

Historie

Stolní tenis vznikl ve druhé polovině devatenáctého století jako společenská hra přenesením tenisu do sálového prostředí. Původně jako pátky sloužily třeba krabice na doutníky, míčky byly zakulacené korkové zátky nebo gumové míčky a místo sítě posloužila řada knih. První pravidla byla vydána v roce 1884 – Miniature Indoor Lawn Tennis Game. Důležitou roli sehrál Angličan James W Gibb, který v 90. let 19. století přivezl z obchodní cesty celuloidový míček a zasadil se o jeho rozšíření a používání od roku 1900. Další převratnou inovací na začátku 20. století bylo používání rakety s vroubkovanou gumou. V tomto období se stolní tenis rozšířil do střední Evropy a oblíbenost hry zvané také ping-pong rostla.

Dne 18.3.1925 byl v Praze založen Ústřední výbor ping-pongový, který byl o rok později přejmenován na Československou tabletennisovou asociaci, která se právě v roce 1926 stala jedním z zakládajících členů Mezinárodní federace stolního tenisu (ITTF). V téže roce se konalo první mistrovství světa. Československo se stalo jednou ze světových velmocí i díky Bohumilu Váňovi, který získal na mistrovstvích světa celkem 30 medailí, z toho 16 zlatých, navíc v období na dlouho přerušeném II. světovou válkou. Z období nejvýznamnějších úspěchů v naší historii (období 1939-1951 je údajně nazýváno „československé“) si připomeňme i další osobnosti jako Stanislav Kolář, Marie Kettnerová, Vlasta Depetrisová, Ivan Andreadis, Ladislav Štípek, Adolf Šlár. V padesátých letech se stolní tenis dále rozšiřuje, mezinárodní konkurence roste, přesto ještě v roce 1957 vyhráli na mistrovství světa čtyřhru Andreadis-Štípek. Padesátá léta jsou známé nástupem asijských hráčů a používání houbových potahů (proto v roce 1959 přistoupila ITTF ke standardizaci pátky). Evropská stolně-tenisová unie (ETTU) byla založena v roce 1957, v roce 1958 se konalo 1. mistrovství Evropy (vždy mezi dvěma MS, která se začala pořádat jednou za dva roky). Z mistrovství Evropy přivezli medaile další významní hráči a hráčky: Vlado Miko, Jaroslav Staněk, Milan Orłowski, Josef Dvořáček, Jaroslav Staněk, Ilona Voštová (Uhlíková), Marta Lužová, později Jindřich Panský a Marie Hrachová.

Důležitým mezníkem pro stolní tenis je rok 1988, kdy se konaly Olympijské hry v Soulu a stolní tenis byl zařazen do jejich programu. Vzhledem ke snahám o popularizaci a větší atraktivnosti sportu bylo provedeno několik změn v pravidlech. V roce 1983 to bylo pravidlo o používání odlišných barev potahů, ovšem nejvýznamnější změny proběhly v roce 2000 – rozhodnutí o změně velikosti míčku a 2001 – zkrácení setů a změny v pravidlech o podání. Další změny v pravidlech se týkaly možností přelepování potahů, na které rychle zareagovaly výrobci novými typy potahů.

Následkem rozdělení Československa vznikla nová řídicí složka - Česká asociace stolního tenisu (ČAST) a samostatné reprezentace nových zemí. Nejvýraznější hráčskou postavou byl Petr Korbel, který stále patří mezi nejlepší hráče u nás. V současnosti do reprezentace patří pravidelně Dimitrij Prokopcov, Iveta Vacenovská, Renata Štrbiková.

PRAVIDLA

I když se pokusíme seznámit vás s pravidly stolního tenisu pomocí našeho videa, někteří mohou využít následující textovou část. Pravidla převzatá v plném znění přeložená do českého jazyka z oficiálních pravidel ITTF lze nalézt na webových stránkách České asociace stolního tenisu <http://www.ping-pong.cz/asociace/dokument/3168-pravidla-stolniho-tenisu-cast-2012-2013>.

Pro stolní tenis potřebujeme stůl, který má rozměry 274cm na délku, 152,5cm na šířku a je vysoký 76cm. Horní plochu nazýváme hrací plocha. Rozměry dodržují všichni výrobci, takže my si musíme jen pohlídat, aby hrací plocha byla vodorovná (upravíme pomocí šroubů na konci nohou stolu). Minimální rozměry hracího prostoru jsou 10x5m (kromě naší nejvyšší soutěže extraligy).

Síťka rozděluje hrací plochu na dvě poloviny a je vysoká 15,25cm po celé své délce, což docílíme napnutím motouzu. Je praktické mít po ruce speciální měрку.

Bílý nebo oranžový míček z celuloidu či podobného plastu musí být kulatý a má průměr 40mm.

Pálka, která je z velké části ze dřeva, může mít libovolnou velikost. Potah je na té straně, která se používá k odehrání míčku. Pokud je potah na obou stranách pátky, musí být pro soutěžení jeden červený a druhý černý. Seznam schválených potahů je každoročně zveřejněn na stránkách ITTF.

Losování před zápasem provádí ve vyšších soutěžích rozhodčí. V nižších soutěžích jej provádí samotní hráči tak, že jeden z nich uchopí míček a pod stolem jej vloží do dlaně, poté paže roztáhne. Druhý hráč se pokusí uhodnout, ve které dlani se míček nachází. Pokud uhodne, má právo volby, zda začne podáním nebo příjmem, případně zvolí stranu, kde začne hrát. Druhý hráč volí ze zbývajících možností.

Podání začíná tak, že míček musí ležet volně na otevřené dlani. Podávající si jej nadhazuje minimálně 16 cm přibližně svislým směrem nahoru, aniž by mu udělal rotaci. Po celou tuto dobu až do úderu je míček za koncovou čarou, nad úrovní hrací plochy a nesmí být ani na okamžik zakryt nějakou částí těla. V okamžiku, kdy je míček nadhozen, volná paže a ruka podávajícího musí opustit prostor mezi míčkem a sítkou. Do míčku hráč udeří, až míček padá dolů, a to tak, aby se nejdříve dotkl vlastní poloviny hrací plochy a po dopadu přiskočil sítku na polovinu přijímajícího hráče.

Všechny další míčky se vrací úderem přes sítku nebo kolem ní a pak se dotkly soupeřovy poloviny hrací plochy buď přímo, nebo po doteku sítky. Je třeba mít na paměti, že horní hrany patří k hrací ploše, ne však boční stěny desky stolu. Hráč udeří (zahraje) míček, dotkne-li se ho ve hře buď pátkou drženou v hrající ruce, nebo hrající rukou až po zápěstí. Pátku je dovoleno si během hry předat do druhé ruky. Míček je ve hře až do doby, než jeden z hráčů získá bod nebo je nařízen nový míč.

Nový míč je nařízen, pokud se při podání dotkne sítky (přítom jinak bylo podání správné). Nový míč se zahrává i v případě, že přijímající nebyl připraven ke hře a nečinil pokus míček

vrátit. Důvodem pro nový míč je i zabránění dopadu míčku přijímajícím při podání. Dalšími důvody je přerušení hry kvůli rušivým momentům, což může být druhý míček v hracím prostoru nebo nadměrný hluk. Hra se přeruší také v případě zjištění, že hráč podává nebo přijímá mimo správné pořadí a tento omyl se musí napravit podle pořadí určeného na začátku zápasu. Body dosažené před zjištěním omylu se vždy započítávají.

Bod získá hráč v těchto případech:

- soupeř neprovede správně podání
- soupeř nevrátí správně míček
- soupeř zabrání míčku v dopadu
- soupeř úmyslně udeří míček dvakrát za sebou
- po správném odehrání na soupeřovu hrací plochu se pak míček něčeho dotkne dříve, než jej zahraje soupeř (země, strop)
- míček přeletí přes jeho polovinu hrací plochy nebo přes jeho koncovou čáru, aniž se dotkne jeho poloviny hrací plochy poté, co byl zahrán soupeřem
- soupeř se dotkne sítě nebo volnou rukou hrací plochy
- soupeř pohne hrací plochou

Vždy po dvou bodech se mění podání (z přijímajícího hráče se stává podávající) a to až do konce sady (setu). Aby hráč vyhrál sadu, musí jako první získat 11 bodů, ovšem rozdíl musí být alespoň 2 body, takže od stavu 10:10 se podání mění po jednom bodu do té doby, než jeden z hráčů získá rozhodující náskok. V následující sadě hrají hráči na opačné polovině stolu a podáním začíná ten, který v předcházející sadě první přijímal. Pokud se hraje rozhodující sada (v zápase na tři vítězné sady za stavu 2:2 na sady, tedy v 5. sadě v pořadí), si hráči vymění strany, jakmile jeden z nich dosáhne jako první 5 bodů.

Vítězem zápasu je hráč, který získá většinu z určeného počtu sad (zápas se většinou hraje na tři vítězné sady, na vrcholných soutěžích na 4).

Čtyřhra

Na tomto místě bychom rádi zmínili taková pravidla, která se mohou v některých částech lišit, nebo na ně chceme zvláště upozornit.

V každé sadě čtyřhry rozhodne dvojice, která má právo provádět první dvě podání v této sadě, který hráč z dvojice bude první podávat, a v první sadě zápasu přijímající dvojice rozhodne, který hráč z dvojice bude první přijímat; v dalších sadách po určení hráče, který bude podávat jako první, je vždy prvním přijímajícím ten hráč, který na něho v předchozí sadě podával.

Při čtyřhře se míč musí nejprve dotknout pravé čtvrtiny hrací plochy na straně podávajícího a pak pravé čtvrtiny hrací plochy na straně přijímajícího.

Ve čtyřhře se při každé změně podání stává předchozí přijímající podávajícím a spoluhráč předchozího podávajícího přijímajícím hráčem.

Při čtyřhře provede podávající hráč podání, přijímající je vrátí, pak vrátí míček spoluhráč podávajícího, po něm spoluhráč přijímajícího, pak hráč, který podával, a potom střídavě každý z hráčů v uvedeném pořadí.

Dvojice získá bod i v případě, zahraje-li ve čtyřhře dvojice soupeřů míček mimo správné pořadí, jež je dáno tím, kdo první podával a kdo první přijímal.

V poslední možné (rozhodující) sadě musí dvojice změnit strany, jakmile první z nich dosáhne 5 bodů, ale přijímající dvojice musí změnit i postavení.

Časový limit

S pravidlem o časovém limitu se běžně nesetkáváme, ale pro zajímavost jej uvádíme na závěr kapitoly o pravidlech stolního tenisu. Pravidlo o časovém limitu se použije, jestliže sada není dohrána do 10 minut od zahájení sady nebo kdykoliv před uplynutím této doby, jestliže o to požádají oba hráči nebo obě dvojice, ale nepoužije se, pokud již v sadě bylo dosaženo nejméně 18 bodů. Hráči se vždy po bodu střídají v podání až do konce sady. Jestliže přijímající hráč nebo dvojice míček třináctkrát vrátí, přijímající hráč nebo dvojice získá bod. Je-li v zápase zavedeno pravidlo o časovém limitu, dohrává se celý zbytek zápasu podle pravidla o časovém limitu.

Vybavení pro stolní tenis a jeho vlastnosti

Pro stolní tenis potřebujeme dostatečný prostor. Vhodný prostor má rozměry 10x5 metrů a může být ohraničen ohrádkami, které slouží i jako zábrana proti letícím míčkům od sousedních stolů. Pro vrcholné soutěže je potřeba prostoru větší a je přesně stanovena.

Stůl na stolní tenis je 274 cm dlouhý, 152,5 cm široký a vysoký 76 cm. Hrací plocha je rozdělena na dvě poloviny připevněnou sítí. Stůl je jednotné tmavé barvy (zelená, modrá) a nesmí být lesklý. Na okrajích stolu je 2 cm široká bílá postranní a koncová čára. Každou polovinu ještě rovnoměrně rozděluje 3 mm široká středová čára, která je rovnoběžná s čarami postranními a slouží pro čtyřhry. Protože je třeba stoly často stavět, byly vyvinuty stoly se skládací konstrukcí opatřené kolečky pro lepší manipulaci. Důležité je, aby se míček po dopadu na stůl stejnoměrně odrážel, proto je stolům při výrobě věnována dostatečná pozornost. Stoly nejvyšších kvalit mají zpravidla silnější horní desku (22mm, 25mm) a jsou opatřeny značkou ITTF, čímž jsou schváleny pro soutěže nejvyšší úrovně.

Síťka má výšku 15,25 cm a je upevněna na svislých stojáncích, které jsou vzdáleny 15,25 cm od postranních čar. Vypíná se motouzem, aby požadovaná výška byla zachována po celé délce. Pro upevnění ke stolu slouží svěráčky, které jsou buď šroubovací nebo pružinové (jako kolíček na prádlo).

Míček na stolní tenis je vyroben z celulóidu nebo z podobné plastické hmoty a má průměr 40 mm. Pro soutěže se vyžaduje míček matný, bílé nebo oranžové barvy. Hvězdičky na míčku označují jeho kvalitu (především kulatost), soutěžní míčky mívají tři hvězdičky. Rozdíly v míčcích jsou především v jejich tvrdosti a elasticitě (tvrdší jsou více oblíbené útočícími hráči, měkčí naproti tomu obráněři).

Pálka

Pálka na stolní tenis se vlastně skládá z dřeva a potahů. Termín dřevo je na místě, protože i v současnosti musí alespoň 85% z celkové tloušťky pátky tvořit přírodní dřevo. Většinou je dřevo složeno z několika vrstev (několika dých), někdy se dřevo vyztučuje vláknitými materiály jako jsou karbonová či skleněná vlákna. Na dřevě jasně rozpoznáme dvě části – hlavu (rakety) a držadlo. Při výběru dřeva se rozhodujeme právě podle tvaru držadla, které může být konkávní, anatomické, rovné. Také se rozhodujeme podle odrazových vlastností dřeva (s přihlédnutím na používané potahy). Pro snadnější orientaci se dřeva označují jako útočné (OFF+, OFF, OFF-), univerzální (ALL), obranné (DEF). Podle pravidel může mít pátko jakoukoliv velikost, takže podle velikosti dřeva se potah přesně vyřízne a přilepí (velikost všech prodávaných potahů i dřev je však svým způsobem výrobcem logicky limitována).

Potahy

Potahy mají výrazný vliv na úder, proto výběr bývá velmi uvážlivý a pečlivý, jelikož ve svém důsledku ovlivňuje i styl hry. Pravidly je dovoleno používat gumový potah s vroubkou nahoru (vroubkovanou gumu) nebo vroubkovanou gumu s houbovým podkladem, přičemž vroubky mohou směřovat dolů (dovnitř) nebo nahoru (ven). Pravidly je též stanoveno, jakou mohou

mít potahy tloušťku a pokud vroubky směřují nahoru, pak stanovují i jejich hustotu. Pokud chceme hrát soutěžně stolní tenis, používaný potah musí být schválen a zařazen na listině ITTF.

Základní typy potahů

Nejčastěji se setkáváme s potahy typu soft, což jsou potahy s houbovým podkladem a gumou s vroubky dovnitř, takže se jeví jako hladký. Potahy dokážou udělit míčku velkou rotaci i rychlost. Velká rotace míčku je způsobená velkou dotykovou plochou a hlavně vysokým koeficientem tření.

Potahy nazývané sendvič mají houbovité podklad a gumu s vroubky ven. Je používán pro větší kontrolu míčku a snáze se přijímají rotace.

Potahy zvané tráva mají houbovité podklad většinou tenčí, naproti tomu vroubky jsou dlouhé, proto dopad míčku způsobuje jejich ohýbání. Míčku uděluje menší rychlost i rotaci. Tím, že je pomalý, používají ho obraněři.

Potahy typu antispin vypadají jako softové potahy, jsou však tvrdší a hladší. Díky nižšímu stupni tření se snáze vybírají rotované míčky, proto je využívají hráči více jako obranný potah.

Velice často dochází k nejrůznějším kombinacím potahů, které si hráči volí podle svého stylu hry, pro zvýšení účinnosti úderů i třeba proto, aby potah pomohl slabší straně (zpravidla bekhendu). Jelikož mají potahy takto značně rozdílné vlastnosti a během hry hráč může pátku v ruce otočit a soupeře úderem překvapit, je pravidly stanoveno, že potahy musí být barevně odlišeny (jeden je černý a druhý červený). Před zápasem je hráč povinen pátku poskytnout nejen rozhodčímu, ale i soupeři.

Ke každému typu doplnit foto!

Držení pátky

Klasické držení (shakehands grip)

Klasické držení je nejrozšířenější, používáno rekreačními i špičkovými hráči po celém světě. Jak napovídá anglický termín, jeho podoba s podáváním ruky při pozdravu je velice příznačná. Tři prsty (malík, prsteník a prostředník) přitom svírají držátko. Ukazovák je podél spodního okraje potahu na bekhendové straně. Palec je zpravidla pokrčen a přitlačen k držátku v nejvyšším (šikmé) místě při spojení s hlavou rakety. U začátečníků je velmi častou chybou vztyčený palec. Velkou výhodou je možnost využití forhendových i bekhendových úderů a značná flexibilita zápěstí.



Asijské držení (penhold grip)

Asijské držení je rozšířeno hlavně na kontinentě, podle kterého jej nazýváme, a často zmiňovaným důvodem je paralela s držním jídelních hůlek. Ukazovák a palec obepínají držátko a ostatní tři prsty tvoří oporu na „bekhendové“ straně. Nevýhodou tohoto držení jsou omezené možnosti úderů právě na této straně.



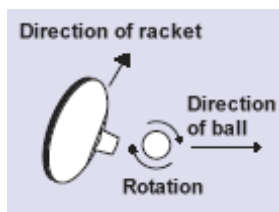
Rotace ve stolním tenise

Rotace (spin) hraje roli ve stolním tenise a bez dovedností a znalostí zákonitostí spinu se hráč prakticky neobejde.

V zásadě rozeznáváme dva základní druhy rotace – horní (topspin) a spodní (backspin), ke kterým se v jisté míře přidává ještě rotace boční (sidespin).

Horní rotace

Horní rotaci získá míček, pokud jej zasáhneme úderem pátky směřující nahoru a dopředu (pátko zpravidla nakloněna směrem k síťce – „zavřená“). Také se hovoří o vytažovaných míčcích.



předělat do češtiny

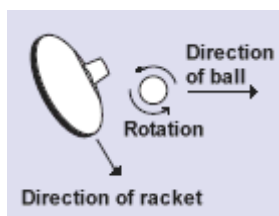
U horní rotace dopadá míček na stůl dříve než bez rotace se stejnou počáteční rychlostí letu. Rotující míček strhává ve směru svého pohybu určité množství vzduchu. Vzduch stržený rotujícím míčkem snižuje těsně nad ním (kde se pohybuje ve směru pohybu míčku) rychlost vzduchu proudícího kolem něj opačným směrem. Těsně pod míčkem se naopak rychlost vzduchu zvyšuje. Dynamický tlak, tj. tlak působící kolmo na směr proudícího vzduchu na míček, je menší tam, kde je rychlost vzduchu proudícího kolem něho větší – v tomto případě zdola. Shora tedy působí na míček větší dynamický tlak než zdola. Míček je proto vlivem takto vzniklého přetlaku tlačěn dolů, do místa menšího dynamického tlaku vzduchu. Horní rotace tudíž zkracuje dráhu letu míče (Mišičková, 2010). Po dopadu na stůl se míček odrazí rychleji, je topspin užíván pro útočné údery. Navíc dráha míčku po odrazu je plošší.

Po odrazu od rakety způsobí horní rotace vyšší trajektorii míčku. Proto, abychom kontrolovali soupeřův topspin, je potřeba kontakt s míčkem nad jeho centrem se zavřenou raketou. Čím větší je rotace, tím více by měla být raketa zavřená a mířit nahoru do míčku (McAfee, 2009).

Viz video

Spodní rotace

Spodní rotaci získá míček, pokud jej zasáhneme úderem pátky směřující dolů pod míček a dopředu (pátko je přitom odkloněno od sítě – „otevřeno“). Používá se též termín sekání.



předělat do češtiny

Úder se spodní rotací má výsledek opačný než úder s horní rotací. Větší dynamický tlak působí v tomto případě zdola, míček má tendenci stoupat, protože rotační síla působí proti zemské přitažlivosti. Odrazový úhel míčku se zpětnou rotací je tím větší, čím větší je rotace. Míček má tendenci skákat ve směru rotace, proto je úhel jeho odrazu větší než úhel dopadu (Mišičková, 2010). Když se míček odrazí od stolu, rotace způsobí, že se míček odrazí více nahoru a hlavně blíže ke stolu.

Po odrazu od rakety způsobí spodní rotace nižší trajektorii míčku (míček se odráží dolů). Proto, abychom kontrolovali soupeřův backspin, je potřeba kontakt s míčkem pod jeho centrem s otevřenou raketou. Čím větší je rotace, tím více by měla být raketa otevřená a mířit více do spodu míčku (McAfee, 2009).

Viz vid

Údery

Údery můžeme ve stolním tenise rozdělit podle nejrůznějších kritérií, pro seznámení s užívanou terminologií nám však postačí rozdělení z hlediska charakteru hry.

Údery útočné u většiny video

Drajv

Drajv je prudký útočný úder střední až velké síly, zahráný obvykle dlouhým švihem paže forhendem i bekhendem, při kterém míček získá ne příliš velkou horní rotaci. Hráč jej vykonává do vyššího soupeřova míčku. Projevem drajvu je dynamické provedení a zapojení celého těla od práce nohou, trupu až do okamžiku vlastního úderu s doprovodným pohybem. Používá se v blízkosti stolu i ve střední zóně hracího prostoru. Pro větší překvapivost jej lze hrát halfvolejem, což ovšem je náročnější.

Smeč

Smeč je útočný úder, který má sloužit jako závěrečný úder výměny k bezprostřednímu zisku bodu. Zahrává se do míčku s vysokým odskokem. Úder se provádí razantně, dynamicky a využívá se zapojení váhy těla. Většinou se zpravidla zahrává forhendem, jelikož má hráč lepší kontrolu úderu.

Topspin

Topspin je nejpoužívanější úder v současném moderním stolním tenise. Základem je velmi výrazná vrchní rotace míčku, kterou hráč dosáhne díky švihové práci paže se zvýrazněním práce předloktí a zápěstí, ovšem zapojuje celé tělo, zdůrazněme dynamickou práci dolních končetin. Náprah je velký a páka se dostává poměrně nízko, paže provádí pohyb po dlouhé trajektorii s protažením, takže na závěr úderu se dostane hodně vysoko. Zahrávají se forhendem i bekhendem, přičemž se setkáváme s různými druhy topspinů, např. prudký topspin s nižší letovou dráhou, vyšší pomalejší s vyšším stupněm rotace, topspiny se silnou boční rotací. Rozdíly jsou také v tom, jak bude hráč zahrávat topspin proti míčku s horní či dolní rotací. I když je termín použit z anglického jazyka, v zahraniční literatuře nalezneme pro tento úder termín loop (McAfee,2009,). V tomto termínu je zahrnut také v české literatuře používaný název lift, jenž je postaven na stejných základech jako topspin, pouze má nižší stupeň horní rotace a hraje se menší silou (Hýbner,2002).

Flip

Flip je úder je velmi náročný útočný úder s horní rotací, který používají vyspělí a technicky zdatní hráči pro odehrání míčku zahráných těsně za sítku (převážně při příjmu podání), kde je omezen náprah a proto se využívá pohybu předloktí a zápěstí.

Údery obranné

Pink

Pink je název základního úderu, který je bez rotace, případně s nízkým stupněm spodní rotace, kdy se pálka dostává pod míček při současném pohybu proti němu. Spodní rotaci lze dosáhnout protažením pohybu paže.

Čop

Čop je obranný úder s velkou spodní rotací. Při tomto úderu je pálka otevřená a pohybuje se směrem vpřed a dolů pod míček mimo jeho centrum. I zde nalezneme nejednotnost v terminologii. Termín je převzat z angličtiny (seknout), ovšem zatímco v anglicky psané literatuře vyjadřuje obranný úder, kdy je spodní rotace dosaženo dlouhým švihem paže, literatura česká nazývá takový úder slajz (z angl. krájet). Navíc pokud při stejném pohybu jako při slajzu neudělí hráč míčku rotaci, lze takový úder nazvat náraz. Termín čop vyjadřuje v české literatuře takový obranný úder, kdy je spodní rotace dosaženo krátkým prudkým švihem předloktí paže a zvýrazňuje se rychlým pohybem zápěstí.

Lob

Lob je obranný úder používaný ve větší vzdálenosti od stolu a míček je odehrán na soupeřovu stranu vysokým obloukem a uděluje se mu horní rotace.

Další údery

Kontradrajv, kontratopspin jsou termíny, které se používají pro již zmíněné údery, ovšem zřetelně vyjadřují, proti jakým úderům jsou použity. Kontradrajv je drajv proti soupeřovu drajvu, obdobně pak kontratopspin proti topspinu. Svoji povahou bychom je mohli zařadit mezi údery útočné.

Blok je úder používaný zejména proti topspinu nastavením zavřené pátky proti dráze letu míčku, který se odehraje těsně po jeho odrazu od stolu. Jsou popsány různé další varianty tohoto úderu, kdy hráč aktivnějším pohybem paže docílí vyšší razance úderu (příklep), nebo udělí míčku boční rotaci.

Stopbal slouží ke zkrácení hry ve vhodný okamžik a hráč jej zahrává tak, aby míček dopadl těsně za síťku a pokud možno co nejdříve dopadl podruhé na soupeřovu polovinu. Pokud hráč přímo nezíská bod, může si tímto úderem získat následnou převahu. Slouží ke změně rytmu hry a využívá momentu překvapení, proto se odehrává halfvolejem, tedy v momentu, kdy míček po dopadu stoupá.

Podání je specifický úder, jelikož míček není odehrán soupeřem a podávající si jej sám vyhazuje a také proto, že míček musí dříve dopadnout na vlastní polovinu než na polovinu soupeře. Jedná se o jeden z nejdůležitějších prvků techniky hráče, který mu umožňuje získat přímo bod nebo vhodnou pozici pro další průběh hry. Proto je potřeba, aby se hráč na podání dostatečně soustředil, využíval nejrůznějších variant podání a soupeře dokázal překvapit. Při podání se využívají nejrůznější rotace, tedy spodní, boční, vrchní, kombinovaná (spodní rotace je velmi častá, neboť mohou soupeři zabránit v útočení již příjmem podání). Podání mohou být krátká (těsně za síťku), středně dlouhá nebo dlouhá (ke koncové čáře hrací plochy), zahraná prudce či pomaleji, s různě vysokým nadhozem.

Disciplíny, soutěže a jejich systémy

Sportovní soutěže jsou vyvrcholením tréninkového procesu. Ověřují kvalitu přípravy sportovců i úroveň práce trenérů, přispívají k výchově sportovců, zaměřují jejich úsilí ke kázni a odpovědnosti vůči kolektivu, rozvíjejí jejich tělesnou zdatnost i morálně-volní úroveň a pomáhají zvyšovat úroveň výkonnosti. Soutěže výkonnostního charakteru (v oblasti vrcholového sportu) vyúsťují do státní reprezentace, soutěže masového charakteru přispívají k rozvoji členské základny (Drozda,1999).

Soutěže jednotlivců dělíme v ČR na mistrovské a nemistrovské. Mezi mistrovské soutěže řadíme následující:

- přebor oddílu, klubu
- přebor okresu (v Brně městský přebor)
- přebor oblasti (jihomoravský přebor)
- mistrovství ČR

Nemistrovské soutěže:

- veřejné turnaje
- kontrolní turnaje
- přátelská utkání

Soutěže jednotlivců jsou dále děleny podle jednotlivých věkových kategorií a pořádají se v disciplínách dvouhra, čtyřhra a smíšená čtyřhra.

Soutěž družstev v ČR

Každý hráč a hráčka je členem klubu či oddílu, který přihlašuje různé množství družstev do nadcházející sezony, přičemž se vychází z výsledků sezóny předešlé. Tato dlouhodobá soutěž se hraje obdobným způsobem, jaký mají kolektivní sportovní hry. Družstva se utkávají každý s každým dvoukolově (doma, venku). Zjednodušeně můžeme napsat, že pro družstvo v soutěži mužů potřebujeme čtyři hráče (s výjimkou nejvyšší soutěže), pro družstvo v soutěži žen hráče tři. V utkání dvou družstev soutěže mužů je v zápise 18 zápasů. Hráči družstev hrají každý s každým, takže při zmiňovaném počtu čtyř hráčů v každém družstvu nám vychází 16 dvouher, další 2 zápasy jsou čtyřhry. Na nejnižší úrovni se hrají všechny zápasy, ve vyšších soutěžích se utkání ukončí, pokud jedno družstvo zvítězí v deseti zápasech. Výsledek utkání je vždy bodově ohodnocen (výhra, remíza, prohra). V soutěži žen je v zápise devět dvouher a jedna čtyřhra. Nejen pro přehled všech soutěží a výsledků byl vytvořen informační systém (STIS) – <http://stis.ping-pong.cz/htm/>. Je zřejmé, že počtem soutěží se stolní tenis řadí k nejrozšířenějším sportům u nás. Ligové soutěže řízené přímo ČAST mají čtyři úrovně, krajské soutěže včetně divize řízené krajskými svazy stolního tenisu mají většinou tři úrovně. Nižší soutěže řídí regionální svazy stolního tenisu a počet úrovní je velmi různý, například v brněnských soutěžích je úrovní šest.

Mezinárodní soutěže

Nejvýznamnějšími soutěžemi jsou mistrovství světa jednotlivců a družstev, které se v současnosti konají odděleně a pravidelně se střídají a turnaj na Olympijských hrách. V našem přehledu přinášíme vítěze mistrovství světa jednotlivců v tomto století a olympijských vítězů, kde je vidět dominance hráčů a hráček Číny, což potvrzují i v soutěži družstev. Stejnou dominanci pozorujeme i na olympijském turnaji, který se hraje od roku 1988. Na posledních dvou turnajích se už nehrála soutěž ve čtyřhrách a smíšené čtyřhře, které byly nahrazeny soutěží družstev a vždy zvítězila Čína.

Předělat tabulku (všichni kromě W. Schlagera reprezentovali Čínu)

City (Year)	Singles		Doubles		
	Men's	Women's	Men's	Women's	Mixed
<u>Rotterdam</u> (2011)	<u>Zhang Jike</u>	<u>Ding Ning</u>	<u>Ma Long-Xu Xin</u>	<u>Guo Yue-</u> <u>Li Xiaoxia</u>	<u>Zhang Chao-</u> <u>Cao Zhen</u>
<u>Yokohama</u> (2009)	<u>Wang Hao</u>	<u>Zhang Yining</u>	<u>Wang Hao-Chen Qi</u>	<u>Li Xiaoxia</u>	<u>Li Ping-</u> <u>Cao Zhen</u>
<u>Zagreb</u> (2007)	<u>Wang Liqin</u>	<u>Guo Yue</u>	<u>Ma Lin-Chen Qi</u>	<u>Wang Nan-</u> <u>Zhang Yining</u>	<u>Wang Liqin-</u> <u>Guo Yue</u>
<u>Shanghai</u> (2005)	<u>Wang Liqin</u>	<u>Zhang Yining</u>	<u>Kong Linghui-Wang Hao</u>	<u>Wang Nan-</u> <u>Zhang Yining</u>	<u>Ma Lin-</u> <u>Wang Nan</u>
<u>Paris</u> (2003)	 <u>Werner Schlager</u>	<u>Wang Nan</u>	<u>Wang Liqin-Yan Sen</u>	<u>Wang Nan-</u> <u>Li Ju</u>	<u>Qin Zhijian-</u> <u>Yang Ying</u>
<u>Osaka</u> (2001)	<u>Wang Liqin</u>	<u>Wang Nan</u>	<u>Wang Liqin-Yan Sen</u>	<u>Wang Nan-</u> <u>Li Ju</u>	<u>Qin Zhijian-</u> <u>Yang Ying</u>

Přehled vítězů a vítězek ve dvouhře na Olympijských hrách

[1988 Seoul Yoo Nam-Kyu \(KOR\)](#), [Chen Jing \(CHN\)](#)

[1992 Barcelona Jan-Ove Waldner \(SWE\)](#), [Deng Yaping \(CHN\)](#)

[1996 Atlanta Liu Guoliang \(CHN\)](#), [Deng Yaping \(CHN\)](#)

[2000 Sydney Kong Linghui \(CHN\)](#), [Wang Nan \(CHN\)](#)

[2004 Athens Ryu Seung-Min \(KOR\)](#), [Zhang Yining \(CHN\)](#)

[2008 Beijing Ma Lin \(CHN\)](#), [Zhang Yining \(CHN\)](#)

[2012 London Zhang Jike \(CHN\)](#), [Li Xiaoxia \(CHN\)](#)

Další významné soutěže jsou součástí seriálu **ITTF World Tour** a **konají se v průběhu celého roku na různých místech po celém světě a většinou nesou označení podle pořadatelské země a slova Open (např. Japan Open).**

Vzhledem k převaze asijských hráčů na světových soutěžích roste důležitost kontinentálních mistrovství, pro naše hráče tedy Mistrovství Evropy. V tabulce uvádíme přehled posledních vítězů *utvořit tabulku*. Od roku 2008 se koná soutěž smíšených čtyřher odděleně a samostatně, soutěž družstev se bude konat od roku 2013 vždy po dvou letech spolu se soutěžími jednotlivců.

[2012 – Herning \(DEN\)](#), October 17-21, 2012

	Winner
MS	T. BOLL (GER)
WS	Vik. PAVLOVICH (BLR)
MD	D. HABESOHN-R. GARDOS (AUT)
WD	D. DODEAN/ E. SAMARA (ROM)

[2011 – Gdansk/Sopot \(POL\)](#), October 8-16, 2011

	Winner
MT	GERMANY
WT	NETHERLANDS
MS	T. BOLL (GER)
WS	LI Jiao (NED)
MD	M. FREITAS/A. GACINA (POR/HRV)
WD	R. PASKAUSKIENE/O. FEDEEVA (LTU/RUS)

2010 – Ostrava (CZE), September 11-19, 2010

	Winner
MT	GERMANY
WT	NETHERLANDS
MS	T. BOLL (GER)
WS	Vik. PAVLOVICH (BLR)
MD	T. BOLL/C. SUESS (GER)
WD	R. PASKAUSKIENE/O. FEDEEVA (LTU/RUS)

2009 – Stuttgart (GER), September 13-20, 2009

	Winner
MT	Germany
WT	Netherlands
MS	M. Maze (DEN)
WS	WU J (GER)
MD	T. Boll/C. Suess (GER)
WD	D. Dodean/E. Samara (ROM)

Další tradiční soutěží je TOP 12, na které měří síly dvanáct nejlepších evropských hráčů a hráček.

Stejně jako v jiných sportovních hrách, nejlepší klubová družstva spolu vzájemně soutěží. Nejvýznamnější klubové soutěže jsou Men's (Women's) European Champions League a ETTU Cup. Prestiž soutěží umocňuje přítomnost mnoha asijských hráčů v různých evropských klubech. Velkým úspěchem je proto vítězství Ivety Vacenovské v lize mistrů v roce 2013, které získala s klubem - Linz AG Froschberg.

Turnajové systémy

Nejvíce zápasů odehrají hráči v dlouhodobých soutěžích, ovšem mají možnost účastnit se nejruznějších turnajů. Turnajové systémy pak volí pořadatel hlavně podle počtu přihlášených účastníků.

Vyřazovací systém

Hráči jsou nasazováni a nalosováni do rozpisu turnaje, kterému se říká pavouk. Hráč, který zápas vyhraje, postupuje do dalšího kola, poražený v turnaji končí. Poslední kolo je finále, které určí vítěze turnaje. obr

Vyřazovací systém na dvě porážky

Jedná se o modifikaci výše zmíněného systému, ovšem hráč, který svůj zápas prohraje, v turnaji nekončí a je zařazen do tzv. spodního pavouka. V turnaji končí v okamžiku, kdy prohraje svůj druhý zápas. Obr

Skupinový systém

Hráči ve skupině hrají každý s každým a výsledek je zaznamenán do tabulky.

Velice často dochází ke kombinaci skupinového a vyřazovacího systému. V soutěžním řádu stolního tenisu může každý najít pomůcky k těmto systémům a být dobře na turnaj připraven.

Intenzifikace tréninkového procesu – robot na vystřelování míčků

I když se problematice tréninkového procesu věnovat nebudeme, rádi bychom upozornili vzhledem k inovaci předmětu na možnosti zkvalitnění výuky pomocí intenzifikačních prostředků. Mezi takové prostředky patří hra s více míčky, hra se zásobníkem míčků a pro naše účely (mírně pokročilí hráči) především hra s robotem.

Robot vystřeluje míčky do určených míst pravidelně nebo nepravidelně (random) se stejnou rotací (spodní, horní, nulová, přidat můžeme i boční), původní rychlostí a výškou trajektorie. Všechny tyto proměnné můžeme nastavit, stejně jako výšku, ze které jsou míčky vystřelovány, takže stoj nám simuluje téměř všechny druhy úderů. Navíc můžeme i zvolit frekvenci, s jakou robot míčky vystřeluje. Výhodou je i ta skutečnost, že většina míčku je zachycena sběrnou sítí a míčky se vrací do zásobníku. Trénink může sloužit nejen k rozvoji techniky, ale i k rozvoji kondice. Hráči se mohou střídat v pravidelných intervalech, přičemž je trenér pozorně sleduje a opravuje chyby, případně upravuje nastavení robota. I hráči sami mohou robota ovládat (panel je na dosah ruky), takže robota lze využít i když je hráč sám nebo při větším množství je jich lichý počet. Jistou nevýhodou robota je náročnější organizace, hlavně je třeba více času na instalaci. Pro jeho využívání potřebujeme velké množství míčků a to i proto, že dochází k občasnému znehodnocení rozšlápnutím.

Video

Použité a doporučené zdroje informací

Hýbner, J.(1999). *Učební texty pro trenéry stolního tenisu*. Praha, ČR: Česká asociace stolního tenisu

Hýbner, J. (2002). *Stolní tenis*. Praha, ČR: Grada

Mišičková, L. (2010). *Stolní tenis*. Praha, ČR: Grada

McAfee, R. (2009). *Table Tennis: Steps to Success*. Champaign, IL: Human Kinetics

Seemiller, D., Holowchak, M. (1997). *Winning Table Tennis: Skills, Drills and Strategies*. Champaign, IL: Human Kinetics

Slobodzian, V. (2005). *80 let československého stolního tenisu*. Praha, ČR: V. Slobodzian-SPOZIA

Drozda, V. (1999). Soutěže ve stolním tenisu. In Hýbner, J., *Učební texty pro trenéry stolního tenisu*. Praha, ČR: Česká asociace stolního tenisu

Pravidla stolního tenisu. Dostupné z <http://www.ping-pong.cz/asociace/dokument/3168-pravidla-stolního-tenisu-cast-2012-2013> (vid. 26.4.2013)

Table Tennis Key Dates – Timeline history of the sport. Dostupné z http://www.ittf.com/media/History/Timeline_History.pdf (vid. 26.4.2013)