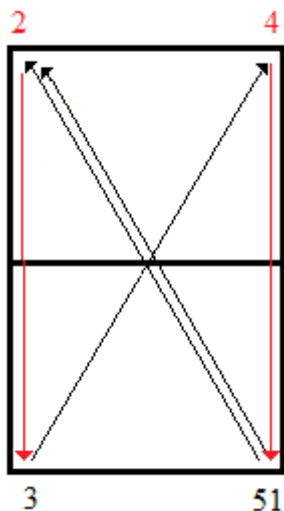
1A – Dlouhé forhendové podání

2B – Topspin forhendem

3A – Topspin bekhendem

4B – Topspin bekhendem

5A – Topspin forhendem



Hráč A

Hráč je na forhendové straně stolu a zahrává forhendové podání. Po odehrání míčku se hráč přesouvá rychlými úkroky do bekhendové strany stolu, kde zahrává bekhendový topspin. Po odehrání míčku se hráč rychlými úkroky přesouvá na forhendovou stranu stolu, kde zahrává forhendový topspin. Poté se vrací do základního postavení.

Hráč B

Hráč udělá ze základního postavení úrok do forhendové strany stolu a zahrává forhendový topspin. Po odehrání míčku se hráč přesouvá rychlými úkroky do bekhendové strany stolu, kde zahrává bekhendový topspin. Poté se vrací do základního postavení.

Účinek kombinace

- Rychlý přechod z forhendového topspinu do bekhendového topspinu
- Rychlý přechod z bekhendového topspinu do forhendového topspinu

4.6.3 Kombinace 3, otevřená, útočnick×obranář

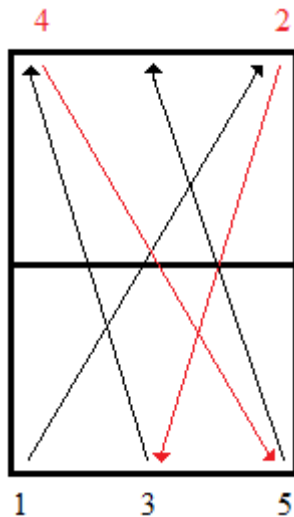
1A – Dlouhé bekhendové podání

2B – Slajs bekhendem

3A – Topspin forhendem

4B – Slajs forhendem

5B – Topspin forhendem libovolně



Hráč A

Hráč je na bekhendové straně stolu a zahrává bekhendové podání. Po odehrání míčku se hráč přesouvá na střed stolu, kde zahrává forhendový topspin. Po odehrání míčku udělá hráč úkrok na forhendovou stranu stolu, kde zahrává forhendový topspin libovolně na soupeřovu polovinu.

Hráč B

Hráč udělá ze základního postavení úkrok do bekhendové strany stolu a zahrává bekhendový slajs. Po odehrání míčku se hráč přesouvá rychlými úkroky do forhendové strany stolu, kde zahrává forhendový slajs.

Účinek kombinace

- Rychlý přesun z bekhendového slajsu na forhendový slajs

4.6.4 Kombinace 4, uzavřená, útočník×útočník

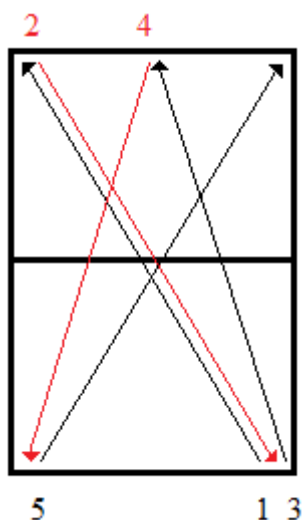
1A – Dlouhé forhendové podání

2B – Topspin forhendem

3A – Blok forhendem

4B – Topspin forhendem

5A – Blok bekhendem



Hráč A

Hráč je na forhendové straně stolu a zahrává forhendové podání. Po odehrání míčku hráč zůstává na místě, kde zahrává forhendový blok. Po odehrání míčku se hráč přesouvá rychlými úkroky do bekhendové strany stolu, kde zahrává bekhendový blok. Poté se vrací do základního postavení.

Hráč B

Hráč udělá ze základního postavení úkrok do forhendové strany stolu, kde zahrává forhendový topspin. Po odehrání míčku hráč udělá úkrok na střed stolu, kde zahrává forhendový topspin. Poté se vrací do základního postavení.

Účinek kombinace

- Rychlý přechod z forhendového bloku na bekhendový blok

4.6.5 Kombinace 5, otevřená, útočnick×útočnick

1A – Dlouhé forhendové podání

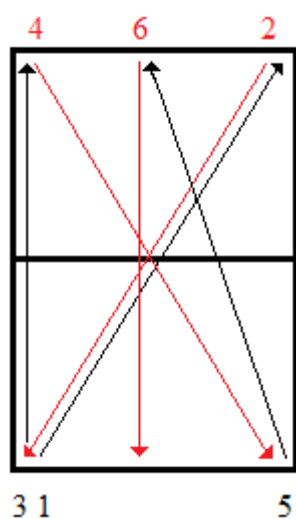
2B – Topspin bekhendem

3A – Blok bekhendem

4B – Topspin forhendem

5A – Blok bekhendem

6B – Topspin forhendem



Hráč A

Hráč je na bekhendové straně stolu a zahrává forhendové podání. Po odehrání míčku hráč zůstává na místě a zahrává bekhendový blok. Po odehrání míčku se hráč přesouvá rychlými úkroky do forhendové strany stolu, kde zahrává forhendový blok.

Hráč B

Hráč udělá ze základního postavení úkrok do bekhendové strany stolu, kde zahrává bekhendový topspin. Po odehrání míčku se hráč přesouvá rychlými úkroky na forhendovou stranu stolu, kde zahrává forhendový topspin. Po odehrání míčku udělá hráč úkrok na střed stolu, kde zahrává forhendový topspin libovolně na soupeřovu polovinu.

Účinek kombinace

- Rychlý přechod z bekhendového topspinu na forhendový topspin
- Rychlý přechod z bekhendového bloku na forhendový blok

4.6.6 Kombinace 6, uzavřená, útočník×obranář

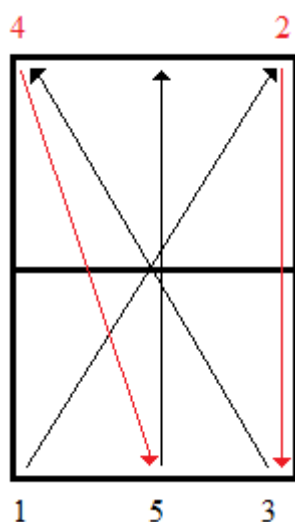
1A – Dlouhé bekhendové podání

2B – Čop bekhendem

3A – Topspin forhendem

4B – Slajs forhendem

5A – Topspin forhendem



Hráč A

Hráč je na bekhendové straně stolu a zahrává bekhendové podání. Po odehrání míčku se hráč přesouvá rychlými úkroky na forhendovou stranu stolu, kde zahrává forhendový topspin. Po odehrání míčku hráč udělá úkrok na střed stolu, kde zahrává forhendový topspin. Poté se vrací do základního postavení.

Hráč B

Hráč udělá ze základního postavení úkrok do bekhendové strany stolu, kde zahrává bekhendový čop. Po odehrání míčku se hráč přesouvá rychlými úkroky na forhendovou stranu stolu, kde zahrává forhendový slajs. Poté se vrací do základního postavení.

Účinek kombinace

- Rychlý přechod z bekhendového čopu na forhendový slajs

4.6.7 Kombinace 7, otevřená, útočník×útočník

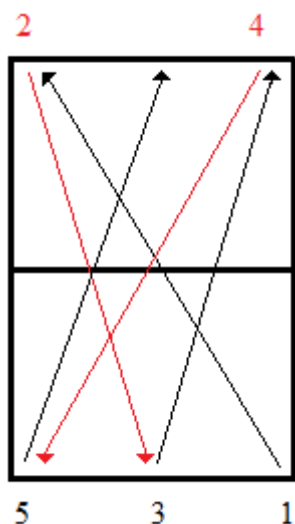
1A – Dlouhé forhendové podání

2B – Dražv forhendem

3A – Topspin forhendem

4B – Blok bekhendem

5A – Topspin bekhendem libovolně



Hráč A

Hráč je na forhendové straně stolu a zahrává forhendové podání. Po odehrání míčku udělá hráč úkrok na střed, kde zahrává forhendový topspin. Po odehrání míčku udělá hráč úkrok do bekhendu, kde zahrává bekhendový topspin libovolně na soupeřovu polovinu.

Hráč B

Hráč udělá ze základního postavení úkrok do forhendové strany stolu, kde zahrává forhendový dražv. Po odehrání míčku se hráč přesouvá rychlými úkroky do bekhendové strany stolu, kde zahrává bekhendový blok.

Účinek kombinace

- Rychlý přechod z forhendového dražvu na bekhendový blok
- Rychlý přechod z forhendového topspinu do bekhendového topspinu

4.6.8 Kombinace 8, uzavřená, útočník×obranář

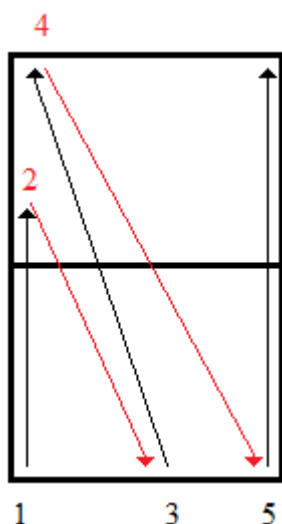
1A – Krátké forhendové podání

2B – Flip forhendem

3A – Topspin forhendem

4B – Slajs forhendem

5A – Topspin forhendem



Hráč A

Hráč je v bekhendovém rohu stolu a zahrává bekhendové podání. Po odehrání míčku udělá hráč úkok na střed, kde zahrává forhendový topspin. Po odehrání míčku udělá hráč úkok na forhendové strany stolu, kde zahrává forhendový topspin. Poté se vrací do základního postavení.

Hráč B

Hráč udělá ze základního postavení krok vpřed pod stůl a zahrává s nataženou rukou forhendový flip. Po odehrání míčku udělá hráč krok vzad zpět do základního postavení. Poté udělá úkok do forhendové strany stolu, kde zahrává forhendový slajs. Poté se vrací do základního postavení.

Účinek kombinace

- Reakce na krátké podání
- Rychlý přechod z krátkého úderu na forhendový slajs

4.6.9 Kombinace 9, otevřená, útočník×útočník

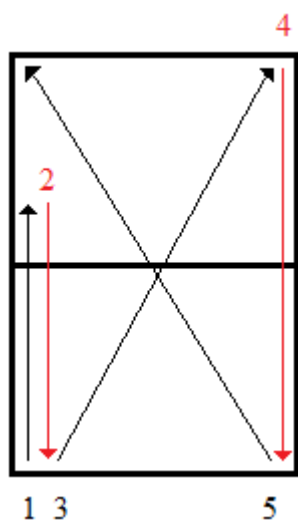
1A – Krátké forhendové podání

2B – Čop forhendem

3A – Topspin bekhendem

4B – Kontratopspin bekhendem

5A – Kontratopspin forhendem



Hráč A

Hráč je v bekhendovém rohu stolu a zahrává forhendové podání. Po odehrání míčku hráč zůstává na místě a zahrává forhendový topspin. Po odehrání míčku se hráč přesouvá rychlými úkroky do forhendové strany stolu, kde zahrává forhendový kontratopspin libovolně na soupeřovu polovinu.

Hráč B

Hráč udělá ze základního postavení úkrok do forhendové strany stolu a zahrává forhendový čop. Po odehrání míčku se hráč přesouvá rychlými úkroky do bekhendové strany stolu, kde zahrává bekhendový kontratopspin. Poté se vrací do základního postavení.

Účinek kombinace

- Reakce na zkrácení míčku
- Rychlý přesun z bekhendového topspinu na forhendový kontratopspin

4.6.10 Kombinace 10, uzavřená, útočník×obranář

1A – Dlouhé forhendové podání

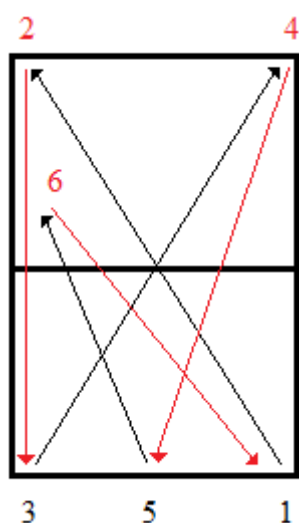
2B - Čop forhendem

3A – Topspin bekhendem

4B – Slajs bekhendem

5A – Stopbal

6B – Flip forhendem



Hráč A

Hráč je na forhendové straně stolu a zahrává forhendové podání. Po odehrání míčku hráč zůstává a zahrává forhendový topspin. Po odehrání míčku hráč zůstává a zahrává kraťas. Poté se hráč vrací do základního postavení.

Hráč B

Hráč udělá ze základního postavení úkrok do forhendové strany stolu a zahrává forhendový čop. Po odehrání míčku se přesouvá rychlými úkroky do bekhendové strany stolu, kde zahrává bekhendový slajs. Poté se hráč přesouvá do forhendové strany stolu, kde zahrává forhendový flip. Poté se hráč vrací do základního postavení.

Účinek kombinace

- Předozadní pohyb bránícího hráče
- Rychlý přesun forhendového čopu na bekhendový slajs

4.6.11 Kombinace 11, otevřená, útočník×obranář

1A – Krátké forhendové podání

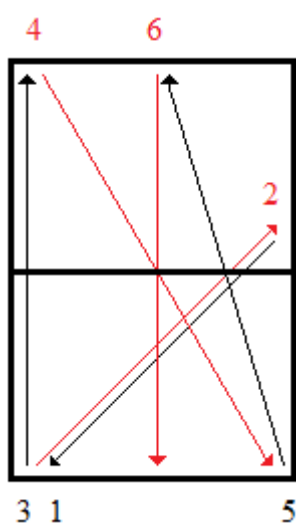
2B – Čop bekhendem

3A – Topspin forhendem

4B – Slajs forhendem

5A – Topspin forhendem

6B – Blok forhendem



Hráč A

Hráč je na bekhendové straně stolu a zahrává forhendové podání. Po odehrání míčku hráč zůstává a zahrává bekhendový topspin. Po odehrání míčku se hráč přesouvá rychlými úkroky do forhendové strany stolu, kde zahrává forhendový topspin.

Hráč B

Hráč udělá ze základního postavení krok vpřed pod stůl a s nataženou rukou zahrává bekhendový čop. Po odehrání míčku se hráč přesouvá do forhendové strany stolu, kde zahrává forhendový slajs. Po odehrání míčku udělá hráč úkrok na střed stolu a zahrává forhendový blok libovolně na soupeřovu polovinu.

Účinek kombinace

- Reakce na zkrácení míčku
- Rychlý přesun z bekhendového čopu na forhendový slajs

4.6.12 Kombinace 12, otevřená, útočník×útočník

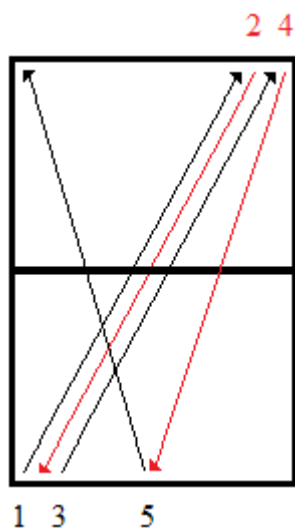
1A – Dlouhé bekhendové podání

2B – Topspin bekhendem

3A – Topspin bekhendem

4B – Topspin forhendem

5A – Topspin forhendem



Hráč A

Hráč je na bekhendové straně stolu a zahrává bekhendové podání. Po odehrání míčku hráč zůstává a zahrává bekhendový topspin. Po odehrání míčku udělá hráč úrok na střed stolu, kde zahrává forhendový topspin libovolně na soupeřovu polovinu.

Hráč B

Hráč udělá ze základního postavení úrok do bekhendové strany stolu, kde zahrává bekhendový topspin. Po odehrání míčku zůstává a zahrává forhendový topspin.

Účinek kombinace

- Přechod z bekhendového topspinu na forhendový topspin na místě

5 Výsledky

5.1 Výsledků jednotlivců

5.1.1 Kombinace 1

Hráč 1

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 6 | 60% | 1 TJ | 4 | 40% |
| 3 TJ | 8 | 80% | 3 TJ | 6 | 60% |
| 6 TJ | 9 | 90% | 6 TJ | 8 | 80% |

Hráč 2

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 5 | 50% | 1 TJ | 5 | 50% |
| 3 TJ | 6 | 60% | 3 TJ | 7 | 70% |
| 6 TJ | 6 | 60% | 6 TJ | 8 | 80% |

Hráč 3

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 6 | 60% | 1 TJ | 5 | 50% |
| 3 TJ | 7 | 70% | 3 TJ | 7 | 70% |
| 6 TJ | 9 | 90% | 6 TJ | 6 | 60% |

Hráč 4

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 5 | 50% | 1 TJ | 4 | 40% |
| 3 TJ | 7 | 70% | 3 TJ | 6 | 60% |
| 6 TJ | 8 | 80% | 6 TJ | 7 | 70% |

5.1.2 Kombinace 2

Hráč 1

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 7 | 70% | 1 TJ | 6 | 60% |
| 3 TJ | 8 | 80% | 3 TJ | 8 | 80% |
| 6 TJ | 8 | 80% | 6 TJ | 9 | 90% |

Hráč 2

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 3 | 30% | 1 TJ | 4 | 40% |
| 3 TJ | 4 | 40% | 3 TJ | 4 | 40% |
| 6 TJ | 5 | 50% | 6 TJ | 5 | 50% |

Hráč 3

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 6 | 60% | 1 TJ | 7 | 70% |
| 3 TJ | 8 | 80% | 3 TJ | 7 | 70% |
| 6 TJ | 9 | 90% | 6 TJ | 9 | 90% |

Hráč 4

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 6 | 60% | 1 TJ | 6 | 60% |
| 3 TJ | 7 | 70% | 3 TJ | 8 | 80% |
| 6 TJ | 8 | 80% | 6 TJ | 8 | 80% |

5.1.3 Kombinace 3

Hráč 1

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 3 | 30% | 1 TJ | 2 | 20% |
| 3 TJ | 5 | 50% | 3 TJ | 3 | 30% |
| 6 TJ | 6 | 60% | 6 TJ | 3 | 30% |

Hráč 2

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 3 | 30% | 1 TJ | 4 | 40% |
| 3 TJ | 3 | 30% | 3 TJ | 6 | 60% |
| 6 TJ | 4 | 40% | 6 TJ | 7 | 70% |

Hráč 3

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 4 | 40% | 1 TJ | 3 | 30% |
| 3 TJ | 7 | 70% | 3 TJ | 3 | 30% |
| 6 TJ | 8 | 80% | 6 TJ | 4 | 40% |

Hráč 4

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 4 | 40% | 1 TJ | 2 | 20% |
| 3 TJ | 5 | 50% | 3 TJ | 3 | 30% |
| 6 TJ | 7 | 70% | 6 TJ | 5 | 50% |

5.1.4 Kombinace 4

Hráč 1

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 4 | 40% | 1 TJ | 5 | 50% |
| 3 TJ | 6 | 60% | 3 TJ | 7 | 70% |
| 6 TJ | 8 | 80% | 6 TJ | 8 | 80% |

Hráč 2

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 4 | 40% | 1 TJ | 3 | 30% |
| 3 TJ | 7 | 70% | 3 TJ | 4 | 40% |
| 6 TJ | 9 | 90% | 6 TJ | 6 | 60% |

Hráč 3

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 5 | 50% | 1 TJ | 6 | 60% |
| 3 TJ | 6 | 60% | 3 TJ | 7 | 70% |
| 6 TJ | 8 | 80% | 6 TJ | 9 | 90% |

Hráč 4

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 3 | 30% | 1 TJ | 7 | 70% |
| 3 TJ | 6 | 60% | 3 TJ | 7 | 70% |
| 6 TJ | 7 | 70% | 6 TJ | 8 | 80% |

5.1.5 Kombinace 5

Hráč 1

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 3 | 30% | 1 TJ | 5 | 50% |
| 3 TJ | 4 | 40% | 3 TJ | 6 | 60% |
| 6 TJ | 7 | 70% | 6 TJ | 6 | 60% |

Hráč 2

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 5 | 50% | 1 TJ | 2 | 20% |
| 3 TJ | 6 | 60% | 3 TJ | 3 | 30% |
| 6 TJ | 7 | 70% | 6 TJ | 3 | 30% |

Hráč 3

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 4 | 40% | 1 TJ | 4 | 40% |
| 3 TJ | 6 | 60% | 3 TJ | 6 | 60% |
| 6 TJ | 7 | 70% | 6 TJ | 6 | 60% |

Hráč 4

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 4 | 40% | 1 TJ | 5 | 50% |
| 3 TJ | 5 | 50% | 3 TJ | 5 | 50% |
| 6 TJ | 7 | 70% | 6 TJ | 7 | 70% |

5.1.6 Kombinace 6

Hráč 1

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 3 | 30% | 1 TJ | 2 | 20% |
| 3 TJ | 4 | 40% | 3 TJ | 3 | 30% |
| 6 TJ | 7 | 70% | 6 TJ | 2 | 20% |

Hráč 2

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 3 | 30% | 1 TJ | 6 | 60% |
| 3 TJ | 3 | 30% | 3 TJ | 7 | 70% |
| 6 TJ | 4 | 40% | 6 TJ | 9 | 90% |

Hráč 3

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 4 | 40% | 1 TJ | 1 | 10% |
| 3 TJ | 6 | 60% | 3 TJ | 3 | 30% |
| 6 TJ | 8 | 80% | 6 TJ | 4 | 40% |

Hráč 4

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 3 | 30% | 1 TJ | 3 | 30% |
| 3 TJ | 6 | 60% | 3 TJ | 4 | 40% |
| 6 TJ | 7 | 70% | 6 TJ | 3 | 30% |

5.1.7 Kombinace 7

Hráč 1

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 4 | 40% | 1 TJ | 3 | 30% |
| 3 TJ | 5 | 50% | 3 TJ | 6 | 60% |
| 6 TJ | 8 | 80% | 6 TJ | 7 | 70% |

Hráč 2

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 1 | 10% | 1 TJ | 3 | 30% |
| 3 TJ | 3 | 30% | 3 TJ | 4 | 40% |
| 6 TJ | 4 | 40% | 6 TJ | 4 | 40% |

Hráč 3

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 6 | 60% | 1 TJ | 5 | 50% |
| 3 TJ | 6 | 60% | 3 TJ | 6 | 60% |
| 6 TJ | 8 | 80% | 6 TJ | 6 | 60% |

Hráč 4

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 3 | 30% | 1 TJ | 6 | 60% |
| 3 TJ | 4 | 40% | 3 TJ | 5 | 50% |
| 6 TJ | 7 | 70% | 6 TJ | 7 | 70% |

5.1.8 Kombinace 8

Hráč 1

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 5 | 50% | 1 TJ | 2 | 20% |
| 3 TJ | 7 | 70% | 3 TJ | 4 | 40% |
| 6 TJ | 7 | 70% | 6 TJ | 4 | 40% |

Hráč 2

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 2 | 20% | 1 TJ | 6 | 60% |
| 3 TJ | 2 | 20% | 3 TJ | 8 | 80% |
| 6 TJ | 4 | 40% | 6 TJ | 9 | 90% |

Hráč 3

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 6 | 60% | 1 TJ | 3 | 30% |
| 3 TJ | 9 | 90% | 3 TJ | 4 | 40% |
| 6 TJ | 8 | 80% | 6 TJ | 3 | 30% |

Hráč 4

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 6 | 60% | 1 TJ | 2 | 20% |
| 3 TJ | 7 | 70% | 3 TJ | 3 | 30% |
| 6 TJ | 9 | 90% | 6 TJ | 4 | 40% |

5.1.9 Kombinace 9

Hráč 1

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 4 | 40% | 1 TJ | 6 | 60% |
| 3 TJ | 6 | 60% | 3 TJ | 8 | 80% |
| 6 TJ | 7 | 70% | 6 TJ | 8 | 80% |

Hráč 2

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 1 | 10% | 1 TJ | 3 | 30% |
| 3 TJ | 3 | 30% | 3 TJ | 4 | 40% |
| 6 TJ | 4 | 40% | 6 TJ | 6 | 60% |

Hráč 3

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 7 | 70% | 1 TJ | 6 | 60% |
| 3 TJ | 7 | 70% | 3 TJ | 8 | 80% |
| 6 TJ | 9 | 90% | 6 TJ | 8 | 80% |

Hráč 4

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 5 | 50% | 1 TJ | 6 | 60% |
| 3 TJ | 7 | 70% | 3 TJ | 7 | 70% |
| 6 TJ | 8 | 80% | 6 TJ | 9 | 90% |

5.1.10 Kombinace 10

Hráč 1

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 2 | 20% | 1 TJ | 1 | 10% |
| 3 TJ | 4 | 40% | 3 TJ | 3 | 30% |
| 6 TJ | 5 | 50% | 6 TJ | 6 | 60% |

Hráč 2

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 1 | 10% | 1 TJ | 3 | 30% |
| 3 TJ | 2 | 20% | 3 TJ | 6 | 60% |
| 6 TJ | 4 | 40% | 6 TJ | 7 | 70% |

Hráč 3

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 3 | 30% | 1 TJ | 2 | 20% |
| 3 TJ | 5 | 50% | 3 TJ | 3 | 30% |
| 6 TJ | 6 | 60% | 6 TJ | 5 | 50% |

Hráč 4

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 3 | 30% | 1 TJ | 2 | 20% |
| 3 TJ | 5 | 50% | 3 TJ | 3 | 30% |
| 6 TJ | 5 | 50% | 6 TJ | 5 | 50% |

5.1.11 Kombinace 11

Hráč 1

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 3 | 30% | 1 TJ | 2 | 20% |
| 3 TJ | 4 | 40% | 3 TJ | 2 | 20% |
| 6 TJ | 6 | 60% | 6 TJ | 3 | 30% |

Hráč 2

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 1 | 10% | 1 TJ | 4 | 40% |
| 3 TJ | 3 | 30% | 3 TJ | 5 | 50% |
| 6 TJ | 3 | 30% | 6 TJ | 7 | 70% |

Hráč 3

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 2 | 20% | 1 TJ | 2 | 20% |
| 3 TJ | 5 | 50% | 3 TJ | 3 | 30% |
| 6 TJ | 7 | 70% | 6 TJ | 4 | 40% |

Hráč 4

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 3 | 30% | 1 TJ | 1 | 10% |
| 3 TJ | 4 | 40% | 3 TJ | 3 | 30% |
| 6 TJ | 7 | 70% | 6 TJ | 4 | 40% |

5.1.12 Kombinace 12

Hráč 1

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 5 | 50% | 1 TJ | 6 | 60% |
| 3 TJ | 7 | 70% | 3 TJ | 8 | 80% |
| 6 TJ | 8 | 80% | 6 TJ | 9 | 90% |

Hráč 2

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 3 | 30% | 1 TJ | 3 | 30% |
| 3 TJ | 4 | 40% | 3 TJ | 4 | 40% |
| 6 TJ | 4 | 40% | 6 TJ | 6 | 60% |

Hráč 3

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|----|------|
| 1 TJ | 6 | 60% | 1 TJ | 7 | 70% |
| 3 TJ | 8 | 80% | 3 TJ | 9 | 90% |
| 6 TJ | 8 | 80% | 6 TJ | 10 | 100% |

Hráč 4

| A – první část kombinace | | | B – druhá část kombinace | | |
|--------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| 1 TJ | 4 | 40% | 1 TJ | 5 | 50% |
| 3 TJ | 6 | 60% | 3 TJ | 7 | 70% |
| 6 TJ | 7 | 70% | 6 TJ | 8 | 80% |

Tabulka je rozdělena vždy na dvě části. V každé části je uvedena první třetí a šestá tréninková jednotka, po které byly kombinace zkušeny. Za nimi je uveden počet správně zahranych kombinací z 10 pokusů a následuje procentuální vyhodnocení.

5.2 Výsledky celkové

Tabulka ukazuje celkové zlepšení v dané kombinaci. Rozdíl je uveden mezi první a šestou tréninkovou jednotkou.

Tabulka ukazuje, kolika procentní úspěšnost kombinace byla po šesté tréninkové jednotce z obou částí.

Kombinace č. 1

| | A-první část kombinace | B-druhá část kombinace | Celkově |
|-----|------------------------|------------------------|---------|
| 1TJ | 55% | 45% | 55% |
| 6TJ | 80% | 72% | 76,25% |

Zlepšení o 26,75%

Kombinace č. 2

| | A-první část kombinace | B-druhá část kombinace | Celkově |
|-----|------------------------|------------------------|---------|
| 1TJ | 55% | 57,5% | 56,25% |
| 6TJ | 75% | 77,5% | 76,25% |

Zlepšení o 20%

Kombinace č. 3

| | A-první část kombinace | B-druhá část kombinace | Celkově |
|-----|------------------------|------------------------|---------|
| 1TJ | 35% | 27,5% | 31,25% |
| 6TJ | 62,5% | 47,5% | 55% |

Zlepšení o 23,75%

Kombinace č. 4

| | A-první část kombinace | B-druhá část kombinace | Celkově |
|-----|------------------------|------------------------|---------|
| 1TJ | 40% | 52,5% | 46,25% |
| 6TJ | 80% | 77,5% | 78,75% |

Zlepšení o 32,5%

Kombinace č. 5

| | A-první část kombinace | B-druhá část kombinace | Celkově |
|-----|---------------------------|---------------------------|---------|
| 1TJ | 40% | 40% | 40% |
| 6TJ | 70% | 55% | 62,5% |

Zlepšení o 22,5%

Kombinace č. 6

| | A-první část kombinace | B-druhá část kombinace | Celkově |
|-----|---------------------------|---------------------------|---------|
| 1TJ | 32,5% | 30% | 31,25% |
| 6TJ | 65% | 65% | 55% |

Zlepšení o 23,75%

Kombinace č. 7

| | A-první část kombinace | B-druhá část kombinace | Celkově |
|-----|---------------------------|---------------------------|---------|
| 1TJ | 35% | 42,5% | 38,75% |
| 6TJ | 67,5% | 60% | 63,75% |

Zlepšení o 25%

Kombinace č. 8

| | A-první část kombinace | B-druhá část kombinace | Celkově |
|-----|---------------------------|---------------------------|---------|
| 1TJ | 47,5% | 32,5% | 40% |
| 6TJ | 70% | 50% | 60% |

Zlepšení o 20%

Kombinace č. 9

| | A-první část kombinace | B-druhá část kombinace | Celkově |
|-----|---------------------------|---------------------------|---------|
| 1TJ | 42,5% | 52,5% | 47,5% |
| 6TJ | 70% | 77,5% | 73,75% |

Zlepšení o 26,25%

Kombinace č. 10

| | A-první část kombinace | B-druhá část kombinace | Celkově |
|-----|---------------------------|---------------------------|---------|
| 1TJ | 22,5% | 20% | 21,25% |
| 6TJ | 50% | 57,5% | 53,75% |

Zlepšení o 32,5%

Kombinace č. 11

| | A-první část kombinace | B-druhá část kombinace | Celkově |
|-----|---------------------------|---------------------------|---------|
| 1TJ | 22,5% | 22,5% | 22,5% |
| 6TJ | 57,5% | 45% | 51,25% |

Zlepšení o 28,75%

Kombinace č. 12

| | A-první část kombinace | B-druhá část kombinace | Celkově |
|-----|---------------------------|---------------------------|---------|
| 1TJ | 45% | 52,5% | 48,75% |
| 6TJ | 67,5% | 82,5% | 75% |

Zlepšení o 26,25%

5.3 Výsledky dotazníku

Výsledky dotazníku

Č. 1 Všichni dotazovaní odpověděli kladně

Č. 2

- Hráč 1 – trénink mnoha úderu v jedné výměně
- Hráč 2 – dobré návrhy pro další rozvoj hráče, dobrá atmosféra
- Hráč 3 – trénink měl snahu naučit něco nového, řád a smysl. Dobré zpestření tréninku
- Hráč 4 – snaha naučit něco nového

Č. 3 Všichni dotazovaní odpověděli záporně

Č. 4 Tři dotazovaní odpověděli záporně

- Hráč 3 – některým kombinacím věnovat více času

Č. 5 Všichni dotazovaní odpověděli kladně

Č. 6 Všichni dotazovaní odpověděli kladně

Č. 7 Všichni dotazovaní odpověděli kladně

Č. 8

- Hráč 1 – některé kombinace použiji, spíše ty lehčí
- Hráč 2 – ano, kombinace použiji
- Hráč 3 – s některými kombinacemi jsem se už setkal, takže použiji
- Hráč 4 – při různých situacích některé kombinace dokážu použít

6 Diskuse

6.1 Pohled na jednotlivé hráče

V průběhu sledovaného období došlo u všech čtyř hráčů ke zlepšení v herních dovednostech. Na začátku tréninků se objevovaly některé chyby, které jsou uvedeny v odborné literatuře. Pro úspěšné zvládnutí navrhovaných kombinací je důležitá dobře zvládnutá pohybová technika. Můj předpoklad vychází z toho, že činnost, kterou jsem vedl, bude mít pozitivní vliv na hráče, kteří podstoupili výzkum.

Hráč 1 – útočný styl

Tento hráč má z ostatních hodnocených nejméně zkušeností. Začínal jako samouk, a proto si vytvořil některé špatné návyky. Tyto návyky se obtížně odstraňují. Avšak je velmi učenlivý, a proto se postupně zlepšoval. Velmi se věnoval kombinacím a hodně na sobě v mých hodinách pracoval, ale i mimo ně. Po nějaké době je začal zařazovat v tréninkových zápasech, které jsme hráli mezi sebou. Z důvodu jeho psychiky, nastal problém při jejich použití v soutěžním zápase. Ale asi po měsíci a půl dokázal některé kombinace použít. Při soutěžním utkání bylo vidět, že využíval těchto kombinací a těžil z nich důležité body. Používal především kombinace proti hráči obranného typu. Při jeho sledování, při soutěžním utkání, jsem zjistil menší zapojení kombinací proti hráči útočného typu. U tohoto hráče došlo k největšímu hernímu rozvoji ze všech. Celkově došlo ke zlepšení některých herních dovedností.

Hráč 2 – obranný styl

Tento hráč má více zkušeností než Hráč 1. Velmi mi pomáhal i mimo tréninky. Hodně se mnou diskutoval, navrhoval a konzultoval mé návrhy. Je hráč obranného typu. Kombinace obranného typu zvládal velice dobře, ale útočné kombinace mu dělaly problém. Má svůj styl hry, který praktikuje již několik let, a proto se tolik nevěnuje útočné hře. I díky svým zkušenostem dokázal zařazovat některé herní kombinace do své hry rychleji než hráč 1.

Hráč 3 – útočný styl

Hráč 3 má nejvíce zkušeností ze všech čtyř hráčů. Tomuto sportovnímu odvětví se věnuje asi 25 let. Také mi byl velmi nápomocný, konzultoval se mnou mé návrhy a předával mi své letité poznatky. Tento hráč je útočného typu, ale i obranné části kombinace zvládal docela dobře. V tréninkových zápasech i v soutěžních utkáních, dokázal velice rychle zapojovat herní kombinace do hry. Mezi sledovanými hráči dosahoval nejrychleji pokroků v herním rozvoji.

Hráč 4 – útočný styl

Tento hráč hraje stolní tenis asi 6 let, za tuto dobu získal již nějaké zkušenosti. Svých pokroků v herním rozvoji dosahoval hlavně z důvodu jeho ctížádostivosti. Nácvik kombinací nedělal tomuto hráči problém, ale měl problémy při zapojení kombinací do tréninkového zápasu, výraznější pokroky dělal až po 2 měsících. Do soutěžních zápasů však zařazuje herní kombinace jen občas. Celkově došlo ke zlepšení některých herních dovedností.

6.2 Celkové zhodnocení kombinací

Výsledky navržených kombinací mi ukázaly, že některé kombinace, které jsem navrhnul, jsou lépe využitelné ve hře. U některých se však ukázalo, že se dají hůře aplikovat při zápase. Na základě výsledků je zcela zjevný posun k lepším hodnotám. Všechny kombinace jsou hratelné, ale jen některé kombinace hráči používají i po experimentu ve své hře. Z výsledků sice vyplývají kombinace, které jsou nejlepší v procentuální úspěšnosti, ale hráči mají občas jiný názor. Každá kombinace hráči sedne jinak, občas hráč raději použije takovou kombinaci, která je méně procentuálně úspěšná, ale pro něho lépe vyhovující.

- Kombinace, které dosáhly největšího zlepšení, byly č. 4 a č. 10. Tyto kombinace se dostaly přes 30% úspěšnost ve zlepšení za šest tréninkových jednotek.
- Kombinace, které dosáhly nejmenšího zlepšení, byly č. 2 a č. 8. Tyto kombinaci dosáhly pouze 20 % úspěšnost ve zlepšení za šest tréninkových jednotek.
- Kombinace, které měly největší úspěšnost po zahrání po 6 tréninkový jednotce, byly
- č. 1, č. 2, č. 4, č. 9, č. 12. Tyto kombinace přesáhly 70% úspěšnost, mají větší úspěšnost z toho důvodu, že daná kombinace nebyla tak náročná a obsahovala méně úderů.
- Kombinace, které byly nejméně úspěšně po zahrání po 6 tréninkové jednotce, jsou č. 10, č. 11. Tyto kombinace nedosáhly ani 55 procentuální úspěšnosti. U těchto kombinací je vidět že jsou náročnější, neboť obsahují více úderů.
- Kombinací č. 10 a č. 11 mě překvapili svým výsledkem. Tyto kombinace jsou z navrhovaných kombinací, ty nejtěžší. Nečekal jsem, že se tyto kombinace dostanou nad 50% úspěšnost po 6 tréninkové jednotce.
- Z výsledků můžeme vidět, že pouze jednou se vyskytlo, že hráč dosáhnul alespoň v jedné části kombinace 100% úspěšnosti, po 6 tréninkové jednotce. Byl to hráč č. 3, v kombinaci č. 12 v druhé části.

Na základě všech výsledků bakalářské práce, by bylo dobré dále rozvíjet dané herní kombinace a pracovat na nich. Jelikož každý trenér reaguje na aktuální nedostatky jednotlivých hráčů, nejlepší možností je, vytvářet kombinace individuálně pro každého hráče, což by vedlo ještě k většímu zlepšení.

7 Závěr

Cílem mé práce bylo navrhnout soubor obranných a útočných kombinací ve stolním tenise a následně ověřit jejich účinnost v praxi. Pro dosažení daného cíle bylo potřeba splnit několik úkolů.

V první řadě bylo potřeba nastudovat odbornou literaturu. Poté navrhnout herní kombinace a začít s jejich testováním. V mé práci jsem použil metodu pozorování, metodu testování, metodu dotazníku a metodu srovnávací. První ze zmiňovaných metod se mi jeví jako velmi účinná, protože mi ukázala, kde jsem dělal chyby při navržení kombinací. Za nejdůležitější jsem považoval zaměřit se na herní kombinace, jelikož je považuji za klíčové pro další rozvoj všech hráčů.

Při výzkumu jsem vycházel z úrovně a výkonnosti hráčů stolního tenisu Slavoj Pacov. Do výzkumu jsem se také aktivně zapojil, protože se tomuto sportu věnuji již několik let.

Za testované osoby jsem si vybral spoluhráče z oddílu Slavoj Pacov. Ty jsem sledoval během tréninku kombinací a poté jsem vyvozoval patřičné výsledky. Všichni hráči byli předem osloveni a souhlasili s testováním během tréninků. Všechny výsledky byly získány po první, třetí a šesté tréninkové jednotce. Při tréninku těchto kombinací se hráči zapojovali do diskuzí a jejich řešení, tréninky sklidily nečekaný ohlas. Z výsledků vyplývá, že navržené kombinace jsou hratelné a dají se použít ve hře. Po vyzkoušení všech kombinací mi výsledky ukázaly, které kombinace se dají zapojit do hry lépe, a které hůře. Mezi kombinace, které byly podle výsledků nejvíce úspěšné, bych zařadil kombinace č. 1, č. 2, č. 4, č. 9, č. 12. Kombinace, u kterých došlo k největšímu zlepšení, byly č. 4 a č. 11.

Myslím si, že cíl práce považuji za splněný, jelikož jsem se přesvědčil o schopnostech navrhnout herní kombinace ve stolním tenise za pomoci jejich ověřování v praxi. Také jsem získal nové znalosti a zkušenosti ve stolním tenise.

Referenční seznam

1. Andreadis, I. (1959). *Třemi světadily*. Praha: STN.
2. Fromel K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Skalková J. (1983). *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: SPN.
3. Fulín, P. (1999). *Zdokonalování herních činností hráčů*. In: *Stolní tenis*. Praha: Česká asociace stolního tenisu.
4. Hýbner, J. (1999). *Učební texty pro trenéry stolního tenisu*. Praha: Grada.
5. Hýbner, J. (2002). *Stolní tenis*. Praha: Grada.
6. Hýbner, J a kolektiv. (1984). *Stolní tenis pro trenéry 3 třídy*. Praha: Olympia Olomouc: Fakulta tělesné kultury.
7. Chrástka, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada.
8. Myšičková, L. (2010). *Stolní tenis*. Praha: Grada.
9. Nekvasil, J., Piwetz, H. (1940). *Stolní tenis a jeho svět*. Praha: Český svaz stolního tenisu.
10. Paleček, V. (1982). *Pravidla stolního tenisu*. Praha: Olympia.
11. Pražák, M. (1955). *Stolní tenis*. Praha:STN.
12. Slobodzian, V. (2005). *80 let československého stolního tenisu*. Praha: Spozia.
13. Svobodová, H. (1995). *Stolní tenis*. Praha: Septima.
14. Šafařík, V.& Donát, F.& Jirásek, Z. (2001). *Pravidla stolního tenisu*. Praha: Primus.
15. Štumbauer, J. (1983). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
16. Táborský, F. (2005). *Sportovní hry 2*. Praha: Grada.
17. Zálewský, F. (1999). *Větší míček na spadnutí*. In: *Stolní tenis*: Praha: Česká asociace stolního tenisu.

Internetové odkazy:

<http://www.pooltables-rotter.com>

<http://cs.wikipedia.org>

<http://www.ping-pong.xf.cz>

Seznam příloh

Příloha 1: Otázky v dotazníku

Příloha 1: Otázky v dotazníku

Č. 1 Těšil ses na tyto tréninky?

Č. 2 Co se vám líbilo na vedení těchto tréninků?

Č. 3 Bylo něco, co se vám nelíbilo?

Č. 4 Napadá vás něco, co na způsobu vedení tréninku změnit?

Č. 5 Bavilo vás trénovat navržené kombinace?

Č. 6 Když zahraješ špatně kombinaci, poznáš, co jsi udělal špatně?

Č. 7 Myslíš, že si se za toho období zlepšil?

Č. 8 Jsi schopen tyto kombinace použít při zápase?