

MASARYKOVA UNIVERZITA
FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ

Pohybové hry vhodné pro stolní tenis

Závěrečná práce



Vypracoval: *Filip Popelka*

UČO: 429935

Předmět: *bp2009 Pohybové hry*

Vyučující: *PaedDr. Karel Večeřa*

OBSAH

ÚVOD	3
1. CHARAKTERISTIKA	4
1.1 Hra	5
1.1.1 Odehrání míčku	5
1.1.2 Podání	5
1.1.3 Vítězný míček - zisk jednoho bodu	5
1.1.4 Bodování a střídání podání	5
1.1.5 Střídání stran	6
1.2 Vybavení	6
1.3 Historie	6
2. POHYBOVÉ HRÝ	7
2.1 Hbitost/ práce nohou	7
2.1.1 Zig zag	7
2.1.2 Polohové starty	8
2.1.3 Skoky přes švihadlo	8
2.2 Reakční schopnost	9
2.2.1 Běh na 3 metry	9
2.2.2 Dobíhání v kruhu	9
2.2.3 Dobíhání míčku	10
2.3 Orientační schopnost	11
2.3.1 Opilý turista	11
2.3.2 Slepá bába	11
2.4 Trénink úderů/práce rukou	12
2.4.1 Hop pong	13
2.4.2 Hra o stěnu	13
ZÁVĚR	14
ZDROJE	15

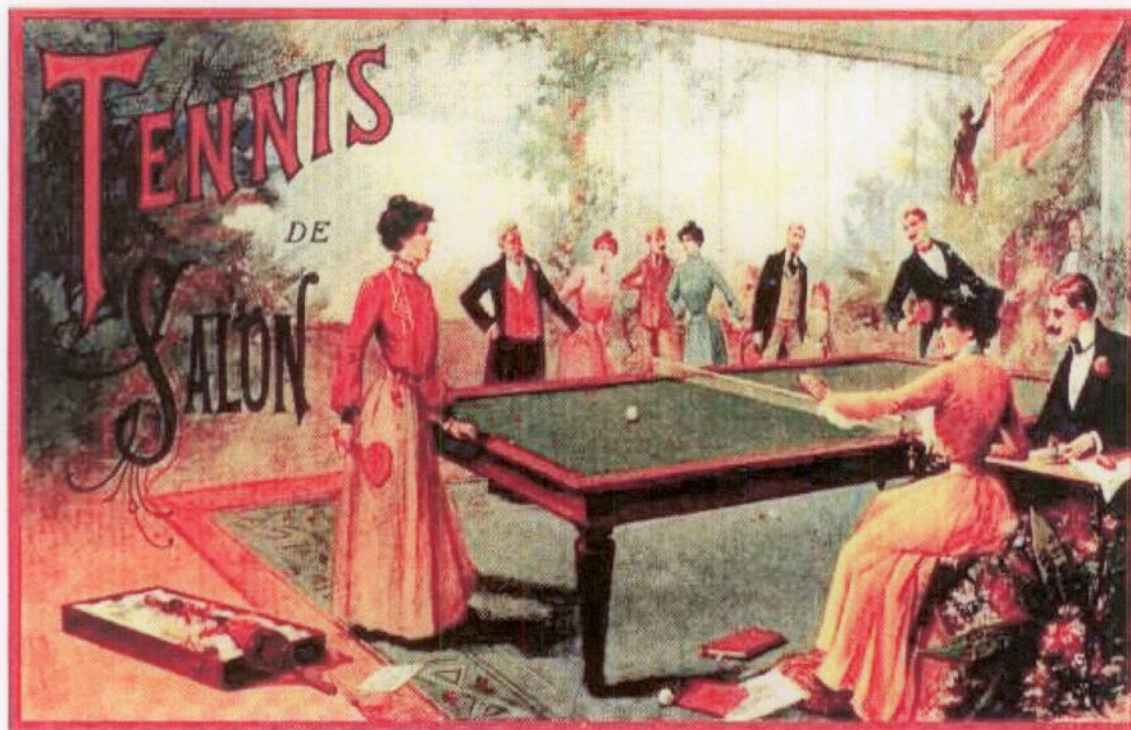
ÚVOD

Tato práce je zaměřena na průpravné a pohybové hry pro herní aktivitu stolního tenisu. Tyto hry mají napomáhat v rozvoji jednotlivých motorických dovedností nezbytných pro hru samotnou. Zajímavější a především zábavnější formou se mohou podílet na částech běžných tréninků.

1. CHARAKTERISTIKA

Stolní tenis je individuální raketový sport. Při hře dva protihráči (dva páry) odehrávají přes síť pálkou míček a snaží se donutit protivníka k chybě. Chybou je zahrání míčku mimo stůl nebo neodehrání míče soupeřem správně zahraného míčku.

Ve stolním tenise je kladen důraz na reakční rychlost, koordinaci, pohyblivost. Důležitá je explozivní síla v horních i dolních končetinách. Stejně jako v dalších raketových sportech i zde se během zápasu střídá intenzita zatížení. Nejvyšší rychlost míčku ve stolním tenise byla naměřena 112,5 km/hod.



obr. 1. Victorians Playing Ping Pong(<http://iml.jou.ufl.edu/projects/fall04/baksh/history.html>)

1.1 Hra

1.1.1 Odehrání míčku

- Míček je odehráván výhradně pálkou, a to kteroukoliv její částí. Za součást pátky se považuje i ruka odehrávajícího, která drží pátku, a to až po zápěstí.
- Správně odehraný míček se musí alespoň jednou dotknout hrací plochy stolu na soupeřově straně. Předtím se nesmí (kromě podání) dotknout žádného jiného předmětu kromě sítě. Za součást sítě se považuje i konstrukce pro její upevnění ke stolu. Za součást hrací plochy stolu se považují i horní hrany desky stolu, nikoliv však bok nebo spodní hrany desky stolu.
- Odehraný míček nemusí nutně letět nad sítí - v případě odehrání daleko bokem od stolu může letět i zcela mimo síťku přímo na soupeřovu polovinu stolu
- S výjimkou podání hráč musí odehrát úder až poté, co se míček dotkl právě jednou jeho strany stolu, v opačném případě se jedná o bod soupeře (na rozdíl od tenisu se tedy nesmí hrát z voleje)

1.1.2 Podání

- Při podání (vedení míčku do hry) se míček musí po odehrání nejprve dotknout přesně jednou hrací plochy stolu na straně odehrávajícího, pak alespoň jednou na straně soupeře.
- Pokud se míček při podání mezi oběma doteky stolu dotkne také sítě (*nets*), podání se opakuje.
- Při podání musí být míček po celou dobu od chvíle, kdy opustí ruku podávajícího, do chvíle, kdy dojde k odehrání pálkou, viditelný pro soupeře. Při čtyřhře podání musí být do kříže - z pravé strany stolu a do soupeřovy pravé strany stolu.
- Podávající musí míček nadhazovat kolmo z otevřené dlaně nad úroveň stolu, za rovinou danou zadní hrany desky stolu. Míček musí být nadhozen před odehráním alespoň do výšky šestnáct centimetrů.

1.1.3 Vítězný míček - zisk jednoho bodu

Hráč získává bod za vítězný míček v těchto případech:

- soupeř neodehrál míček správně podle kapitoly o odehrání míčku a o podání
- hráč odehrál míček správně a ten se po dopadu na soupeřovu stranu stolu dotknul následně čehokoliv jiného než soupeřovy pátky (například se díky rotaci vrátil na druhou polovinu)
- soupeř se svojí nehrající rukou dotknul stolu, nebo pohnul stolem
- soupeř se dotknul jakoukoliv částí těla nebo pálkou odehraného míčku dříve, než mohl dopadnout na soupeřovu polovinu hrací desky stolu

1.1.4 Bodování a střídání podání

- Utkání se skládá z jednotlivých sad (setů) a končí ve chvíli, kdy jeden ze soupeřů vyhraje předem určený počet sad (obvykle dvě až čtyři).
- Každá sada se hraje do jedenácti vítězných bodů dosažených jedním hráčem, hráč musí navíc zvítězit o dva body - za stavu 10:10 pokračuje sada do chvíle, kdy jeden z hráčů nevede o dva vítězné body.
- Podání se v sadě střídá až do stavu 10:10 po dvou na každé straně, od stavu 10:10 po jednom na každé straně.
- První sadu zahajuje podáním vylosovaný hráč, každou další hráč, který nezahajoval předchozí sadu.

1.1.5 Střídání stran

- Hráči si na začátku každé sady vymění strany.
- Pokud se hraje sada, po které již nemůže následovat další (pátá sada při hře na tři vítězné, sedmá sada při hře na čtyři vítězné), hráči si znovu vymění strany ve chvíli, kdy jeden z nich dosáhne v sadě pátého vítězného bodu.

1.2 Vybavení

Základním vybavením hráčů na stolní tenis je páčka, míček a stůl na stolní tenis. Mezi výrobce potřeb pro stolní tenis patří např. Joola (Německo), Donic (Německo), Butterfly (Japonsko, značka firmy Tamasu) a Nittaku (Japonsko). V minulosti také např. švédská firma Stiga.

1.3 Historie

Historie stolního tenisu jakožto sportovní hry vznikla přenesením tenisu do sálového prostředí na stůl. Předchůdcem stolního tenisu byla stará japonská hra gossima, kterou přinesli do Evropy Angličané v 80. letech 19. století. Tehdy se stolní tenis hrál na stolech různých rozměrů gumovými nebo korkovými míčky, pergamenovými a později dřevěnými páčkami. První pravidla stolního tenisu byla vydána v Londýně v roce 1884. Ke zdokonalení hry přispěl v roce 1899 Angličan Jams Gibb, který zavedl používání celuloidového míčku. Od 19. století se začal stolní tenis dostávat do střední Evropy a tím i k nám. Velký rozmach nastal po 1. světové válce, kdy se stolní tenis rozšířil na téměř všechny kontinenty světa. Mezinárodní federace stolního tenisu - ITTF byla založena v roce 1926 v Berlíně. Zakládajícími státy byly Německo, Anglie, Rakousko, Maďarsko, Švédsko a Československo. Evropská unie stolního tenisu - ETTU byla založena v roce 1958 v Budapešti a mezi zakládající členy patřilo opět tehdejší Československo. (http://www.pangi.wz.cz/stolni_tenis/stolni_tenis.htm)

2. POHYBOVÉ HRY

2.1 Hbitost/ práce nohou

Podobně jako u squashe či badmintonu je u stolního tenisu velmi důležitá práce nohou. Taktika mnohých hráčů může být vystavěna na uhonění/uběhání protihráče, či naopak pojata jako hráčova silná stránka, kdy si pohotovou a přesnou práci nohou zajistí vítězství nad méně hbitým hráčem.

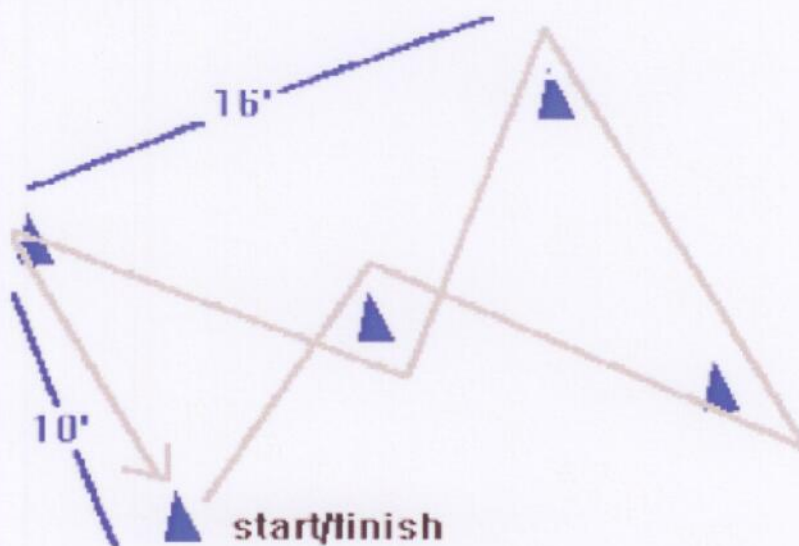
2.1.1 Zig zag (obr. 2.)

Rozvoj hbitosti, schopnosti rychlého pohybu, rovnováhy a změny směru na malém prostoru

Pomůcky: 5 kuželů, neklouzavý povrch, pásmo, stopky

Provedení:

Postavíme čtyři kužele do tvaru obdélníku, krátké strany 3 m, dlouhé strany 5 m od sebe a pátý kužel umístíme doprostřed. Po spuštění časomíry proběhneme co nejrychleji dráhu kolem kuželů. (vyznačená šedou barvou na obrázku) Následně provedeme další dvě opakování a zaznamenáme nejrychlejší čas.



obr. 2. Dráha Zig Zag (Lednický, Doležalová, 2002)

2.1.2 Polohové starty

Rozvoj pohotovosti, rychlosti, koordinace pohybu

Pomůcky: vyhrazená plocha se startovní a cílovou čárou

Provedení:

Skupina jednotlivců se postaví za startovní čáru. Za signál se snaží co nejrychleji dostat do cíle. Startovní polohy obměňujeme. Všichni stojí zády k běžecké trase, startují ze sedu, z kleku, lehu, musí před vyběhnutím udělat dřep, klik, otočku,...

2.1.3 Skoky přes švihadlo

Procvičení odrazů a dopadů při úderech s výskoky, zpevnění kotníků, vytrvalost

Pomůcky: švihadlo a stopky

Provedení:

Testovaný přeskakuje snožmo s meziskokem švihadlo 30s v individuálně zvoleném rytmu. Zkoušející počítá počet přeskoků. Při opakovaném pokusu usiluje vykonat stejný počet přeskoků se snahou dodržet stejné tempo, aby se co nejvíce přiblížil času (30s), jako v prvním pokusu.

2.2 Reakční schopnost

Schopnost rychlého zahájení a provedení pohybu jako reakce na určitý podnět v co nejkratším časovém úseku, má rozhodující význam v mnoha sportech i v běžném životě. Je závislá na mnoha faktorech (doba vnímání, doba přenosu, zpracování informací, atd.) Reakční schopnost můžeme velmi dobře rozvíjet často opakovanými reakcemi na příslušné podněty i optické či akustické.

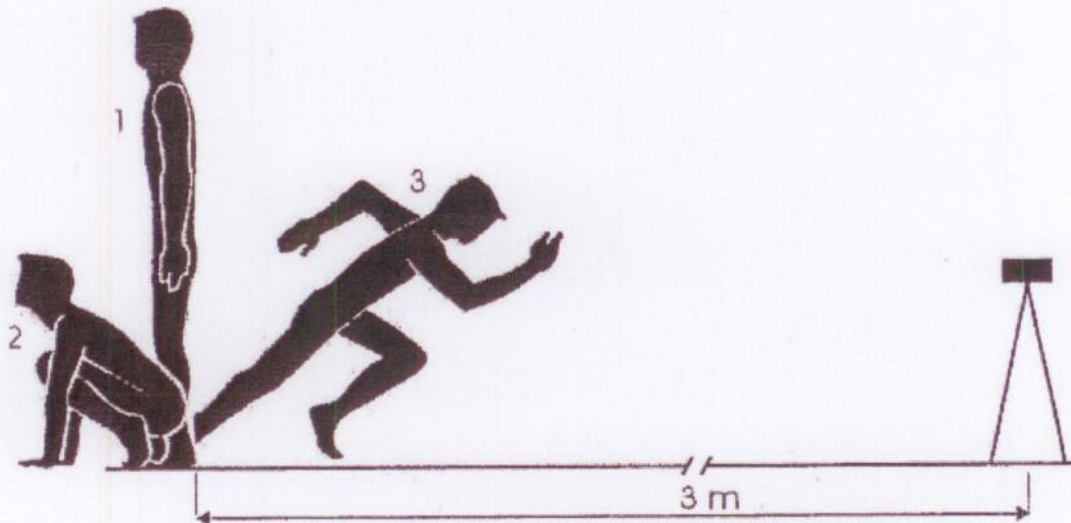
2.2.1 Běh na 3 metry (obr. 3.)

Testuje reakční rychlost, koordinaci a pohotovost

Pomůcky:

Provedení:

Testovaný stojí v mírném stoji rozkročně zády do směru běhu, patami se dotýká startovní čáry. Při zaznění signálu vykoná co nejrychleji hluboký dřep, tak aby se oběma dlaněmi dotkl podložky a po obratu 180° vystartuje, aby překonal třímetrový usek co nejrychleji. Vzhledem k délce úseku je na snímání času vhodné požit fotobuňku. Pro zlepšení výkonu nohou je možné nohy zatížit či přidat po dřepu výskok.



obr: 3. Testování reakční rychlosti(Lednický, Doležajová, 2002)

2.2.2 Dobíhání v kruhu

Rozvoj reakčních schopností

Pomůcky: volný prostor

Provedení:

Cvičenci se postaví do kruhu a trenér každému přidělí číslo. Poté vyvolá dvě čísla, kteří mají vyběhat předem určeným směrem kolem kruhu a snaží se doběhnout dříve než oběhnou jedno kolo.

2.2.3 Dobíhání míčku (obr. 4.)

Rozvíjí postřeh, včasný start a správné časování

Pomůcky: stůl na stolní tenis, pálky, míček

Provedení:

Polovinu stolu složíme, aby vytvořila "stěnu". Cvičenci se postaví za sebe a přední podá míček jako u běžné hry. Druhý ho obíhá a snaží se míček správně odehrát.



obr: 4. Složená polovina stolu

(http://www.bizrice.com/upload/20120208/folded_table_tennis_table_pingpong_table.jpg)

2.3 Orientační schopnost

Další potřebnou vlastností hráče je orientace na herní ploše. Například k plánování výběru zahraničního úderu protihráčem.

2.3.1 *Opilý turista*

Rozvoj orientační schopnosti, rovnováhy a rychlosti

Pomůcky: startovní čára, kužely

Provedení:

Vytvoříme dvě stejně členné družstva a seřadíme je do zástupu za startovní čáru. Od čáry postavíme ve vzdálenosti 3 metrů dva kužely, pro každé družstvo jeden s dostatkem místa okolo. Na zvukový signál vybíhají první hráči z družstev ke kuželu, který 10x oběhnou a snaží se běžet zpět předat štafetu druhému. Skupina jejíž členové se vystřídají rychleji vyhrává.

2.3.2 *Slepá bába*

Rozvoj orientační schopnosti, rovnováhy a rychlosti

Pomůcky: šátek, 2 a více lidí

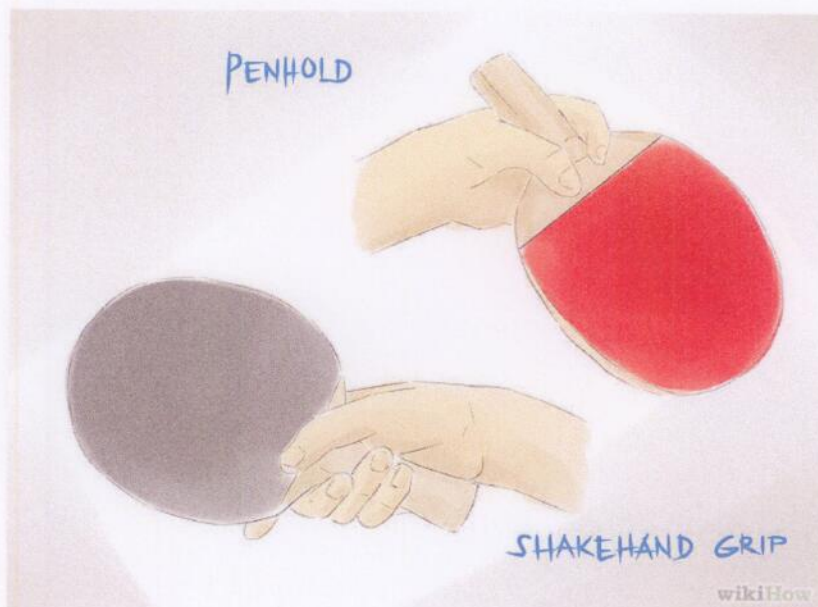
Provedení:

Vytvoříme kruh ze skupiny cvičenců. Vybranému jedinci se zakryjí šátkem oči a mezi tím si ostatní posedají na zem a pouze jeden cvičenců zůstane stát. Cvičenec se zakrytýma očima se po dobu 10 sekund točí za pravou/levou rukou a po dotočení si lehne na zem na záda. Co nejrychleji si sundá šátek a snaží se zorientovat v kruhu a выбěhnout ke stojícímu.

2.4 Trénink úderů/práce rukou (obr. 5.)

Při samotné hře je potřebné zvládnout správné odbití míčku. Tento trénink klade důraz na zvládnutí jednotlivých útočných a obraných úderů. Důležité je správné držení pátky, postavení boků a ramen a například uvolněné zápěstí. V dnešní době se při hře využívají dvě hlavní držení pátky.

1. Tužkové(Penhold)
2. Klasické(Shakehand grip)



obr: 5. Držení pátky (<http://www.wikihow.com/Play-Ping-Pong-%28Table-Tennis%29>)

Celý úder dělíme obvykle do 4 fází:

1. Napřáh
2. Vedení úderu
3. Kontakt pátky a míčku
4. Protažení

Razantní úder zahrajeme pokud:

1. Pořádně napřáhneme a rychle švihne paží
2. Pokud zapojíme svaly trupu a ramen zejména v prvních dvou fázích švihu

2.4.1 Hop pong

Rozvoj práce s pálkou, rovnováhy

Pomůcky: páłka, míček

Provedení:

Hráč uchopí ping pongovou pálku, nahodí si na ní míček a snaží se o co největší počet úderu do míčku aniž by mu míček upadl.

2.4.2 Hra o stěnu

Rozvoj práce s pálkou, rovnováhy, rychlosti a předvídání

Pomůcky: páłka, míček, stůl na stolní tenis

Provedení:

Složíme jednu polovinu stolu, tak aby nám vytvořila "zeď". Hráč uchopí ping pongovou pálku, podá míček o stůl a snaží se o co největší počet úderu do míčku přes sítku bez chybného úderu. Pravidla obdobná jako při klasické hře.

ZÁVĚR

Touto prací jsem se snažil sblížit s historií, pravidly, fázovou výukou a samotnou hrou stolního tenisu. Jednotlivé hry rozvíjí určité motorické činnosti a dovednosti jedince pro zdokonalení herní techniky. Tyto hry jsou dobře aplikované při trénincích, jelikož napomáhají zkvalitnit a ozvláštnit výukové hodiny.

ZDROJE

<http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/raket-stolni.html>

<http://www.stolnitenishorazdovice.cz/clanky/stolni-tenis/popis/>

http://cs.wikipedia.org/wiki/Stoln%C3%AD_tenis

https://is.muni.cz/auth/of/1451/bp2009/podzim2013/squash_zp.pdf?studium=666715;lang=cs

<http://www.pinec-vidce.estranky.cz/clanky/uderova-technika.html>

LEDNICKÝ, A. - DOLEŽALOVÁ, L.: Rozvoj koordinačných schopností. SVS pre telesnú výchovu a šport. Bratislava, 2002