

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**SPECIFIKA METODICKÉHO POSTUPU V TRÉNINKU
STOLNÍHO TENISU JEDINCE S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM**
DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Jan Roubíček

Učitelství pro SŠ, obor Tv-Ps

Vedoucí práce: Mgr. Věra Knappová, Ph.D.

Plzeň, 2015

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 1. dubna 2015

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Rád bych poděkoval Mgr. Věře Knappové, Ph.D., vedoucí diplomové práce, za vstřícný přístup, cenné rady a metodické vedení při psaní práce.

Dále děkuji PaedDr. Tomáši Kloboukovi, CSc., oponentovi práce, za užitečné pokyny a návrhy, které jsem při vypracování práce využil.

Velký dík patří také Jaroslavu Hadravovi za jeho aktivitu a spolupráci při trénincích a rozhovorech, Čěňku Vladařovi za nafocení fotografií a oddílu stolního tenisu TJ Union Plzeň, který poskytl prostory pro realizaci tréninků.

ORIGINÁL ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

OBSAH

| | |
|--|----|
| Úvod | 3 |
| CÍLE A ÚKOLY PRÁCE | 4 |
| 1 TEORETICKÁ ČÁST | 5 |
| 1.1 ANATOMIE PÁTEŘE A MÍCHY | 5 |
| 1.1.1 Páteř | 5 |
| 1.1.1.1 Pohyblivost páteře | 5 |
| 1.1.1.2 Zakřivení páteře | 6 |
| 1.1.2 Mícha | 6 |
| 1.2 MÍŠNÍ LÉZE | 7 |
| 1.2.1 Výška míšňí léze | 7 |
| 1.2.1.1 Tetraplegie | 7 |
| 1.2.1.2 Vysoká paraplegie | 7 |
| 1.2.1.3 Nízká paraplegie | 8 |
| 1.3 STOLNÍ TENIS | 8 |
| 1.3.1 Vybavení na stolní tenis | 8 |
| 1.3.1.1 Stůl | 8 |
| 1.3.1.2 Míček | 8 |
| 1.3.1.3 Síťka | 9 |
| 1.3.1.4 Pálka | 9 |
| 1.3.2 Výkonnostní úrovně ve stolním tenisu | 9 |
| 1.3.2.1 Rekreační stolní tenis | 9 |
| 1.3.2.2 Masový stolní tenis | 9 |
| 1.3.2.3 Výkonnostní stolní tenis | 9 |
| 1.3.2.4 Vrcholový stolní tenis | 10 |
| 1.3.2.5 Státní reprezentace | 10 |
| 1.4 PRAVIDLA STOLNÍHO TENISU | 10 |
| 1.4.1 Podání | 10 |
| 1.4.2 Postup hry | 10 |
| 1.4.3 Bod | 11 |
| 1.4.4 Sada a zápas | 11 |
| 1.4.5 Volba podání, příjmu a strany | 12 |
| 1.5 PRAVIDLA STOLNÍHO TENISU PRO HRU VOZÍČKÁŘŮ | 12 |
| 1.5.1 Nový míč | 12 |
| 1.5.2 Práva rozhodčího | 13 |
| 1.5.3 Vozíčky | 13 |
| 1.6 ÚDEROVÁ TECHNIKA | 14 |
| 1.6.1 Držení pátky | 14 |
| 1.6.1.1 Klasické držení | 14 |
| 1.6.1.2 Tužkové držení | 14 |
| 1.6.2 Údery | 14 |
| 1.6.2.1 Podání | 14 |
| 1.6.2.2 Příjem podání | 14 |
| 1.6.2.3 Základní přímý úder | 15 |
| 1.6.2.4 Lift | 15 |
| 1.6.2.5 Flip | 15 |
| 1.6.2.6 Topspin | 16 |
| 1.6.2.7 Drajv | 17 |
| 1.6.2.8 Smeč | 17 |
| 1.6.2.9 Slajs | 17 |
| 1.6.2.10 Čop | 18 |

| | | |
|----------|--|----|
| 1.6.2.11 | Náraz | 18 |
| 1.6.2.12 | Lob..... | 18 |
| 1.6.2.13 | Blok | 18 |
| 1.6.2.14 | Stopbal | 19 |
| 1.7 | KLASIFIKACE PRO VÝKONNOSTNÍ STOLNÍ TENIS ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH | 19 |
| 1.7.1 | Klasifikace pro sedící třídy TT1-TT5 | 20 |
| 1.7.2 | Klasifikace pro stojící třídy TT6-TT10 | 20 |
| 2 | PRAKTICKÁ ČÁST | 21 |
| 2.1 | STRUKTURA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY TĚLESNĚ POSTIŽENÝCH HRÁČŮ | 21 |
| 2.1.1 | Přípravná část | 21 |
| 2.1.2 | Hlavní část..... | 22 |
| 2.1.2.1 | Náplň hlavní části tréninkové jednotky v různých obdobích | 23 |
| 2.1.2.2 | Tréninková období tělesně postižených hráčů | 25 |
| 2.1.3 | Závěrečná část | 26 |
| 2.2 | TECHNIKA ZÁKLADNÍCH ÚDERŮ | 27 |
| 2.2.1 | Podání..... | 27 |
| 2.2.2 | Forhendový drajv..... | 28 |
| 2.2.3 | Bekhendový drajv | 29 |
| 2.2.4 | Forhendový topspin..... | 31 |
| 2.2.5 | Bekhendový topspin | 32 |
| 2.2.6 | Forhendový blok..... | 34 |
| 2.2.7 | Bekhendový blok | 34 |
| 2.2.8 | Forhendový pink..... | 35 |
| 2.2.9 | Bekhendový pink | 36 |
| 2.3 | TRÉNINKOVÉ HERNÍ KOMBINACE..... | 38 |
| 2.3.1 | Kombinace s uvedením míčku do hry..... | 39 |
| 2.3.1.1 | Forhend, bekhend | 39 |
| 2.3.1.2 | Bekhend s prohozením do forhendu, forhend s prohozením do bekhendu | 40 |
| 2.3.1.3 | Topspin po celém stole | 40 |
| 2.3.1.4 | Blok po celém stole | 41 |
| 2.3.1.5 | Set v pinku..... | 41 |
| 2.3.2 | Kombinace s důsledným provedením podání či příjmu | 42 |
| 2.3.2.1 | Podání a topspiny v proměnlivých podmínkách | 42 |
| 2.3.2.2 | Podání a topspiny po lajně..... | 43 |
| 2.3.2.3 | Přesun z forhendu na bekhend | 44 |
| 2.3.2.4 | V celé kombinaci útok | 44 |
| 2.4 | TAKTIKA HRY VOZÍČKÁŘŮ..... | 46 |
| 2.4.1 | Dvouhra | 46 |
| 2.4.2 | Čtyřhra | 46 |
| 2.5 | SPECIFIKA VE VYBAVENÍ PRO TĚLESNĚ POSTIŽENÉ HRÁČE | 47 |
| 2.5.1 | Pálka | 47 |
| 2.5.2 | Míčky | 48 |
| 2.6 | OSTATNÍ SPECIFIKA..... | 49 |
| 2.6.1 | Hrací prostor..... | 49 |
| 2.6.2 | Přístup do tréninkového areálu..... | 49 |
| | DISKUSE | 50 |
| | ZÁVĚR..... | 52 |
| | RESUMÉ | 53 |
| | SEZNAM LITERATURY | 54 |
| | SEZNAM OBRÁZKŮ | 56 |

Úvod

Lidí s tělesným postižením každý rok přibývá. Následek úrazu, genetická determinace či jiné příčiny výrazně změní těmto lidem život v oblasti zdravotní a sociální. Každý jedinec se s touto situací vypořádává jinak. Někdo se uzavře sám do sebe a odmítá veškerý kontakt se svým okolím, jiní se se svým hendikepem postupně vyrovnají a vrátí se k běžnému životu, který žili předtím. Jednou variantou vedoucí k opětovnému zařazení do normálního života je sport. V dnešní době je pro tělesně postižené jedince k dispozici mnoho sportovních odvětví, která mohou provozovat. Ve většině sportovních odvětví mohou hrát hendikepovaní i dlouhodobé soutěže. Mezi nejoblíbenější sporty tělesně postižených patří bezesporu stolní tenis. Já osobně hraji závodně tento sport již patnáct let a za tu dobu jsem se setkal s celou řadou hráčů, kteří měli různá tělesná postižení. Lidé s hendikepem si získali můj obrovský respekt, a také proto jsem velice rád, že mohu psát diplomovou práci právě na toto téma a přinést svoji trošku do problematiky tohoto sportu.

Po celou dobu psaní práce jsem úzce spolupracoval s Jaroslavem Hadravou. Jedná se o aktivního hráče stolního tenisu, který je následkem úrazu upoután na invalidní vozík a je mu diagnostikována vysoká paraplegie. Na základě dlouhodobé spolupráce při tréninku se v práci věnuji veškerým specifikům, která stolní tenis jedinců s podobným tělesným postižením obnáší.

V první, teoretické, části práce jsou popsány anatomicko-fyziologické aspekty tělesného postižení, jeho rozdělení a klasifikace do skupin v rámci stolního tenisu. Teoretická část se dále věnuje tomuto oblíbenému sportu z hlediska pravidel intaktních i tělesně postižených jedinců, nezbytného vybavení a základních charakteristických prvků.

Druhá, praktická, část je věnována popisu jednotlivých specifik, které trénink tělesně postižených stolních tenistů ovlivňují. Podrobně popsány jsou zde i techniky základních úderů, taktika hry, vhodné tréninkové kombinace, struktura tréninkové jednotky a roční tréninkový cyklus. Vybrané kapitoly druhé části jsou doplněny o fotografie, které pomohou lépe pochopit danou problematiku.

CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Cíl:

Popsat specifika v tréninku a metodice nácviku pohybových dovedností stolního tenisu u jedinců s tělesným postižením.

Úkoly:

- v teoretické i praktické rovině porozumět souvislostem problematiky tělesného postižení ve spojení se stolním tenisem
- kontaktovat stolního tenistu s tělesným postižením za účelem aktivní spolupráce v tréninkovém procesu
- v dlouhodobém tréninkovém cyklu realizovat systematický trénink s tělesně postiženým stolním tenistou
- porovnat specifika v tréninku stolního tenisu tělesně postižených a intaktních jedinců.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 ANATOMIE PÁTEŘE A MÍCHY

1.1.1 PÁTEŘ

Páteř tvoří osu kostry trupu. Nese lebku a jsou k ní připevněny pletence končetin. Skládá se z obratlů, které jsou spojeny navzájem klouby, vazy a meziobratlovými ploténkami. Ploténky zajišťují její pohyblivost a pružnost. Těla a oblouky obratlů tvoří páteřní kanál, který chrání míchu a kořeny míšních nervů.

Páteř tvoří 7 krčních obratlů (označujících se C1-C7), 12 hrudních obratlů (Th1-Th12), 5 bederních obratlů (L1-L5), 5 křížových obratlů (S1-S5) a 4-5 kostrčních obratlů (Co1-Co5). Obratle v jednotlivých úsecích páteře mají charakteristický tvar a velikost. Křížové obratle srůstají v kost křížovou a kostrční obratle v kostrč. (Peterová et al, 2005, s. 13)

1.1.1.1 Pohyblivost páteře

Pohyblivost je v jednotlivých úsecích páteře rozdílná. Rozsah pohybů bývá omezen geometrií kloubů, tuhostí kloubních pouzder, v hrudní části přítomností žeber. Mezi jednotlivými obratli je rozsah pohybu malý, výsledný pohyb páteře vyjadřuje součet těchto dílčích pohybů.

Pohyby páteře mohou být:

- předklon a záklon
 - úklon
 - otáčení
 - pérovací pohyby
 - sdružené krouživé pohyby jako kombinace předklonu, záklonu a úklonu.
- (Peterová et al, 2005, s. 20)

1.1.1.2 Zakřivení páteře

Páteř člověka je zakřivena v rovině sagitální (předozaďní) i frontální (čelní). V předozaďní rovině se popisují 3 zakřivení:

- konvexitou (obloukem) vpřed – krční lordóza (vrchol mezi C4 a C5)
- konvexitou vzad – hrudní kyfóza (vrchol v Th6-Th7)
- konvexitou vpřed – bederní lordóza (vrchol v L4-L5).

Zakřivení páteře se postupně vyvíjí. Novorozenec má páteř ohnutou v jedné plynulé kyfóze. Lordózy se vytvářejí později. Zdvihání hlavy, kdy se aktivují šíjové svaly, vede ke vzniku krční lordózy. Vzpřimování trupu, stoj a chůze vede ke vzniku lordózy bederní.

Vybočení páteře do strany v rovině frontální se nazývá skolióza. Do určité míry je fyziologická i při klidném stoji, od určité velikosti úhlu mezi obratli je považována za patologickou. (Peterová et al, 2005, s. 21)

1.1.2 MÍCHA

Mícha zajišťuje přenos informací z mozku do svalů a orgánů. Začíná na úrovni prvního krčního obratle a končí na úrovni druhého bederního obratle. Prochází páteřním kanálem, který tvoří tělo a oblouk obratle.

Z míchy vychází 31 párů míšních nervů, které ji spojují s jednotlivými částmi těla. Tyto nervy informují míchu o pocitech těla. Ta poté přenáší informace do mozku. Mozek vysílá informace zpět do míchy, která je přenáší míšními nervy do svalů. Tímto způsobem mozek ovlivňuje svalovou činnost.

1.2 MÍŠNÍ LÉZE

Míšní léze je poškození míchy, k níž nejčastěji dochází při poranění páteře následkem úrazu. Nejčastější příčinou poranění jsou automobilové nehody, úrazy při jízdě na kole a motocyklu, pády z výšky, skoky do mělké vody, sportovní a pracovní úrazy. Mícha může být také poškozena při zánětlivém či degenerativním onemocnění, případně jde o poškození vrozené.

Při zlomení, roztříštění nebo vzájemném posunutí obratlů může dojít k různě závažnému poškození míchy. Informace se tedy nemohou dostat do mozku a ani informace, které mozek vysílá, neprojdou poškozenou částí míchy ke svalům a neovlivní jejich pohyb. Oblasti těla pod poraněnou oblastí jsou poškozené a ve větší či menší míře je také porušena funkce močení a vyprazdňování.

Léze úplná je tehdy, ztratil-li člověk cití nebo vůlí ovládané pohyby pod poškozeným segmentem.

Zůstane-li nějaká forma cití nebo vůlí ovládaných pohybů zachována, jedná se o lézi částečnou. (Faltýnková, 2004, s. 6)

1.2.1 VÝŠKA MÍŠNÍ LÉZE

1.2.1.1 Tetraplegie

Vzniká při poškození míchy v krční oblasti (C1-C7). Způsobí částečnou ztrátu pohyblivosti horních končetin a úplnou ztrátu pohyblivosti těla a dolních končetin doprovázenou potížemi při dýchání a kašláním.

Člověk s tetraplegií bude mít částečnou citlivost na tváři, šíji ramenech a rukou, ale nebude mít žádné cití na těle a nohou.

1.2.1.2 Vysoká paraplegie

Vzniká při poškození míchy v horní části zad (Th1-Th6). Způsobí částečnou ztrátu pohyblivosti těla a úplnou ztrátu pohyblivosti dolních končetin. Částečné omezení dýchání a kašláním.

Vysoká paraplegie zachová citlivost od hrudi nahoru, ale zapříčiní veškerou ztrátu cití na břichu a nohách.

1.2.1.3 Nízká paraplegie

Vzniká při poškození míchy v dolní části zad (Th7-L1). Způsobí úplnou nebo částečnou ztrátu pohyblivosti dolních končetin.

Nízká paraplegie poskytuje zachovalou citlivost od břicha nahoru a částečné cití nohou.

Bez ohledu na výšku poškození míchy bude mít člověk určité problémy s kontrolou močového měchýře a stolice. (Faltýnková, 2004, s. 7, Turková, 2013, s. 15)

1.3 STOLNÍ TENIS

Stolní tenis je sport, který patří mezi nejrozšířenější sporty na celém světě. Potvrzuje to i fakt, že v Mezinárodní federaci stolního tenisu (ITTF) je dnes sdruženo přes 150 národních asociací. Závodní stolní tenis se hraje na všech kontinentech. Původně to byl jen sezónní sport, hraný v zimních měsících. Postupně se však vyhranil ve sportovní odvětví, které se hraje celoročně.

Stolní tenis se může hrát v uzavřených místnostech, jako jsou velké sportovní haly, speciální herny nebo improvizované amatérské prostory. Podmínkou všeho je vytvoření prostoru 10 × 5 metrů pro postavení stolu. (Hýbner, 2002, s. 9)

1.3.1 VYBAVENÍ NA STOLNÍ TENIS

1.3.1.1 Stůl

Povrch stolu se nazývá hrací plocha a má tvar obdélníku s rozměry 274 × 152,5 centimetrů. Hrací plocha musí být vodorovná ve výši 76 centimetrů nad podlahou. K hrací ploše patří i hrany stolu, nikoliv však boční stěny pod těmito hranami. Hrací plocha může být z libovolného materiálu, ale musí být celá rovnoměrně pružná (míček puštěný na tuto plochu z výšky 30 centimetrů se musí odrazit do výše 23 centimetrů). Nesmí být lesklá a zbarvená musí být jednotnou tmavou barvou. Na obou stranách a koncích stolu je bílá koncová čára, široká 2 centimetry. Pro hru čtyřher je každá z polovin rozdělena bílou středovou čarou, širokou 3 milimetry.

1.3.1.2 Míček

Míček je kulatý o průměru 40 milimetrů. Je matný, barvy bílé nebo oranžové.

1.3.1.3 Síťka

Síťka je vypnuta pomocí motouzu a upevněna na svislých stojácích. Její horní okraj je po celé délce 15,25 centimetrů nad hrací plochou a spodní okraj co nejtěsněji u hrací plochy. (ITTF, 2014, s. 24)

1.3.1.4 Pálka

Pálka musí být plochá a neohebná, avšak může být libovolné velikosti, váhy i tvaru. Strana pátky, používaná k udeření míčku, musí být pokryta určitým druhem potahu. Ten musí dosahovat ke hraně pátky, ale nesmí ji přesahovat. Povrch potahu musí být matný, jasně červený na jedné straně a jasně černý na straně druhé. (ITTF, 2014, s. 25)

Kvalitní potahy by měly být nezbytnou součástí každé pátky. Jsou gumové a mají houbový podklad. Potahy mohou být útočné, obranné či univerzální. Podle jejich tloušťky se dělí na rychlé a pomalé. (Hýbner, 2002, s. 12)

1.3.2 VÝKONNOSTNÍ ÚROVNĚ VE STOLNÍM TENISU

Stolní tenis lze provozovat na nejrůznějších výkonnostních úrovních. Těmto úrovním odpovídá i rozdílná intenzita přípravy, materiálové vybavení, odbornost vedení a soutěžní třídy.

1.3.2.1 Rekreační stolní tenis

Hráči, kteří se stolnímu tenisu věnují příležitostně, nahodile, patří do této skupiny. Tréninku se tito hráči příliš nevěnují, většina z nich hraje veřejné soutěže pro neregistrované hráče.

1.3.2.2 Masový stolní tenis

Do masového stolního tenisu patří hráči, kteří jsou již většinou registrovaní. Trénují v hlavním období (převážně září až duben) a to maximálně dvakrát týdně. Počítají se sem okresní soutěže, popřípadě krajské soutěže nižších tříd.

1.3.2.3 Výkonnostní stolní tenis

Do této skupiny patří kromě talentované mládeže i stolní tenisté, kteří směřují k budování své výkonnostní úrovně. Mají pravidelný trénink, avšak s rozdílnou intenzitou mezi jedinci. Do tréninkového procesu vstupují kvalifikovaní trenéři. Výkonnostně tato skupina pohlcuje hráče vyšších krajských soutěží až po slabší celky 1. ligy.

1.3.2.4 Vrcholový stolní tenis

Jednotlivci či kolektivy spadající do vrcholového stolního tenisu jsou již na profesionální nebo poloprofesionální úrovni. Také trenéři mají nejvyšší kvalifikace. Trénink je každodenní, mnohdy vícefázový. Lékařský dohled a regenerace je zde samozřejmostí. Kromě nejvyšších domácích soutěží odehrají hráči této skupiny také řadu kontrolních mezinárodních turnajů.

1.3.2.5 Státní reprezentace

Sdružování nejlepších jednotlivců z vrcholové sféry do reprezentačních družstev. Příprava a trénink jsou individualizovány s cílem dosáhnout nejvyššího možného stupně výkonnosti. U reprezentačních družstev pracují nejkvalitnější trenéři. Zvýšený důraz se klade na regeneraci sil. (Hýbner, 2002, s. 16-17)

1.4 PRAVIDLA STOLNÍHO TENISU

1.4.1 PODÁNÍ

Před začátkem podání musí míček ležet na otevřené dlani volné ruky podávajícího. Ten poté míček nadhodí svislým směrem vzhůru minimálně 16 centimetrů, aniž by mu udělil rotaci. Padající míček udeří podávající tak, aby se nejprve dotkl vlastní poloviny hrací plochy, poté přeskočil sítku a dopadl na polovinu soupeře.

Při čtyřhře musí míček nejprve dopadnout na pravou čtvrtinu hrací plochy podávající dvojice a poté na pravou čtvrtinu hrací plochy soupeře.

Po nadhození míčku musí volná paže podávajícího opustit prostor mezi míčkem a sítkou.

Rozhodčí může výjimečně upustit od přísného dodržování předepsaného způsobu podání, je-li před začátkem hry upozorněn, že v tom hráči brání tělesná vada. (ITTF, 2014, s. 26-27)

1.4.2 POSTUP HRY

Při dvouhře uvede podávající podáním míček do hry, soupeř ho vrátí a pak si střídavě oba hráči míček vracejí.

Při čtyřhře uvede podávající podáním míček do hry. Přijímající hráč ho vrátí a hraje spoluhráč podávajícího na spoluhráče přijímajícího. Následuje střídavá výměna míčku hráči v uvedeném pořadí.

Pokud je alespoň jeden hráč dvojice ve čtyřhře z důvodu tělesné nezpůsobilosti na vozíčku, nemusí tato dvojice dodržovat předepsaný postup hry. Po podání a příjmu může hrát kterýkoliv hráč této dvojice. Žádná část vozíku či noha stojícího hráče se však nesmí vysunout přes pomyslnou prodlouženou středovou čáru stolu. (ITTF, 2014, s. 27)

1.4.3 BOD

Hráč získá bod v těchto případech:

- neprovede-li jeho soupeř správně podání
- nevrátí-li jeho soupeř správně míček
- provede-li podání nebo vrátí míček, který se dotkne čehokoli jiného než sítě dříve než jej zahraje soupeř
- po zahrání míčku jeho soupeřem, kdy se míček nedotkne jeho poloviny hrací plochy
- zabráni-li jeho soupeř míčku v dopadu
- udeří-li jeho soupeř míček úmyslně dvakrát za sebou
- pohne-li jeho soupeř tělem nebo hracím vybavením hrací plochou
- dotkne-li se jeho soupeř tělem nebo hracím vybavením sítě
- dotkne-li se jeho soupeř nehrající rukou hrací plochy
- jestliže při hře vozíčkářů jeden ze soupeřů nedodrží minimální kontakt mezi sedátkem a zadní stranou stehů při udeření míčku, dotkne se libovolnou rukou hrací plochy před udeřením míčku nebo se během hry dotkne nohou podlahy. (ITTF, 2014, s. 28-29)

1.4.4 SADA A ZÁPAS

Sadu vyhraje hráč (dvojice), který získá jako první 11 bodů. Za případného stavu 10:10 vyhraje sadu hráč (dvojice), který jako první získá vedení o 2 body.

Zápas se vždy hraje na jakýkoli počet lichých sad. Nejčastěji však na 3 vítězné sady z 5 nebo 4 vítězné sady ze 7. (ITTF, 2014, s. 29)

1.4.5 VOLBA PODÁNÍ, PŘÍJMU A STRANY

Na začátku utkání se losuje o volbě podání, příjmu a strany. Vítěz losu si zvolí, jestli chce v utkání první podávat, přijímat nebo na jaké straně chce začít hrát. Hráč, který prohrál los, má právo volby toho, co nerozhodl soupeř.

Podání se mění vždy po dvou bodech. Nastane-li stav 10:10, střídají se podávající až do konce sady po jednom podání.

Při čtyřhře rozhodne dvojice, která má právo první podávat, kdo z této dvojice s podáním začne. V první sadě zápasu si přijímající dvojice zvolí, který hráč této dvojice bude jako první podání přijímat. V dalších sadách po určení podávajícího je přijímající ten, který na podávajícího v předchozí sadě podával.

Při každé změně podání v průběhu sady ve čtyřhře se stává přechozí přijímající hráč podávajícím a spoluhráč předchozího podávajícího hráčem přijímajícím.

Dospěje-li utkání do poslední, rozhodující, sady, vymění si hráči (dvojice) strany po dosažení pátého bodu některým z hráčů. (ITTF, 2014, s. 29-30)

1.5 PRAVIDLA STOLNÍHO TENISU PRO HRU VOZÍČKÁŘŮ

Mezinárodní paralympijský výbor pro stolní tenis uvádí pro hru vozíčkářů několik výjimek, změn a nařízení v pravidlech stolního tenisu.

1.5.1 NOVÝ MÍČ

Nový míč je nařízen v těchto případech:

- když míček při podání opustí polovinu stolu přes kteroukoliv postranní čáru po jednom nebo více odskocích od hrací plochy přijímajícího hráče (platí jen při dvouhře)
- při podání se po odskoku od hrací plochy přijímajícího hráče vrací míček směrem k síťce
- míček se při podání zastaví (zůstane v klidu) na polovině přijímajícího hráče

- odskočí-li míček při podání na polovině přijímajícího hráče dva a vícekrát, aniž by ho odehrál.

1.5.2 PRÁVA ROZHODČÍHO

Pokud se rozhodčí domnívá, že podávající záměrně realizuje svoje podání příliš rychle, aby zaskočil zjevně indisponovaného soupeře, může to klasifikovat jako nesportovní chování. Podávající může být v takovém případě vystaven bodovému trestu.

Rozhodčí může také povolit některé úlevy na pravidlech správného podání, pokud se podloženě domnívá, že by tím mohl předejít nežádoucím vlivům na tělesné postižení podávajícího. (IPTTC, 2007, s. 6)

1.5.3 VOZÍČKY

Vozíček musí mít dvě velká kola a jedno malé kolečko. Stupátka mohou být nainstalována v případě potřeby, ale pokud se budou v průběhu hry dotýkat země, může být bod přiznán soupeři. Ve vozících jsou povoleny maximálně dva polštářky a to do maximální výše 14 centimetrů bez jakýchkoliv výjimek.

Pokud hráč musí použít pás (kolem pasu) nebo korzet v důsledku svého zdravotního postižení, musí prokázat, že je toto opatření nutné v rámci jeho zařazení. Hráč je odpovědný za to, že na tuto nutnost upozornil v průběhu klasifikace a povolení k tomuto uděluje klasifikátor odpovědný za zařazení hráče do správné třídy. Rozlišují se dva druhy klasifikace:

- permanentní – klasifikace musí být vyhotovena v písemné podobě a musí mít mezinárodně platný formát
- dočasná – v rámci této klasifikace musí mít hráč písemné vyhotovení posudku svého lékaře, proč je nutné mít tělo nebo jeho části připoutané k vozíku a vše podložené na medicínském základě. (IPTTC, 2007, s. 7-8)

1.6 ÚDEROVÁ TECHNIKA

1.6.1 DRŽENÍ PÁLKY

1.6.1.1 Klasické držení

Klasické držení pátky spočívá v tom, že dlaň svírá držátko, kolem něhož jsou obtočeny malík, prsteník a prostředník. Ukazovák se opírá o okraj bekhendové strany a palec o okraj forhendové strany. Toto držení se dále dělí na forhendové a bekhendové držení.

1.6.1.2 Tužkové držení

Při tužkovém držení je držátko sevřeno mezi palcem a ukazovákem. Zbývající prsty jsou opřeny o čepel strany, která není při hře s tímto držením téměř vůbec využívána.

1.6.2 ÚDERY

Základní dělení úderů ve stolním tenisu je na úderu forhendové a bekhendové. Dále se úderu dělí podle síly, délky, rotace, charakteru, místa a momentu provedení.

1.6.2.1 Podání

Podání slouží k přípravě následné akce, k přímému zisku bodu nebo zjevné výhody ve hře po nekvalitním příjmu soupeře. Je to tedy velice důležitý prvek hry, který je třeba co nej kvalitněji provést. Podání dělíme podle rotace na podání bez rotace, se spodní rotací, s horní rotací, s boční rotací nebo kombinované. Podlé délky pak na krátká, středně dlouhá a dlouhá podání.

Hráč by měl vlastnosti zahrávaného podání přizpůsobit tak, aby hra po příjmu soupeře pokračovala podle jeho představy a podání se tak stalo výhodou. (Hýbner, 2002, s. 35-38)

1.6.2.2 Příjem podání

Kromě účinného podání může hráč mnohdy bodovat také kvalitním příjmem soupeřova podání. Základní zásadou je přijmout podání krátce za sítku a znemožnit tak soupeři převzít iniciativu nad výměnou. Další možností je přejít ze soupeřova podání do útoku a udělat tak z nevýhody příjmu výhodu. (Hýbner, 2002, s. 39-40)

1.6.2.3 Základní přímý úder

Další prvek základní metodické řady úderů ve stolním tenisu je základní přímý úder neboli „pink“. Tento úder lze hrát dvojí technikou – halfvolejem (ihned po odskoku míčku) nebo protaženě.

Při protaženém provedení je míček na pálce zpracován, podržen a odehrán na soupeřovu polovinu tak, jako kdyby tam byl zanesen. U této techniky je možno střídat i snáze překonávat spodní rotaci míčku.

Halfvolejová technika spočívá v podložení čepele pátky pod míček a v krátkém odbití. Důležité je zde i správné naklopení čepele.

Při hraní základních přímých úderů bekhendem je zásadou hrát úder před osou těla, dopředu a za zrakového doprovodu a kontroly.

Forhendový úder je složitější, vyžaduje vytočení těla. Je tedy veden mimo osu těla a tím hůře kontrolovatelný. (Hýbner, 2002, s. 41)

1.6.2.4 Lift

Lift je přípravný útočný úder hraný nepříliš velkou silou s nízkým stupněm horní rotace. Hraje se do míčků při jejich sestupné dráze letu. Pohyb hrající paže směřuje zdola nahoru a mírně dopředu.

Jednodušší je hrát lift forhendem. Vyžaduje to vytočení těla a snížení jeho těžiště před zahráním úderu.

U liftování bekhendem je velmi důležitá práce zápěstí, které by mělo být citlivé a elastické. (Hýbner, 2002, s. 42)

1.6.2.5 Flip

Flip neboli „pacička“ je specifickou variantou liftu. Je to lift hraný do krátkých míčů nad stolem. Není tedy možné udělat velký nápřah. Pálka se zde dostává pod míček a pohybem předloktí a zápěstí nahoru a vpřed s následným zaklopením ho zahrává na polovinu soupeře.

Pro forhendový flip je typické nakročení nohy, která je souhlasná s hrající paží, pod stůl, aby se paže s pálkou ke krátkému míčku vůbec dostala.

Flip bekhendem se hraje v čelním postavení. Preferováno by se mělo být technické provedení před silovým. (Hýbner, 2002, s. 42-43)

1.6.2.6 Topspin

Hlavním úderem každého hráče, který vyznává útočný styl hry, je topspin. Jedná se o přípravný úder vycházející z liftu, avšak s větší silou i rotací. Prudší švih hrající paže způsobí, že míček po dopadu na soupeřovu polovinu prudce odskakuje.

Před zahájením forhendového topspinu je nutné snížit těžiště, vytočit trup a napřáhnout hrající paži. V průběhu hraní topspinu se přenáší váha těla na špičku chodidla souhlasné nohy s hrající rukou, zvednutí těžiště těla, provedení úderu a přenesení váhy na druhou nohu.

Základem pro hraní bekhendových topspinů je čelní postavení. Stejně jako u topspinů forhendových se snižuje a zvedá těžiště těla, ale nedochází k rotačním pohybům. Náprah před úderem je v ose těla a rozkročení chodidel k němu vytváří prostor. Následuje protažení hrající paže za míčkem a tím jeho nasměrování. Poté přichází už jen rychlý návrat do střehového postavení. Výrazně zefektivnit bekhendový topspin mohou hráči, kteří mají větší uvolněnost zápěstního kloubu.

Díky možnosti kombinovat rychlost, rotaci a dráhu letu má topspin tyto varianty:

- pomalý topspin s vysokou dráhou letu a velkou horní rotací
- prudký topspin s plochou dráhou letu a menší horní rotací
- topspin s boční rotací
- topspin hraný halfvolejem (ihned po odskoku míčku).

Pomalý topspin s vysokou dráhou letu a velkou horní rotací je vhodný zejména do čopovaných míčů. Nejvhodnější je tento úder umístit co nejbližší koncové čáry stolu a do protipohybu soupeře.

Dnes nejběžnější variantou topspinové hry je prudký topspin s plochou dráhou letu. Udělení rychlosti znemožní hráči udělit míčku velkou rotaci. Také zde hraje důležitou úlohu v úspěšnosti úderu jeho umístění. Rozdělují-li se rychlé topspiny po celé ploše stolu, je pro soupeře velmi obtížné vhodně reagovat.

Topspin s boční rotací se využívá nejvíce v situacích, kdy je soupeřův míč krátký a směřuje do strany. Odskok míčku je na soupeřově polovině velmi těžko kontrolovatelný a vyžaduje kvalitní pohyb a cit pro míček bránícího hráče.

S cílem zrychlit hru, překvapit soupeře a získat rozhodující výhodu se využívá topspin hraný halfvolejem (ihned po odskoku míčku). Tento úder se zahrává většinou po sérii klasických topspinů a je-li úspěšný, následuje obvykle jen nouzové vrácení míčku soupeřem, nebo přímý bod. (Hýbner, 2002, s. 43-49)

1.6.2.7 Drajv

Drajv je útočný úder střední až velké síly. Obvykle se hraje dlouhým švihem paže s malou horní rotací. Styk pátky a míčku je v jeho nevyšším bodě po odskoku.

Forhendový drajv se využívá většinou na dvou třetinách šíře stolu, ale může se hrát také z bekhendového rohu. Do úderu se zapojuje celé tělo, zejména rotace trupu a pánve.

Bekhendový drajv hraný převážně do kratších míčů nedoprovází rotace těla. Důležitá je zde dominantní práce předloktí a zápěstí hrající ruky. (Hýbner, 2002, s. 49-50)

1.6.2.8 Smeč

Smečí je obvykle zakončována přecházející útočná akce. Výrazné zvýšení tvrdosti úderu by mělo vést k zisku bodu.

U smeče forhendem je opět důležitá rotace trupu a pánve před úderem, zpětná rotace a přenesení váhy těla nohy souhlasné s hrací rukou na nohu druhou.

Smeč bekhendem je vhodné hrát do míčů, které jsou středně vysoké a blízko sítě. Vysoké míče je výhodnější zakončovat po celém stole forhendem. (Hýbner, 2002, s. 51-52)

1.6.2.9 Slajs

Základním úderem klasické obrany, zahrávaným ze střední či vzdálené hrací zóny, je slajs. Míčku je udělena mírná spodní rotace, která nedává soupeři šanci k okamžitému zakončení výměny. Pohyb paže s pátkou je veden shora dolů a dopředu a zároveň dochází ke snižování těžiště těla. (Hýbner, 2002, s. 53)

1.6.2.10 Čop

Čop je klasický obranný úder, který mívá často vyšší dráhu letu. Při tomto úderu je míčku udělen vysoký stupeň spodní rotace, čehož je docíleno prudkým, krátkým švihem hrající ruky. Účinnost čopu se zvýší kombinací se slajsem a pokud možno shodným pohybem paže s pálkou. (Hýbner, 2002, s. 54)

1.6.2.11 Náraz

Náraz je klasický obranný úder, při kterém je míčku udělena minimální, téměř nulová spodní rotace. Paže prochází stejným pohybem jako u slajsu. Náraz bývá méně postřehnutelný, a proto bývá mnohdy účinnější než čop. (Hýbner, 2002, s. 54)

1.6.2.12 Lob

Jediným obranným úderem, při němž je míčku udělena horní rotace, je lob. Styk pátky s míčkem je buď pod, nebo těsně nad úrovní hrací plochy a to ve vzdálené hrací zóně. Míček, který letí vysokým obloukem, je nejlepší odehrát až ke koncové čáře soupeřovy poloviny stolu, kde díky horní rotaci ještě odskočí. (Hýbner, 2002, s. 56)

1.6.2.13 Blok

Blok slouží k obraně před soupeřovým topspinem. Pálka musí při bloku svírat s plochou stolu ostrý úhel a ten podle stupně rotace topspinu zvětšovat nebo zmenšovat.

Blok forhendem se provádí vedle těla a vyžaduje rotaci těla, správný náklon pátky a mírné nadzvednutí míčku s následným zaklopením.

Jednodušší je blokování bekhendem. Míček se musí zasáhnout před osou těla. Zvýšený požadavek je tedy na rychlé přesuny v příčné rovině stolu podle směru míče od soupeře.

Kromě základního provedení má blok i specifické techniky, které mohou zvýšit jeho účinnost:

- zaseknutí
- příklep.

Při technice zaseknutí nejde páłka proti míčku, ale do strany. Po odehrání se míček zpomalí a má na straně soupeře jiný odskok. Tato technika je využívána spíše bekhendovou stranou.

Příklep se hraje krátkým a prudkým plácnutím do míčku shora dolů. Páłka je při úderu odklopená téměř naplocho. Efektivní je příklep ve forhendovém i bekhendovém provedení. (Hýbner, 2002, s. 57-60)

1.6.2.14 Stopbal

Stopbal je zkrácený míč, který dopadá těsně za sítku. Jeho nejčastější provedení je halfvolejem (ihned po odskoku míčku). Využívá se, když je soupeř daleko od stolu. Správně provedeným stopbalem se ve výměně získá buď značná výhoda, nebo přímý bod. (Hýbner 2002, s. 61-62)

1.7 KLASIFIKACE PRO VÝKONNOSTNÍ STOLNÍ TENIS ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH

„Klasifikace je definována jako hodnotící systém, který se používá k rozdělení sportovců do tříd při různých sportovních aktivitách tak, aby jim poskytl srovnatelný výchozí bod pro trénink a soutěže, a tím zajistil „fair play“.

Cílem klasifikace je minimalizovat vliv zdravotního postižení na výsledek sportovní soutěže. Úspěch je (při ideální klasifikaci) tedy závislý pouze na talentu, taktice, tréninku a dovednostech sportovce, nikoli na stupni či typu postižení, který by mohl závodníka znevýhodňovat.“ (Daďová a kol., 2008, s. 7)

Rozdělení klasifikačních skupin pro výkonnostní stolní tenis je stanoven tak, aby v případě většího tělesného hendikepu měl hráč nižší klasifikační třídu. Pro stolní tenis existuje 11 funkčních tříd (TT1-TT11).

Do jednotlivých tříd zařazuje stolní tenisty Klasifikační komise Mezinárodní federace stolního tenisu. (ITTF, 2007, s. 26)

Klasifikační testy jsou zaměřeny především na rozsah pohybu, svalovou sílu, lokomoční omezení, rovnováhu na vozíku a schopnost udržet páłku. Ve třídách TT1-TT5 jsou klasifikováni vozíčkáři, třídy TT6-TT10 jsou určeny pro stojící hráče. Třída TT11 je určená pro stolní tenisty s mentálním postižením. (Daďová a kol., 2008, s. 65)

1.7.1 KLASIFIKACE PRO SEDÍCÍ TŘÍDY TT1-TT5

Stolní tenista patřící do tříd TT1-TT5 není schopen stání a chůze bez použití dvou berlí, kroku stranou, při sezení není schopen plně provést ohyb do strany (například zvednout míček ze země vedle invalidního vozíku) obvyklou rychlostí a obvyklou rychlostí opět vstát. Dále má sníženou rychlost pohybu vpřed a vzad. Minimální neurologická úroveň míšní léze je S1-S2 (u třídy TT5).

Stolní tenisté s obrnou, nebo podobným onemocněním, musí mít srovnatelná omezení jako ti s míšní lézí.

Všichni stolní tenisté, kteří mohou výše uvedené funkce vykonávat ve větším rozsahu a s větší rychlostí, hrají již ve třídách pro stojící. (ITTF, 2007, s. 26)

1.7.2 KLASIFIKACE PRO STOJÍCÍ TŘÍDY TT6-TT10

Za minimální postižení ve stojících třídách se považuje velmi lehké postižení jedné končetiny (horní nebo dolní) nebo na páteři.

Stolní tenista postižený na páteři ztrácí schopnost správné rotace trupu. Postižení dolní končetiny ovlivňuje rovnováhu těla a pohyb i rotaci v kyčelním kloubu. Na hrající ruce by se v těchto třídách mělo vyskytovat jen velmi lehké postižení. To ovlivňuje dosah, rychlost švihů a sílu uchopení během hraní úderu. Závažné až středně těžké postižení se může vyskytovat na nehrající ruce. Negativně se projeví při vyrovnávacích a pomocných pohybech těla. (ITTF, 2007, s. 27-28)

2 PRAKTICKÁ ČÁST

2.1 STRUKTURA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY TĚLESNĚ POSTIŽENÝCH HRÁČŮ

Každá tréninková jednotka stolního tenisu má své části. V těchto jednotlivých částech by mělo docházet k naplňování dílčích cílů v tréninku. Z hlediska efektivity by měl být dodržen čas, obsah a intenzita zatížení pro každou část.

2.1.1 PŘÍPRAVNÁ ČÁST

Úkolem této první části tréninku je adaptace na tréninkové prostředí, zahřátí organismu a příprava na zatížení v hlavní části.

Před začátkem tréninku by se měl hráč seznámit s prostředím a co nejvíce se mu přizpůsobit. Klíčovými body k adaptaci jsou teplota v místnosti, druh a stupeň osvětlení, povaha a vlastnosti podlahy a druh a konstrukce stolu. Po seznámení s těmito faktory, které více či méně ovlivňují kvalitu tréninku, je třeba přizpůsobit i vybavení k tréninku:

- upravit vozík (přidat či odebrat podložku, nahustit kola)
- v případě nízké teploty zahřát potahy na pálce (přiložit k topení, využít fén na vlasy, popřípadě vlastním tělem), protože pro ztuhlé potahy jsou typické úplně odlišné vlastnosti, než mají potahy s normální teplotou
- teplotě v místnosti též přizpůsobit oblečení.

Pro rozehřátí organismu je možné využít prostor kolem stolu, na kterém bude trénink probíhat. Hráč zde provádí nejrůznější formy manipulace s vozíkem, což jsou důležité a nezbytné součásti každé výměny. Všechny tyto pohybové činnosti však vykonává hráč nižší intenzitou, než je tomu při samotné výměně, aby nedošlo ke zranění. Formy manipulace mohou být:

- krátké pojezdy a přesuny vozíku
- natáčení vozíku do stran a zpět
- delší pojezdy a změny směru
- ohyby pro míčky ležící na podlaze
- manipulace s pálkou a míčkem za pohybu.

Před samotným rozehráním základních úderů je nutné uvolnit kloubní struktury a protáhnout svalstvo horních končetin. Krouživé pohyby paží v ramenních, loketních a zápěstních kloubech všemi směry prakticky kopírují pohyby konané při samotné hře, a proto je jejich zařazení do přípravné části více než vhodné. Následuje protažení paží vedenými a kontrolovanými pohyby v různých polohách. Zařadit zde lze i úklony a rotace páteře. Každý cvik může být však zařazen pouze za předpokladu, dovoluje-li to povaha zranění (míšní léze).

Posledním úkolem přípravné části je rozehra. Jedná se o rozehrání drajevů, topspinů, bloků a pinků z obou stran. Posloupnost rozehrávky může být:

1. drajv forhendem
2. topspin forhendem
3. blok forhendem
4. pink forhendem
5. drajv bekhendem
6. topspin bekhendem
7. blok bekhendem
8. pink bekhendem.

Výše uvedený postup rozehrání si může každý hráč přizpůsobit podle svých potřeb. Někomu může vyhovovat začít rozehrávku z bekhendové strany, někomu vyhovuje trochu pozměněná posloupnost. Chyba to v žádném případě není. Mělo by být ale dodrženo pravidlo, že se z každé strany začíná drajvem a až poté ostatními náročnějšími údery. Délka této části by měla v určitém poměru korespondovat s celkovou délkou tréninku. Obvykle trvá 20-30 minut.

2.1.2 HLAVNÍ ČÁST

Hlavní část navazuje na část přípravnou. Její obsah závisí na druhu tréninkového období a na momentální formě hráče.

2.1.2.1 Náplň hlavní části tréninkové jednotky v různých obdobích

V přípravném období se hráč věnuje především zdokonalování základních úderů v proměnlivých podmínkách. Mezi jednotlivými cvičeními není příliš velký prostor pro odpočinek, a tudíž se hráč dostává i do situací, které často nastanou i v soutěžním utkání. Vždy je však nutné ohlídat správnou techniku hraní. Začne-li hráč provádět údery špatnou technikou, je nutné okamžitě cvičení zastavit a počkat do úplného nebo částečného zotavení. V tomto období je kladen důraz i na základní postavení vozíku před samotným úderem. Nacvičovat tuto dovednost může hráč jednak simulovaně, jednak při výměně za cenu snížení rychlosti hry. Délka hlavní části trvá v přípravném období 45-60 minut.

Do období předzávodního se zařazují nejrůznější útočné herní kombinace, které vyžadují poměrně vysoký stupeň osvojení základních úderů. Jedná se většinou o kombinace, při kterých dochází ke střídání forhendu a bekhendu, ale i ke složitější manipulaci s vozíkem v kombinaci s hraním. Dále je vhodné zapojit kombinace začínající podáním. Ty nejsou sice tak náročné na pohyb, ale obsahují základní prvky moderního stolního tenisu – kvalitní podání a první útočný úder. V tomto období by měla hlavní část obsahovat i tréninkový zápas. Vzhledem ke stupni únavy a předchozího programu je nutné určit počet vítězných setů, na které se bude zápas hrát. Nejčastěji to bývá na 2, 3 nebo 4 vítězné sety. V případě, že spolu hrají dva vozíčkáři, je možné dodržovat pravidla pro hru vozíčkářů. Problém ovšem nastane, trénuje-li vozíčkář s intaktním trenérem. V tomto případě je nutné trenérovi upravit pravidla. Tyto úpravy mohou trenéra omezovat například:

- ve spektru užívaných úderů
- v rychlosti a stupni rotace úderů
- v druhu a rychlosti podání
- v místě umístování míčků
- v rozsahu pohybu
- v nejrůznější kombinaci předchozích variant.

Cílem tohoto tréninkové zápasu je vytvoření modelových podmínek opravdového utkání a připravit tak hráče na soutěž jak po fyzické, tak i po psychické stránce. Délka hlavní části trvá v předzávodním období 35-50 minut.

Závodní období ve stolním tenise je pro hráče charakterizováno velkým množstvím mistrovských klání. Téměř každý týden absolvuje hráč buď turnaj, mistrovské utkání nebo pohárové soutěže. Tomuto programu je třeba přizpůsobit tréninkový plán.

V hlavní části tohoto období je tedy vhodné zaměřit se na odstranění nedostatků zjištěných při soutěžích. Každá tréninková jednotka je tedy předem připravená pro konkrétního hráče a pro jeho specifické herní potřeby. Tyto nedostatky či chyby lze odstraňovat jak vhodně zvolenou kombinací úderů, tak i tréninkovým utkáním zaměřeným na danou věc.

Úkolem hlavní části v tomto období je ale i zdokonalování hrací techniky a všech dalších úderů. K tomu může docházet mimo jiné i nahazováním zásobníku míček od trenéra. Hráč zde předem ví s jakou rychlostí a na jaké místo míčky přiletí a snaží se je odehrát podle domluvených pravidel. Velký důraz je zde kladen na odpočinek. Hráč musí nastupovat do kombinace, na zásobník i do tréninkového zápasu z úplného zotavení, aby mohl podat stoprocentní výkon. Délka hlavní části trvá v závodním období 30-45 minut.

Přechodné období začíná pro každého stolního tenistu jinak. Někdo ihned naváže na období závodní, jiní si dopřejí přestávku, která může trvat i několik týdnů. Vše je závislé na náročnosti a délce sezony.

Náplň tohoto období však zůstává stejná. Trénink by měl v hlavní části obsahovat základní herní kombinace k udržení návyku správného pohybu za stolem a správné techniky základních úderů. Zařazována může být i modelová situace, k níž často dochází v utkáních – koncovka setu. Cílem je navodit vypjatou atmosféru závěru setu, popřípadě utkání, a to navozením stavu například 8:8 a následným dohráním do 11. Těchto koncovek můžeme do hlavní části z důvodu časové nenáročnosti zařadit poměrně velké množství. Trénovaný zde poměrně bezděčně získává psychickou odolnost vůči těmto náročným zápasovým stavům.

Důležité je, aby nedošlo v přechodném období k přetrénování a tím ztráty chuti do tréninku. Tréninkových jednotek proto není velké množství a uzná-li trenér nebo sám

hráč za vhodné, může se i některá naplánovaná jednotka zrušit. Délka hlavní části je v přechodném období dosti proměnlivá. Ve velké míře záleží na úvaze trenéra či samotného hráče a na aktuální chuti do tréninku. Obvykle je pro tuto část vyhrazen čas 20-40 minut.

2.1.2.2 Tréninková období tělesně postižených hráčů

Tréninkové období má každý vozíčkář specificky upravené. Záleží na tom, zda dotyčný hraje kromě soutěží tělesně postižených i soutěže intaktních jedinců.

U hráče, který hraje jen soutěže tělesně postižených, začíná přípravné období v lednu a trvá dva měsíce. Následuje období předzávodní, jehož délka se odvíjí od doby scházející do prvního ostrého startu. Obvykle však netrvá déle než tři týdny. Nejdelší, závodní, období je od poloviny března do přelomu září a října. Na jeho konci přichází vrchol sezony v podobě mistrovství světa nebo mistrovství Evropy.

Mistrovství světa se koná jednou za čtyři roky a zúčastnit se ho můžou pouze hráči, kteří splňují požadavky vytvořené Mezinárodním paralympijským výborem pro stolní tenis (IPTTC). Přímo zajištěný postup na mistrovství světa mají poslední vítězové jednotlivých kontinentů.

Mistrovství Evropy se koná jednou za dva roky a zúčastnit se ho může ve své kategorii každý stolní tenista, který se prokáže platným klasifikačním zařazením.

Specifická je sezona, ve které se konají Letní paralympijské hry. Stejně jako mistrovství světa se konají jednou za čtyři roky. Vše je však vhodně časově uspořádáno, a to tak, že ve čtyřletém cyklu je jednou za dva roky mistrovství světa a jednou za zbylé dva roky se konají Letní paralympijské hry. Účast hráčů je také podmíněna splněním požadavků Mezinárodního paralympijského výboru pro stolní tenis, které jsou podobné jako u mistrovství světa. Nepatrný rozdíl oproti mistrovství světa je v termínu konání, kdy se Letní paralympijské hry konají v ročním cyklu přibližně o měsíc dříve.

Dalším významným vrcholem závodního období je mistrovství České republiky, které se obvykle koná na přelomu měsíců dubna a května.

Závodní období dále obsahuje 9 až 10 turnajů, které nesou název Český pohár vozíčkářů a konají se v různých městech po celé České republice. V neposlední řadě se každoročně koná mistrovství České republiky tříčlenných družstev. Kromě vnitrostátních

klání pořádá Mezinárodní paralympijský výbor pro stolní tenis i řadu bodovacích turnajů v různých státech světa.

Hráči, kteří se kromě soutěží tělesně postižených zúčastňují i dlouhodobých soutěží intaktních jedinců, mají jednotlivá období více či méně odlišná. Soutěže intaktních jedinců začínají obvykle na přelomu září a října, kdy probíhá vrchol soutěží tělesně postižených. Pro tyto hráče tedy končí závodní období mezi vozíčkáři a začíná závodní období mezi intaktními.

Někteří mohou brát náplň dlouhodobé soutěže intaktních jako své přechodné období, ve kterém tak často netrénují a hrají především zápasy, jiní mohou v intenzivním tréninku pokračovat dále a jako své přechodné období využijí měsíční přestávku v soutěžích intaktních jedinců. Ta obvykle přichází v polovině prosince a trvá do poloviny ledna. Obě tyto skupiny mohou tedy v lednu navázat přípravným obdobím, jehož náplň je třeba přizpůsobit předcházející herní a tréninkové zátěži.

2.1.3 ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Závěrečná část přichází ihned po hlavní a jejím úkolem je zklidnění organismu. V její první fázi lze tedy jako náplň zvolit například nácvik podání nebo jeho příjmu. Jsou to fyzicky méně náročné, ale celkově velice důležité herní dovednosti. Zařadit můžeme také herní kombinaci založenou na nácviku a zdokonalení krátkých pinků, dlouhých čopů a nárazů. Ve druhé fázi této části musí přijít kompenzace jednostranného zatížení svalstva a kloubů. Kompenzaci je třeba přizpůsobit náplni celého tréninku a věnovat jí dostatek času. Délka závěrečné části je opět závislá na délce částí předchozích, z pravidla však trvá 10-20 minut.

2.2 TECHNIKA ZÁKLADNÍCH ÚDERŮ

Každý úder ve stolním tenise je specifický svým pohybem, stupněm udělené rotace a rychlostí. Důležité je zvolit úder, který průběh výměny vyžaduje a je v danou chvíli nejúčinnější.

Na rozdíl od intaktní populace, kde lze díky pohybu slabší stranu více či méně kompenzovat obíháním (z bekhendové strany hrát forhend a naopak), je mezi vozíčkáři vyrovnanost mezi oběma stranami velice žádoucí. Případná slabina se při utkání rychle projeví a to může mít na výsledek fatální následky.

Níže jsou podrobně popsány nejpoužívanější údery ve stolním tenise vozíčkářů. V jejich provedení hraje samozřejmě velkou roli povaha tělesného postižení, a proto jsou u většiny z nich popsány uzlové body pomocí odrážek. Někteří hráči mohou vzhledem k povaze svého postižení splnit jen některé z nich. Díky odrážkám je tak vše přehlednější a na první pohled snáze představitelné.

2.2.1 PODÁNÍ

Podání je velice důležitý úder, který mnohdy udává průběh celé výměny. Důležité je dodržet pravidla správného podání zmíněné v teoretické části práce. Preferovaná strana, kterou hráči podání provádějí, je u každého individuální. Mnozí mají v zásobě varianty z obou stran. Podání může být rychlé nebo pomalé, s vrchní, boční, spodní rotací nebo bez rotace.

Obrovský rozdíl mezi vozíčkáři a intaktními jedinci je v délce podání. Zatímco proti intaktnímu jedinci je nejúčinnější, a tudíž nejvyužívanější krátké podání, mezi vozíčkáři povolené není a je přikázáno hrát podání dlouhé.



Obrázek 1 Bekhendové podání



Obrázek 2 Forhendové podání

2.2.2 FORHENDOVÝ DRAJV

Základní pozice:

- tělo uprostřed stolu za jeho koncovou čarou
- osa ramen rovnoběžná s koncovou čarou stolu
- kola vozíku kolmá na koncovou čaru stolu
- hrající paže vedle těla nad deskou, mírně ohnutá v lokti.

Přípravná fáze:

- hráč provádí nápřah
- ramena a kola vozíku lehce vytočena na stranu hrající paže
- rotace trupu (dovoluje-li to povaha tělesného postižení).

Hlavní fáze:

- pohyb hrající paže dopředu
- rotace trupu, případně pohyb vozíku ve směru úderu
- udeření míčku v jeho nejvyšším bodě po odskoku.

Závěrečná fáze:

- dokončení pohybu paže za míčkem
- návrat do základní pozice.



Obrázek 3 Přípravná fáze forhendového drajvu



Obrázek 4 Hlavní fáze forhendového drajvu



Obrázek 5 Závěrečná fáze forhendového drajvu

2.2.3 BEKHENDOVÝ DRAJV

Základní pozice:

- tělo uprostřed stolu za jeho koncovou čarou
- osa ramen rovnoběžná s koncovou čarou stolu
- kola vozíku kolmá na koncovou čáru stolu

- hrající paže před tělem, nad deskou, na úrovni prsou, ohnutá v lokti.

Přípravná fáze:

- hráč provádí nápřah
- ohnutí v lokti se zvyšuje, ohýbá se i zápěstí =>pálka se přibližuje k tělu
- pálka se dostává těsně před tělo.

Hlavní fáze:

- pohyb hrající paže dopředu
- udeření míčku v jeho nejvyšším bodě po odskoku.

Závěrečná fáze:

- dokončení pohybu paže za míčkem
- návrat do základní pozice.



Obrázek 6 Přípravná fáze bekhendového drajvu



Obrázek 7 Hlavní fáze bekhendového drajvu



Obrázek 8 Závěrečná fáze bekhendového drajvu

2.2.4 FORHENDOVÝ TOPSPIN

Základní pozice:

- tělo uprostřed stolu za jeho koncovou čarou
- osa ramen rovnoběžná s koncovou čarou stolu
- kola vozíku kolmá na koncovou čaru stolu
- hrající paže vedle těla nad deskou, mírně ohnutá v lokti.

Přípravná fáze:

- hráč provádí nápřah
- ramena a kola vozíku vytočena na stranu hrající paže
- rotace v trupu (dovoluje-li to povaha tělesného postižení)
- páčka se dostává za tělo a pod míček.

Hlavní fáze:

- pohyb hrající paže dopředu a nahoru
- rotace trupu, případně pohyb vozíku ve směru úderu
- udeření míčku v jeho nejvyšším bodě po odskoku
- v závěru fáze zaklopení páčky.

Závěrečná fáze:

- dokončení pohybu paže za míčkem

- návrat do základní pozice.



Obrázek 9 Přípravná fáze forhendového topspinu



Obrázek 10 Hlavní fáze forhendového topspinu



Obrázek 11 Závěrečná fáze forhendového topspinu

2.2.5 BEKHENDOVÝ TOPSPIN

Základní pozice:

- tělo uprostřed stolu za jeho koncovou čarou
- osa ramen rovnoběžná s koncovou čarou stolu
- kola vozíku kolmá na koncovou čáru stolu

- hrající paže před tělem, nad deskou, na úrovni prsou, ohnutá v lokti.

Přípravná fáze:

- hráč provádí nápřah
- ohnutí v lokti se zvyšuje, ohýbá se i zápěstí =>pálka se přibližuje k tělu
- pálka se dostává před tělo na úroveň koncové čáry a pod míček.

Hlavní fáze:

- pohyb hrající paže dopředu a nahoru
- udeření míčku v jeho nejvyšším bodě po odskoku
- v závěru fáze zaklopení pálky.

Závěrečná fáze:

- dokončení pohybu paže za míčkem
- návrat do základní pozice.



Obrázek 12 Přípravná fáze bekhendového topspinu



Obrázek 13 Hlavní fáze bekhendového topspinu



Obrázek 14 Závěrečná fáze bekhendového topspinu

2.2.6 FORHENDOVÝ BLOK

Forhendový blok začíná zaujetím základní pozice, která je obdobná jako u dražvu z této strany. Po celou dobu úderu dochází k nepřetržité manipulaci s pálkou (při tomto úderu se míček pouze odrazí zpět na soupeřovu polovinu). V první řadě je třeba ji nastavit do dráhy letu míčku, ve druhé řadě pak přizpůsobit její sklon rotaci udělené topspinu soupeřem. Nejčastější provedení bloku je halfvolejem (ihned po odskoku míčku).

Topspiny s vysokým stupněm rotace je třeba při samotném bloku ještě utlmit. To se provede krátkým pohybem pátky vzad při samotném dotyku míčku potahu.



Obrázek 15 Forhendový blok

2.2.7 BEKHENDOVÝ BLOK

Bekhendový blok má stejné zásady jako forhendový. Rozdíl je samozřejmě v pozici těla, která je u bekhendových úderů jiná než u forhendových. Ostatní klíčové body jsou shodné.

Blok z obou stran lze vylepšit takzvaným přiklepem. Pálka není při úderu pouze pasivně nastavena, ale po odskoku míčku jde proti němu a ze shora ho tlačí tvrdým úderem dolů. Při úspěšném provedení je pak blok rychlejší a účinnější.



Obrázek 16 Bekhendový blok

2.2.8 FORHENDOVÝ PINK

Základní pozice:

- tělo uprostřed stolu za jeho koncovou čarou
- osa ramen rovnoběžná s koncovou čarou stolu
- kola vozíku kolmá na koncovou čáru stolu
- hrající paže vedle těla nad deskou, mírně ohnutá v lokti.

Přípravná fáze:

- hráč provádí nápřah
- ramena a kola vozíku lehce vytočena na stranu hrající paže
- rotace trupu (dovoluje-li to povaha tělesného postižení)
- pálka se dostává vedle těla kousek za koncovou čáru.

Hlavní fáze:

- pohyb hrající paže dopředu a zespoda nahoru
- rotace trupu, případně pohyb vozíku ve směru úderu
- udeření míčku ihned po odskoku.

Závěrečná fáze:

- dokončení pohybu paže za míčkem
- návrat do základní pozice.



Obrázek 17 Přípravná fáze forhendového pinku



Obrázek 18 Hlavní fáze forhendového pinku



Obrázek 19 Závěrečná fáze forhendového pinku

2.2.9 BEKHENDOVÝ PINK**Základní pozice:**

- tělo uprostřed stolu za jeho koncovou čarou

- osa ramen rovnoběžná s koncovou čarou stolu
- kola vozíku kolmá na koncovou čáru stolu
- hrající paže před tělem, nad deskou, na úrovni prsou, ohnutá v lokti.

Přípravná fáze:

- hráč provádí nápřah
- ohnutí v lokti se zvyšuje, ohýbá se i zápěstí =>pálka se přibližuje k tělu
- pálka se dostává těsně před tělo.

Hlavní fáze:

- pohyb hrající paže dopředu a zespoda nahoru
- udeření míčku ihned po odskoku.

Závěrečná fáze:

- dokončení pohybu paže za míčkem
- návrat do základní pozice.



Obrázek 20 Přípravná fáze bekhendového pinku



Obrázek 21 Hlavní fáze bekhendového pinku



Obrázek 22 Závěrečná fáze bekhendového pinku

2.3 TRÉNINKOVÉ HERNÍ KOMBINACE

Tréninkové herní kombinace jsou součástí každého tréninku a slouží ke zdokonalení herních schémat, která se vyskytují v utkáních. Jejich sestavení závisí na herní vyspělosti hráče, jeho současných nedostatcích či k nácviku hry proti určitému soupeři. Dále samozřejmě slouží i k běžnému nácviku základních úderů a pohybu hráče za stolem.

Jedním druhem jsou herní kombinace bez podání, pouze s uvedením míčku do hry. Ty většinou simulují průběh v utkáních, ve kterých zvládají oba soupeři příjem podání a dostanou se tak do delších výměn. Při tréninku této varianty není tedy důležité, který z hrajících hráčů uvede míček do hry.

Dalším, rovněž velice důležitým, druhem jsou herní kombinace s podáním či příjmem. Zde se převážně jedná o nácvik podání a následného prvního až druhého úderu. Žádoucí tedy je, aby výměnu zahájil trénovaný hráč buď podáním, které bude mít přesně dané parametry, nebo důkladně zahráním příjmem.

Kombinace jsou popisované z pohledu trénovaného hráče a v ohledu na jeho dovednosti a zkušenosti je třeba přizpůsobit rychlost hry. Nechybí samozřejmě možné modifikace každé z nich, a to jak ve ztížených, tak i ve zjednodušených podmínkách.

Jednodušší modifikace každé kombinace je vhodné zařadit do tréninku začátečníků a mírně pokročilých, nebo u jedinců s těžším tělesným postižením (třídy TT1-TT3). Další využití zjednodušených variant bude zajisté v přípravném tréninkovém období a to bez ohledu na stupeň postižení či herní vyspělost hráče. Do tohoto období nastupují hráči po určité přestávce v tréninku a není na škodu, aby si těmito modifikacemi u jednotlivých kombinací prošli.

Těžší modifikace se zařazují výhradně u hráčů, jejichž herní dovednosti odpovídají dané náročnosti. Zároveň by měl stupeň tělesného postižení dovolovat hráči ztíženou variantu bez větších obtíží zvládat.

2.3.1 KOMBINACE S UVEDENÍM MÍČKU DO HRY

2.3.1.1 Forhend, bekhend

Herní kombinace forhend – bekhend spočívá ve střídavém odehrávání míčku drajvem z obou rohů stolu do předem určeného místa. Slouží nejen ke zdokonalení úderů forhendem a bekhendem, ale i k pohybu vozíčkáře za stolem (k manipulaci s vozíkem). Na odehrání úderu forhendem je totiž potřeba se z bekhendového rohu řádně přesunout a natočit. Důležitými hledisky jsou tedy výchozí poloha před odehráním úderu, jeho správné načasování a udělená rychlost s rotací.

Ztížená modifikace této kombinace:

- proměnlivé rotace v odehraných míčích (ze strany trenéra)
- větší rychlost hraní
- přikázaný druh úderu, kterým musí hráč míček odehrávat.

Zjednodušená modifikace této kombinace:

- menší rychlost hry
- možnost výběru druhu úderu, kterým musí hráč míček odehrávat

- více úderů z jednoho rohu za sebou (například 2 z bekhendu a následně 2 z forhendu).

2.3.1.2 Bekhend s prohozením do forhendu, forhend s prohozením do bekhendu

V kombinaci hraje hráč drajvy bekhendem do předem určeného místa. Po několika úderech (vždy jiný počet) dostává hráč míček do forhendu. Jeho úkolem je bez větších obtíží odehrát míček i z této strany do stejného místa jako údery předchozí a navázat opět sérií úderů z bekhendu. Kombinace je hrána až do zkažení míčku.

Tuto kombinaci lze využít i v obráceném sledu úderů. Začít se může drajvy forhendem s náhodným prohozením do bekhendu. Záleží na úderové straně, kterou má dotýčný slabší a je třeba ji více trénovat.

Ztížená modifikace této kombinace:

- všechny nebo většinu úderů musí hráč odehrát topspinem nebo líftem
- větší rychlost hry.

Zjednodušená modifikace této kombinace:

- hráč má předem určeno, po kolika úderech z dané strany přijde prohoz do strany druhé
- možnost výběru druhu úderu, kterým musí hráč míček odehrávat
- menší rychlost hry.

2.3.1.3 Topspin po celém stole

Tato kombinace je poměrně fyzicky i technicky náročná. Jedná se o odehrávání míčku topspinem z forhendu i bekhendu na určené místo. Kombinace vyžaduje rychlé reakce, protože hráč do poslední chvíle neví, zda bude hrát forhendem nebo bekhendem. Důležitou roli zde hraje postavení před vlastním úderem a jeho rychlost. Podle herní vyspělosti a stylu hry si může hráč zvolit, z jaké pozice bude topspiny hrát. Čím větší vzdálenost od stolu zvolí, tím bude mít více času k přípravě na následující úder.

Ztížená modifikace této kombinace:

- požadavek na rychlé, prudké topspiny (dojde tak k výraznému zrychlení hry)

- blok topspinu směřovat na střed stolu (hráč se musí rychle rozhodnout, zda bude hrát forhend nebo bekhend).

Zjednodušená modifikace této kombinace:

- umožnit volbu rychlosti úderu
- blok topspinu směřovat výhradně do forhendu nebo bekhendu
- úder na slabší straně může být zahrát liftem, případně drajvem
- předem určené místo pro první úder (forhend nebo bekhend).

2.3.1.4 Blok po celém stole

V této kombinaci rozvíjí hráč základní obranný úder - blok. Mezi vozíčkáři je to nejpoužívanější úder, kterým se reaguje na soupeřův topspin. Hráč se snaží blokovat z forhendu i bekhendu a opět do poslední chvíle netuší, z jaké strany to bude a jaké bude mít topspin parametry. Základem úspěchu jsou rychlé reakce a technika provedení.

Ztížená modifikace této kombinace:

- blokování rychlých a prudkých topspinů (dojde tak k výraznému zrychlení hry)
- blokování topspinů s různými rotacemi a z různých vzdáleností.

Zjednodušená modifikace této kombinace:

- předem určené místo pro první blok (forhend nebo bekhend)
- určena vzdálenost, ze které bude topspin hrán, případně jeho rychlost a rotace.

2.3.1.5 Set v pinku

Ve stolním tenise vozíčkářů je pink často využívaným úderem a součástí téměř každé výměny. Při tréninku by mu měla být proto věnována dostatečná pozornost.

Často využívanou metodou jeho nácviku je hraní jednoho nebo více setů do 11 bodů, kde mají oba hráči povoleno hrát pouze tímto druhem úderu. Díky těmto upraveným pravidlům dochází k dlouhým výměnám, ve kterých si hráči vyzkoušejí hraní úderu z různých pozic stolu, s různou rychlostí a s různým stupněm rotace (vždy ale se spodní rotací).

Tuto průpravnou hru by měla obsahovat každá tréninková jednotka. Je však třeba dodržet čas pro ni vymezený. Při dlouhém hraní jedním úderem se může snadno projevit nežádoucí herní stereotyp, který by měl záporný vliv na zdokonalování ostatních, neméně důležitých úderů.

2.3.2 KOMBINACE S DŮSLEDNÝM PROVEDENÍM PODÁNÍ ČI PŘÍJMU

Následující kombinace vždy začínají důkladně provedeným podáním, nebo jeho příjmem. Oba tyto údery jsou alfoou a omegou stolního tenisu a bez jejich kvalitního zvládnutí nelze v tomto sportu pomýšlet na výraznější úspěchy.

Pro větší přehlednost jsou u těchto kombinací popsány jednotlivé údery obou hráčů (hráče a trenéra) pomocí schématu. Hráč A – trénovaný, popřípadě aktivní hráč, hráč B – trenér, popřípadě pasivní hráč. Číslovka vedle písmena značícího hráče znamená pořadí úderů tohoto hráče (například A1 – první úder trénovaného hráče).

2.3.2.1 Podání a topspiny v proměnlivých podmínkách

Kombinace je zaměřena na zahrání kvalitního podání a následných topspinů v proměnlivých podmínkách. Hráč zde rozvíjí rychlost, postřeh a samozřejmě techniku úderů. Po posledním požadovaném úderu aktivního hráče (A4) oba aktéři výměnu dokončují libovolnými, avšak útočnými údery.

A1: dlouhé podání bekhendem se spodní rotací (čopem) po lajně

B1: příjem podání dlouhým čopem do forhendu

A2: forhendový topspin diagonálně

B2: blok do bekhendu

A3: bekhendový topspin diagonálně

B3: blok do forhendu

A4: forhendový topspin po lajně

B4, A5, B5, ...: libovolně dokončit výměnu s důrazem na útočnou hru.

Ztížená modifikace této kombinace:

- požadavek na rychlé, prudké topspiny (dojde tak k výraznému zrychlení hry)

- snaha o proměnlivý stupeň rotace v topspinech (nutné přizpůsobit i blok).

Zjednodušená modifikace této kombinace:

- příjem podání provést nárazem (menší stupeň spodní rotace než u čopu, tím bude usnadněno zahrání následného topspinu)
- místo topspinů ze slabší strany může hráč odehrát míček drajvem
- menší rychlost hry.

2.3.2.2 Podání a topspiny po lajně

Celá kombinace začíná důkladně provedeným podáním s boční rotací, které lze přijmout drajvem. Hráč naváže na příjem topspinovým úderem po lajně (kratší dráha letu než je tomu u úderu křížem), který při výměnách v utkání významně zrychlí hru, a proto je mezi vozíčkáři hojně využíván. K úspěšnému provedení je zapotřebí včasné zaujetí základního postavení před úderem a vhodně zvolená síla jeho realizace.

A1: dlouhé podání bekhendem s boční rotací

B1: příjem podání drajvem do bekhendu

A2: bekhendový topspin po lajně

B2: blok do bekhendu

A3: bekhendový topspin po lajně

B3: blok do forhendu

A4: forhendový topspin po lajně

B4, A5, B5, ...: dokončit výměnu s využitím útočných úderů hraných výhradně po lajně.

Ztížená modifikace této kombinace:

- požadavek na rychlé, prudké topspiny (dojde tak k výraznému zrychlení hry)
- při dokončování výměny využít kontratopspinové údery (topspin do soupeřova topspinu).

Zjednodušená modifikace této kombinace:

- úder A2, popřípadě A3 odehrát drajvem

- při dokončování výměny zařadit úder křížem
- menší rychlost hry.

2.3.2.3 Přesun z forhendu na bekhend

Rychlý přesun z forhendu na bekhend může být u řady vozíčkářů jistá komplikace. Právě na tento problém se kombinace zaměřuje a jejím cílem je zdokonalit úder hraný po přesunu.

A1: dlouhé podání forhendem se spodní rotací křížem

B1: příjem podání dlouhým čopem do bekhendu

A2: topspin bekhendem do libovolného místa

B2: blok do libovolného místa

A3, B3, A4, ...: dokončit výměnu podle předchozího schématu (hráč A – topspin, hráč B – blok).

Ztížená modifikace této kombinace:

- příjem podání výrazně do bekhendu (míček neodskakuje za koncovou čáru, ale vedle postranní).
- přitvrdit bloky jednotlivých topspinů (dojde tak k výraznému zrychlení hry)

Zjednodušená modifikace této kombinace:

- příjem podání provést nárazem (menší stupeň spodní rotace než u čopu, tím dochází k usnadnění zahrání následného topspinu)
- předem určená místa jednotlivých bloků
- menší rychlost hry.

2.3.2.4 V celé kombinaci útok

Velmi jednoduchá kombinace spočívající ve správné reakci na soupeřovo podání. Cílem je dostat se ve výměně jako první do útoku a útočným stylem i výměnu dokončit.

B1: dlouhé libovolné podání

A1: příjem topspinem z obou stran

B2: blok do bekhendu

A2: topspin bekhendem diagonálně

B3: blok do forhendu

A3: topspin forhendem diagonálně

B4: pasivní nahození středně vysokým lobem

A4: závěrečný úder smečí.

Ztížená modifikace této kombinace:

- požadavek na rychlé, prudké topspiny (dojde tak k výraznému zrychlení hry)
- úder B4 směřovat na úroveň ramena hráče A.

Zjednodušená modifikace této kombinace:

- předem známé parametry podání (místo umístění, rotace, rychlost)
- kdykoliv v průběhu výměny zvolit jednodušší úder (drajv, pink)
- menší rychlost hry.

Pro větší efektivitu je dobré dělat vždy po několika sériích výměn přestávku. Únava může totiž způsobit nežádoucí fixaci úderů. Vždy mezi dvěma výměnami by měla být přestávka odpovídající té v utkání. Slouží k zaujetí základní polohy před výměnou, psychologickou přípravu a hráč si odpočine částečně i fyzicky.

2.4 TAKTIKA HRY VOZÍČKÁŘŮ

2.4.1 DVOUHRA

Cílem každé herní výměny ve stolním tenise je dostat míček na soupeřovu polovinu vícekrát než on. Základem úspěchu je tedy najít soupeřovu slabinu. Většina vozíčkářů má toto slabé místo na úrovni ramene hrající ruky. Tento prostor se nachází mezi forhendem a bekhendem a ještě v relativně nepřirozené výšce pro hraní. Úder umístěný do těchto míst nadělá soupeři nemalé problémy. Vyžaduje totiž rychlou reakci soupeře, zda bude hrát forhendem nebo bekhendem, zaujetí základního postavení před úderem a samotné zahrání relativně těžkého úderu. Další obvyklou slabinou jsou strany stolu. Opouští-li míček stůl přes jeho postranní čáry, je to také pro vozíčkáře jistá komplikace. Každý hráč se tedy snaží, aby soupeři nedovolil zahrát úder, který bude mít tento směr. Další slabiny hráčů již vychází z osobitého stylu každého jedince. Všechny tyto taktiky je však možno využít pouze při dodržení pravidel popsaných v teoretické části této práce.

K podání co nejlepšího herního výkonu je také možné využít pravidla hry. Po každých šesti odehraných bodech je možnost krátké přestávky k otření se ručníkem, která slouží jak k odpočinku, tak k rozmyšlení si dalších taktických úkonů. Po každém setu má hráč k dispozici minutovou přestávku, ve které se může poradit se svým trenérem a případně pozměnit taktiku hry. V každém zápase má hráč právo využít jeden oddechový čas, který také trvá jednu minutu. Opět je zde možnost porady s trenérem. Oddechový čas má hráč možnost kdykoliv během vyhrazené minuty přerušit a pokračovat ve hře. Nejčastěji se této výhodou využívá k zastavení soupeřovi série vítězných bodů, k uklidnění se před koncovkou setu, případně zápasu nebo ke klasickému odpočinku během utkání.

2.4.2 ČTYŘHRA

Hra čtyřher je pro vozíčkáře upravena oproti intaktním jedincům tak, že nemají povinnost střídat se v úderech. Vždy ho zahraje ten, na jehož polovinu míček letí. To vše platí i v případě, že hraje vozíčkář společně s intaktním hráčem. Z hlediska taktiky je potom možné, aby vozíčkář zaujal takové postavení, které mu umožňuje hrát pouze svojí silnější stranou, a být tudíž pro soupeře nepříjemnější. Jediné omezení je tom, že se nesmí vozíkem dostat na polovinu svého spoluhráče.

2.5 SPECIFIKA VE VYBAVENÍ PRO TĚLESNĚ POSTIŽENÉ HRÁČE

2.5.1 PÁLKA

Důležitou roli při výkonu ve stolním tenisu hraje vybavení. Stupeň rychlosti pátky ovlivňuje kombinace rychlosti zvoleného dřeva a potahů. Vzhledem k níže položenému těžišti je pro vozíčkáře vhodnější zvolit kombinaci středně rychlého dřeva a rychlých potahů. S takto sestavenou pátkou lze hrát jak ofenzivně, tak i defenzivně. Přizpůsobit se dá snadno i hře, při níž je potřeba míček přesně umísťovat a nenechat tak soupeře útočit.

Mohou existovat nejrůznější kombinace potahů. Na každou stranu si hráč může nalepit jiný druh – soft, sendvič, trávu nebo antitopspin. Každý potah má svůj specifický vzhled a vlastnosti. Zároveň je třeba každému druhu přizpůsobit styl hry. Mezi vozíčkáři převládají kromě softových a sendvičových potahů také různé druhy trav. Naopak antitospiny jsou ve stolním tenise vozíčkářů vzácnou výjimkou.

Softy jsou hladké potahy, které mají různou tloušťku. Obecně platí, že čím je potah silnější, tím je točivější a naopak. Stupeň točivosti potahu jde však na úkor jeho rychlosti. Mezi vozíčkáři je tento druh potahu nejrozšířenější. Jde s ním totiž velmi dobře útočit a v určité míře i bránit.

Sendviče jsou potahy, které mají krátké vroubky na zevní straně. Mohou mít také různou tloušťku, ale ta není zdaleka tak rozhodující jako u softů. Na rozdíl od softových potahů mají i vyšší kontrolu, která jde však na úkor točivosti. Výskyt sendviče není mezi vozíčkáři tak vysoký jako u softů, ale významný počet hráčů služby tohoto potahu využívá.

Trávy mají také vroubky na zevní straně. Oproti sendvičům jich však mají větší počet a jsou delší. Ačkoliv je tento potah brán jako obranný, většina vozíčkářů ho využívá spíše k útoku. Dominantní vlastností trav je eliminace soupeřovy rotace. Zpracovaná rotace od trávy přiletí totiž zpět hráči, který ji vytvořil, a to se stejným stupněm a opačným směrem. Mezi vozíčkáři tedy úder zahrnutý trávou často před soupeřem změní směr a soupeř buď nemá šanci dostatečně rychle zareagovat, nebo na míček nedosáhne. Trávy se mezi vozíčkáři nevyskytují tak často jako softy, ale je také oblíbeným druhem potahu, se kterým hraje řada hráčů.

Antitopspin je vyloženě obranný potah. Základními vlastnostmi jsou téměř nulová rychlost a rotace. Mezi vozíčkáři není téměř vůbec využíván a to i přes jeho vysokou kontrolu.

2.5.2 Míčky

V tréninku stolního tenisu dochází velmi často k pádu míčku na zem. Pro intaktní jedince není problém pro míček dojít, sebrat ho a znovu hrát. Pro hráče upoutaného na invalidní vozík to jistá komplikace je. Kdyby měl takovýto hráč sbírat každý zkažený míček ze země, bylo by to pro něho v první řadě tuze nepříjemné, a ve druhé řadě by efektivita tréninku velice poklesla.

V tréninku stolního tenisu vozíčkářů se proto využívá zásobníku míčků. Trénující hráči mají k dispozici košík plný míčků (cca 150 kusů) a hrají do té doby, než jim všechny míčky spadnou na zem. Vzhledem k minimálnímu pohybu po vymezeném prostoru nemusí mít hráči strach, že ležící míčky během hry poškodí.

Ke sběru míčků ze země je možné využít sběrač míčků. Toto zařízení může mít různou podobu. Nejvyužívanějším typem je síťka na dlouhé rukojeti. Najednou do ní lze sebrat několik desítek míčků. Podobným zařízením je čtvercová bedna s madly. Pro tělesně postiženého jedince je však manipulace s tímto druhem sběrače celkem obtížná, a proto není tak využíván. Pro menší počet míčků kvalitně poslouží dlouhá tuba. Nevýhodou tohoto sběrače je malá kapacita v kombinaci s nízkou rychlostí sběru. Do tuby lze totiž sbírat pouze po jednom míčku.

2.6 OSTATNÍ SPECIFIKA

2.6.1 HRACÍ PROSTOR

Obrovskou výhodou v tréninku stolního tenisu vozíčkářů je poměrně malá náročnost na prostor. Vozíčkář ani jeho trenér nepotřebují tak velký prostor za stolem ani vedle něj jako jedinci intaktní. Proto lze velmi snadno zasadit trénink do malých tělocvičen a hal. Výhoda se projeví jednak ve využití menšího prostoru kolem stolu, kdy lze ušetřené místo využít pro další stoly, jednak ve vlastním tréninkovém pohodlí trenéra i hráče. Na zem spadlé míčky nejsou totiž tak rozptýleny jako na větším prostoru a je tak pohodlnější a rychlejší je sebrat a pokračovat v tréninku. Nejčastěji je prostor kolem stolu vyhrazen speciálními ohrádkami, se kterými lze velmi snadno manipulovat.

Při výběru hracího prostoru je nutno brát v úvahu rozmístění světel v tělocvičně, popřípadě hale. Vždy by měl být osvětlen nejen stůl, ale i prostor kolem něj a za ním.

2.6.2 PŘÍSTUP DO TRÉNINKOVÉHO AREÁLU

Vzhledem k omezeným možnostem pohybu jedinců upoutaných na invalidní vozík je vhodné, aby realizace jejich tréninků probíhala v bezbariérově řešených objektech.

Zároveň by měl mít sportovní areál i svá parkovací místa vyhrazená pro tělesně postižené.

DISKUSE

Vzhledem k mému úzkému vztahu ke stolnímu tenisu jsem si vybral téma z oblasti tohoto sportu. Moji volbu podpořil i fakt, že o stolním tenise tělesně postižených jedinců není v současné době mnoho informací a literatury. Diplomová práce by tudíž mohla být přínosem, a to nejen do oblasti stolního tenisu.

Před samotným začátkem tvorby práce bylo nutné porozumět problematice tělesného postižení ve spojení se stolním tenisem. Studium několika literárních pramenů a absolvováním předmětu Aplikovaná tělesná výchova jsem se podrobně seznámil s druhy tělesných postižení a jejich anatomicko-fyziologickými aspekty. Díky mému již letitému působení jako aktivní hráč stolního tenisu jsem si vytvořil souvislosti mezi tímto sportem a problematikou tělesného postižení. Vše jsem se snažil utříděně a návazně popsat v teoretické části práce.

Dalším úkolem bylo kontaktovat stolního tenistu s tělesným postižením a požádat ho o dlouhodobou spolupráci v tréninkovém procesu, která by výrazně přispěla k vyhotovení práce. Tento úkol jsem měl usnadněný tím, že již několik let znám Jaroslava Hadravu, který je tělesně postiženým stolním tenistou, reprezentantem České republiky a několikanásobným účastníkem Paralympijských her. Nabídku naší spolupráce s radostí přijal a mně zbývalo už jen tento tréninkový proces naplánovat.

S realizací systematických tréninků jsme začali na podzim roku 2014. Během půlročního cyklu jsme absolvovali jednou až dvakrát týdně trénink v herně stolního tenisu TJ Union Plzeň. Zpočátku určoval obsah a průběh tréninku Jaroslav Hadrava a já byl jeho „sparing“. Postupem času jsem hlouběji proniknul do problematiky techniky, taktiky a dalších zásad stolního tenisu tělesně postižených, a tak byla náplň tréninků v mé režii. Vytvořil jsem zásobník nejvhodnějších herních kombinací pro tělesně postižené stolní tenisty včetně jejich modifikací, které jsou obsaženy v praktické části práce. Po každém uskutečněném tréninku následoval přibližně půlhodinový rozhovor, ve kterém jsme trénink rozebírali z několika hledisek. Rozhovory pro mě byly velice přínosné a získal jsem při nich mnohé užitečné informace, které jsou také součástí praktické části práce.

Diplomová práce vznikala na principu porovnání tréninku stolního tenisu intaktní populace hráčů a hráčů tělesně postižených. V jednotlivých kapitolách tedy popisují

specifické odlišnosti v tréninku tělesně postižených hráčů. Jak je již zmíněno výše, pohled za tělesně postižené hráče jsem zprostředkoval při spolupráci s Jaroslavem Hadravou. Pohled za intaktní hráčskou populaci jsem jako aktivní hráč obstaral osobně ve spolupráci s mými týmovými a tréninkovými partnery. Abych měl všechny informace podložené, využil jsem také odbornou literaturu.

Navzdory mé spolupráci pouze s jedním tělesně postiženým stolním tenistou lze informace a doporučení z této diplomové práce využít obecně v tréninku všech tělesně postižených stolních tenistů upoutaných na invalidní vozík. Každý jedinec bude mít samozřejmě od obsahu této práce některé tréninkové prvky více či méně odlišné, ale v základu by měla mít práce univerzální využití.

ZÁVĚR

Splnit cíl diplomové práce vyžadoval realizovat všechny stanovené úkoly. Těchto úkolů jsem se zhostil poctivě a všechny se pokusil co nejkvalitněji uskutečnit. To se mi bez větších problémů a komplikací podařilo a myslím si tedy, že i cíl mé diplomové práce jsem splnil.

Byl bych rád, kdyby měla vyhotovená práce uplatnění nejen v oblasti stolního tenisu jako sportu, ale i například ve školní tělesné výchově. Využít jí mohou například učitelé tělesné výchovy či asistenti pedagoga při integraci tělesně postiženého žáka do tělesné výchovy.

Práce může sloužit také jako motivační prostředek lidem po úrazu páteře, kteří se ocitli ve složité životní situaci a hledají pravidelnou sportovní aktivitu. Sport obecně pomáhá v procesu socializace, což je vhodné zejména pro ty jedince, kteří se následkem úrazu uzavřou do sebe a izolují se od ostatních lidí.

Metodické zpracování diplomové práce pro mě bylo velice zajímavé a zábavné a rozhodně se této problematice chci věnovat i nadále.

RESUMÉ

My thesis is about differences in a training process of people on the wheelchair with some physical disability.

The first part of my work is theoretical. In the first part I will describe anatomical and physiological aspects of physical disability, its division and classification into the groups of table tennis. This part is also focusing on the basic and characteristic elements, rules and necessary equipment of table tennis for handicapped people.

The second part is practical and is dedicated to description of individual specifics which affect the training of handicapped players. Also there is described the technique of the basic hits, the tactic of a game, appropriate training combinations, the structure of a training unity and one – year training cycle. In some parts of my work you can see photographs for better understanding of this problem.

SEZNAM LITERATURY

BRKLOVÁ, Danuše a Stanislav HERCIG. *Diplomová práce studujících učitelství tělesné výchovy*. 1. vyd. Plzeň: Pedagogická fakulta ZČU v Plzni, 1994, 34 s. ISBN 8070431121.

DAŘOVÁ, Klára. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2008, 89 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 9788024615202.

FALTÝNKOVÁ, Zdeňka. *Cesta k nezávislosti po poškození míchy*. Praha: Svaz paraplegiků, 2004, 83 s.

FALTÝNKOVÁ, Zdeňka. *Paraplegie, tetraplegie*. Praha: Svaz paraplegiků, 1997, 55 s.

HÝBNER, Jaroslav. *Stolní tenis: technika úderů, taktika hry, příprava mládeže*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002, 93 s. ISBN 80-247-0306-8.

HÝBNER, Jaroslav. *Stolní tenis: Učební texty pro trenéry III. třídy*. Praha: Olympia, 1984, 116 s.

IPTTC. *Rules and Regulations for Paralympic Table Tennis*. 6. vyd. Bonn (Spolková republika Německo): International Paralympic Committee, 2007, 46 s.

ITTF. *Handbook*. 43. vyd. Lausanne (Švýcarsko): The International Table Tennis Federation, 2014, 178 s.

ITTF. *The ITTF classification code*. ITTF Para Table Tennis Division - A Committee of the International Table Tennis Federation, 2007, 37 s.

KÁBELE, Josef. *Sport vozíčkářů*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1992, 196 s. ISBN 80-7033-233-6.

PETEROVÁ, Věra. *Páteř a mícha*. 1. vyd. Praha: Galén, 2005, 188 s. ISBN 8072623362.

POUR, Pavel. *Metodický nácvik úderové techniky ve stolním tenisu (videoprogram)*. Plzeň, 2011. Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Luboš CHARVÁT.

ROUBÍČEK, Jan. *Příprava, uspořádání a vyhodnocení turnaje ve stolním tenise mužů a žen v Plzeňském kraji*. Plzeň, 2013. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Tomáš KLOBOUK.

TURKOVÁ, Martina. *Možnosti sportovních a pohybových aktivit u jedince s tělesným postižením – komplexní pohybová intervence*. Plzeň, 2013. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Věra KNAPPOVÁ.

SEZNAM OBRÁZKŮ

| | |
|---|----|
| Obrázek 1 Bekhendové podání..... | 27 |
| Obrázek 2 Forhendové podání..... | 28 |
| Obrázek 3 Přípravná fáze forhendového drajvu | 29 |
| Obrázek 4 Hlavní fáze forhendového drajvu..... | 29 |
| Obrázek 5 Závěrečná fáze forhendového drajvu | 29 |
| Obrázek 6 Přípravná fáze bekhendového drajvu | 30 |
| Obrázek 7 Hlavní fáze bekhendového drajvu..... | 30 |
| Obrázek 8 Závěrečná fáze bekhendového drajvu..... | 31 |
| Obrázek 9 Přípravná fáze forhendového topspinu | 32 |
| Obrázek 10 Hlavní fáze forhendového topspinu | 32 |
| Obrázek 11 Závěrečná fáze forhendového topspinu | 32 |
| Obrázek 12 Přípravná fáze bekhendového topspinu | 33 |
| Obrázek 13 Hlavní fáze bekhendového topspinu | 33 |
| Obrázek 14 Závěrečná fáze bekhendového topspinu | 34 |
| Obrázek 15 Forhendový blok | 34 |
| Obrázek 16 Bekhendový blok | 35 |
| Obrázek 17 Přípravná fáze forhendového pinku | 36 |
| Obrázek 18 Hlavní fáze forhendového pinku..... | 36 |
| Obrázek 19 Závěrečná fáze forhendového pinku | 36 |
| Obrázek 20 Přípravná fáze bekhendového pinku | 37 |
| Obrázek 21 Hlavní fáze bekhendového pinku..... | 38 |
| Obrázek 22 Závěrečná fáze bekhendového pinku..... | 38 |