

Slovenský stolnotenisový zväz

**Modelovanie taktických herných kombinácií
v stolnom tenise**

Záverečná práca trénera 3. kvalifikačného stupňa

Autor: Marián Fotta

Konzultant: Ing. Andrej Dzelinský

Košice, 2016

Čestné prehlásenie

Dolu podpísaný Marián Fotta autor práce na tému „Modelovanie taktických herných kombinácií v stolnom tenise“, týmto čestne prehlasujem, že som uvedenú prácu napísal sám na základe vlastných praktických skúseností a za pomoci literatúry uvedenej v tejto práci.

.....

Obsah

1	Úvod.....	5
2	Faktory výkonu v stolnom tenise	6
3	Technická príprava.....	6
3.1	Obsahová štruktúra pohybovej a úderovej techniky hráča	6
4	Taktická príprava.....	8
4.1	Podanie	8
4.2	Rotácia loptičky	11
4.3	Príjem.....	13
4.3.1	Príjem krátkeho podania so spodnou rotáciou.....	14
4.3.2	Príjem dlhého podania so spodnou rotáciou.....	14
4.3.3	Príjem podania s bočnou rotáciou	14
4.4	Práca nôh.....	15
4.5	Spracovanie rotácie.....	16
5	Modelovanie taktických herných kombinácií	17
5.1	Zásady taktiky	17
5.2	Topspin s umiestnením	18
5.3	Topspin – forhend, stred, bekhend.....	18
5.4	Bekhendový topspin so záverečným forhendovým úderom	18
5.5	Stred – roh	19
5.6	Obranná hra blokingových úderov	19
5.7	Topspin zo seku a z bloku.....	19
5.8	Taktika podania.....	20
5.9	Kombinácia s halfom	20
5.10	Blok – half	21
5.11	Taktika zmeny tempa hry	21
5.12	Taktika útočnej hry.....	21
5.13	Taktika hry univerzála	21
5.14	Taktika hry obranára	22
6	Záver.....	23
7	Zoznam použitej literatúry	24

1 Úvod

Skôr narodený si určite pamätajú na dobre mienenú radu: „Hraj svoju hru.“ Bežne sme túto vetu počúvali od skúsenejších hráčov ako aj od trénerov. Dnes nám takáto rada vyvolá už len úsmev na tvári a zaradíme ju k ostatným podobným radám typu: „Začni naplno a postupne zvyšuj tempo.“

Stolný tenis patrí medzi športy s najväčšími rozdielmi medzi amatérskym a súťažným spôsobom hry. Hráči využívajú rôzne druhy drieb a poťahov, proti ktorým nezasvätený laik nemá žiadnu šancu.

Stolný tenis pritom patrí medzi najnáročnejšie športy, hlavne čo sa týka zvládnutia techniky úderu v súčinnosti s rýchlosťou a fyzickou kondíciou. V oblasti vrcholového športu to pre špičkových hráčov veľa krát znamená neuveriteľné časové i fyzické objemy tréningovej prípravy. Na druhej strane je to ale šport, ktorý sa dá hrať na celkom solídnej úrovni aj do vysokého veku.

Čo vlastne znamená hrať svoju hru? Hráč musí neustále reagovať na súperovu hru, prispôbovať úder podľa rotácie akú súper udelí loptičke. Preto je nevyhnutné aby hráč ovládal pohybovú a úderovú techniku a správanie sa loptičky pri rôznych druhoch rotácie.

2 Faktory výkonu v stolnom tenise

Celkový výkon hráča je ovplyvnený viacerými faktormi:

- a) Technické faktory:
 - Špecifická úderová technika – sidespin, topspin, backspin, drajv, kontradrajv
 - Špecifický pohyb okolo stola
- b) Psychické faktory:
 - Hráčska inteligencia
 - Cit pre hru
 - Schopnosť koncentrácie
 - Anticipácia
 - Kreativita
- c) Somatické faktory:
 - Ektomorfný
 - Endomorfný
 - Mezomorfný
- d) Taktické faktory:
 - Analytické schopnosti
 - Výber optimálneho riešenia
 - Stratégia
- e) Kondičné faktory:
 - Rýchlosť – reakčná, akčná
 - Sila – explozívna
 - Vytrvalosť – aeróbna, anairóbna
 - Koordinácia – orientačná, diferenciačná, sympatická, adaptačná
- f) Ostatné:
 - Regenerácia
 - Kvalita športového náradia – drevo, poťahy

3 Technická príprava

U začínajúcich hráčov je taktika značne obmedzená. Taktickej príprave sa môžeme začať naplno venovať až po dôkladnej technickej príprave. Proces technickej prípravy v stolnom tenise je najšpecifikovanejšou zložkou športového tréningu.

3.1 Obsahová štruktúra pohybovej a úderovej techniky hráča

Obsahová štruktúra pohybovej a úderovej techniky hráča má 3 hlavné zložky – pohybová technika, technika hráča a úderová technika. Každá z týchto zložiek má ešte svoje vlastné špecifiká.

Pohybová technika:

a) Hráčsky streh – základné postavenie

- strehový postoj hráča pri očakávaní úderovej akcie súpera
- strehový postoj hráča forhendového topspinového herného spôsobu
- hráčsky streh pri topspinovom hernom spôsobe
- základný postoj obranného hráča

b) Štart a premiestňovanie hráča

- štart hráčskeho strehu podľa hernej situácie
- pohyb v hernom priestore, premiestňovanie hráča a brzdenie pohybu
- technika práce nôh hráča

c) Špeciálna motorika hráča

- technika modelových imitačných cvičení úderového pohybu
- technika zdokonalenia pohybovej štruktúry hráčskeho strehu – zníženie ťažiska, pracovné uhly, stabilita postoja, koncentrácia
- technika práce trupu a veľkosť amplitúdy úderového švihy paže

Technika hráča:

a) Špecifické kondičné schopnosti

- úroveň techniky hráča podmieňujú špeciálne koordinačné schopnosti – kinesteticko-diferenciačná, reakčná, orientačná a schopnosti spájania
- úderový pocit a cit pre raketu a loptičku a správny timing úderu
- technika modelovania úderových kombinácií

b) Technika pohybu úderovej paže

- štruktúra pohybových fáz techniky úderového pohybu – náprahová, úderová, zakončujúca, spätná východisková
- rovina pohybu, sklon rakety, uhol vzletu loptičky
- držanie rakety

Úderová technika:

a) Základná úderová technika

- podanie
- príjem podania
- priamy úder
- základný rotačný úder lift
- základná technika topspinu

- drajv
- záverečný útočný úder
- kontradrajv
- kontratopspin
- bloking
- údery rezanej obrany
- lobovaná obrana (s vysokou oblúkovou dráhou letu loptičky)

b) Špeciálna úderová technika

- flip
- stopbal
- halfvolej
- podanie s účinnou rotáciou
- špeciálna technika topspinu
- varianty blokingu

c) Vrcholná úderová technika

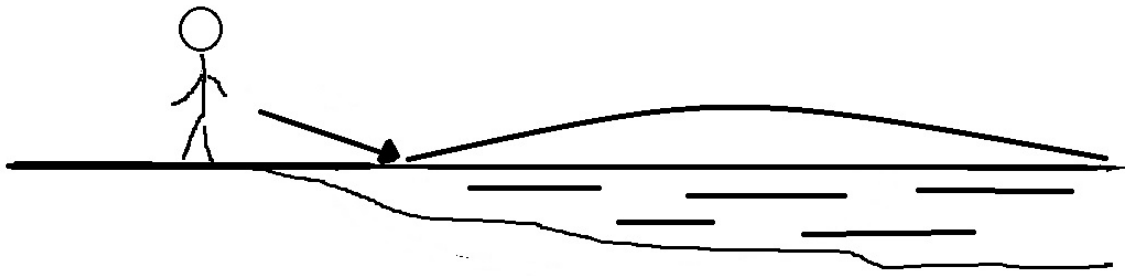
- vrcholná technika podania z vysokého nadhodu loptičky
- vrcholná technika topspinu a kontratopspinu
- vrcholná technika prudkého blokingu bekhendom
- vrcholná technika rezanej obrany
- spájanie spinových a blokingových techník

4 Taktická príprava

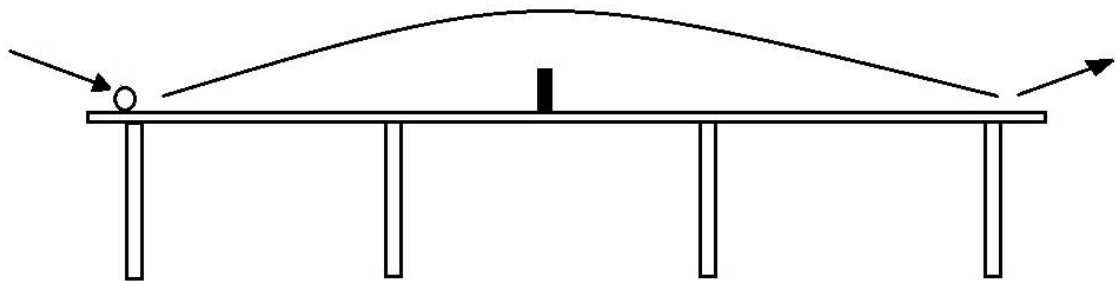
Základom taktiky je perfektne zvládnuté podanie a príjem, práca nôh, základné údery a spracovanie rotácií.

4.1 Podanie

V počiatkovej fáze nácviku prirovnávam podanie k hádzaniu žabiek na vodnú hladinu. Hodením kamienka blízko pred seba sa kamienok odrazí ďaleko pričom takto spraví len 1 žabku (obrázok č.1). Takto podobne sa bude správať aj loptička zahraná blízko koncovej čiary na svojej strane stola (obrázok č. 2).

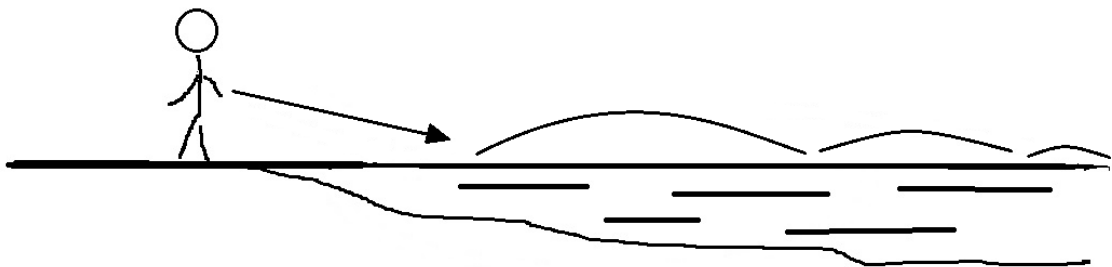


Obrázok č. 1 Žabka na vodnej hladine

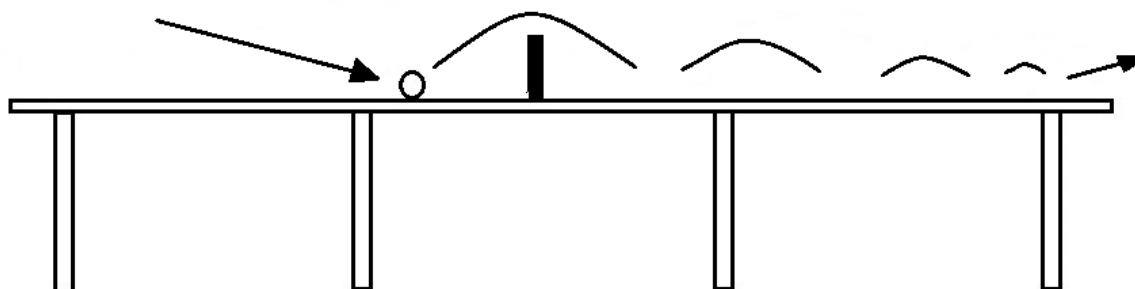


Obrázok č. 2 Dlhé podanie

Naopak ak hodíme kameň ďalej od seba urobí viacero malých žabiek (obrázok č. 3), podobne ako loptička zahraná bližšie k sieti (obrázok č. 4).



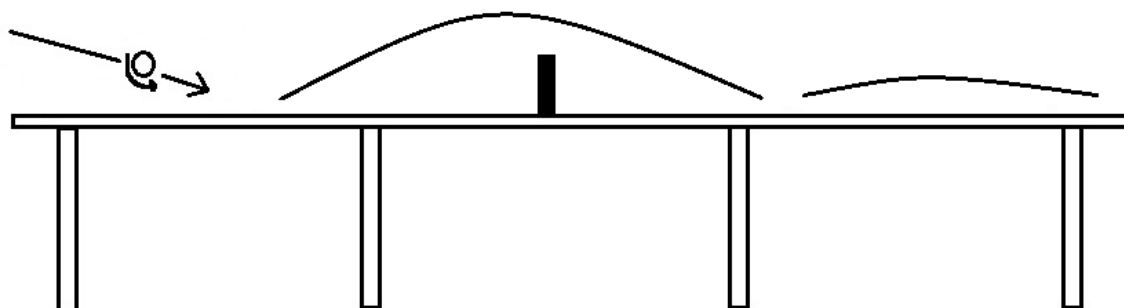
Obrázok č. 3 Malé žabky na vodnej hladine



Obrázok č. 4 Krátke podanie

Samozrejme, že to platí len ak je loptička zahraná bez rotácie. Preto tieto príklady používam len v počiatočnej fáze nácviku.

Pokročilý hráč podáva s účinnou rotáciou a tým sa trajektória loptičky mení. Dôležité však je pamätať si optimálne miesto dopadu loptičky na svojej strane stola pri každom type podania. Napríklad pri podaní so spodnou rotáciou, ktoré na strane súpera dopadne dvakrát s tým, že druhý krát dopadne na koncovú čiaru súperovej strany stola (obrázok č. 5).



Obrázok č. 5 Podanie so spodnou rotáciou

Istotu získa hráč ak trénuje 20 podaní prevedených správne, ak podanie skazí začína znovu od prvého podania až kým nepodá 20 krát po sebe správne. Samozrejmosťou u špičkových hráčov je variabilita podaní. Značné rozšírenie variability podaní dosiahneme aj udelením rotácie rôznou časťou rakety, napríklad spodnou časťou rakety udelíme loptičke podstatne väčšiu spodnú rotáciu ako vrchnou časťou (obrázok č. 6).



Obrázok č. 6 Udelenie rotácie rôznou časťou rakety

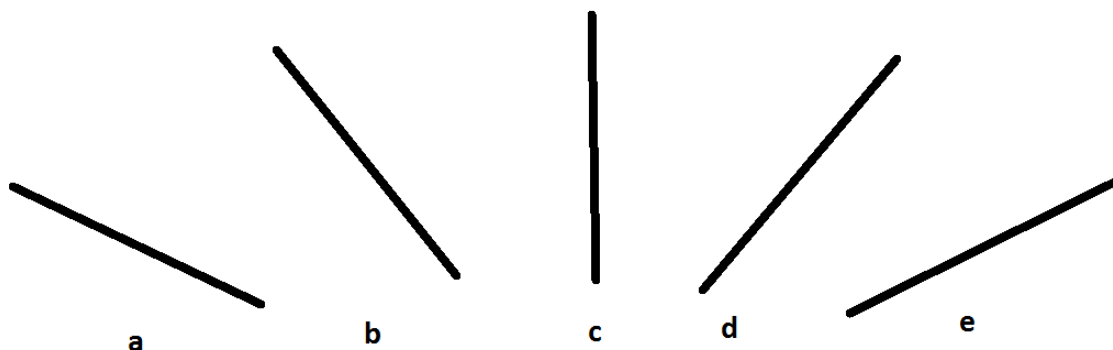
Rovnako dôležité je aj umiestnenie loptičky na bekhednovú, forhendovú stranu a na rameno súpera (záleží od postavenia súpera).

4.2 Rotácia loptičky

Prvým predpokladom pre správne spracovanie loptičky a výberu optimálneho úderu je správny odhad rotácie prichádzajúcej loptičky. Hráči by sa mali oboznamovať s rotáciou, trajektóriou a správaním sa loptičky po odraze od stola, spolu s nácvikom základných úderov.

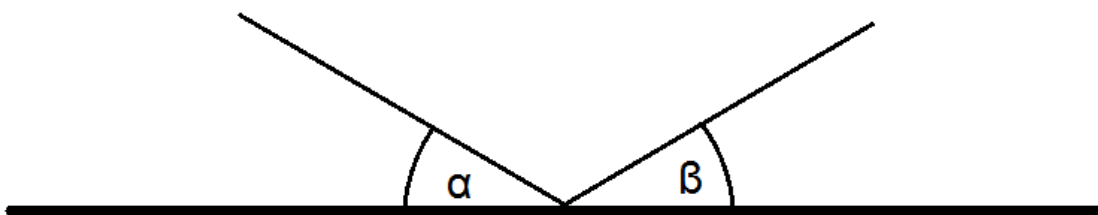
Rôznym postavením plochy rakety dosiahneme rôzne rotácie (obrázok č.7):

- a) Viac zatvorená raketa
- b) Menej zatvorená raketa
- c) Zvislé postavenie rakety
- d) Menej otvorená raketa
- e) Viac otvorená raketa



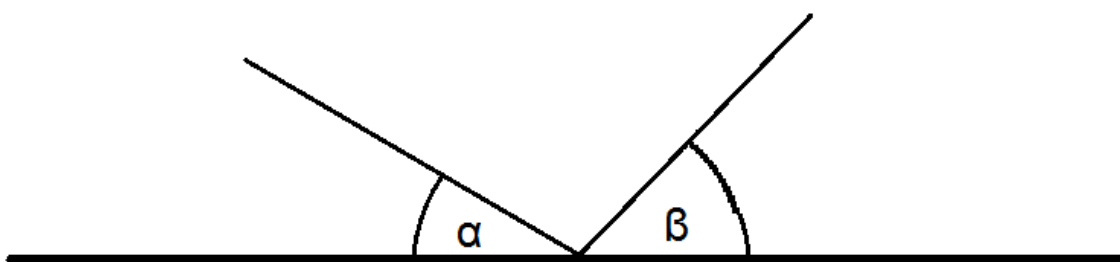
Obrázok č.7 Sklon rakety pri udeľovaní rotácie

Loptičku bez rotácie zahráme zvislo postavenou raketou, pričom nárazový bod N je na rovníku. Loptička má oblúkovú dráhu letu, pričom uhol dopadu sa rovná uhlu odrazu (obrázok č.8) $\alpha = \beta$.



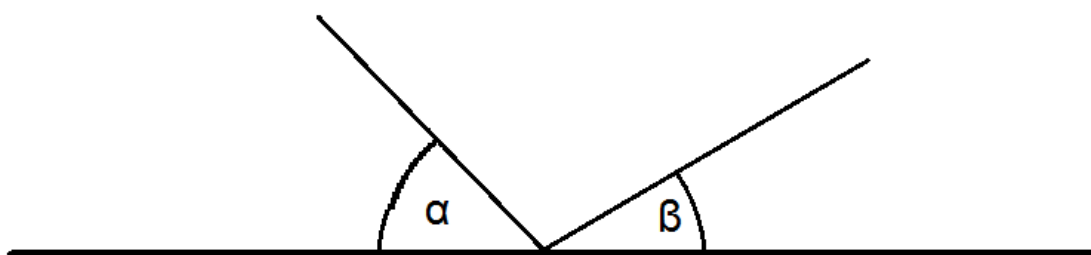
Obrázok č.8 Uhol dopadu loptičky bez rotácie

Loptičku so spodnou rotáciou zahráme otvorenou raketou pohybom zhora dole a dopredu, pričom nárazový bod je pod rovníkom. Loptička má plochu dráhu letu, pričom uhol dopadu je menší ako uhol odrazu (obrázok č.9) $\alpha < \beta$.



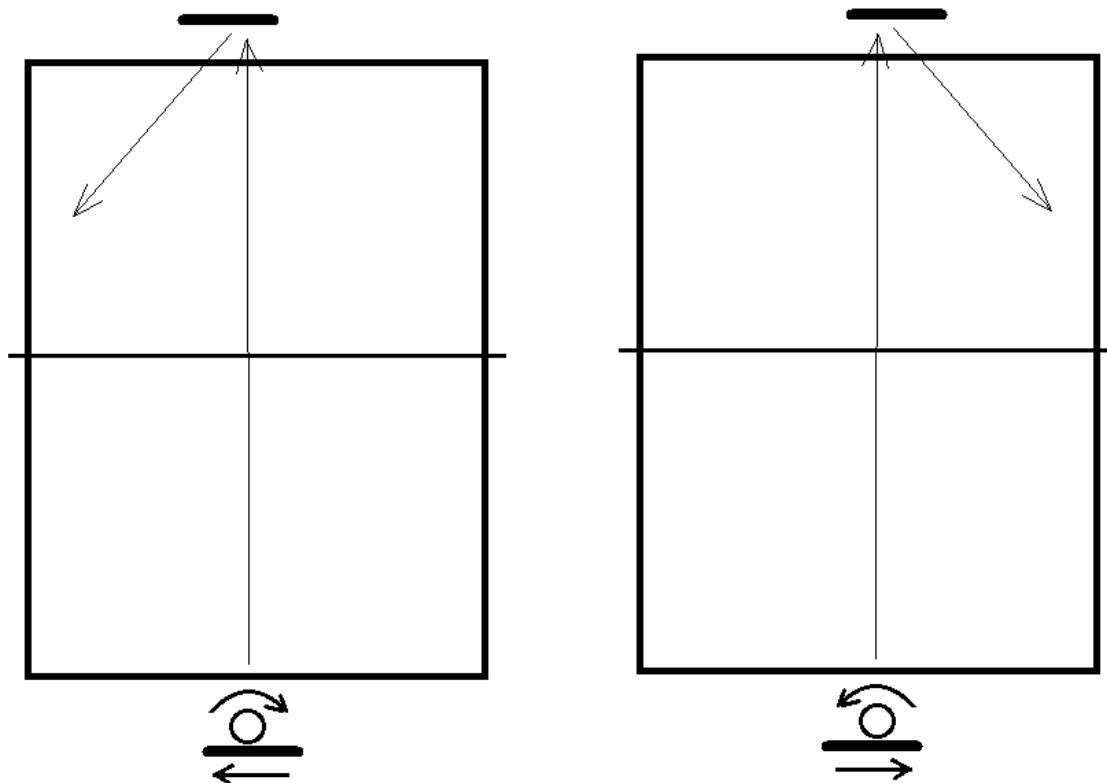
Obrázok č.9 Uhol dopadu loptičky so spodnou rotáciou

Loptičku s vrchnou rotáciou zahráme zatvorenou raketou pohybom zdola hore a dopredu, pričom nárazový bod je nad rovníkom. Loptička má oblúkovú dráhu letu, pričom uhol dopadu je väčší ako uhol odrazu (obrázok č.10) $\alpha > \beta$.



Obrázok č.10 uhol dopadu loptičky s vrchnou rotáciou

Pohybom rakety doľava získame ľavú bočnú rotáciu. Pohybom rakety doprava získame pravú bočnú rotáciu. Tendencia odrazenia takto zahraných loptičiek je na nasledujúcom obrázku č.11.

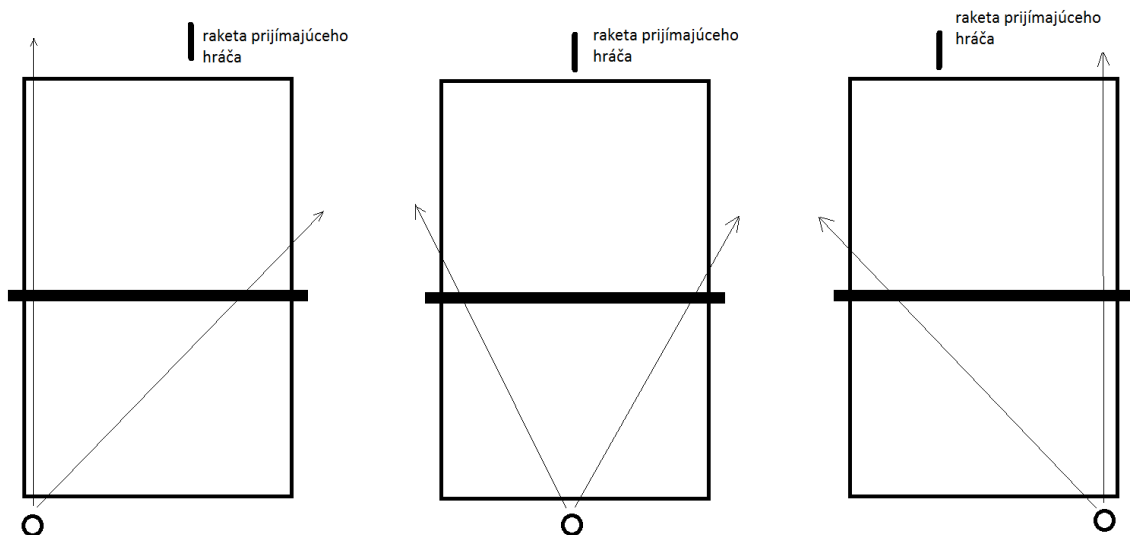


Obrázok č.11 Odrazy loptičiek pri bočnej rotácii

Začínajúcim hráčom (6 až 8 rokov) pomáha vysvetlenie, že loptička má snahu odraziť sa tým smerom, ktorým smeruje raketa podávajúceho. Ak raketa podávajúceho smeruje doľava, loptička má tendenciu odraziť sa od rakety prijímajúceho takisto doľava. A ak raketa podávajúceho smeruje doprava, loptička má tendenciu odraziť sa od rakety prijímajúceho doprava. Ak podávajúci zahrá spodnú rotáciu, teda zhora dole, aj od rakety prijímajúceho má loptička tendenciu sa odraziť smerom dole (do siete). Ak podávajúci zahrá loptičku s vrchnou rotáciou, loptička má snahu odraziť sa od rakety prijímajúceho smerom hore.

4.3 Príjem

Pre kvalitne zvládnutý príjem je potrebné mať správny postoj (základné postavenie) v závislosti od postavenia podávajúceho hráča (pravák, ľavák). Prijímajúci hráč by mal mať dostatočnú vzdialenosť od stola aby vedel reagovať na prudký dlhý servis. Postavením blízko pri stole takýto servis buď nespracuje vôbec alebo spracuje nesprávne v záklone a podobne. Krátky servis nie je možné podať prudko, takže má hráč dostatok času na spracovanie takto podanej lopty aj keď stojí ďalej od stola. Postavený by mal byť v strede uhla kam ju môže podávajúci umiestniť (obrázok č.12).



Obrázok č.12 Postavenie prijímajúceho hráča

4.3.1 Príjem krátkeho podania so spodnou rotáciou

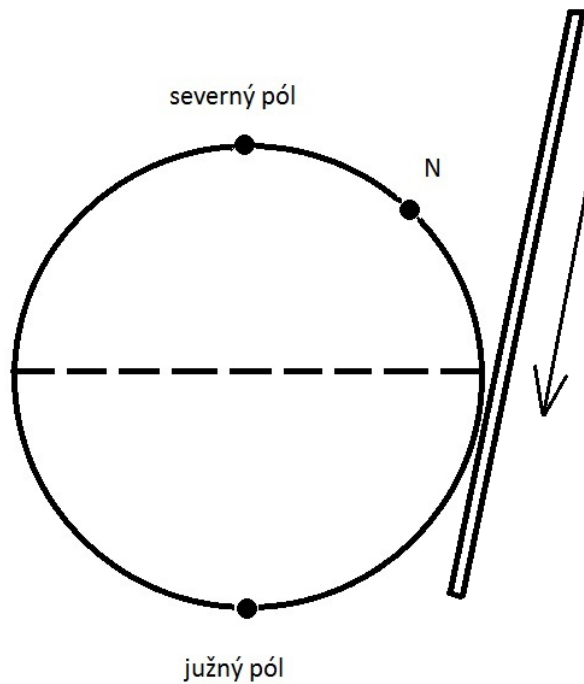
Najefektívnejší spôsob tréningu je tréning so zásobníkom. Hráč spracováva loptu takisto so spodnou rotáciou zahranou krátko za sieť do forhendu a do bekhendu, tak aby nebolo možné rozvinúť nátlakovú topspinovú hru. Ďalší spôsob tréningu je spracovanie spodnou rotáciou na koniec stola súpera umiestnený do bekhendu, forhendu a na rameno. Samozrejmosťou je príjem forhendom aj bekhendom, pričom hneď po údere sa vracia do základného postavenia, v očakávaní dlhšej lopty do ktorej zahrá topspin.

4.3.2 Príjem dlhého podania so spodnou rotáciou

O dlhom podaní hovoríme vtedy, ak loptička nespadne druhý krát na súperovu stranu stola. Z dlhého servisu nie je možné zahráť späť krátku loptu, preto je nevýhodou hrať pasívny úder (sek), skôr sa snažíme rozvinúť okamžite nátlakovú topspinovú hru.

4.3.3 Príjem podania s bočnou rotáciou

Trénujeme rovnako ako pri spodnej rotácii so zásobníkom. Hráč očakáva loptu v základnom postavení, spracováva ju spodnou rotáciou bekhendom aj forhendom. Príjem takto podanej loptičky má snahu vyletieť hore, čo eliminujeme spracovaním lopty v blízkosti rovníka (obrázok č.13).



Obrázok č.13 Seknutý príjem podania s bočnou rotáciou

Ďalší spôsob je spracovať bočnú rotáciu zhora, čiže vrchnou rotáciou, hranou v blízkosti severného pólu. Pri nácviku so zásobníkom hráč strieda obidva spôsoby.

4.4 Práca nôh

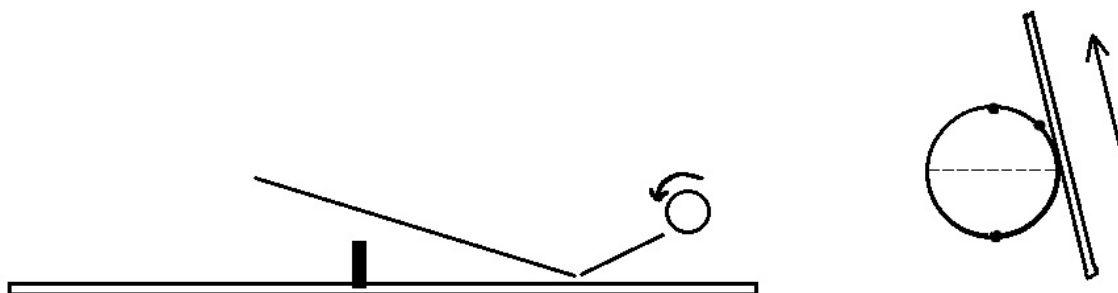
Pre úspešne zvládnutie príjmu a celej hry je potrebné mať zvládnuté základné postavenie v hráčskom strehu. Hráč v tomto špecifickom postoji prejavuje pohotovosť, koncentráciu a schopnosť bleskurýchlej pohybovej reakcie vykonania úderového pohybu v správnom timingu (Demetrovič 2008).

Najprogresívnejšou metódou pre tréning práce nôh je tréning so zásobníkom v pravidelných a nepravidelných kombináciách napríklad:

- Forhendový úder z dvoch bodov
- Forhendový úder z troch bodov
- Forhendový úder z celého stola
- Bekhend – stred
- Bekhend – forhend
- Forhend – stred – bekhend
- Krížne kroky – z vlastnej skúsenosti sa mi tu osvedčilo tréning cez dva stoly
- Obiehanie bekhendového rohu stola (2xB, 2xF)
- Stred – roh

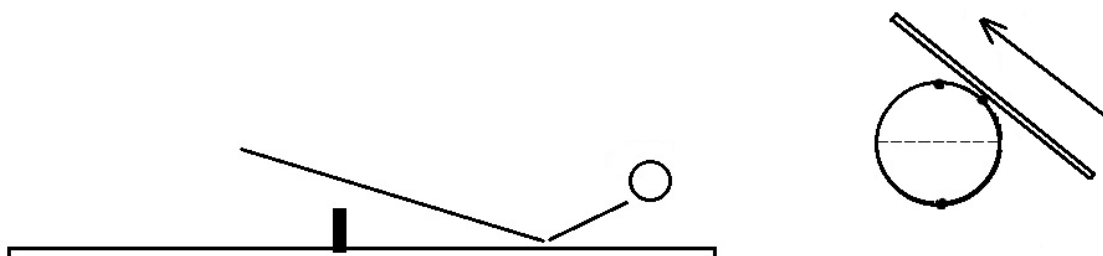
- Krátka a dlhá lopta – kedy je zverenec v základnom postavení a spracováva krátku loptu za sieťou, vracia sa späť do základného postavenia a pokračuje behhendovým a forhendovým topspinom

4.5 Spracovanie rotácie



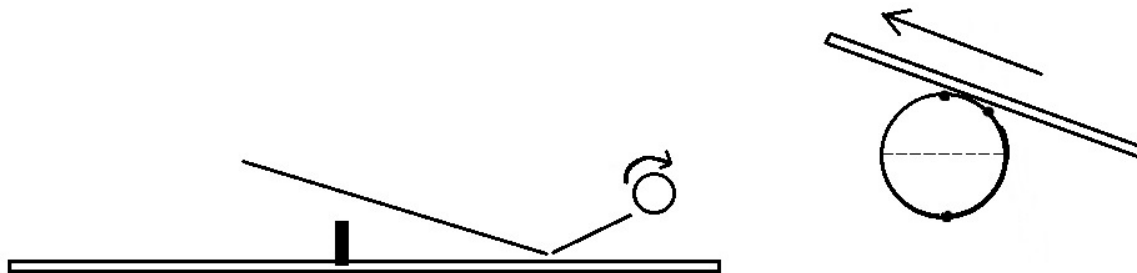
Obrázok č.14 Spracovanie lopty so spodnou rotáciou

Ako vyplýva z obrázka č.14 spodnú rotáciu spracovávame topspinovým úderom v blízkosti rovníka. Čím väčšiu spodnú rotáciu loptička má, tým sa snažíme miesto dotyku rakety a loptičky situovať bližšie k rovníku.



Obrázok č.15 Spracovanie lopty bez rotácie

Loptičku bez rotácie spracovávame topspinovým úderom v mieste medzi rovníkom a severným pólom (obrázok č.15).



Obrázok č.16 Spracovanie lopty s vrchnou rotáciou

Loptičku s vrchnou rotáciou spracovávame topspinovým úderom v blízkosti severného pólu (obrázok č.16). Čím viac vrchnej rotácie loptička má, tým sa snažíme miesto dotyku rakety a loptičky situovať bližšie k severnému pólu.

5 Modelovanie taktických herných kombinácií

Už maličkým deťom, v rámci ich vedomostí, sa snažím vštepiť, že jednoducho fyzika sa oklamať nedá a správanie sa loptičky je do istej miery predvídateľné. Napríklad, po dlhom podaní nemožno očakávať krátku loptu za sieť a podobne. Preto je potrebné sa sústrediť a nacvičiť si možnosti, ktoré v hre môžu nastať. Popri nácviku základných úderov deti musia venovať pozornosť aj taktike, pričom využívajú nadobudnuté vedomosti o rotácii a správaní sa loptičky a technike úderov. Nižšie sú stručne popísané niektoré taktické herné kombinácie.

5.1 Zásady taktiky

- Plne sa sústrediť na hru a mať pevnú vôľu dosiahnuť čo najlepší výsledok – hráč vníma len loptičku, súpera, prípadne rozhodcu či trénera. Nesmie sa nechať rozptýliť okolím, bojuje naplno aj so slabším súperom a za každého stavu. Svojou vôľou dáva najavo vieru v úspech a psychicky tak pôsobí na súpera.
- Nepodceňovať súpera a nepovažovať žiadny zápas už predom za stratený – laxným prístupom k hre a podceňovanie súpera sa nevypláca. Je potrebné vždy sa usilovať vyhrať.
- Zachovať si za každých okolností klud a sebadôveru – v každej hre sa vyskytnú okamihy, ktoré negatívne pôsobia na psychiku hráča (pokazený úder, pokriky publika, chybné rozhodnutie rozhodcu, atď.). Hráč sa musí vedieť naučiť od týchto vplyvov odosobniť a zostať v klude a veriť si.
- Dodržiavať taktiku prinášajúcu úspech – nedodržanie tejto zásady často vedie k nečakaným zvratom v zápase. Hráč získa vďaka správne zvolenej taktike

rozhodujúci náskok, ale potom začne hrať opatrne aby neurobil chybu a dúfa, že to takto dotiahne do víťazného konca. Opak je však pravdou. Týmto dáva súperovi šancu sa vzchopiť a v nie malom počte zápasov dokonca otočiť vedenie vo svoj prospech. Je potrebné si teda zachovať rozvahu a pokračovať v úspešnej zvolenej taktike.

- Používanie vlastných silných úderov a znemožnenie použiť súperovi údery, ktoré on ovláda najlepšie – hráč hlavne musí nútiť súperu používať údery, ktoré nezvláda a naopak sa snažiť dostať k vlastným dominantným úderom.
- Používanie tak silných úderov, aby bola zachovaná ich pestrosť – najlepšie je začať stredne alebo málo silnými údermi a potom s postupujúcou sebadôverou a rozohranosťou zvyšovať aj silu úderu.
- Udržiavať súperu v neistote pestrosťou hry – je potrebné hrať tak, aby súper nevedel ako bude vyzerat' nasledujúci úder, aby musel reagovať podľa konkrétnej situácie a nemohol si po loptičku prísť v predstihu. Pestrosť začína podaním a jeho príjmom a pokračuje ďalším priebehom hry. Dodržovanie tejto zásady si vyžaduje technickú zrelosť hráča a schopnosť realizovať vymyslené údery.
- Vedieť odhadnúť úmysel súperu a zároveň utajovať svoj vlastný zámer – pri rýchlych výmenách má výhodu ten hráč, ktorý je schopný podľa náklonu súperovej rakety, postavenia, či podľa pohybu ruky odhadnúť, kam bude nasledujúci súperov úder smerovať. Znamená to byť v podstate o krok vpred. Zároveň by sám mal o smere a prevedení svojich úderov rozhodovať až v hlavnej fáze. (www.st-mikulcice.szm.com)

5.2 Topspin s umiestnením

Forhendový topspin umiestňovaný striedavo raz do forhendu raz do bekhendu. Bekhendový topspin umiestňovaný striedavo raz do bekhendu a raz do forhendu.

5.3 Topspin – forhend, stred, bekhend

Obaja hráči hrajú striedavo aktívne a pasívne. Prvý hráč hrá forhendový topspin po čiare do bekhendu, forhendový topspin zo stredu stola do bekhendu a bekhendový topspin diagonálne do bekhendu. Potom si úlohy vymenia a hráč hrá pasívne blok s umiestnením forhend, stred a bekhend.

5.4 Bekhendový topspin so záverečným forhendovým úderom

Hráč hrá bekhendový topspin do bekhendu, pričom napríklad piaty alebo šiesty úder si obskočí a z bekhendového rohu zahrá záverečný forhendový topspin, ktorý umiestni striedavo do forhendu a do bekhendu.

5.5 Stred – roh

Hráč umiestňuje topspiny do bekhendu so stredom stola forhendom s očakávaním ďalšieho úderu do niektorého rohu (forhend alebo bekhend, nepravidelne).

5.6 Obranná hra blokingových úderov

Hráč hrá striedavo blok forhendom a bekhendom na eliminovanie topspinov protihráča. Na spestrenie tréningu nechávam hrať tréningové sety, pričom jeden hráč hrá len pasívne blok a druhý len obojstranné topspinové údery.

5.7 Topspin zo seku a z bloku

Hráč zahrá krátky servis so spodnou rotáciou, sparing sekne, hráč zahrá ľahký zarotovaný topspin, sparing zahrá blok a hráč zahrá prudký záverečný topspin striedavo do bekhendu a do forhendu. Túto kombináciu trénujeme v štyroch variáciách.

- | | |
|-----------------------------------------------------|----------------------|
| 1. Hráč | Sparing |
| podanie so spodnou rotáciou | → sekne do forhendu |
| forhendový topspin | ← → blok do forhendu |
| záverečný forhendový topspin do forhendu (bekhendu) | |
-
- | | |
|-----------------------------------------------------|----------------------|
| 2. Hráč | Sparing |
| podanie so spodnou rotáciou | → sekne do bekhendu |
| bekhendový topspin | ← → blok do forhendu |
| záverečný forhendový topspin do forhendu (bekhendu) | |
-
- | | |
|-----------------------------------------------------|----------------------|
| 3. Hráč | Sparing |
| podanie so spodnou rotáciou | → sekne do bekhendu |
| bekhendový topspin | ← → blok do bekhendu |
| záverečný bekhendový topspin do forhendu (bekhendu) | |
-
- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| 4. Hráč | Sparing |
| podanie so spodnou rotáciou | → sekne do forhendu |
| forhendový topspin | ← → blok do bekhendu |
| | ← |

záverečný bekhendový topspin do forhendu (bekhendu)

Ďalšie variácie získame umiestňovaním narotovaného topspinu po čiare a diagonále. V poslednej fáze nácviku je potrebné výmenu dohrať až do konca. Často sa stretávame s tým, že súper je odtlačený od stola a poslednú loptičku, ktorú už len treba prehodiť na druhú stranu, hráči jednoducho pokazia, či už snahou o zbytočne prudký úder alebo zlým postavením, prípadne nespracovaním rotácie.

5.8 Taktika podania

Okrem techniky správne prevedeného podania je dôležité aj jeho taktické začlenenie do hry. Aj to najlepšie podanie ak je stereotypne opakované, vrátane umiestnenia loptičky, postupne stráca na účinnosti a súper si naň zvykne. Naproti tomu aj menej kvalitné podanie, ale dobre umiestnené so zmenami v rotácii vie narobiť problémy.

1. Krátke podanie – hlavne také, ktorého odskok na súperovej strane stola je v oblasti koncovej čiary. Do dlhého podania sa dá ísť topspinom, do kratšieho sa dá úspešne flipovať.
2. Dlhé podanie – taktika hráčov, ktorí disponujú výborným blokingom a preto chcú aby súper začal práve topspinom.
3. Prudké dlhé podanie do odkrytých rohov – takto nečakane zahraté podanie často zastihne prijímajúceho hráča stuhnutého, neschopného sa pohnúť. Hodí sa zneistiť súper aj neobvykle prevedeným podania (vysokým nadhodom, v pokľaku, s klamlivými pohybmi tela a pod.), ktoré často spôsobí, že aj priemerné podanie sa stane ťažko spracovateľným.
4. Výborným taktickým manévrom je nechať si na záver zápasu niektoré dobré a neobvyklé podania, ktoré ešte v hre neboli použité. Súpera zaskočia a zneistia, pretože si už počas zápasu zvykol na určitú škálu použitých podaní.

5.9 Kombinácia s halfom

Ako pri všetkých taktických kombináciách musíme venovať pozornosť zvládnutiu techniky samotného úderu. Ideálny spôsob je nácvik so zásobníkom.

Sparing podá krátky servis so spodnou rotáciou, hráč sekne na forhend, sparing zahrá topspin do forhendu, hráč zahrá half forhendom umiestňovaný striedavo do forhendu a bekhendu.

V ďalšej variácii hrá hráč half bekhendom umiestňovaný striedavo do forhendu a bekhendu.

5.10 Blok – half

Sparing hrá topspin do bekhendu, hráč blokuje bekhendom s očakávaním úderu do forhendu aby mohol zakončiť forhendovým halfom. Spočiatku môžeme hrať pravidelne, napríklad dva bloky a forhendový half, neskôr nepravidelne s tým, že hráč nevie kedy dostane loptu na forhend.

5.11 Taktika zmeny tempa hry

Ďalšou možnosťou taktického jednanía hráča je možnosť meniť tempo hry. Hrať rýchlo, keď sa mu hra darí a súper nie je schopný účinne odpovedať na jeho hru, a naopak neponáhľať sa keď sa hromadia chyby. V priebehu hry je potrebné aby hráč nehral monotónne, pridával a uberal na sile úderov a súčasne zrýchľoval a spomaľoval podľa momentálnej situácie.

5.12 Taktika útočnej hry

Pokiaľ hrá útočník proti útočníkovi, predpokladá sa, že sa obaja hráči budú predbiehať v útočnej snahe, čo môže viesť k chybe na jednej či druhej strane. Nepočíta sa s príliš dlhými výmenami, dôraz sa kladie na rýchle zakončenie útoku a snahe byť rýchlejší v zahájení akcie, presnejší, tvrdší, nápaditejší. V hre dvoch útočníkov je rozdiel v taktike hry pri vlastnom podaní a prijímaní. Po podaní je udržanie aktivity ľahšie, pri prijímaní ide o snahu znemožniť súperovi útok a využiť pozitívne možnosti k vlastnému rozvoju útočnej akcie. Ak hrá útočník proti univerzálnemu hráčovi, mal by si dávať pozor na prehnanú tvrdosť úderov, ktorá so sebou prináša nepresnosť. Univerzál sa nechá zatlačiť do defenzívy, veľa loptičiek však vracia bez chyby. Získať pri ňom bod nie je jednoduché a každá chyba útočníka sa ťažko doháňa. Je preto nutné hrať obozretne a útok si poriadne pripraviť a vybrať si vhodnú loptičku na zakončenie akcie. Niekedy je výhodné ponúknuť univerzálovi možnosť útočiť, nakoľko jeho útok nie je až taký razantný, dá sa mu ľahko ubrániť a prejsť do vlastného protiútoku. Pri hre proti obrannému hráčovi hrá útočník maximálne sústredene, nepúšťa sa do dlhých topspinových výmen, ktoré by ho skoro unavili. Musí sa snažiť hrať pestré, po ostrom útok z prvej lopty (najlepšie na telo alebo veľmi do strán) vrátenú loptu dokončiť draijov alebo záverečným úderom. Obránara sa neoplatí podceňovať, pretože aj on vie prejsť do výpadového útoku.

5.13 Taktika hry univerzála

Univerzál sa snaží útočníka prinútiť k zbrklému útočeniu a chybám, vychádza z istoty úderov a vo vhodnom okamihu sám prechádza do útoku. Pri hre dvoch univerzálov sa počíta s dlhými výmenami, kde úspešnejší je ten, ktorý vie

manévrovať so súperom pomocou presne umiestnených úderov. Náročná je taktika v hre proti obranárovi. Pri absencii tvrdého topspinu, ktorý je proti obranárovi najúčinnjší, musí mať univerzál dostatočnú trpezlivosť v boji o každú loptičku, nesmie prejsť do stereotypu, musí sa snažiť stále prekvapovať, ale rozumne.

5.14 Taktika hry obranára

Proti nepresnému útočníkovi stačí byť pozorný v obranných činnostiach, zbytočne nekaziť a občas zastrašiť výpadom do útoku. Väčšina útočníkov a univerzálov nemá problémy s elimináciou hlavnej zbrane obranára t.j. striedanie stupňa rotácií loptičky, spoľahlivo si pripravuje záverečný úder a vie ho premeniť v bod. V takýchto prípadoch musí obranár častejšie podniknúť útočné výpady. Špecifiká nastanú samozrejme pri hre dvoch obranárov, ktorí často pinkajú až do časového limitu a následne sú nútení častejšie prejsť do útoku pre získanie víťazného bodu.

6 Záver

Na začiatku práce som stručne popísal úderovú techniku, pohyb a prácu nôh, bez zvládnutia ktorých by nebolo možné ani len uvažovať o taktike hry.

Pri nácviku taktických herných kombinácii využívame pohybovú a úderovú techniku, koordinačné schopností, schopnosti spájania pohybových činností, znalosť rotácie a správania sa loptičky po odraze k získaniu bodu. V podstate využívame faktory výkonu v stolnom tenise popísané v kapitole 2 mojej práce.

Rád by som poukázal na to, že s taktickou prípravou vieme začať už u tých najmenších, ktorý vedia len postrčiť loptičku a kontrovať. Už tam je potrebné začať uplatňovať zásady taktiky. Podporovať ich v chuti po víťazstve, aby nebrali zápas s lepším hráčom za vopred prehratý, ale snažili sa uhrať body v každej výmene. Ukázať im účinnosť dodržiavania jednotlivých zásad v praxi, napríklad účinnosť správneho umiestnenia loptičky, všímanie si postavenia a práce rúk a nôh súpera, snažiť sa odhadnúť kam by mohla loptička dopadnúť ak súper spraví určitý pohyb. Zvládnutím taktických herných kombinácií sme už len krôčik k stratégii a víťazstvu.

Cieľom každého trénera by malo byť spraviť zo svojho zverenca sebaistého, technicky vyspelého a hlavne kreatívneho hráča.

7 Zoznam použitej literatúry

DEMETROVIČ, Ernest a kol., 2003. *Stolný tenis*. Bratislava: Slovenský stolnotenisový zväz. ISBN 80-88901-84-7

www.st-mikulcice.szm.com

theses.cz/id/zk0zoz/downloadPraceContent_adipldno_9930