

# Stolní tenis



Lenka

Mišičková

 GRADA®

# Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





Copyright © Grada Publishing, a.s.

## **Poděkování**

Děkuji klubům KST Robot Mokré Lazce, KST Slezan Opava, Ondřeji Bubovi, Jakubu Kleprlíkovi, Petru Kudelovi, Janu Dzidovi, dětem z FIT Sport Klubu Hradec nad Moravicí (Elišce Selvekové, Lubě Cingelové, Lukáši Mazurovi atd.) a dalším, bez nichž by tato kniha nevyšla.

**Lenka Mišíčková**

# **Stolní tenis**

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

jako svou 4176. publikaci

Odpovědná redaktorka Šárka Kociánová

Sazba Šimon Jimel

Ilustrace Jan Mikuš

Fotografie archiv autorky a KST Mokré Lazce

Návrh a grafická úprava obálky Grafické studio Hozák

Počet stran 128

První vydání, Praha 2010

Vytiskla Tiskárna PROTISK s. r. o., České Budějovice

© Grada Publishing, a.s., 2010

Cover Photo © fotobanka Allphoto

Všechna práva, především právo na rozmnožování a šíření díla, stejně jako právo na překlad, jsou vyhrazena. Žádná část tohoto díla nesmí být v jakékoliv formě – fotokopie, mikrofilm nebo jiný způsob – reprodukována bez písemného povolení vydavatelství, též nesmí být použitím elektronických systémů zpracovávána, zálohována, rozmnožována nebo šířena.

ISBN 978-80-247-3363-0 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-7310-0 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2012

# Obsah

» Úvod .....	7
» Proč zkusit stolní tenis? .....	9
Je stolní tenis pro všechny generace? .....	11
Zdravotní důsledky ping-pongu .....	12
Jak předejít úrazům aneb Tipy pro větší bezpečnost stolního tenisu .....	14
» Základní pravidla v kostce .....	18
Průběh hry a získání bodu .....	18
Počítání .....	19
Podání .....	20
Nový míč .....	22
Konec hry .....	22
» Jaké vybavení pořídit .....	24
Jak postupovat při výběru pingpongového vybavení .....	25
Jak vybrat pátku na stolní tenis .....	29
Jak postupovat při výběru míčků .....	37
Pingpongové oblečení .....	39
Pingpongový stůl .....	43
» Přednácvik úderové techniky .....	50
Průpravná cvičení bez pátky .....	50
Držení pátky .....	54
Průpravná cvičení s pátkou .....	56
» Pohybová technika .....	58



» <b>Úderová technika</b> .....	61
Fyzikální základy hry .....	63
Základní přímé údery .....	66
Technika bekhendu .....	72
Podání .....	75
Speciální nácvik techniky .....	82
Obranné údery .....	87
Herní cvičení .....	97
» <b>Taktika</b> .....	101
Hlavní rozdělení taktiky dvouhry, čtyřhry a smíšené čtyřhry .....	103
» <b>Trénink stolního tenisu</b> .....	105
Struktura pingpongové lekce .....	106
Psychologická příprava .....	108
Kondiční příprava .....	109
Trénovat s koučem, nebo sám? .....	117
» <b>Literatura</b> .....	123

## » Úvod

Kdy jsem poprvé dostala do ruky pingpongovou pátku? To si vůbec nepamatuji, ale někdy mám pocit, že mi ji otec musel vložit už do kočárku. Moje vzpomínky plují oceánem prvních krůčků od stolu, který mi táta zvedal, jak jsem postupně rostla, a pokračují k počátečním úspěchům a medailím, jež mám doma na památku na utkání, která měla nenapodobitelnou atmosféru. A nakonec doplují do moře nadšení, s jakým teď malí caparti buší do malého míčku, a radosti z prvních placek, které nyní získávají oni. Až teprve teď chápu, jakou hrdostí se museli nadýmat všichni, kteří kolem tohoto sportu krouží, když se nám začalo dařit, protože ten pocit se nedá popsat. „Pinec“ je však nejenom sport, ale i zábava, radost, legrace a pohoda. A té v životě není nikdy dost. Známý americký neurolog Daniel G. Amen tvrdí: „Golf je dobrý. Tenis je bezva. Stolní tenis je nejlepší sport na světě!“

Máte-li chuť vstoupit do světa malého bílého míčku, rychlosti a neuvěřitelných zážitků, jen směle vykročte. Jste srdečně zváni a vítáni!

„Stolní tenis je obtížný sport; nejen na fyzickou, kde k odehrání úderů používáte celé tělo: od břišního svalstva přes záda až po nohy, které jsou základem každého úderu, ale také na psychiku, protože ne každý má na to, postavit se soupeři tváří v tvář a bojovat proti sobě. Jednou z výhod je jeho finanční nenáročnost; k tréninku potřebujete jen pátku, obyčejné oblečení a obuv. Postupem času jsou náklady vyšší, ale pořád je to v rozmezí, že si financování vrcholového hráče dovolí i průměrně vydělávající. Velkou předností je věková rozmanitost; stolní tenis můžete hrát od 5 do 100 let a také je možné se tímto sportem uživit. Nadprůměrní extraligoví borci jsou schopni vydělat si od 30 000 do 50 000 Kč. Budete-li úspěšní i na mezinárodní scéně, pak je to mnohem více. Lze tedy říct, že stolní tenis už dávno není ten sport, který lidé provozovali pouze na rekreační úrovni, ale stal se i zdrojem slušného živobytí.“

Ondřej Buba, hráč extraligového týmu KST Robot Mokré Lazce



„Co mi pinec dal? Je toho dost, hraji jej už skoro 30 let, procestoval jsem s ním kus Evropy, zažil spoustu radosti i zklamání, mezi pingpongaři mám řadu kamarádů. Někdy po revoluci, když jsem hrál první roky za muže, jsme byli s Jardou Schwanem, naším nejlepším stolním tenistou, na turnaji na jižní Moravě. Asi ve třetím kole jsem narazil na jednoho kluka a první set jsem vyhrál celkem bez problémů (tehdy se ještě hrálo do 21 na 2 sety). Ve druhé sadě jsem se však nemohl vůbec dostat do tempa, pořád mi něco na mém soupeři nesedělo a já přemýšlel, co mi tak vadí. Ten set jsem prohrál. Byl jsem sám ze sebe zmatený, až mi Jarda řekl, jestli jsem si vůbec všiml, že můj soupeř si v druhé sadě vložil raketu do opačné ruky. Nevěděl jsem, jestli se mám smát, anebo se zlobit sám na sebe, jak jsem „hloupý“, že jsem si to vůbec neuvědomil. Tehdy jsem poprvé v životě viděl hráče, který hrál stejně dobře levou i pravou rukou (a svého času hrál údajně i několik sezón třetí ligu). Ping-pong mi v životě dal opravdu hodně, ale to nejcennější, co mi dal, je moje žena. Taky kdysi pinec hrála závodně a stejně jako já začínala v Kateřinkách a potom ve Slezanu Opava. V té době byly ještě ve Slezanu populární Vánoční turnaje, které jsme my mladí hráli se svými rodiči. V jednom takovém jsme na sebe narazili; já s mým tátou jsme hráli proti Martince s mým budoucím tchánem. Samozřejmě jsem nechal svou ženu vyhrát, a to rozhodlo. Od té doby jsme pořád spolu, máme tři krásné dcery a já doufám, že nám to ještě dlouho vydrží.“

Ing. Petr Kudela, hráč extraligového týmu KST Robot Mokré Lazce





## » Proč zkusit stolní tenis?

Stolní tenis patří k nejrychlejším i nejrozšířenějším sportům, a to jak na závodní, tak na rekreační úrovni. V roce 1988 byl stolní tenis poprvé zařazen mezi olympijské sporty na hrách v Soulu.

Na závodní úrovni se ping-pong řadí ke kondičně, silově a pohybově náročnějším sportovním odvětvím. Jedná se o aktivitu, ve které kromě fyzických předpokladů a úderové techniky záleží na psychice, schopnosti soustředění a taktické vyspělosti hráče. Nicméně na rekreační úrovni lze „pinec“ provozovat i při nevelkých nárocích na fyzickou stránku. Ostatně důvodů, proč si tento sport vyzkoušet, je hned několik.

Stolní tenis zlepšuje celkovou fyzickou kondici a zpevňuje tělo – navíc pomáhá při snižování hmotnosti. Podobně jako tenis, squash a badminton vyžaduje rychlost a dobrý postřeh, který lze získat pravidelným tréninkem. Je sportem přesné a rychlé reakce, při němž je zapojen kardiovaskulární systém, reflexy a koordinační mechanismy. Svižné a časté přesuny vyžadují sílu, energii a mrštné nohy. Jedinci, kteří pravidelně hrají stolní tenis, mohou očekávat, že se jim zlepší reflexy, ale také posílí svalstvo paží, zad a břicha. Koordinace ruka–oko je zásadní nejen pro vášnivé hráče videoher, je však nezbytná i pro mnoho důležitých každodenních činností, jako je například řízení auta. Kromě toho čas strávený kolem pingpongového stolu nepochybně podpoří zdravé rodinné vztahy a přátelství a rovněž přispěje ke zlepšení zdraví a navození pohody.

Ovšem mnoho lidí si neuvědomuje, že pokud se stolní tenis hraje správně, je fyzicky náročnou aktivitou. Vytrvalost, síla a hbitost nezbytné k udržení desetiminutového tréninku jsou ohromující. Americký odborník doktor Amen ve své knize *Nikdy není pozdě* uvádí, že hraní ping-pongu může dokonce zlepšit mozkovou činnost. On sám tento sport považuje za nejlepší právě proto, že představuje efektivní aerobní aktivitu, zlepšuje koordinaci ruka–oko, zapojuje horní a dolní polovinu těla a zkvalitňuje funkce různých oblastí mozku.



Každý z nás si jistě alespoň jednou v životě ping-pong vyzkoušel, neboť tento sport je nejen populární, dostupný, ale též velice zábavný. A jaké jsou hlavní důvody, pro které jej hraje tolik lidí?

### **1. Zdraví a tělesná kondice**

Stolní tenis je vhodný pro zvýšení kondice a srdeční činnosti. Na sportovní a vrcholové úrovni patří k nejrychlejším sportům zlepšujícím koordinaci těla a postřeh. Nemusíte však nutně být profesionálem – postačí pár hodin pinkání týdně, a uvidíte divy! Kromě kondice se vám zlepší i postřeh, nálada a dosáhnete psychické pohody.

### **2. Nenáročný pro tělo**

Ping-pong můžete hrát do vysokého věku, nemusíte se bát modřin ani zlomenin, které hrozí při kontaktních a adrenalinových sportech.

### **3. Sport na celý život**

Stolní tenis je celoživotní sport, který můžete hrát i v osmdesáti letech. Nikdy není pozdě začít a pátku nemusíte odložit ani v pokročilejším věku. Čím je člověk starší, tím lépe může využít svou taktiku a techniku.

### **4. Zlepšuje postřeh a udržuje bystrost**

Ping-pong je vhodnou aktivitou i pro mozek. Při hře je třeba přemýšlet, plánovat, mít strategii – a právě tyto činnosti udržují šedou kůru mozkovou aktivní.

### **5. Není časově náročný**

Stolní tenis je vnitřní (halový), ale i venkovní a nesezonní sport. Můžete jej hrát během roku, ve dne nebo v noci, zkrátka kdykoli budete chtít.

### **6. Nepotřebujete mnoho místa**

Ping-pong nevyžaduje velký prostor. Klidně jej můžete provozovat doma; skládací stůl není náročný na místo a je navíc dobře skladný. A pokud přece jen budete vyžadovat více prostoru, můžete zajít do místního sportovního klubu.

### **7. Získáte nové přátele**

Stolní tenis je společenský sport. V pingpongovém oddíle se setkáte s mnoha lidmi, s nimiž se utkáte v rámci soutěží a porovnáte svůj um a schopnosti. Mezi partou podobně laděných nadšenců pak vznikají mnohá přátelství.

### 8. Zábava pro každého

V tomto sportu neexistuje věková ani jiná bariéra (pohlaví, výška postavy, handicap); je běžné, že v klubech hrají šedesátiletí veteráni proti patnáctiletým mladíkům či muži proti ženám. Rodiny mohou „bojovat“ proti sobě navzájem a nemusejí mít obavy z větších či silnějších hráčů. Řada sportovců s handicapem je dokonce schopna soupeřit s tělesně zdravými protihráči, protože v tomto sportu jde o mnohem víc než o pouhou sílu.

### 9. Stolním tenisem neutratíte celé jmění

Kvůli ping-pongu neutratíte mnoho finančních prostředků. Základní lekci lze zajistit velmi levně a lepší pátku pro začátečníky pořídíte asi za 600–800 Kč. I cena členství v klubu a týdenní klubové poplatky jsou ve srovnání se sporty, jako je golf a tenis, nízké.

### 10. Poznáte sebe sama

„Pinec“ je především zábava a nádherný sport, který člověka chytí. Je sice jednoduché jej hrát, ale mnohem obtížnější je stát se mistrem. I na své pingpongové cestě se však můžete těšit na různé výzvy a cesty k vrcholu.

## » Je stolní tenis pro všechny generace?

Stolní tenis je sport určený téměř pro všechny generace. Hrát jej mohou ženy, muži i děti v podstatě v každém věku. Oproti jiným míčovým hrám je pro něj charakteristická řada úderů založených na rotaci míčku. Právě umění „čist“ a využívat rotace („falše“) vyžaduje dlouholetý trénink, který nelze nahradit hrubou fyzickou kondicí. I z tohoto důvodu je možné u stolního tenisu zachovat relativně dobrou výkonnost o něco déle než u jiných sportů. Výskyt hráčů kolem pětácti let v první stovce mezinárodního žebříčku je obvyklý jev. V nižších českých soutěžích běžně najdete hráče okolo padesátky. Mnozí vlastně nikdy neskončí; na úrovni okresního přeboru objevíte i sedmdesátileté borce. I tato zvláštnost stolního tenisu, tedy možnost hrát jej na nejrůznějších úrovních až do pozdního věku, z něj činí jeden z nejatraktivnějších a nejoblíbenějších sportů.



## Pro koho je ping-pong určen?

Pro ty, kteří si chtějí udržet nebo jednoduchým a zábavným způsobem zlepšit fyzickou kondici. Nemusíte být zrovna vrcholoví sportovci (vlastně jste ani nikdy předtím nemuseli sportovat), a přesto si můžete stolní tenis zahrát.

**Pro ty, kteří dbají o svou postavu,** lze stolní tenis doporučit jako ideální prostředek k jejímu zformování. Při jedné lekci spálíte průměrně 400 až 600 kcal (někdy dokonce až 1200 kcal!), aniž byste zatěžovali klouby. Pravidelný trénink vám pomůže účinně tvarovat a zpevňovat postavu.

**Pro sportovce.** Stolní tenis umožňuje specializovanou přípravu a pro ostatní sporty je vhodným doplňkem, při němž zlepšíte postřeh, reakce a koordinaci.

**Stolní tenis je sportem pro každého.** Pokud se sportující nepřetěžují a přizpůsobí hru svým schopnostem a dovednostem, mohou se ping-pongu věnovat ve středním (mezi 40–60 lety) i starším věku (nad 60 let). Pravidelný trénink a aktivní životní styl umožní jedinci neustále se rozvíjet a využívat své motorické schopnosti. Starší a zkušenější hráči si proto časem zautomatizují některé pohyby, což jim umožní hospodárně využívat energii ve hře.

## » Zdravotní důsledky ping-pongu

Stolní tenis je jedním z nejpobulárnějších sportů na světě. Je vhodný pro rekreaci i závodní soutěžení a představuje ideální zábavu pro všechny věkové kategorie, a to z několika důvodů:

- **Možnost přetížení je minimální** – stolní tenis lze hrát závodně (v tomto případě klade na hráče fyzické a psychické nároky) i rekreačně (provozovat jej jako volnočasovou aktivitu). Ani v pokročilejším věku nepůsobí degenerativní změny pohybového ústrojí a nadměrně nezatěžuje klouby a páteř. Pokud jej hrajete jen pro radost, nikoli pro vítězství na turnajích, je možnost většího přetížení minimální. Základní motorické schopnosti, jako je flexibilita, rychlost, síla, vytrvalost a koordinace, mohou být vhodným cvičením udržovány až do pozdního věku.

- **Méně šancí k poranění** – lékaři doporučují starším lidem především běh, jízdou na kole, plavání a pěší turistiku. Tyto aktivity pomáhají trénovat vytrvalost a nezatěžují klouby. Tenis, badminton a stolní tenis patří ke sportům s nejmenším rizikem poranění navzdory skutečnosti, že hra sama o sobě vyžaduje kromě rychlých pohybů i řadu dovedností a dostatečnou koordinaci.
- **Zatížení horních končetin a páteře je podstatně nižší než v ostatních sportech** – extrémní pohyby dopředu, dozadu či do stran a prohýbání v bederní oblasti se současnou silnou rotací se ve stolním tenise sice vyskytují, ale ne ve velkém měřítku. Na závodní úrovni jim lze předcházet všestranností, důkladným rozcvičením před tréninkem, uplatňováním kompenzačních cvičení a regenerací.

Chcete-li **snížit riziko zranění a přetížení** během tréninku anebo mu předejít, pak doporučujeme:

- Naučit se správně techniku.
- Mít vyvážený trénink.
- Používat strečink a protahovací cvičení k vyrovnání svalového napětí.
- Vyhýbat se extrémní únavě.
- Správně si rozložit fyzické zatížení.
- Vybrat si vhodný povrch, na kterém budete hrát, a nezapomenout na kvalitní sportovní obuv.
- V případě nemoci nebo úrazu začít hrát až po úplném zotavení.
- Navštívit lékaře, přičemž preventivní lékařské prohlídky po 35. roce by měly být samozřejmostí.

**Základní zdravotní faktory** umožňující věnovat se stolnímu tenisu i v pozdějším věku jsou následující:

- Udržení motorické schopnosti.
- Zlepšení fyzické i psychické kondice.
- Sociální a psychologické faktory.
- Preventivní charakter i jiných sportovních aktivit.
- Rehabilitace.



Stres a psychosomatické poruchy, které vedou k napětí, lze v mnoha případech léčit medikamenty, jež dokážou tyto poruchy eliminovat. Často však jedna hodina hraní stolního tenisu dvakrát týdně ve vhodném prostředí má mnohem pozitivnější efekt. Kvalitní trenér dokáže svými pedagogickými a didaktickými schopnostmi přispět k uvolněné činnosti, která podporuje radost ze hry, hrdost a spokojenost jednotlivce, což vede k tomu, že účastníci sport baví a zároveň si při této zábavě budují fyzickou kondici i psychickou pohodu.

Intenzivní fyzická zátěž nevede vždy ke zlepšení psychického a fyzického zdraví jednotlivce. Mírné svalové napětí, zlepšení vytrvalosti, flexibility a koordinace prospívají mnohem více. Důležitou součástí, na kterou se nesmí zapomenout, je provedení protahovacích cvičení před každým tréninkem.

## » Jak předejít úrazům aneb Tipy pro větší bezpečnost stolního tenisu

**Rozcvička** – dříve než začnete hrát, pořádně se rozcvičte. Rozcvička zahrnuje 5–15 minut lehké fyzické aktivity, která zvýší tepovou frekvenci a dýchání, podporí krevní oběh a zahřeje svaly. Profesionální sportovci mohou na přípravu vyžadovat více času.

**Nedělejte před zápasem rozhodčího u jiných stolů** – nedělejte rozhodčího těsně před vlastním utkáním, protože nebudete mít dostatečně zahřáté svaly. Pokud je to nevyhnutelné a musíte rozhodovat, dbejte, abyste měli na sobě několik vrstev oblečení, které pomohou udržet zahřátí, a před nástupem k příštímu zápasu požádejte ředitele turnaje o čas na adekvátní rozcvičení.

**Dávejte pozor na míčky** – při používání více než jednoho míčku nenechávejte míčky pod nohama nebo blízko nohou. Mohli byste na ně snadno šlápnout nebo o ně zakopnout. Jste-li pomocníkem při tréninku a sbíráte míčky, které se kulejí kolem stolů, ohlídejte si, ať nepřekážíte trénujícím hráčům.

**Nechodte směrem k hrací ploše nebo přes ni**, dokud pohledem nekontaktujete zúčastněné hráče. Stolní tenista otočený k vám zády ani nemusí vědět, že tam jste, a začne-li se během hry pohybovat dozadu, může dojít ke kolizi, případně i úrazu.

**Pozor na čtyřhru** – hrajete-li čtyřhru, mějte v patrnosti postavení svého partnera. V případě nepozornosti hrozí úder pálkou či srážka.

**Neskákejte přes mantinely nebo ohrádky mezi stoly**. Snadno se můžete zachytit nohou o ohrádku a zakopnout. Často také hned nerozeznáte, zdali na druhé straně nejsou míčky – může se stát, že sice úspěšně přeskočíte překážku, ale při přistání dopadnete na míček a upadnete!

**Neberte si na hrací plochu láhev s vodou** – snadno se rozlijí a ani si toho nemusíte všimnout. A uklouznete-li nečekaně v kaluži vody, můžete si způsobit zranění. Při změně stran rovněž rychle zkontrolujte, zdali váš protihráč nepotřísnil zem potem. Opět hrozí uklouznutí a zranění.

**Kolem stolů buďte opatrní** – ujistěte se, že stoly na kolečkách jsou zabrzděny, a pro jistotu zkontrolujte, zda všechny stoly mají vyztužovací opěry ve správné poloze. Je poměrně snadné převrátit na sebe těžký stůl, který se snažíte složit, proto raději požádejte někoho o pomoc.

**Nepoužívejte naprasklou pátku a nikdy s ní neházejte** – nevíte, kdy by se mohla zlomit a v letu někoho ohrozit.

**Poslouchejte své tělo** – pokud se při hře dostaví ostré bolesti, neignorujte je! S věkem se člověk zpravidla lépe vyrovnává s bolestí a zvyká si i na hraní s drobnými zraněními. Ovšem malé zranění lze snadno proměnit ve velké, jestliže hráč ignoruje varovné signály těla a přes narůstající bolest pokračuje ve hře.

**Chovejte se zdvořile a slušně** – při hře se chovejte za všech okolností zdvořile a slušně. Provádění hloupostí, zatímco se ostatní snaží a plně se věnují hře, může zapříčinit nestandardní situaci a vést i k vážným zraněním.



## » Největší mýty o ping-pongu

### **Stolní tenis je hra, ne sport**

Tento patrně nejčastější mýtus vychází ze skutečnosti, že úplní začátečníci s přiměřenou koordinací mohou začít hrát téměř okamžitě. Bohužel většina lidí považuje jejich úroveň hry za opravdový stolní tenis. Pokud nespatří skutečně špičkové hráče, pak nebudou schopni ocenit, jaká kouzla lze s malým bílým míčkem provádět.

### **Hráči stolního tenisu nejsou sportovci**

Tento mýtus souvisí s předchozím, totiž že stolní tenis je spíše hra než sport. Takový názor podporují i propagátoři tohoto sportu, kteří zdůrazňují, že téměř kdokoliv si může stolní tenis vyzkoušet. Je to sice do jisté míry pravda, nelze však ignorovat skutečnost, že na vyšší úrovni je nutné mít spoustu sportovních dovedností (jako kompenzaci za případné fyzické nedostatky), jež řadí stolní tenisty mezi sportovce.

### **Ke stolnímu tenisu nutně potřebujete výborné reflexy**

Lidé, kteří mají tendenci věřit tomuto mýtu, pohlíží na ping-pong jako na sport, ve kterém hráči zasahují míče tak rychle, že nemají čas na přemýšlení. Na první pohled to vypadá, že reflexy jsou nejdůležitějšími aspekty této hry. Ačkoli rozhodně neuškodí je mít, hrát velmi dobrý stolní tenis můžete i bez nadlidských reakcí a schopností.

### **Stolní tenis není divácky oblíbený sport**

Diváci, kteří sledovali hráče na nižší výkonnostní úrovni, obecně zastávají názor, že jde o sport, ve kterém si soupeři jen předávají jemné míče z jedné strany na druhou. Zajděte si však na kvalitnější utkání, díky němuž pochopíte, jaké je hraní stolního tenisu umění a jak je při pohledu zblízka fascinující.

### **Ping-pong je hra, stolní tenis je sport**

Tento názor vznikl proto, že zkušenější hráči na otázku, jakému sportu se věnují, odpoví spíše, že stolnímu tenisu než ping-pongu. Ale ve skutečnosti jsou jak stolní tenis, tak ping-pong názvy vzniklé v počátcích tohoto sportu a lze je považovat za synonyma. Při běžném užívání se ping-pong stal známý po ce-



lém světě pro verzi hry ve sklepních prostorách, zatímco stolní tenis se spíše vžil jako název profesionálního sportu. Používat nicméně můžete název, který se vám líbí.

### **Bez talentu nemůžete stolní tenis hrát**

Stolní tenis je sportem pro každého a záleží na jednotlivci, zdali bude mít zájem se mu věnovat na rekreační či vrcholové úrovni. Nenechte se odradit pocitem, že nejste dostatečně talentovaní. K dobrým výkonům je totiž nutná ještě píle a vytrvalost. Mnoho talentovaných hráčů skončilo předčasně svou kariéru, protože jim chyběla výdrž a odhodlání tvrdě na sobě pracovat.





## » Základní pravidla v kostce

Stolní tenis je míčový sport, který se hraje na stole rozděleném uprostřed sítíkou; buď ve dvou hráčích (dvouhra), nebo ve čtyřech hráčích (čtyřhra). Ping-pong patří k nejrychlejším pálkovým sportům, je celosvětově rozšířený a řadí se rovněž k oblíbeným rekreačním aktivitám.

## » Průběh hry a získání bodu

Některé sporty se hrají na gól, jinde rozhoduje čas, ve stolním tenise jsou důležité body. Pokud jich obdržíte potřebný počet, získáte pro sebe set či sadu. Hraje se na dvě, tři i více vítězných sad. Hráč, na kterého padl los, začíná a má podání. U dvouhry je jedno, z jaké strany podává, u čtyřhry podává z pravé strany do pravé strany soupeřova pole, tedy šikmo přes stůl. Míč musí po úderu dopadnout nejprve na vlastní polovinu a pak na protivníkovu část (či pole u čtyřhry) a nesmí se dotknout sítě. Pokud se podání nezdaří, získává soupeř podávajícího první bod. Jestliže se míč při podání dotkne sítě a dopadne na stůl, není to považováno za chybu a podání se opakuje (tzv. nový míč).

Je-li podání správné, pokračuje hra tak dlouho, dokud některý ze soupeřů neudělá chybu. Mezi hráčovy chyby patří následující skutečnosti:

- a) nevrátí správně míček;
- b) míč se dotkne čehokoli jiného než sítě (například stropu) dříve, než jej zahraje soupeř;
- c) zabrání míčku v dopadu na stůl;
- d) dotkne se při úderu míče dvakrát za sebou (tzv. dvoják);
- e) dotkne se tělem nebo kteroukoli částí svého oděvu nebo vybavení;
- f) dotkne se tělem nebo kteroukoli částí svého oděvu nebo vybavení sítěky nebo volnou rukou hrací plochy;
- g) míček přeletí přes jeho polovinu hrací plochy nebo přes jeho koncovou čáru, aniž se dotkne jeho poloviny hrací plochy poté, co byl zahrán soupeřem;

- h) ve čtyřhře zahraje dvojice soupeřů míček mimo správné pořadí, jež je dáno tím, kdo první podával a kdo první přijímal.

### » Počítání

Ve všech těchto případech soupeř získává bod. A jak pokračovat dál? Jak jsme se již zmínili, hra začíná podáním – míček se nejprve musí dotknout stolu na ploše bližší podávajícího hráče, přeletět sítku a pak se ještě musí dotknout stolu na protihráčově straně – a hráč získá bod, pokud soupeř udělá chybu. Získá-li první bod podávající, vede 1:0. Jestliže získá i druhý, vede 2:0, při zisku třetího 3:0. V opačném případě, tedy pokud body získává přijímající, počítá se 0:1, 0:2. Utkání se hraje na předem určený počet sad – zpravidla lichý – a vyhrává ten, kdo získá většinu (tři vítězné sady z pěti, dvě ze tří či více). Každá sada se hraje na jedenáct vítězných míčků, přičemž vítěz musí mít minimálně o dva míčky více (11:9). Jestliže některý z hráčů vede 10:0, 10:5 nebo 10:9 a docílí dalšího bodu, celkem tedy 11 – získává sadu a vede 1:0 na sety. V případě, že oba hráči nebo obě dvojice získají ve čtyřhře 10 bodů, potom se vítězem stane ten stolní tenista nebo pár, který první získá vedení o dva body (například 12:10, 13:11), tedy srovná-li soupeř stav na 10:10, musí ten, kdo chce hru vyhrát, získat dva body náskoku.

Ve druhé sadě podává ten, který v první přijímal. Dále se na servisu pravidelně střídají po dvou míčích. Zápas vyhrává ten hráč, který získal většinu setů. Ve stolním tenisu se hraje na dvě, tři či více vítězných sad. Všechna uvedená pravidla platí jak pro dvouhru, tak pro čtyřhru.

- Každá výměna míčků, která vede k chybě, se jednomu z hráčů započítává ziskem bodu.
- Nejprve se počítají body podávajícího (například stav 8:10 znamená, že podávající dosáhl 8 bodů, přijímající 10).
- Vítězem je ten, který první získá 11 bodů v daném setu za předpokladu minimálně dvoubodového rozdílu (11:9). V opačném případě je set ukončený až tehdy, činí-li rozdíl dva body.
- Zápas vyhrává ten hráč, který nejdříve zvítězí ve většině sad.



## » Podání

### Losování

O tom, kdo první podává, rozhoduje losování před zápasem:

**Vyšší soutěže** – na začátku zápasu se právo volby podání, příjmu podání a strany určuje losem, který zajišťuje rozhodčí u stolu; zpravidla vyhozením mince nebo kotoučku s dvěma odlišnými stranami. Hráč, který vyhrál právo volby, se může rozhodnout podávat, nebo přijímat jako první, anebo začít hrát na určité straně stolu. Jestliže se rozhodne podávat, nebo přijímat jako první, jeho soupeř má právo volit stranu. Jestliže volí stranu, jeho soupeř si zvolí, zda bude první podávat, nebo přijímat. Oba hráči tak musejí provést určitou volbu.

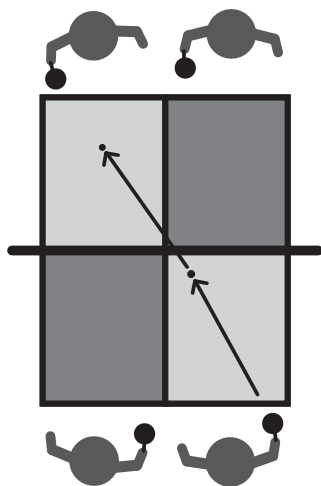
**V nižších soutěžích** – jeden hráč si vloží míček pod stůl do dlaně (pravé nebo levé), tak aby na ni protihráč neviděl, poté roztáhne paže a soupeř hádá slovně nebo ukázáním rukou, kde se míček nachází. V případě uhádnutí se rozhodne, zda začne podáním, nebo přijímáním, anebo si vybere stranu. Na soupeře opět případně volba jako v předchozím odstavci.

### Pozor na čtyřhru

V každé sadě zápasu čtyřhry může dvojice, která podává jako první, zvolit, kdo z obou začne podávat, a v první sadě pak dvojice soupeře musí rozhodnout, kdo z obou bude první přijímat. V následujících sadách je pořadí podávání a přijímání určeno počátečním pořadím, které je pro každou sadu opačné než pro tu předchozí.

### Podávající má dvě podání za sebou

Střídá se tudíž po dvou na každé straně. Výjimkou je stav 10:10 a vyšší, kdy se podávající po každém bodě střídají.



*Správné podání při čtyřhře*