

SLOVENSKÝ STOLNOTENISOVÝ ZVÄZ
BRATISLAVA

TECHNICKÁ PRÁCA NÔH HRÁČA V STOLNOM
TENISE

Závěrečná práce pre 1. kvalifikačný stupeň trénera stolného tenisu

JOZEF VAJDA

BRATISLAVA, 2022

Čestné prehlásenie

Prehlasujem, že som predloženú prácu na 1. kvalifikačný stupeň trénera stolného tenisu napísal sám a všetky použité zdroje uvádzam v zozname literatúry.

Jozef Vajda

OBSAH

Úvod.....	str. 1
Teoretická časť.....	str. 2
1. Športový tréning a jeho zložky.....	str. 2
1.1 Technická príprava.....	str. 2
1.2 Kondičná príprava.....	str. 2
1.3 Taktická príprava.....	str. 2
1.4 Teoretická príprava.....	str. 2
1.5 Psychologická príprava.....	str. 2
1.6 Integrálna príprava.....	str. 2
2. Pohybová technika hráča stolného tenisu so zameraním na prácu nôh	str. 2
2.1 Hráčsky steh.....	str. 3
2.2 Štart hráča z hráčskeho strehu.....	str. 4
2.3 Zastavenie pohybu hráča.....	str. 4
2.4 Pohybová štruktúra práce nôh.....	str. 5
2.5 Návrat do východiskovej pozície.....	str. 6
3. Technická, práca nôh	str. 6
3.1.1 Úkroky do strán.....	str. 8
3.1.2 Poskoky, úskoky, skoky.....	str. 8
3.1.3 Výpadové kroky.....	str. 9
3.1.4 Krížne kroky.....	str. 9
3.1.5 Bežecký pohyb.....	str.10
3.1.6 Kombinované techniky práce nôh.....	str.10
4. Praktická časť	str.11
4.1 Technická práca nôh pri tréningoch v STK DNV	str.11
4.2 Ukážky z tréningu Stolnotenisového klubu Devínska Nová Ves	str.12
Záver	str.14
Zoznam použitej literatúry.....	str.15
Strom usporiadania videoklipov na DVD nosiči.....	str.15

Úvod

Stolný tenis, poznáme aj pod pojmom ping – pong, patrí medzi najrozšírenejšie športy na svete v rekreačnej aj na vrcholovej úrovni. Patrí medzi športy s najväčším rozdielom medzi amatérskou a súťažnou úrovňou. Z hľadiska atraktívnosti je športom entuziastov, ale žiaľ ani vo vrcholových súťažiach nenapĺňa športové haly diváckym publikom do vypredania a nedostáva sa na televízne obrazovky v atraktívnych vysielacích časoch. Jedno mu však nemožno uprieť. V čase hrania športovec podľahne čaru pohybu a honbe tela za loptičkou, pričom vtedy zabudne na starosti a vo vhodnom prostredí sa dokáže vyburcovať k výkonu, ktorý častokrát sám obdivuje.

Tému diplomovej práce som si vybral preto, lebo mám veľmi blízky vzťah k tomuto športu, hoci som ho začal hrať v pokročilom veku a aktívne hrám bratislavskú krajskú ligu, pomáham na základnej škole I. Bukovčana skúsenejším trénerom viesť krúžok stolného tenisu, vychovávať najmenšie deti a formou hry ich motivovať k tomu, aby sa rozhodli pre tento šport v rámci voľnočasovej aktivity. V súčasnosti pôsobím v stolnotenisovom klube Devínska Nová Ves ako funkcionár klubu a snažím sa aktívnou prácou v záujmových krúžkoch nalákať najmenších na tento šport.

STK DNV je klub pozostávajúci výlučne z amatérov a má za cieľ prebojovať sa vlastnými hráčskymi kádrami do 1.ligy mužov v rámci Slovenska. Dovolím si tvrdiť, že klub, ktorý zostaví družstvá hrajúce extraligu junioriek, extraligu juniorov, v krajskej súťaži druhú, tretiu, štvrtú, šiestu, siedmu a ôsmu ligu – teda 8 družstiev, má právo osvojiť si názov úspešného športového klubu. Uvedomujúc si rozdiely medzi výkonmi detí vo veku do 19 rokov, starších až do stredného veku a športovcov nad 50 rokov som dospel k záveru, že najčastejšou príčinou rozdielnosti vo výkone je aktuálna kondícia a hlavne práca nôh a ich pohybová schopnosť. Toto poznanie ma presvedčilo k voľbe témy trénerskej práce o technickej práci nôh hráča v stolnom tenise. Budem vychádzať najmä z didaktických princípov športového tréningu stolného tenisu.

(Demetrovič, 2003, s. 30).

Princíp názornosti – na tréningu názorne demonštrovať používané techniky

- *Princíp sústavnosti – pracovať pravidelne, vhodne regulovať prestávky v tréningu*
- *Princíp systematickosti a postupnosti – smerovať postupné inštrukcie od ľahších kombinácií k ťažším kombináciám, dôraz klásť na správne držanie rakety a správny postoj*
- *Princíp prístupu – postupovať od poznaného k nepoznanému, od ľahšieho k ťažšiemu, od jednoduchého ku komplexnému, včas postrehnúť, kto má talent a na koho možno aplikovať najlepšie a najnáročnejšie pohybové štruktúry*
- *Princíp primeranosti individuálneho prístupu – zohľadniť vekový status trénovaného, pretože deti nie sú schopné podávať dlhodobejšie maximálny športový výkon. Ak sa tréner nevyvaruje chýb z „urýchlenej výkonnosti“ naruší vývoj športovca.*

TEORETICKÁ ČASŤ

1. Športový tréning a jeho zložky

Patria sem: technická, taktická, kondičná, psychologická, teoretická a integrálna zložka spájajúca jednotlivé druhy príprav v jeden celok. (Demetrovič, 2003, s. 3).

1.1 Technická príprava

Proces technickej prípravy v stolnom tenise je najšpecifickejšou zložkou športového tréningu. Úlohou technickej prípravy je osvojenie si, stabilita a zdokonaľovanie zručností pohybovej a úderovej techniky mladých hráčov, od budovania základnej techniky, cez ďalší technický vývoj a úderovú stabilitu až po dosiahnutie vrcholného technického majstrovstva hráča. Je najdôležitejšia zložka, lebo je zameraná na nácvik a zdokonaľovanie úderovej a pohybovej techniky. Tréner má postupovať tak, že synchronizuje nácvik úderov s prácou nôh a pohybu celého tela.

1.2 Taktická príprava

Hlavnou úlohou taktickej prípravy hráča je jeho príprava k premyslenému účelnému športovému boju v procese zápasu. V taktickej príprave ide o špecifické zdokonaľovanie v riešení herných situácií a taktických kombinácií formou modelového tréningu na očakávaného súpera.

1.3 Kondičná príprava

Je zameraná na zdokonaľovanie všeobecnej a špeciálnej pohybovej činnosti hráča formou rozvoja pohybových schopností. Základným motívom je rozvoj rýchlostných, silových a vytrvalostných schopností.

1.4 Teoretická príprava

Menej súvisí s pohybovým procesom, patrí sem znalosť pravidiel stolného tenisu, znalostí z anatómie ľudského tela, pedagogiky a psychológie. Túto časť môže za trénera vykonať samoštúdium, návšteva seminára, oboznámenia sa s problematikou cestou elektronických médií, literatúry a pod.. Znásobenie vplyvu teoretickej pripravenosti však môže tréner pri pohybovej činnosti poukázaním na zdroj informácií, kde sa trénovaný môže v tejto oblasti zdokonaľiť. Značný význam má modelovanie typických situácií aplikovaných na reálny stav pohybovej aktivity na tréningu, s poukázaním na dôsledky z nesprávnej voľby a dôsledky z nesprávneho rozhodnutia hráča.

1.5 Psychologická príprava

Dobrá duševná pohoda, psychická vyrovnanosť, znalosť dôsledkov svojho konania, primeraná zdržanlivosť reakcií v nových situáciách, primeraná pokora a celkový psychický stav v hraničných situáciách, najmä pri dôležitých zápasoch, kde sa blíži rozhodujúci moment zápasu, je známkou dobrej psychickej prípravy. Hráč si musí byť vedomý, že pri súťažnom záporení podáva spravidla nižší výkon, ako na tréningu. Preto je účelné zúčastňovať sa čo

najviac aj na súťažiach nižšej kategórie, kde hráč zažije viac takýchto vypätých situácií. Ide o to, aby sa vplyvom zažitých momentov budovala schopnosť hráča ku koncentrácii pozornosti a vedomia zodpovednosti za svoje počínanie.

1.6 Integrálna príprava

Je prepojením vyššie popísaných príprav v oblasti tréningu. Najúčinnějšíou metódou je modelovanie situácií, analýza aktuálnych výsledkov populárnych vrcholových hráčov na momentálnych majstrovských podujatiach, poukázanie na príčiny neúspechov v rozhodujúcich situáciách iných hráčov. Voľbu prípravy treba však diferencovať v závislosti od veku trénovaného dieťaťa, materiálneho zabezpečenia a celkového zázemia športovca v danom prostredí. Finálnym prejavom integrálnej prípravy hráča je jeho bezprostredná pripravenosť na športový výkon.

2. Pohybová technika hráča stolného tenisu

Rýchlosť letu a rotácia loptičky podmieňujú adekvátnu pohybovú činnosť hráča, vyjadrenú špecifickou pohyblivosťou, racionálnou technikou práce nôh a úderovým pohybom podľa hernej situácie, v súlade s biomechanickými zákonitosťami. Pohybová činnosť hráča v hernom priestore vychádza z anatomicke – funkcionálnych daností jeho tela, časovej koordinácie jednotlivých impulzov, segmentov tela, schopností spájania pohybov, ktoré ovplyvňujú maximálnu rýchlosť rakety. Úroveň tohto pohybového procesu závisí od vnútro svalovej koordinácie. Na základe uplatňovania zákonitostí biomechaniky si môžu hráči v žiackom a dorasteneckom veku v tréningovej praxi optimálnejšie osvojovať a zdokonaľovať špecifickú pohybovú techniku úderových pohybov a metodické postupy ich skvalitňovania. (Demetrovič, 2003, s. 54).

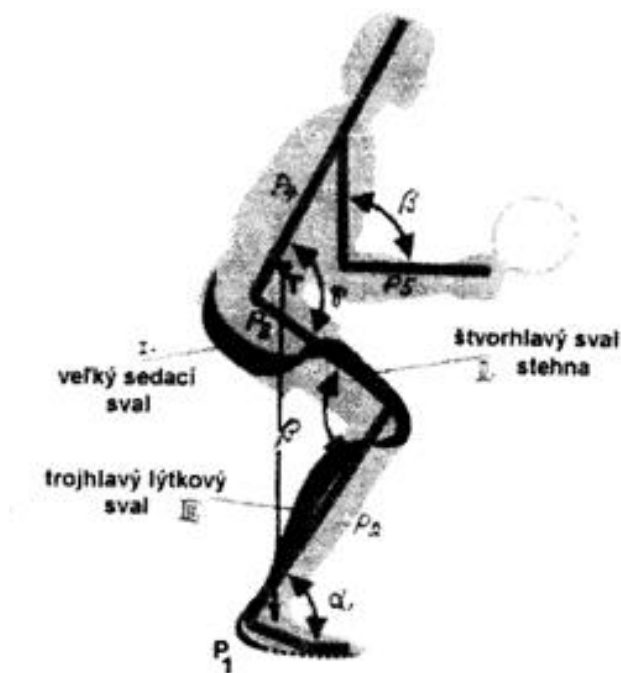
2.1 Základné postavenie – hráčsky streh

Základné postavenie v hráčskom strehu je pre pohybovú stabilitu veľmi dôležité. Hráč v tomto špecifickom postoji prejavuje pohotovosť, koncentráciu a schopnosť bleskurýchlej pohybovej reakcie vykonanie úderového pohybu v správnom načasovaní.

Základné postavenie hráča predpokladá zníženie ťažiska (nutný predklon tela) a uhol stability $\alpha = \beta$



Silueta pohybovej štruktúry hráčskeho strehu

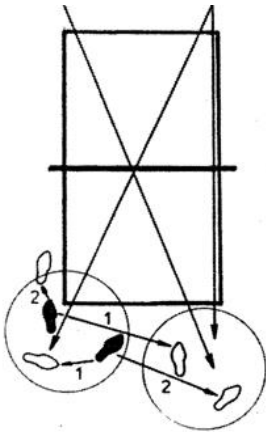


Hráč základné postavenie v hráčskom strehu zaujíma prevažne 0,5 – 1,5 m od koncovej čiary stola. Miesto postoja si hráč prispôsobuje podľa herného spôsobu – pri forhendovom topspine má postoj viac k ľavej časti stola, pri bekhendovom topspine je postoj v strednej časti stola a pri obrannej hre je postoj hráča v stredovej polohe 1 - 1,5 m od koncovej čiary stola. Pri podaniach súpera má byť hráčsky streh podľa postavenia súpera. Správny postoj v hráčskom strehu závisí od veľkosti pracovných uhlov (P_1 - P_2), ktoré sa vytvárajú znížením ťažiska v stoji rozkročnom s pokrčenými nohami, miernym sklonom trupu a ohybom paží. V hráčskom strehu sa vytvára uhol stability. Hráčsky postoj by nemal byť príliš hlboký, ani príliš vzpriamený. Hmotnosť tela je rozložená rovnomerne na obe nohy, má spočívať na prednej časti chodidiel. Päty sú odľahčené, bez zdvihu z podlahy. Technika hráčskeho strehu je z hľadiska hráča veľmi individuálnym postojom.

2.2 Štart hráča z hráčskeho strehu

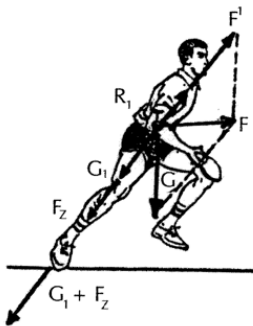
Úderové riešenie hernej situácie vyžaduje od hráča dynamický štart z hráčskeho strehu podľa letu letiacej loptičky od súpera. Štart sa vykonáva odpichom (rýchlym odrazom od podlahy) zo špičiek obidvoch chodidiel, alebo jedného chodidla s nadväzným krokom, úkrokom, alebo poskokom. Tieto pohyby jedným krokom, alebo úkrokom umožňujú dosiahnuť každé podanie a blízku loptičku súpera. Vzdialenejšie diagonálne loptičky na forhendovú stranu hráč dosiahne dynamickým štartom v spojení s výpadovým krokom (poskokom), krížnym krokom, skokom do bočného smeru k vykonaniu úderu.

Schéma zmeny postavenia hráča štartom z hráčskeho strehu vľavo, s rýchlym nadväzným premiestňovaním do forhendového diagonálneho smeru.



Kvalitný a rýchly štart z hráčskeho strehu umožňuje realizovať úderový pohyb správnou technikou práce nôh, v správnom časovom priebehu. Štartom v spojení s prácou nôh hráč uskutočňuje zmenu pohybového stavu. Proti tomuto impulzu sily pôsobí sila zotrvačnosti, ktorú hráč prekonáva za pomoci reakcie opory tak, že pôsobí proti nej svalovou silou.

Štart hráča: s odpichom z hráčskeho strehu, zo špičiek chodidiel a prekonávanie sily zotrvačnosti pri zmene pohybového stavu hráča. Pôsobiace sily: F_z – sila zotrvačnosti, G – sila tiaže hráča, R sila reakcie opory, F – pôsobiacia sila vyvolávajúca zmenu pohybového stavu hráča



2.3 Zastavenie pohybu hráča

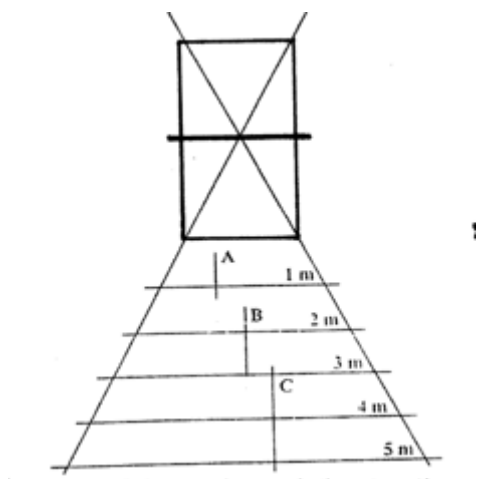
Po zakončení fázy úderového pohybu vykonáva hráč zastavenie. Pri zastavení pohybu znižuje hráč ťažisko tela, kým sa zvyšuje reakcia opory a odporu predsunutej nohy, brzdí a zároveň uskutočňuje odraz do ďalšej akcie. Hráč svoju zotrvačnosť, ktorú získal akceleračným pohybom práce nôh a úderovým pohybom, zastavením zrušil a súčasne využil na uskutočnenie nadväznej pohybovej činnosti. Zastavenie dynamického pohybu nastáva preto, aby nedošlo k prepadnutiu tela hráča silou zotrvačnosti.



2.4 Pohybová štruktúra práce nôh

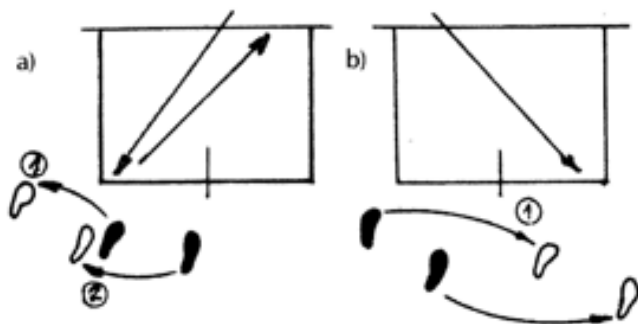
Technika jednotlivých úderov je priamo závislá od zodpovedajúceho postavenia hráča pri údere a práce nôh tak, aby zahranie úderu bolo adekvátne rýchlosti, dynamickosti a v správnom časovom slede. Hráč uskutočňuje špecifickú pohybovú činnosť nôh v týchto formách pohybovej štruktúry: úkroky do strán; poskoky a skoky; výpadové kroky, krížne kroky, beh a kombinované techniky práce nôh. Pri voľbe správnej techniky nôh hráč musí brať do úvahy vzdialenosť od stola.

Pri uplatnení techniky práce nôh treba vziať do úvahy vzdialenosť od stola



Štandardná pohybová štruktúra techniky práce nôh

- a) z hráčskeho strehu poskok k diagonále vľavo*
- b) premiestnenie z diagonálneho postavenia vľavo rýchlym krížnym úkrokom doprava*



Vhodný a rýchly výber krokov a poskokov závisí od hernej situácie a od individuálnych schopností každého jedného hráča. S ťažiskom tela na bruškách chodidiel sa kroky a poskoky vykonávajú nízko nad podlahou. Preto prvý impulz k odrazu chodidiel v žiadanom smere musí byť veľmi explozívny a silný a prvá časť pohybu musí byť maximálne rýchla. Tento pohybový impulz hráč obdrží cez brušká chodidiel nôh. Keďže sa pohyby nôh vykonávajú v spojení s údermi, malo by byť svalstvo trupu a bokov tak isto dobre rozvinuté, čo je dôležité pri rýchlych pohybových presunoch a premiestňovaní hmotnosti tela k udržaniu rovnováhy.

2.5 Návrat do východiskovej pozície

Po návrate hráča do východiskovej pozície zohráva práca nôh dôležitú dynamicko-rýchlostnú úlohu. Je potrebné následný pohyb čo možno včas anticipovať a uskutočniť v danom časovom slede a správnom smere, optimálny pohyb nôh s nadväzným úderom v pokračujúcej hernej kombinácii. Po ukončení úderovej akcie vykoná hráč návrat do pozície v hráčskom strehu.

3 TECHNICKÁ PRÁCA NÔH

3.1.1 Pohybová technika hráča

„Od správnej práce nôh, od postavenia sa k loptičke a od toho, ako sa hráč dokáže pohybovať a premiestňovať v hernom priestore závisí úspešnosť jednotlivých úderov. Súčasný stolný tenis vyžaduje od hráča rýchlu pohybovú reakciu, rýchlo sa postaviť k loptičke, čiže rýchly štart a zahranie správneho úderu. Je to súlad pohybu celého tela. Premiestňovanie hráča pohybom sa vykonáva rýchlo a obratne. Neustálym opakovaním jednotlivých pohybových činností hráča v tréningovom procese sa daný pohybový návyk neustále rozvíja až na úroveň optimálnej koordinácie. Vykonávanie pohybov hráča sa riadi podľa danej hernej situácie. Dôležitým prvkom je hráčsky streh, ktorý je základným postavením. Z neho vychádzajú i ostatné prvky, ktoré si hráč v ďalšej hre použije. Pre pohybovú mechaniku je tiež dôležité dobré priestorové videnie a koordinácia pohybu“ (Demetrovič 2003 str.64).

Pohybovú techniku delíme na:

- Hráčsky streh
- Štart zo strehového postavenia
- Pohyb v hernom priestore – premiestňovanie hráča
- Technika práce nôh
- Rotácia trupu
- Technika pohybu úderovej paže

Počas jednej hernej situácie musí hráč pri hre, pod časovým tlakom, uskutočniť v hernom priestore mnohé rýchlostné pohybové zmeny. To kladie vysoké požiadavky na techniku práce nôh.

„Kvalitná práca nôh hráča je predpokladom jeho športového výkonu. Ovplyvňuje celkové pohyby tela a pohyby rúk pri údere. O kvalitné osvojenie a zdokonaľovanie techniky práce nôh by sa mal usilovať každý hráč. Malo by to byť jeho pohybovo-herným cieľom. Práca nôh hráča má byť rýchla a efektívna, lebo táto prebieha podľa herných požiadaviek v danom priestore a v správnom

načasovaní. *Tejto špecifickej pohybovo-koordinačnej oblasti treba venovať veľkú pozornosť v tréningovom procese začiatočníkov i u výkonovo pokročilých a vrcholových hráčov, a to rovnomerne v spojitosti s nácvikom a zdokonaľovaním úderovej techniky“.* (Demetrovič 2003 str.64)

Z hľadiska pohybovej techniky hráča rozoznávame prácu nôh v tejto štruktúre:

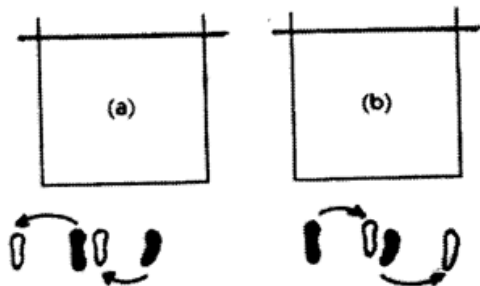
- Úkroky do strán
- Poskoky, úskoky, skoky
- Výpadové kroky
- Križne kroky
- Bežecký pohyb
- Kombinované techniky práce nôh

Uvedené pohybové techniky práce nôh v ďalšom obrazovo znázorňujem symbolom nôh (pre východiskovú pozíciu vždy čierna farba, pre následné polohy nôh – biele symboly), so stručnou charakteristikou popisu ich techniky.

3.1.1 Úkroky do strán

Sú najviac používané formy pohybu hráča v blízkej zóne herného priestoru. Pri úkrokoch ide o pohyb hráča do strany, pričom sa najprv pohne noha do smeru kam sa chceme pohnúť, za tým nasleduje úkrok vzdialenejšej nohy zo smeru pohybu. Pohybom pravá noha sa presunie do smeru pohybu a druhá noha sa pritiahne. Úkroky do strán sa vykonávajú s hmotnosťou tela na prednej časti chodidiel v malých, pritom rýchlych bočných krokoch úkrok do strany vľavo.

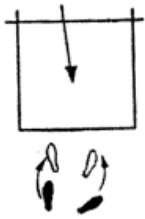
a) úkrok do strany vpravo



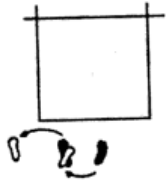
3.1.2 Poskoky, úskoky, skoky

Poskoky (úskoky) – je to nízke poskočenie hráča do strán, resp. vpred a vzad. Aj tu by mal medzi nohami zostávať rovnaký odstup. Nadskočí sa oboma nohami naraz a doskočí sa súčasne na obe nohy. Tento pohybový prvok práce nôh nesmie byť vysoký, ani ďaleký, ale musí sa vykonať nízko nad podlahou a rýchlo. Uvedená forma techniky nôh slúži útočným hráčom k pohybu do blízkosti stola (pri krátkych loptičkách súpera, kontradržavoch, blokingoch, alebo vykonaní priameho úderu). Hráči používajú poskoky do strán k rýchlym presunom. Skoky slúžia na prekonanie vzdialenosti medzi diagonálnymi rovinami stola.

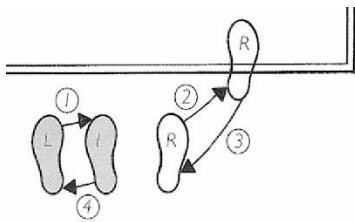
Technika poskoku (obidvoma nohami naraz) do blízkosti stola



Poskok do strany k ľavému rohu stola



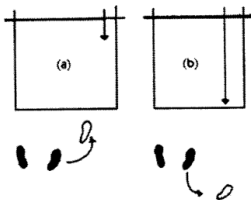
Poskok dopredu a dozadu. Pri pohybe smerom k stolu k lopte poskočíme oboma nohami dopredu. Po zahraní úderu sa vrátíme späť do základnej pozície poskočením dozadu.



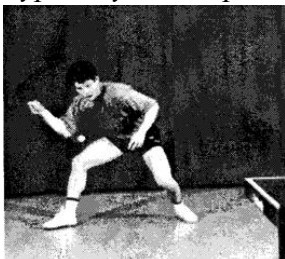
3.1.3 Výpadové kroky

Pri výpadovom kroku sa pohybuje len jedna noha. Táto sa postaví do želaného smeru, čo vedie k silnému preskupeniu hmotnosti tela, keď sa noha pohybuje v smere pohybu a postaví sa na podlahu. Po vykonaní úderu by sa malo ihneď pokúsiť o návrat do východiskovej pozície. Zásadne je možné výpadové kroky robiť do každého smeru. Nimi môže hráč v každej zóne preklenúť krátke vzdialenosti.

Výpadové kroky (a) vpred, (b) napravo vzad



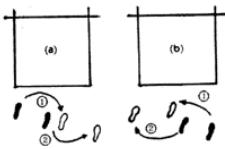
Výpadový krok pri obrannom forhendovom údere na dlhú topspinovú loptičku súpera



3.1.4 Krížne kroky

Tento krokový pohyb sa podľa hernej situácie používa na rýchle preklopenie väčších i menších vzdialeností v blízkej i strednej zóne hráčskeho poľa. Pri krížnom kroku sa pohybuje najprv tá noha, ktorá je vzdialenejšia k smeru pohybu. Pri pohybu doprava sa pohne najprv ľavá noha, prekříži pravú a postaví sa pred, prípadne vedľa pravej nohy na podlahu. Potom sa pohne pravá noha v smere pohybu.

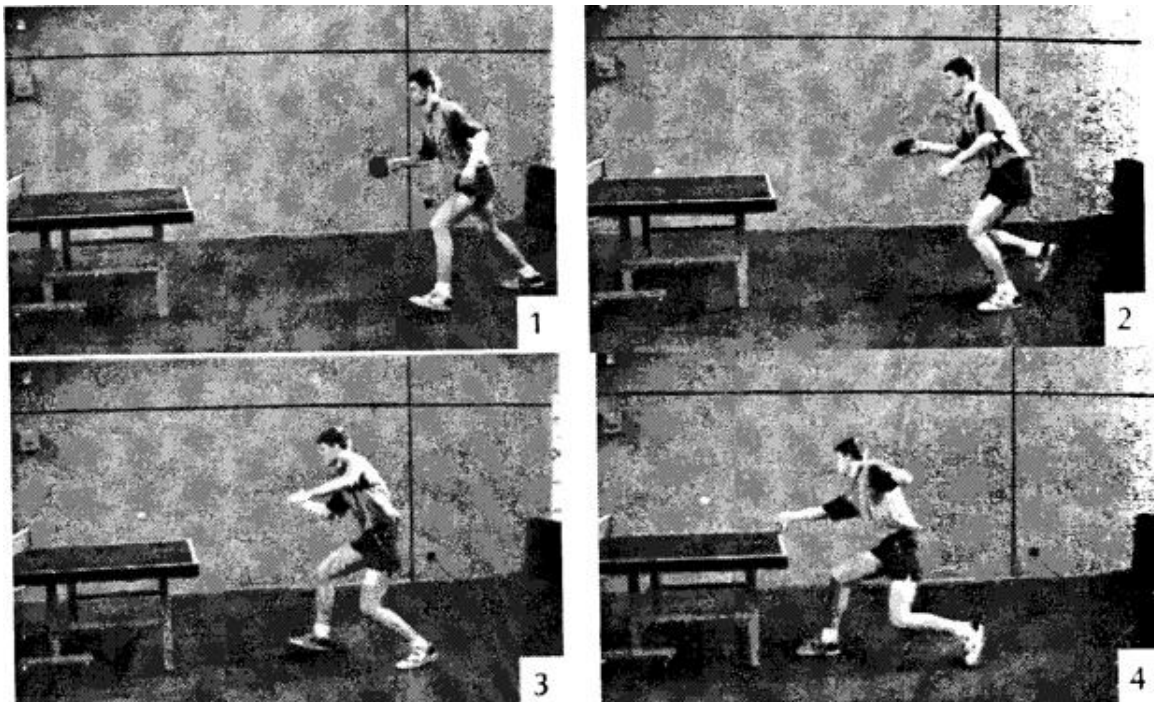
Schéma krížneho kroku vpravo (a) a vľavo (b) jedna a dva v krúžku udávajú časové poradie nôh



3.1.5 Bežecský pohyb

V určitých zložitých situáciách musia hráči niekedy bežať, jednoducho čo možno najrýchlejšie a pritom prekonať väčšie vzdialenosti. Hráč tak beží 2 až 5 metrov za stolom zväčša priečne, dopredu, alebo dozadu, aby sa dostal do úderovej pozície. Tak sa často kombinuje bežecský pohyb s výpadovými krokmi a s úkrokmi do strán, aby sa dosiahla lepšia pozícia k loptičke.

Presun hráča bežecským pohybom zo strednej zóny hracieho poľa k zahratiu krátkej loptičky priamym forhendovým úderom (kinogram pohybová fáza 1 -4) (Demetrovič 2003 str.70)



3.1.6 Kombinované techniky práce nôh

S každou úderovou technikou je úzko spätá aj zodpovedajúca práca nôh. Treba dávať pozor, aby sa trénovala nielen technika práce nôh smerom k loptičke, ale aj naspäť do východiskovej pozície. Často sa nedá želateľná pozícia dosiahnuť len jednou technikou, ale musí sa použiť kombinácia rôznych techník. Kombinované techniky práce nôh sú potrebné nielen v blízkosti stola na to, aby sa mohla zaujať čo najpresnejšia pozícia, ale aj na to, aby sa mohli prekonať veľké vzdialenosti, napr.: návrat hráča zo strednej do blízkej zóny herného priestoru. Typické kombinácie sú:

- úkroky a poskoky do strany a výpadový krok
- krížny krok a úkrok do strany, alebo výpadový krok
- bežecký pohyb a výpadový krok

Spoločným znakom všetkých týchto kombinácií je, že posledný krok slúži k presnému zaujatiu úderovej pozície. Okrem toho sa pri všetkých technikách prenáša hmotnosť tela na nohu, ktorá je vzdialenejšia od stola, a to na konci pohybu do strany, aby sa hráč mohol ihneď vrátiť späť do priaznivej úderovej situácie. Jedna z najčastejších kombinovaných techník je menenie smeru pohybu, ktoré sa vykonáva zväčša v pozícii blízko stola.

4. PRAKTICKÁ ČASŤ

V tejto časti publikujem osvedčené praktické kombinácie zamerané na zlepšovanie práce nôh. Hra núti hráča neustále pracovať nohami a dostať telo do optimálneho úderového postavenia, prípadne strehového stavu. Tu máme niekoľko možností. Buď kombinácie hráč trénuje so skúseným trénerom, alebo sa využije naprogramovaný vrhač loptičiek. Programovateľný automat vrhá loptičky za trénera, čím poskytuje trénerovi čas na pozorovanie práce nôh, a umožňuje opravovať a odstraňovať nedostatky práce nôh. Nastavenie robota treba na také kombinácie, ktoré sa najčastejšie pri hre vyskytujú. Zostaviť kombináciu vystreľovania loptičiek teoreticky hrateľných, ktoré nikdy v hre neprídu nemá význam a vtedy taký tréning stráca na význame. Najlepšou metódou po tréningu s robotom je obdobnú kombináciu skúsiť naživo s trénerom. Ukazuje sa, že trénovaný hráč po prechode do reálnej hry so živým protihráčom sa potrebuje chvíľku adaptovať, lebo vrhá spätné loptičky so značným rozptylom a často ich vyhadzuje, alebo skončia v sieti. Je preukázané, že v priebehu súťažného obdobia nie je vhodné využívať automat a vhodnejšie je sústrediť sa na tréning s trénerom.

4.1 Technická práca nôh pri tréningoch v STK DNV

Pre význam práce nôh je osožné venovať pozornosť najmenším už v začiatkoch. Takto začíname s najmenšími. Vysvetlíme držanie rakety, učíme odrážať loptičku aj za pohybu, pričom využívame dráhu zostavenú s ihlanov a smerujeme pohyb detí pohybovať sa klúkatu pomedzi ihlany. Pohyb dopredu časom zmeníme aj na odrážanie loptičky pri klúkatom pohybe vzad. Na šiestich obrázkoch je znázornený tréning začiatovníkov.



Pre pokročilých máme pripravené náročnejšie cviky. V ďalšom texte budú reprezentatívne ukážky z videoklipov, ktoré tvoria prílohu trénerskej práce na DVD nosiči.

4.2 Ukážky z tréningu Stolnotenisového klubu Devínska Nová Ves

Jedno s najúčinnějších kondičných cvikov pomocou úkrokov na rebríku

Na priloženom nosiči sú krátke videoklipy



Videoklip 1
Úkroky - rebrík



Videoklip 2
Úkroky rebrík



Videoklip 3
Preskok cez zábrany



Videoklip 3
Preskoky znožmo



Videoklip 3
Úkroky vpred



Videoklip 4
Taping začiatočník.



Videoklip 5
Taping pokročilý.



Videoklip 6
Ukážka nedostatočnej práce
noh začínajúceho.



Videoklip 7
Ukážka cvičenia úkrokov pozdĺž
bočných strán, zadnej časti stola.



Videoklip 8
Ukážka cvičenia úkrokov pozdĺž
bočných strán, zadnej časti stola.



Videoklip 9
Úkroky vzad a beh vpred
s cieľom náklonu nad stôl a
dosiahnuť krátku loptičku.



Videoklip 10
Tréner vysvetľuje a ukazuje úkroky,
opravuje postavenie hráča pri
bekhendovom údere.



Videoklip 11
Práca noh pri bekhendovom
a forhendovom údere.



Videoklip 12
Náhľad na priebeh tréningu
v klube STK DNV. Pokročilí aj
začiatočníci.

Pohľad na herňu stolného tenisu STK DNV



Využitie kamery a veľkoplošného monitora na pozorovanie nôh hráča pri tréningu. Na obrázku autor záverečnej práce Jozef Vajda



Záver

Témou mojej záverečnej trénerskej práce bola technická práca nôh hráča v stolnom tenise. V teoretickej časti som sa venoval zložkám športového tréningu a jeho zložkám heslovite, pričom najcennejším zdrojom bola encyklopédia stolného tenisu a športová príprava talentovanej mládeže PhDr. Ernesta Demetroviča.















Dôvodom, prečo som si zvolil túto tému bolo poznanie o dôležitosti pohybu tela pri hraní stolného tenisu, lebo správne postavenie hráča do údernej pozície je základným predpokladom úspešnosti. Rovnako tak samotné hranie v súťažiach bolo inšpiráciou a zamyslenie sa nad podielom práce nôh pri úspešnosti v súťaži.

V ďalšej časti nasledoval popis práce nôh, základné pohyby a popis, kedy sa dajú v hre použiť. To bolo popísané v kapitolách 3.1.1 až 3.1.7

V praktickej časti a prílohách klipov v kapitole 4 a na priloženom DVD médiu som ukázal príklady výcviku v Stolnotenisevom klube Devínska Nová Ves. Ukázal som postupné cviky na deťoch od najmenších po najväčšie do veku 17 rokov. Najstaršie z nich sú dnes na úrovni hráčov dorasteneckej extraligy. Či sa vyprofilujú do najvyšších súťaží dospelých bude závisieť od ich prístupu a vôle pracovať na sebe. Pre vrcholové výkony bude však potrebné, aby pracovali so skúsenejším trénerom.

Táto práca je úzko špecializovaná a zameraná na technickú prácu nôh, preto neobsahuje žiadne iné analýzy alebo popisy práce rúk, úderovej techniky, taktiky, psychológie a pod. a môže byť motívom pre začínajúcich trénerov ako majú od najmenších viesť výcvik a tréning pohybu nôh pri použití mnou uvedených cvičení.

Zoznam videoklipov na priloženom DVD nosiči

-  Videoklip 1 Úkroky na rebríku
-  Videoklip 2 tréning na ihrisku
-  Videoklip 3 Preskoky_poskoky
-  Videoklip 4 Taping Filip začiatočník
-  Videoklip 5 Taping Mario pokročilý
-  Videoklip 6 Nedostatočná práca nôh začiatočníka
-  Videoklip 7 Úkroky Filip začiatočník
-  Videoklip 8 Úkroky Mário pokročilý
-  Videoklip 9 Filip nácvik dobehu
-  Videoklip 10 tréner ukazuje prácu nôh
-  Videoklip 11 práca nôh začiatočník
-  Videoklip 12 pohľad na tréning STK DNV
-  Videoklip 13 Xu Xin multibal
-  Videoklip 14 Table Tennis Training ZHANG Jike Multi Ball u0026 Slow Motion of Fast Footwork

Zoznam použitej literatúry

DEMETROVIČ E. (2003), Stolný tenis. Bratislava: Šport, (2003), ISBN 80-88901-84-7,

DEMETROVIČ E. (1996), Encyklopédia stolného tenisu, Bratislava ISBN 80-85685-12-4,

DEMETROVIČ E. (2008), Stolný tenis: športová príprava talentovanej mládeže, Bratislava 2008, Slovenský stolnotenisový zväz, zväzok 4

HUDETZ R. (2005), Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым, ВистаСпорт, ISBN 5-9900521-1-1

RAINER MARTENZ, Úspešný tréner (2006)

GUSTÁV ARGAJ (2016) Pohybové hry, Univerzita Komenského

TOMÁŠ KAMP MILLER – MARIAN VANDERKA – EUGEN LACZO – PAVOL PERÁČEK,
(2012) učebnica FTVŠ, Teória športu a didaktika športového tréningu

LENKA MIŠIČKOVÁ (2010) Grada publishing, Stolní tenis

Internetové zdroje:

<https://www.youtube.com/watch?v=AGbEmAM0J0g>

<https://www.youtube.com/watch?v=BFpiU-0un1s>

Xu Xin multibal.mp4

Table Tennis Training ZHANG Jike Multi Ball u0026 Slow Motion of Fast Footwork