

Organizace tréninku a volba vhodných tréninkových prostředků pro různé výkonnostní a věkové skupiny

Obsah

1. Úvod	3
2. Cíl práce	4
3. Historie oddílu mládeže TTC Praha a měnící se podmínky v něm	5 – 8
3.1. Založení oddílu (klubu) mládeže	5
3.2. Organizace tréninků po založení oddílu (klubu)	5
3.3. Registrace klubu (oddílu)	5
3.4. Účast prvních členů klubu (oddílu) na tréninkových kempech stolního tenisu pod vedením zkušených trenérů	5
3.5. Rozvoj klubu (oddílu) v letech 2010 – 2015	5 – 6
3.6. Rozvoj klubu (oddílu) v současnosti	6
3.7. Opětovný rozjezd oddílu (klubu) mládeže v novém působišti	6 - 7
3.8. Propojování oddílu mládeže a oddílu dospělých	6
3.9. Výsledky naší klubové práce	7 - 8
4. Metodika tréninku v závislosti na velikosti a složení tréninkové skupiny	9 - 18
4.1. Metodika tréninku po založení klubu (oddílu)	9
4.2. Rozcvička	9
4.3. Rozehra	10
4.4. Kombinace	10
4.5. Složení hráčů na tréninku a sparingové	10 - 11
4.6. Trénink podání	11 - 12
4.7. Fyzická příprava – STP	12 - 13
4.8. Závěr tréninku	13 - 14
4.9. Rozdělení hráčů do skupiny A až C	14
4.10. Zvýšení efektivity tréninku a zvýšení zájmu všech skupin hráčů	14 – 15
4.11. Informovanost hráčů a komunikace hráčů a rodičů s trenérem	15 – 16
4.12. Turnaje pro mládež okresní úrovně pro veřejnost	16 - 17
4.13. Pestrost tréninku	17 - 18
5. Metodika tréninku v současnosti – vytvoření skupiny začátečníků	19 - 25
5.1. Přípravka pro nejmladší úplné začátečníky	19 - 23
5.2. Důležité faktory při budování klubu (oddílu)	24 - 25
6. Závěr	26 - 27
7. Přehled publikačních zdrojů	28 - 29

1. Úvod

V této práci se zabývám specifickými podmínkami našeho oddílu (klubu) mládeže TTC Praha. TTC Praha je oddíl okresní a krajské úrovně. Oddíl mládeže má nyní kolem dvaceti členů, z nichž někteří trénují výkonnostně s ambicemi zatím okresní úrovně a někteří pouze rekreačně. Oddíl má tréninky třikrát týdně a složení jednotlivých tréninkových dnů je dáno časovými možnostmi dětí. Některé děti trénují dvakrát a některé jednou týdně, některé výjimečně i třikrát týdně. K většímu počtu tréninků děti motivuje i výše oddílových příspěvků, která je odstupňována motivačně pro co nejvíce tréninků v týdnu – jeden trénink 100%, dva tréninky 142% (místo 200%) a tři tréninky pouze 171% (místo 300%). V jedné skupině tak spolu trénují děti s věkovým rozdílem osmi let a společně výkonnostní a rekreační hráči. Rozdíl výše oddílových příspěvků koresponduje i s metodikou dotací od MŠMT ČR, kde je dotace na rekreační hráče poloviční než na výkonnostní (požadavek nejméně dvou tréninků týdně a účast na turnajích).



2. Cíl práce

Cílem této práce je ukázat začínajícím klubům a trenérům, jakým směrem se mohou ubírat při svých začátcích. Nejtěžší fází je samotné založení klubu (kroužku). Postupem času začíná vše na sebe navazovat a noví zájemci se setrvačností zařazují do systematické práce v klubu. Další fází je stav, kdy začnou pomáhat s prací v oddílu mládeže i dospělí hráči a kdy se naopak první hráči oddílu mládeže, kteří výkonnostně vyrostou, začnou zapojovat i do soutěží dospělých. Když nejlepší odchovanci přerostou výkonnostně svůj klub, přecházejí do větších klubů, z nichž se někteří potom následně vrací v dospělosti zpět nebo aspoň podporují týmy dospělých formou hostování. Dalším faktorem je, že se tito úspěšní odchovanci stávají pro současné hráče oddílu mládeže vzorem.



Náš odchovanec Václav Podrazil se utkal na přeborech Prahy jednotlivců s naším Adamem Brodským

3. Historie oddílu mládeže TTC Praha a měnící se podmínky v něm

3.1. Založení oddílu (klubu) mládeže

Oddíl mládeže vznikl v rámci TTC Praha, který byl původně pouze rekreačním oddílem, v březnu 2009. V té době se TTC Praha přestěhoval z herny stolního tenisu pro veřejnost v Praze 4 – Michli do vlastní herny stolního tenisu v Karlíně v Sokolovské ulici u metra Křižíkova. Tato herna sloužila i pro veřejnost a oddíl mládeže zde vznikl z důvodu jejího vytížení. Protože TTC Praha byl v té době pouze rekreačním oddílem, byl rekreačním oddílem i oddíl mládeže.

3.2. Organizace tréninků po založení oddílu (klubu)

Oddíl měl zpočátku tréninky dvakrát týdně v pondělí a středu. Když se tyto dva tréninkové dny zaplnily ke kapacitě herny, vznikl třetí tréninkový den ve čtvrtek. Tréninky jsem vedl sám ještě bez licence. Následně jsem si dělal trenérskou licenci C ve Slaném. Protože jsme ale v té době byli pouze rekreační oddíl, který nebyl členem ČAST, nebyl jsem jako trenér nikde evidován. Licence mi byla oficiálně přiznána až po našem vstupu do ČAST prostřednictvím PSST.

3.3. Registrace klubu (oddílu)

Když v roce 2010 vstoupil TTC Praha do Pražského svazu stolního tenisu (PSST) dvěma týmy dospělých, zapojily se do soutěží pražského přeboru i týmy mládeže a to v kategoriích dorostu a staršího žactva a to na úrovni 2. třídy (okresní úroveň, protože Praha je kraj i okres dohromady).

3.4. Účast prvních členů klubu (oddílu) na tréninkových kempech stolního tenisu pod vedením zkušených trenérů

K založení registrovaného oddílu TTC Praha a vstupu do PSST dala podnět skutečnost, že se mi podařilo vytrénovat prvního žáka Petra Chlumského nad svoji úroveň a následně na kempu stolního tenisu v Sadské nám to nepřímo poradil Ivan Karabec ml., který tam působil jako trenér. Petr Chlumský hrál od té doby za A tým mužů a je v něm dodnes, přestože mezitím přestoupil do AC Sparty Praha, odkud ale hostoval soutěž dospělých v TTC Praha a hrál zde pouze soutěže mládeže a hlavně zde samozřejmě trénoval. Po dovršení osmnácti let, kdy již hostování nebylo možné, přestoupil zpět do TTC Praha, aby mohl nadále hrát za náš A tým bez omezení (při střídavém startu by mohl hrát max. 50% utkání).

3.5. Rozvoj klubu (oddílu) v letech 2010 – 2015

V první sezóně, kdy byl oddíl mládeže registrován v PSST jsme se účastnili pražského přeboru družstev v kategoriích dorostu a staršího žactva. Kategorie dorostu se v té době hrála posledním rokem dlouhodobě systémem domácích a venkovních utkání. Bylo to náročnější na dopravu hráčů na venkovní utkání, s čímž pomáhali dva z dospělých hráčů Václav Zahradník a Jan Smíšek, kteří byli schopni v případě potřeby hráčům i poradit. V druhé třídě jsme se umístili na 5. místě. V týmu byl jeden dorostenec a zbytek starší žáci.

Kategorie staršího žactva se hrála turnajovým způsobem - dva turnaje (jeden na podzim a jeden v zimě). Na obou turnajích se naši žáci umístili v 2. třídě na 5. místě. Výsledky zde byly velmi vyrovnané.

Od sezóny 2011 – 2012 se hrály turnajovým způsobem všechny věkové kategorie. Naši dorostenci

byli v 2. třídě opět páti. Starší žactvo se hrálo na podzim v několika skupinách v druhé třídě, v zimě potom byly týmy rozděleny podle umístění ve skupinách do 2. až 4. třídy. Naši žáci vyhráli 3. třídu, což je celkově 13. místo v Praze (6 týmů v 1. třídě – krajská úroveň, 6 týmů v 2. třídě – okresní úroveň).

V sezóně 2012 – 2013 jsem sice neměli tým dorostu, ale za to jsme postavili dva týmy staršího žactva. A tým začal už na turnaji na podzim, kdy vybojoval 2. třídu, kde se v zimě na druhém turnaji umístil na 3. místě. B tým se zapojil do soutěže až v zimě na 2. turnaji v 3. třídě, kde skončil na 5. místě.

Od sezóny 2013 – 2014 jsme poprvé stavěli tým i do kategorie mladšího žactva. Starší žáci byli na podzim druzí a v zimě čtvrtí v 2. třídě. Stejně se umístil i tým mladších žáků.

V sezóně 2014 – 2015 jsme chtěli obsadit všechny věkové kategorie, ale bohužel dorostenci se nakonec nesešli ani na podzimním ani na zimním turnaji. Starší i mladší žáci obhájili své umístění z předchozí sezóny 2. místem na podzim a 4. místem v zimě v druhé třídě.

3.6. Rozvoj klubu (oddílu) v současnosti

Velkým zásahem do oddílu mládeže byl leden 2015, kdy oddíl mládeže přišel o hernu v Karlíně a na půl roku se nouzově přestěhoval do Prahy 10 - Vršovic do Billiard clubu Harlequin, v němž ale nebyly nejvhodnější podmínky pro trénink dětí a mládeže. Po půlročním působení se oddíl přestěhoval zpět na Prahu 8 do d'áblické sokolovny, kde trénoval půl roku v hodně provizorních podmínkách za nízkých teplot a na betonové podlaze. Problém s topením v sokolovně byl vyřešen v únoru 2016 a dřevěné podlahy se hráči dočkali v září 2016. Mezitím ještě skoro měsíc dojížděli do jiné hery, protože v sokolovně klesla teplota pod únosnou mez. Podmínky v sokolovně se stabilizovaly až od září 2016, tedy počátku sezóny 2016 - 2017.

Jako trenér jsem měl do té doby zkušenosti s tréninkem hráčů ve věku od 11 do 15 let. V Dáblicích se ale přihlásily do oddílu děti už od osmi až devíti let, s jejichž tréninkem jsem neměl zkušenosti. Po té, co některé děti oddíl opustily a zpětnou vazbou s rodiči se podařilo zjistit, že důvodem bylo, že pro ně byl trénink příliš náročný a nezáživný, založili jsme od září 2017 přípravku, která má samostatný hodinový trénink ve čtvrtek před tréninkem mládeže. Pro tyto potřeby jsme zakoupili i dva ministoly. Tréninky přípravy jsou zaměřeny hlavně na hry a soutěže rozvíjející motoriku a pohybové dovednosti (z cca 60 až 70%) a zbylá část je věnována hře na ministolech. Ze čtyř dětí v přípravce dvě, které jsou motoricky lépe vybavené, již navštěvují souběžně i tréninky v oddílu mládeže.

3.7. Opětovný rozjezd oddílu mládeže v novém působišti

V sezóně 2015 – 2016 jsme podzimní turnaje přeboru družstev vynechali, protože jsme začínali s novými žáky a z těch, co zbyli po období bez hery, se týmy sestavit nedaly. Zimních turnajů jsme se ale už účastnili. Tým starších žáků se umístil ve 4. třídě na 6. místě. Byl ale složen z jednoho staršího žáka, jednoho mladšího žáka a jednoho nejmladšího žáka. Mladší žáci v této sezóně vyhráli 4. třídu (tým byl složen z jednoho mladšího a dvou nejmladších žáků).

V uplynulé sezóně 2016 – 2017 jsme bojovali s tím, že soutěž „táhli“ dva hráči (Adam a Patrik). Ti odehráli všechny tři kategorie. Dorost v zimním turnaji hráli ve 4. třídě. Protože šlo o mladšího a nejmladšího žáka a hráli pouze ve dvou, skončili poslední. Přesto některé soupeře potrápili. Obdobným způsobem ve stejném složení a také pouze ve dvou jsme absolvovali kategorii staršího

žactva. Zde jsme vybojovali ve 4. třídě 5. místo.

V kategorii mladšího žactva jsme na podzim postavili dva týmy. A tým skončil v 2. třídě na 2. místě, B tým, který hrál pouze ve dvou na 6. místě. V zimním turnaji se bohužel sešli zase pouze dva hráči z A týmu, kteří skončili v 2. třídě na 5. místě.

3.8. Propojování oddílu mládeže a oddílu dospělých

V sezóně 2015 – 2016 jsme začali oboustranně propojovat oddíl mládeže s oddílem dospělých. Tři hráči oddílu mládeže jsme zapojili do soutěží dospělých v 7. třídě pražského přeboru. Tím jsme opětovně navázali na podstatu vzniku oddílu registrovaných, kdy v našem A týmu dospělých od první sezóny hrál žák Petr Chlumský. Od té doby se potom v následných sezónách do soutěže dospělých zapojili ještě další žáci – Ondřej Malát, Jiří Kelbl, Tomáš Sedláček, Gabriel Hévr, Adam Petr a Jan Bláha. Nyní jsme z nových žáků zapojili i Adama Brodského a Patrika Svobodu, s nimi hrál dále i Adam Petr.

Z dospělých hráčů naopak pomáhali jako sparing při tréninku Jakub Zahradníček a Jan Paroubek, který se této činnosti věnuje dodnes. Druhým trenérem s licencií D se stal David Mutl, který se ale do tréninku mládeže aktivně nezapojuje ani v roli trenéra ani jako sparing.

3.9. Výsledek naší klubové práce



V AC Sparta Praha působí další tři moji odchovanci, Tomáš Bláha, který je dnes již v kategorii dospělých a Vojtěch a Václav Podrazilovi, kteří tam přestoupili po té, co úroveň hry přerostli ostatní

žáky TTC Praha. I bratři Podrazilovi u nás následně hostovali jednu sezónu v soutěži dospělých.

Tomáš Sedláček přestoupil do Kotlářky Praha, kde rok hrál vyšší soutěže mužů a u nás hostoval v sezóně 2015 – 2016 v D týmu v 6. třídě pražského přeboru. Bohužel po této sezóně se závodní hrou stolního tenisu skončil.

V AC Spartě Praha působil od sezóny 2012 – 2013 i Petr Chlumský, který hrál za Spartu soutěže mládeže a hostoval u nás v soutěži dospělých v našem A týmu. Po dovršení osmnácti let se rozhodl k přestupu zpět do TTC Praha, aby se mohl i nadále plně věnovat hře v našem A týmu (při střídavém startu by mohl hrát pouze 50% utkání).



4. Metodika tréninku v závislosti na velikosti a složení tréninkové skupiny

4.1. Metodika tréninku po založení klubu

Metodika tréninku se v průběhu let měnila v závislosti na věkovém složení a dovednostech hráčů. V první fázi, kdy byli všichni hráči rekreační, protože TTC Praha ještě nebyl členem PSST, šlo o klasický skupinový trénink s využitím tréninkového robota. Jako trenér jsem střídavě hrál s některým žákem nebo pouze obcházel skupinu a opravoval. To v té době záleželo hlavně na tom, zda byl počet hráčů sudý nebo lichý. V okamžiku zapojení tréninkového robota, který byl v samostatné místnosti pár metrů od hlavní haly, bylo většinou potřeba, abych byl jako trenér více mobilní a s nikým nehrál. To vše bylo ještě kombinováno tím, že někdy byl místo tréninkového robota umístěn na stůl zásobník s míčky a hráči si trénovali podání. Někdy nastala zase situace, že na robota trénoval již pokročilejší hráč, který nepotřeboval soustavný dohled. Potom jsem se mohl více věnovat zbylým hráčům v hale.

4.2. Rozcvička

Tréninky začínají společnou rozcvičkou. V první herně v Karlíně nebyla možnost se rozběhat, tak se hráči místo toho zahřáli skákáním přes švihadlo. Postupně se hráči rozcvičovali individuálně, zejména pokud se někdo s příchodem na trénink zpozdil. Časem přibyl k rozcvičení i atletický žebřík. I když se hráči v současných podmínkách rozběhávají, skákání přes švihadlo jsme jako součást rozcvičky nechali.

4.3. Rozehra

Po rozcvičce následuje rozehra, která u začátečníků už splývá se samotným tréninkem. Obtížnost se totiž stanovuje na základě okamžitého složení přítomných hráčů, takže občas dojde k tomu, že se věnujeme celý trénink pouze jednou až dvěma základním úderům – forhendový kontradravjv či bekhendový kontradravjv.

4.4. Kombinace

Samotný trénink je veden v hraní kombinací, jejichž obtížnost je přizpůsobena vyspělosti hráčů v dané skupině. S ohledem na rozdílnou výkonnost se hráči většinou po jedné kombinaci střídají, aby pokud je zde jeden vyložený začátečník, s ním nehrál žádný z pokročilejších hráčů příliš dlouho, ale aby se rovnoměrně rozdělila jeho hra mezi ostatní hráče.

Po rozcvičce a rozehře následuje průpravná tréninková část, v níž hrajeme kombinace, při nichž je většinou kladen důraz na hru na udržení míčku ve hře a tím zvýšení úderové jistoty. Do tohoto tréninku někdy zapojují tyto soutěžní prvky:

a) všichni začnou hrát kombinaci najednou a jsou vyhodnoceni ti, kdo ji zkazí poslední (2 body) a předposlední (1 bod), přičemž si ještě počítají počet úderů bez zkažení, čímž mají motivaci udržet míček co nejdéle ve hře i ti, kdo již jsou vítězi po té, co ostatní tuto kombinaci zkazili. Např. forhendový kontradravjv se takto hraje třeba 5x a k přiděleným bodům potom dostanou dva prémiové body ti, kdo v této kombinaci docílili největší počet zahraných míčků bez zkažení. Obdobně potom stejným způsobem hrajeme bekhendový kontradravjv, následně např. jednu lajnu, druhou lajnu a Psaníčko.

b) hráči si počítají kolik míčků odehrají bez zkažení a nakonec nahlásí nejlepší pokus

c) hráči si počítají počet odehraných míčků a počet pokusů, což eliminuje snahu některých, že odehrají třeba 100 míčků a po té se už nesnaží hrát na udržení a doufají, že tento počet nikdo z ostatních nepřekoná, popř. sami nevěří, že dokážou odehrát ještě lepší výsledek a svůj výkon ještě vylepšit.

Náročnější kombinace většinou hrajeme individuálně na konec. Zatím co během kombinací v průběhu tréninku se hráči střídají pravidelně posunem o jedno místo, na individuální kombinace si je seřazují dle tréninkového záměru. Buď spolu hrají hráči vyrovnaní a nebo hraje jeden pokročilejší hráč se slabším hráčem. Pokud spolu hrají vyrovnaní hráči, hrají kombinaci, která odpovídá jejich herní úrovni, pokročilejší například topspiny, úplní začátečníci např. pink po celém stole, přičemž se klade důraz na to, aby byl krátký a nízký. Pokud hraje lepší se slabším, potom se zaměřujeme tréninkem na slabšího hráče. Např. silnější hráč mu hraje do ruky míče s rotacemi a slabší hráč se učí tyto rotace poznávat a vracet. Pokud nevybere podání, dostává stále stejné podání až do doby, kdy jej dokáže vracet aspoň s padesátiprocentní úspěšností. Potom se podání mění.

4.5. Složení hráčů na tréninku a sparingové

U začátečníků převažovaly kombinace forhendový kontr a bekhendový kontr, po jejich zvládnutí potom lajny a Psaníčko. Při větší výkonnostní rozdílnosti mezi hráči se na stolech, kde hráli začátečníci, postupovalo pomaleji. Tempo se řídilo podle slabšího hráče, silnější se mu jakožto sparing přizpůsoboval. Chtěl jsem po něm, aby i situaci, kdy trénuje se slabším, využil ve svůj prospěch a to v těchto aspektech:

a) slabší protihráč mu hraje míčky pomaleji a je potřeba, aby mu míče vracel také pomaleji a co nejpřesněji. Má možnost tak údery odehrávat pomaleji, ale o to lépe technicky provedené a hlavně

přesně.

b) slabší protihráč mu hraje míčky méně přesně, musí se u toho tedy více hýbat a při tom se snažit míčky stále vracet co nejpřesněji.

Obecně zde platí, že čím víc se silnější hráč přizpůsobí slabšímu a čím přesněji mu míčky vrací, tím si z něj udělá silnějšího protihráče.

Pokud to situace dovoľovala, část tréninku trénovali nejpokročilejší hráči se mnou jako s trenérem. Tím jim bylo vykompenzováno, že část tréninku hráli i s úplnými začátečníky, kde působili více jako sparing, než by sami trénovali. Tím, že střídání hráčů na kombibace probíhalo pravidelně, většinou po jedné nebo dvou kombinacích, hráči toto respektovali.

V posledních letech nám dotace od Městské části Praha 8 dovolily si pozvat na sparing některé hráče z oddílu dospělých. Původně jsme měli dva, nyní máme jednoho.

Pokud je v tréninkové skupině vyložený začátečník, trénuje zpravidla většinu tréninku sám pouze se sparingem. Pokud je začátečníků více, tak se se sparingem střídají. Někdy se se sparingem střídají všichni hráči. Tyto situace jsou řešeny dle okolností. Sparing má universální využití, kdy může hrát se začátečníkem, ale i s pokročilým hráčem (s kterým jsem dříve část tréninku hrál já), pokud jsou ostatní hráči na tréninku znatelně slabší, než on.

Snaha je hráče sestavovat do dvojic tak, aby spolu pokud možno netrénovali dva úplní začátečníci, protože ti spolu neudrží míček ve hře.

4.6. Trénink podání

Při tréninku podání přistupuji k hráčům individuálně a používáme několik obtížností, přičemž od těch nejnižších začínají úplní začátečníci. Pokročilejší začínají od vyšších obtížností.

Stupeň	Popis - nároky	Cíl přechodu k vyššímu stupni
1.	Míček se musí dotknout bližší poloviny stolu, přeletět síťku a dopadnout na druhou polovinu stolu.	do úspěšnosti cca 70 až 80%
2.	Míček se musí dotknout bližší poloviny stolu, přeletět síťku a dopadnout na druhou polovinu stolu a musí být regulérně nadhozen (z otevřené dlaně alespoň 16 cm)	do úspěšnosti cca 70 až 80%
3.	Míček se musí dotknout bližší poloviny stolu, přeletět síťku a dopadnout na druhou polovinu stolu a musí být regulérně nadhozen a nesmí být nad stolem (za koncovou čarou)	do úspěšnosti cca 70 až 80%
4.	Podání musí být regulérní dle stupňů 2 a 3 a zaměřujeme se na jeho účinnost (rotace spodní, boční, horní) a umístění. Současně se snažíme, aby šlo o podání na jednu dobu – hráč po jeho dokončení stojí ve střehovém postoji.	průběžné vylepšování
5.	Hráč se učí různé servisy dle podmínek daných 4. stupněm	průběžné vylepšování

Trénovat příjem podání je složitější, protože zde je důležité hlavně podání tzv. „přečíst“ a každý

soupeř umí rotace, které do něj vkládá, více či méně skrýt. Při tom příjem podání je velice důležitý. Náš dlouholetý úspěšný reprezentant Milan Orlowski o něm řekl: „*Jen dobrý příjem podání může zajistit vyrovnanou hru.*“ (citace ze zdroje 20) Na tréninku dostanou hráči aspoň teoretické rady, jak podání přijímat podle druhů rotace. To vše si ale potom musí ověřit v zápasech s různými hráči na turnajích. K tomu, aby mohly tyto rady použít ale musí poznat, jaká rotace v podání je.



4.7. Fyzická příprava - STP

Po hře kombinací následuje krátký STP trénink, který je zaměřen na pohyb za stolem:

- a) pohyb od středu stolu k síťce, kde oba hráči tlesknou a následně se přesunou kolem stolu každý na své straně na druhou stranu sítě, kde opět tlesknou a takto pořád dokola.
- b) u předchozího cviku nahradíme tlesknutí tím, že se oba hráči otočí kolem sebe tak, aby se nesrazili, ale pořád se dívali na střed protější strany stolu.
- c) cval bokem podle delší strany stolu
- d) skákání přes imaginární švihadlo
- e) imaginární hra Psaníčka s pohybem na jedn krok, následně na dva kroky
- f) Tlačítka (hráči rotují trupem a rukami se dotýkají stolu přes sebe). Tento cvik potom opakují z pozice zády ke stolu.
- g) pohyb od stolu dozadu k ohrádce a následně zpět ke stolu s náznakem odehrání úderu
- h) člunkový běh se střídavým dotykem levé a pravé ohrádky hracího prostoru
- i) cvičení na atletickém žebříku – Panák, o dva skoky dopředu a jeden skok dozadu, pohyb po

žebříku bokem dopředu a dozadu doleva a potom doprava

Na některých trénincích, zpravidla jednou za jeden až dva měsíce zařazujeme ještě soutěže a to buď vytrvalostní nebo STP soutěž.

V STP soutěži používáme tyto disciplíny:

- a) skok přes švihadlo – na tři pokusy naskákat co nejlepší pokus, přičemž pokusy do deseti včetně se nepočítají.
- b) cvičení na atletickém žebříku na přesnost - 4 až 5 cviků, přičemž za došlápnutí na atletický žebřík je trestný bod
- c) slalom mezi ohrádkami (cval bokem) na čas
- d) obíhání kuželů s dotykem kužele na čas

Ve vytrvalostní soutěži používáme tyto disciplíny:

- a) prkno na čas (na výdrž)
- b) sed ve vzduchu u zdi na čas (na výdrž)
- c) kliky (počet za minutu)
- d) leh sedy (počet za minutu)

4.8. Závěr tréninku

Po STP tréninku následuje tzv. Žumpa (Na krále), kdy hráči hrají sety na očíslovaných stolech, kdy stůl číslo 1 je tzv. královský a poslední stůl je tzv. Žumpa. Kdo první dohraje do 11. bodu, zakřičí nahlas STOP. Ostatní, pokud nemají nerozhodný stav, hru ukončí a vítězem se stává ten, kdo má více bodů. Je-li stav nerozhodný, buď se dohraje rozehraný míč a nebo pokud míč není zrovna ve hře, odehraje se jeden rozhodující míč. Vítěz se potom posouvá směrem ke královskému stolu, poražený směrem k Žumpě, přičemž vítěz na královském stole zde zůstává a nebo si při lichém počtu hráčů může jít sednout na jedno kolo na tzv. trůn a poražený na stole Žumpa zde buď zůstává a nebo si jde na kolo sednout. Na začátku dávám nejlepší hráče na stůl Žumpa a nejhorší hráče na královský stůl. Při větších výkonnostních rozdílech potom mají hráči ještě handicap, které používáme klouzavé. Klouzavý handicap znamená to, že když hráč A, který na začátku vedl s hráčem B např. 2:0 jej porazí, vede při příští hře s tímto hráčem už jenom 1:0, ale naopak pokud s ním prohraje, vede 3:0. Hráči, kteří mají stejný handicap hrají spolu stále od stavu 0:0. Maximální handicap je stanovený na 7:0, pokud se v posledním kole dohrává, tak 8:0. Je-li v posledním kole Žumpy dostatek času, nechávám jej dohrávat, tzn. že hru nezastavuje STOP, ale každý dohraje svůj set do 11. bodu, jde nahlásit výsledek, vrátit míček a samostatně se protahuje po tréninku. Je-li času málo, poslední kolo se nedohrává a končí slůvkem STOP. Pokud se nám stalo, že bylo na Žumpu extrémně málo času (třeba jednom 10 minut) nechal jsem ji hrát pouze do pěti a bez handicapů. Vždy je nutné, aby proběhlo aspoň tolik kol, kolik je počet stolů, na kterých se hraje, aby měl hráč začínající na stole Žumpa šanci, se dostat na královský stůl.

Další varinatou, jak lze Žumpu hrát je, že každé kolo Žumpy neukončují hráči, ale trenér. Potom set nekončí 11. míčkem, ale může se hrát klidně třeba až do např. 15. míčku.

Žumpu lze vyhodnotit na konci dvěma způsoby. Buď je vítězem ten, kdo v posledním kole vyhraje na královském stole (pokud v té době sedí král na trůnu, jsou vítězové oba dva – sedící král i vítěz na královském stole) a nebo lze bodovat vítězství na jednotlivých stolech a body sčítat. Druhý způsob má význam v případech, kdy hraje Žumpu méně hráčů a hraje se např. pouze na dvou stolech. Potom je možno přidělovat za vítězství na královském stole dva body a za vítězství na stole Žumpa jeden bod.

Občas zpestříme Žumpu např. tím, že se hraje na ministolech. Děláme to zpravidla ve čtvrtek, kdy je před tréninkem trénink přípravy a ministoly jsou postavené. Je-li na tréninku méně dětí, hrajeme celou Žumpou na ministolech, je-li jich více, hrajeme na ministolech i na velkých stolech (ministoly

máme pouze dva).

Žumpa je pro žáky zpestřením tréninku. Po té, co po nich chci, aby kombinace hráli ukázněně na udržení, se nyní mají možnost „herně vyřadit“.

4.9. Rozdělení hráčů do skupin A až C

V podmínkách malého oddílu, který má tréninky třikrát týdně a pouze jednoho trenéra mládeže, se nám nedaří rozdělit tréninkové skupiny tak, aby spolu trénovali pouze začátečníci, pouze pokročilí, pouze rekreační hráči a pouze výkonnostní hráči. Každý trénuje tak, jak má čas s ohledem na ostatní kroužky, které navštěvuje či s ohledem na odpolední školu apod. Proto se v poslední době snažíme dělit hráče v rámci každé tréninkové skupiny ještě do skupin A až C.

Hráči skupiny A by měli splňovat tyto podmínky:

- a) mají zájem se herně zlepšit – výkonnostní trénink
- b) soustředí se na trénink, nebaví se při něm o věcech s ním nesouvisejících
- c) snaží se za stolem o správný pohyb, dbají na svoji fyzickou připravenost
- d) mají dobrou docházku, pokud na trénink nemohou, omluví se předem trenérovi
- e) chodí dle svých možností na turnaje, snaží se reprezentovat oddíl na pražském pořeboru družstev

Hráči skupiny B

- a) z velké části splňují parametry hráčů C, pokud ale dostanou příležitost trénovat s hráči skupiny A, přizpůsobí se, snaží se, poslouchají rady trenéra a řídí se jimi.
- b) dokáží být aspoň průměrným sparingem pro hráče skupiny A

Hráči skupiny C

- a) chodí na tréninky pouze pro zábavu, bez ambic se jakkoli zlepšit
- b) rady trenéra sice poslouchají, ale nesnaží se jimi moc řídit
- c) na tréninky chodí spíše, když mají chuť a nemají zajímavější program

Výběrové tréninky

Přednostně pro hráče ze skupiny A, ale též v případě volné kapacity pro hráče skupiny B děláme přibližně jednou měsíčně výběrový trénink, zpravidla v úterý. Na něj se hráči přihlásí, že o něj mají zájem. Trenér je následně na trénink nominuje až do zaplnění kapacity.

Výběrový trénink je individuálnější. Je na něm méně hráčů, takže vedle tréninku kombinací, je zpravidla jeden stůl vyhrazen na zásobník, který je v provozu část tréninku. Na něm trénujeme např. topspin do čopu, smeče apod. V další části je nahrazeno toto stanoviště tréninkem podání, abych se jako trenér mohl více věnovat sledování techniky hry hráčů, kteří hrají kombinace. Na to mám při nahazování zásobníku čas zpravidla jenom ve chvíli, kdy hráč, který je na zásobníku, sbírá míčky.

4.10. Zvýšení efektivity tréninku a zvýšení zájmu všech skupin hráčů

Další speciální metody

V tréninku používám i různé speciální tréninkové metody, které jsem odkoukal od jiných trenérů, většinou na tréninkových kempech, kterých se účastním o prázdninách jako hráč (např. v Liberci, v Hluku, v Hodoníně, v Žihli, dříve i v Salské).

Od Zdeňka Hylského na kempu v Žihli jsem odkoukal a používám kombinaci ABCD. Je to kombinace na cit v ruce, kdy se hraje bez zkažení nejprve pět pinků forhendem, po nich pět pinků bekhendem, následuje 5 kontradravů forhendem a pět kontradravů bekhendem. Pořadí úderů lze stanovit libovolně, kombinace se hraje stále dokola co nejvícekrát bez zkažení.

Pro nácvik topspinu používám metodu, kterou jsem odkoukal na kempu v Sadské od Pavla Tůmy. Stůl se posune více na jednu stranu. Hráč hrající topspin si nechá míček spadnout ještě jeden odskok na zem, což jej přinutí hrát topspin s pokrčenýma nohama téměř v podřepu. Druhý hráč pouze blokuje. Topspinující hráč se tak učí zapojovat do topspinu celé tělo (nohy a trup). Navíc je zde nutné při zahrání úderu klást více důraz na to, udělit míčku rotaci, protože je nutné ho vytáhnout až od země. Tato metoda je vhodná pro hráče, který se topspin učí a dává do něj málo rotace – hrají jej moc dopředu.

Ka kempu v Sadské jsem odkoukal i cvičné sety, v nichž v setu podává pouze jeden hráč, avšak přijímajícímu stačí k zisku podání vrátit podání a následující míč. To nutí podávajícího hráče k aktivní hře po podání, které by pro něj mělo být výhodou. Sám jsem si později tuto metodu upravil tak, že nyní hrajeme tyto cvičné sety tak, že přijímající hráč musí pro zisk bohu vrátit podání a další dva míče. To umožní podávajícímu si útok více připravit.

Další metodou, odkoukanou z kempů, je hra koncovky setu. Např. podávající hráč prohrává 8:10 a má podání.

Testovací pátky

Z grantu od Městské části Praha 8 jsme si pořídili do oddílu testovací pátky – šestnáct očíslovaných pátek, které jsou různě rychlé. Pokud přijde do oddílu hráč, který nemá pátku nebo hraje s pátkou zcela nevyhovující, např. z Teska za 100,-- Kč, může si tyto pátky postupně půjčovat a natestovat si, která z nich mu bude nejvíce vyhovovat. To vše samozřejmě pod dohledem trenéra, který ho sleduje při hře různých úderů. Když hráč zvládá pátku při hře kontradravů, je potřeba ještě vyzkoušet, zda s ní bude mít dostatečný cit v pinku.

Po natestování vhodné pátky, pokud má hráč zájem, si ji přes náš oddíl objedná a oddíl mu na ni přispěje.

Naše testovací pátky se pohybují v cenových relacích od 830,-- Kč do 1.870,-- Kč. Pokud jsou rodiče zvyklí hrát s tzv. hobby pátkami, je potřeba jim vysvětlit, že tato pátky jsou sice dražší, ale mají své výhody. Po obehání potahu se vymění pouze potah, což u hobby pátky nejde (továrně nalepený potah většinou nejde sundat). Potahy nalepené na nejlevnějších pátkách nejsou většinou schválené pro závodní hru, takže by hráč s touto pátkou nemohl hrát na oficiálním turnaji. Existují sice i hobby pátky se schválenými potahy, ty ovšem bývají výrazně dražší a odpadá tím výhoda ceny a zůstává nevýhoda nemožnosti měnit potahy po obehání při použití dřeva. Dřevo může hráči vydržet i několik let, např. bývalý reprezentant Milan Orłowski hraje stále s původním dřevem již několik desítek let své kariéry.

Lepená pátky může „růst s hráčem“. Vycházíme většinou z dřev allround a rychlost pátky se dá postupně s rostoucí výkonností zvyšovat obměnou potahů za rychlejší.

Občas narazím, že některý z komponentů (většinou dřeva) našich testovacích pátek nelze sehnat, někdy se dokonce přestane vyrábět (např. některá dřeva Blackstone). Proto i v testovacích pátkách máme alternativy – dřevo co nejpodobnějších vlastností.

4.11. Informovanost hráčů a komunikace hráčů a rodičů s trenérem

Internetová stránka oddílu mládeže

Od ledna 2014 máme samostatnou internetovou stránku oddílu mládeže www.mladez.ttcpraha.cz, která obsahuje i vnitřní sekci, přes kterou je možná komunikace trenér – hráč či trenér – rodič. Na této stránce se dozvídají hráči nejaktuálnější informace, např. když odpadá trénink nebo je časově posunut.

Jsou zde informace o termínech turnajů a následně i reportáže z nich s výsledky. Ve vnitřní sekci najdou hráči i statistiky své úspěšnosti z turnajů. Stránka obsahuje i informace pro veřejnost, např. o

náboru nových členů. Hráči zde ale najdou i metodické informace, např. vysvětlení, k čemu je rutinní trénink – jaký pro ně má přínos v zápasech, i když jim na tréninku připadá nezáživný.

V metodické části internetové stránky jsem se zaměřil zejména na přenos informací z metodického webu ČAST, z kterého jsem převzal článek Moderní technika práce novou ve stolním tenisu.

V lednu 2016 jsem umístil článek Správná práce nohou s odkazem na video na němž topspinuji Šimon Bělík a po něm Klára Witoszová (nyní Hrabicová). Hlavním cílem bylo, aby žáci odkoukali pohyb nohou, včetně toho, aby si všimli, že oba hráči stojí i při topspinu poměrně blízko za stolem. Toto video přehrála doma Adamovi B. jeho maminka a on se podle něj dokázal pohybovat při hraní forhendového kontradravju na robotu, později potom i při hraní forhendového topspinu. Tento pohyb jsme potom přenesli do hry se sparingem, kde to Adamovi zpočátku tak moc dobře nešlo, protože robot střílí míčky pravidelněji než hráč. Ale už na příštím tréninku dokázal najít správný time out i se sparingem. Adam B. byl potom příkladem pro dalšího hráče Patrika S., kterému tento pohyb předvedl na robotu a Patrik jej potom úspěšně použil při následném tréninku na robotu. Následně se potom tento pohyb rozšiřuje už samovolně mezi motoricky lepšími dětmi, které je od nich odkoukávají samovolně při tréninku.

Z kempů mám zkušenost, že věková hranice, kdy dokáže hráč převzít tento hopsavý pohyb za stolem, je individuální. Bez míčku jej za stolem v rámci STP dokáže předvést skoro každý, ale spojit tento pohyb potom s míčkem při tréninku nebo zápasu, už každý nedokáže. Vždy hráčům vysvětluji, že pokud tento pohyb zvládnou, mají výhodu, že budou mít těžiště stále v ose a budou schopni se rychleji za stolem vracet. Pokud to nezvládnou, vyřeší to optimalizovaný pohyb, který používá většina dospělých hráčů.

Protože na začátku tréninku využíváme k rozcvičce i atletický žebřík na němž potom zhruba na začátku třetí třetiny tréninku ještě chvíli cvičíme a chtěl jsem rozšířit sortiment cviků, které v oddílu na atletickém žebříku děláme, umístil jsem na naši internetovou stránku oddílu mládeže ještě další články s odkazy na videa s různými cviky na atletickém žebříku – Cvičení na žebříku, Dalších 15 cviků na žebříku a Stínování úderů na žebříku.

Dále jsem přidal na naši stránku článek Posilování pro stolní tenis s odkazem na video z Metodického webu ČAST, kde jsou ukázky na různé cviky, které s ohledem na devadesátiminutové tréninky na tréninku nestíháme, ale hráči, kteří se chtějí opravdu zlepšit, by si je mohli klidně cvičit doma. V dalším článku Servis (podání) na jednu dobu jsem dal metodiku k tréninku podání, které na tréninku poměrně pravidelně děláme. V článku je opět odkaz na video z Metodického webu ČAST. Další cvičení jsem doporučil členům oddílu na stránce oddílu mládeže formou článku Cvičení s tenisáky, kde je odkaz na dvě videa z Metodického webu ČAST. Tyto cviky jsem zatím ještě na trénink nestihl zařadit, ale plánuji to od září 2017.

4.12. Turnaje pro mládež okresní úrovně pro veřejnost

Protože máme nyní v oddílu hodně hráčů, kteří hrají krátce a nemají ještě takovou herní úroveň, aby dokázali hrát úspěšně na turnajích Grand Prix, pořádaných Pražským svazem stolního tenisu, které mají krajskou úroveň, začali jsme před třemi lety pořádat vlastní turnaje pro mládež pro veřejnost, které tak trochu kopírují strukturu turnajů Grand Prix. Mají šest turnajů, z nichž se započítává pět nejlepších výsledků a závěrečný finálový turnaj TOP 16, kam je pozváno šestnáct nejlepších hráčů z každé věkové kategorie. Turnaje děláme ve všech čtyřech mládežnických věkových kategoriích, přičemž kategorie staršího žactva a dorostu, o které je nejmenší zájem, jsou hrány společně.

Tyto turnaje ve svém třetím ročníku začaly slavit úspěchy v podobě poměrně velké účasti hráčů z různých pražských i mimopražských oddílů. Dost dětí na nich zažilo své první vítězství, které je důležité pro jejich další herní motivaci. Účast na těchto turnajích pomáhá k hernímu rozvoji i některým našim hráčům, protože zde získávají praktické herní zkušenosti, např. z příjmu podání, ale i z taktiky hry. Sledování našich hráčů na těchto turnajích je pro mě zpětnou vazbou, co dále trénovat a na co se zaměřit. Rozbor výkonů hráčů je zaměřen na to, aby se naučili při zápasu myslet

a hru měnili (např. aby nehráli pouze do kříže, ale překvapili soupeře zahráním míčku po lajně). Tyto turnaje jsou dobrou konfrontací pro naše hráče, zda se zlepšují rychleji nebo pomaleji, než jejich soupeři z ostatních oddílů. Se zlepšením se jejich výkonnosti se chystáme s těmi lepšími účastníky od sezóny 2017 – 2018 více i turnajů Grand Prix pořádaných Pražským svazem stolního tenisu, které mají krajskou úroveň.

Dále se účastníme turnajů Pražského přeboru družstev, kde máme ambice na 2. třídu a následně v zimních kolech, kdy je rozdělena na 2. až 4. třídu, podle umístění družstev v podzimním kole, většinou stavíme i B tým do nižších tříd, pro slabší hráče. Zde se ale dost často potýkáme s nezájmem některých rodičů, kteří děti na tyto turnaje nepustí (mají jiný rodinný program).

4.13. Pestrost tréninku

Tréninky se snažím zpestřit i různými historkami např. z historie stolního tenisu, které čerpám buď z knihy Vladimíra Slobodziana: 80. let československého stolního tenisu, či z výstřížků např. časopisu Stadion, či z výpisků, které jsem si udělal kdysi před lety z dalších knih o stolním tenisu půjčených v městské knihovně od autorů Miroslava Pražáka (z roku 1955), či od Josefa Nekvasina a Hanka Piwetze (z roku 1940), Ivana Andreadise nebo Ladislava Štípka a Karla Zúbera či Bohumila Váni. To vše potom doplňuji historkami ze současnosti či zajímavostmi z utkání extraligy (hlavně z utkání KT Praha) či z mistrovství ČR v kategoriích žáků, co pozoruji v roli rozhodčího. Snažím se, aby se současní TOP hráči žákovských kategorií stali pro žáky našeho oddílu vzory. Díky tomu se mi podařilo do oddílu např. přenést správný pohyb nohou z metodického videa od Šimona Bělíka, jako vzor ale dávám třeba i Ondřeje Květona a jeho bojovnost, či přístup Ondřeje Peška na loňském MČR mladších žáků, kdy se pokorným, ale bojovným přístupem probojoval přes favorizovaného Adama Štalzera a Matěje Stacha a ž do finále.

Děti pobaví i různé kuriozity z historie. Například tato: „Slyšeli jste o tom, že by někdy hráč poškodil rozhodčího? Roku 1936 na MS v Praze se hrál zápas Haguananer – Marin, trvající sedm hodin. Rozhodčí, který toto utkání řídil, byl osobou skutečně politováníhodnou. Po tříhodinové boji byl úplně groggy. Seděl na židli se sklopenou hlavou, bez zájmu o všechno, včetně hry a přemýšlel o úskoku, kterým by se počítání zbavil. To se mu konečně podařilo, když při jednom zkaženém míčku (příležitosti, která se naskytla jednou za půl hodiny), požádal nejbližšího stojícího diváka, aby to za něj na chvíli vzal, že se hned vrátí. Takto se během zápasu vystříдалo sedm různých rozhodčích, z nichž každý s výjimkou posledního se jistě ihned po předání počítání vytratil z Lucerny, aby tam již nepřišel.“ (citace ze zdroje 18)

Z historie může děti zaujmout i vznik názvu pingpong, který je v knize Stolní tenis a jeho svět popsán takto: „Poněvadž raketa s gumovým potahem byla vynalezena Angličanem, je historie moderního stolního tenisu úzce spjata s historií stolního tenisu anglického, která počíná kolem roku 1890, kdy mr. Gibb přivezl ze své obchodní cesty po Americe celuloidový míček (před tím hrál mr. Gibb gumovým). V té době, jak píše ve své knize „Table Tennis“ I. Nontagu, vzniklo prý i jméno ping-pong. Hrál se totiž velmi pomalu, takže synovec mr. Gibba, přihlížející jednou hře svého strýce, doprovázel ji posměšnými výkřiky „ping-pong, ping-pong“, kteréžto jméno pak hře již zůstalo.“ (citace ze zdroje 11)

Pro děti poučný a motivující může být i výrok Bohumila Váni: „Jen ten zápas je ztracen, který je ztracen v naší mysli.“ (citace ze zdroje 22).

Na tréninku jsem zmínil pro zajímavost i popis výměny z MČR 2017 mladšího žactva, kdy se ve čtvrtfinále utkal Ondřej Květon se Štěpánem Waldhauserem. Došlo zde k zajímavé výměně, kdy se Waldhauser dostal do defenzívy a přešel do vysoké obrany, přičemž jeden vysoký míč zahrál těsně

za síťku a ten se po odskoku vracel na jeho polovinu stolu. Květon si doběhl k síťce, kde ještě chvíli čekal, než míček spadne do výšky, z které na něj zasáhne a vši silou jej smečoval téměř rovnoběžně se síťkou přímo na Waldhauserovu stranu stolu. K velkému překvapení všech, včetně Květona, Waldhauser doběhl k ohrádce, vyskočil si a míč lehce nad hlavou zahrál na roh Květonovy poloviny stolu. Ten se za míčkem jenom podíval a uznale se usmál.

Z této výměny samozřejmě vyplývá několik ponaučení, na které jsem naše žáky upozornil. Předně rychlá reakce a předvídavost Květona, který odhadl, že míček dopadne natolik blízko u síťky, že by jej nedosáhl od zadní části desky stolu a proto si jej oběhl k síťce na tu stranu, z které jej mohl hrát forhendem. Za druhé za povšimnutí stojí rychlost Waldhausera, který stihl doběhnout k ohrádce (čas zde oběma hráčům přidal hodně vysoký odskok míčku) a tam zahrát míček ve výskoku nad hlavou, ale lehce na jistotu, protože viděl, že měl odkrytý stůl, protože Květon nepočítal s tím, že by mu smeč mohl vrátit a zůstal stát u síťky. Je mi jasné, že část našich hráčů by se snažila dát do míčku co největší ránu, díky čemuž by netrefili stůl. To je dost častá chyba našich žáků, kteří přestože mají na odehrání prakticky volný stůl a stačilo by jim míček na něj odehrát na jistotu, do něj jdou riskantním tvrdým úderem a stůl následně minou.



5. Metodika tréninku v současnosti – vytvoření skupiny začátečníků

5.1. Přípravka pro nejmladší úplně začátečníky

Od září 2017 jsme založili přípravku pro nejmenší děti. Důvodem bylo to, že se k nám začaly hlásit děti ve věku osmi až devíti let. Dříve jsme v oddílu tak malé děti neměli. Do oddílu se začaly hlásit zhruba od roku 2016. Tyto děti ale poměrně brzy z oddílu odcházely. Zpětnou vazbou s jedním z rodičů jsem zjistil, že důvodem je, že je pro ně tento trénink příliš náročný (tvrdý) a nezáživný. Z tohoto důvodu jsme založili samostatnou přípravku, v níž je zcela odlišná metodika tréninku.

Zhruba 60 až 75% náplně činnosti přípravy jsou různé soutěže a hry na rozvoj motorických a pohybových schopností. Pouze ve zbytku času děti hrají stolní tenis na dvou ministolech, které jsme koupili. Dětem, které jsou motoricky vyspělejší a začnou zvládat hru na velkém stole, doporučujeme průběžně, aby začaly chodit souběžně s tréninkem přípravy i na jeden nebo dva tréninky oddílu mládeže.



V přípravce máme tyto pravidelné disciplíny:

1. skákání přes švihadlo – děti mají 3 pokusy, přičemž ty, v kterém neskočí více jak pětkrát, se nepočítají. Potom se započte buď nejlepší pokus nebo součet dvou nejlepších pokusů
2. cvičení na atletickém žebříku. Děti dělají čtyři cviky – panák, skok o dvě pole dopředu a o jedno dozadu, cval bokem dopředu dozadu na jednu i druhou stranu. Hodnotí se „čistota“ provedení, tj.

nedotknout se nohama žebříku.

3. Slalom mezi ohrádkami (cval bokem) na čas

4. Obíhání kuželů, kdy se hráč musí při obíhání ke kužele sklonit a dotknout se ho. Toto cvičení je opět na čas.

5. Házení míčky. Toto cvičení rozvíjí motoriku i soustředění. Oba hráči musí najednou hodit míček a v první fázi se soustředit na to, aby ho hodili co nejpřesněji na protějšího hráče. Vzápětí musí svoji pozornost obrátit na to, aby chytili letící míček hozený druhým hráčem. Hodnotí se počet úspěšných hodů za minutu, při kterých oba hráči míček chytanou, aniž by jim vypadl z ruky.

6. Pinkání míčkem na pálce – hodnotí se nejlepší pokus bez zkažení

7. Červení a bílí. V této hodně staré hře se trénuje postřeh. Hráči stojí každý při jedné čáře a trenér, stojící uprostřed mezi těmito čárami, vyhodí do výšky kolečko, které má na jedné straně červenou a na druhé straně bílou barvu. Hráči mají předem určené barvy, který honí padne-li červená a který honí, padne-li bílá. Hráč, jehož barva padla, má za úkol dohnat druhého hráče a dotknout se ho rukou. Druhý hráč musí včas vyběhnout ze svého pole za čáru, za kterou je už v bezpečí.

Tento cvik trénuje rychlou reakci s během na krátkou vzdálenost, což je obojí potřeba při hře stolního tenisu.

8. Házení UFO talíři. Hráči hází UFO talíři na dálku. Hráči zde trénují hodit talířem zápěstím, aby jej při letu neztrhli pohybem paže a nezarazil se např. o zed', ale letěl rovně dopředu. Tento pohyb je podobný pohybu ruky při hře bekhendu.

9. Žonglování dvěma míčky. Hráči žonglují dvěma míčky a počítají si, kolik udělají pokusů bez zkažení.

10. Číselná řada. Před hráče je předložena čtvrtka, na níž jsou různě zpřeházeně umístěny čísla od 1 např. do 20. Hráč potom postupně čísla hledá, ukáže na ně a nahlas je řekne. Měří se čas. Ostatní hráči v té době musí dělat jinou činnost, aby čtvrtku neviděli před tím, než tuto soutěž dělají sami.

Postupně plánuji vymýšlet pro zpestření ještě další úkoly, které se budou s některými střídat. Nejčastěji používáme úkoly na 1. až 6. místě, ostatní úkoly prostřídáváme podle potřeby a času.

Po dokončení této soutěže hrajeme tzv. Žumpu, kterou jsem již popisovat při tréninku mládeže. V přípravce ji hrajeme na ministolech. I zde používáme klouzavé handicap pro lepší hráče. Někteří hráči z přípravky mají natolik lepší motoriku, než ostatní, že již jsou schopni hrát i na velkých stolech. Tito chodí mimo tréninku přípravky ještě i na jeden nebo dva tréninky mládeže.

Příležitostně se v přípravce věnujeme i nácvičku podání. Trénink je zaměřen hlavně na motorické zvládnutí podání, tj. aby se hráč dokázal trefit míčkem nejprve na svoji půlku stolu tak, aby míček přeskočil sítku a doletěl na druhou stranu stolu. To odpovídá 1. stupni v tréninku podání v tréninku mládeže, který jsem také již popsal dříve. U hráčů, kteří současně navštěvují již i tréninky mládeže, jsou samozřejmě nároky na jejich trénink podání větší, dle jejich vyspělosti při tréninku podání v oddílu mládeže.



Při sestavování programu přípravy vycházím z toho, že příprava by měla hráče připravit na trénink stolního tenisu. Zkušený trenér ing. Hýbner k tomuto říká: „Pohled na tuto problematiku se různí, měla by být dodržována zásada přiměřeného zatěžování mladého organismu. Počátky sportovní činnosti by měly být ve znamení všestrannosti, harmonického rozvoje všech pohybových schopností, vytváření fyzického potenciálu pro příští specializaci.“ (citace ze zdroje 3). Proto jsem program přípravy sestavil jako průpravu s minimální hrou stolního tenisu, s kterým se děti seznamují zatím pouze na ministolech a občas si vyzkouší, zda by už motoricky a pohybově zvládli hru na velkém stole.





5.2. Důležité faktory při budování klubu (oddílu)

Tato metodika a postupy při tréninku v našem oddílu mládeže byla prověřena výsledky hráčů. Několik se mi jich již podařilo herně dostat nad svoji úroveň. Oddíl mládeže byl impulsem k tomu, že díky Petrovi Chlumskému v TTC Praha vznikl vedle rekreačního oddílu i oddíl registrovaný, který se přihlásil do soutěží Pražského svazu stolního tenisu. Mimo Petra Chlumského oddíl odchovával další dva talenty Václava a Vojtěcha Podrazilovi, kteří přestoupili do AC Sparty Praha, kde hrají na turnajích BTM (turnaje republikové úrovně).

V oddílu se vystřídalo několik hráčů s různou mírou talentu a s různou vůlí se zlepšit a ochotou trénovat. Podmínky v oddílu se dosud stále měnily se stěhováním z různých heren (Centrum zábavy Karlín, Centrum zábavy Flora, Billiard club Harlequin, PinecAréna Karlín a Centrum stolního tenisu Ďáblice). Každé z těchto míst mělo své specifika, např. v Karlíně chodili z důvodu lepší dostupnosti trénovat hráči z širšího okolí. Ďáblice jsou specifické opět svojí lokalitou. Přibýlo hráčů mladších ročníků, s kterými je větší práce, ale u kterých je současně větší šance, že mohou dosáhnout vyšší herní úrovně.

Velký vliv má osobnost hráčů. Po prvním půlroce jsme získali velký úspěch vítězstvím ve 4. třídě pražského přeboru mladšího žactva družstev. Za první půlrok se hráči, ze kterých byl tento tým složen, nejvíce zlepšili. Adam B. již měl určitý herní základ, který vypiloval dobrým pohybem a vylepšenou technikou, zejména topspinů. Velký výkonnostní vzestup udělal Patrik S., který původně jenom pinkal bekhendem, ale přijal můj návrh, aby se naučil bekhendem i útočit horem. Následně se k tomu naučil topspin, dobrý pohyb nohou a šel výrazně výkonnostně nahoru. Velké zlepšení měl i třetí hráč týmu Petr, který se naučil techniku jednotlivých úderů, ale nebyl ochoten zapracovat na pohybu nohou. Petr má úžasný talent a kdykoli mu soupeř zahrál míček do ruky, s jistotou zakončoval. Hráči ale většinou po prvním prohraném setu zjistili, že stačí mu nehrát do ruky a snadno jej porazí. A pokud to nezjistili sami, poradil jim to trenér. Petr, který začal prohrávat a nebyl ochoten dát potřebné úsilí do tréninku, radši od února 2017 přestal do oddílu chodit.

Herní stagnace je ale bohužel i u Patrika, který se spokojil se svým rychlým výkonnostním růstem a nyní herně stagnuje. Na turnajích okresní úrovně, které pořádáme, nyní prohrává s hráči, které před půl rokem až rokem porážel. Nedochozí mu, že oni trénují v oddíle usilovně, zatím co on často při tréninku, kdykoli si myslí, že se trenér nedívá, dělá párádičky a trénovat začne pouze, když na něj trenér kouká. Zatím bohužel nepochopil, že trénuje pro sebe a ne pro trenéra. Díky tomuto přístupu začal Patrik na turnajích prohrávat s hráči, které před půl rokem porážel, ztratil motivaci a v červu 2017 se stolním tenisem skončil. Souběžně hrál ještě florbal, takže se patrně nyní bude věnovat pouze florbalu.

Obdobná stagnace je bohužel nyní i u Adama B., který je nyní v oddílu nejlepší a tak nemá motivaci naplno trénovat. Ani on zatím nechápe, že to je ale důvodem jeho porážek v turnajích s hráči, které dříve porážel. I Adam ohlásil před letními prázdninami ukončení činnosti v TTC Praha a od září 2017 s námi již nepokračuje.

V druhé vlně náboru přišli další hráči, s poněkud menším talentem, kteří by ale na okresní úrovni určitě úspěšní být mohli. I u nich ale byla malá motivace k tréninku. Dělají i jiné sporty a protože stolní tenis patří ke sportům, které jsou technicky nejnáročnější, dali přednost technicky jednodušším sportům a také postupně odpadli. Dva z nich již chodit přestali, jeden z nich sice ještě na tréninky před prázdninami chodil, ale jeho docházka byla v poslední době pod 25%, takže lze očekávat jeho konec v oddílu po prázdninách. Bohužel tyto faktory může trenér ovlivnit minimálně,

nikoho nelze natrénovat na lepší úroveň proti jeho vůli.

V oddílu máme několik talentů ročníků 2009 až 2007 na něž se nyní zaměřuji. U nich lze v tuto chvíli těžko říct, zda vytrvají v tréninkovém úsilí a nebo po té, co se výrazně zlepší, se uspokojí svojí výkonností, nechají se výkonnostně dohnat ostatními a po té také skončí a nebo je naopak budou úspěchy motivovat k dalšímu tréninku a k tomu být lepší a dosáhnout z okresní úrovně na krajskou úroveň a potom popř. na republikovou úroveň.

Za zmínku stojí i hráč Adam K., který je ročník 2002, takže v této sezóně již je dorostenec. Přestože talentu moc nemá a pro oddíl herně perspektivní jako výkonnostní hráč není, tréninkově se mu věnuji, protože se chce zlepšit a za každou radu je vděčný. Zlepšil se už oproti mému původnímu odhadu výrazně více, takže je pro mě trenérskou výzvou, kam až do dokázu herně „vytáhnout“.

6. Závěr

Činnost oddílu mládeže je velmi finančně náročná, počínaje sehnáním a zaplacením sparingpartnerů, financováním do nejrůznějších pomůcek – např. jsme koupili nová švihadla, pro přípravku jsme koupili dva ministoly a pokud se nám rozroste, bude potřeba ještě jeden nebo dva ministoly přikoupit a sehnat někoho dalšího jako asistenta trenéra. Dosloužil nám tréninkový robot, takže jsem také koupil koupit nový. V září jsme nakoupili i další pomůcky pro STP a pohybovou přípravu. - plastové překážky a tréninkové agility sady. To vše je ovšem odvislé od grantů od MČ Praha 8, z které financujeme i naše turnaje pro mládež pro veřejnost okresní úrovně.



Do oddílu bych rád získal vedle sebe jako hlavního trenéra mládeže ještě druhého trenéra, který by byl schopen mě zastoupit v mé nepřítomnosti, popř. jet na turnaj jako kauč, když nebudu moct a nebo i se mnou, pojede-li více hráčů, protože těžko kaučuje jeden kauč současně dva zápasy, pokud probíhá každý v jiné tělocvičně (např. v ZŠ Modřany, kde se někdy hraje i ve třech tělocvičnách). To vše zase záleží na finančních prostředcích na trenéry, které čerpáme prostřednictvím PSST od Magistrátu hl. m. Prahy a od MŠMT ČR přímo z programu VIII, který je určen sportovním klubům a TJ. Zde nás bohužel „svazuje“ to, že začínající děti se neúčastní dostatečného množství oficiálních turnajů, protože pražské Grand Prix mají krajskou úroveň a jsou pro ně příliš obtížné a naše turnaje pro veřejnost okresní úrovně se nezapočítávají do kritérií MŠMT ČR, protože nejsou zapojeny do struktury oficiálních turnajů PSST. Díky tomu potom hráči, kteří trénují na výkonnostní úrovni, ale jsou ještě začátečníci, jsou MŠMT ČR hodnoceni jako hráči rekreační, na které je dotace o polovinu

nižší. Proto nyní vstupujeme do jednání s PSST, aby naše turnaje byly zařazeny do systému PSST jako turnaje okresní úrovně.



7. Přehled publikačních zdrojů

- (1) 15. mistrovství Evropy ve stolním tenise Praha 1986 – vydáno organizačním výborem 15. ME ve stolním tenisu
- (2) Andreadis Ivan: Třemi světadíly
- (3) Hýbner Jaroslav Ing.: Stolní tenis pro všechny (2014)
- (4) Metodický web ČAST: Ukázka nácviku forhendového topspinu ze zásobníku - <http://metodika.ping-pong.cz/index.php/clanky-vidoa/zasobnik.html>
- (5) Metodický web ČAST: Cvičení žebřík (2 videa) - <http://metodika.ping-pong.cz/index.php/clanky-vidoa/kondicni-priprava/24-cviceni-zebrik.html>
- (6) Metodický web ČAST: „Žebřík“ - Pavel Bugaj, cvičení 1 – 15 - <http://metodika.ping-pong.cz/index.php/clanky-vidoa/kondicni-priprava/62-posilovani-2.html>
- (7) Metodický web ČAST: „Žebřík – Pavel Bugaj – stínování úderů, cvičení 16 – 21 - <http://metodika.ping-pong.cz/index.php/clanky-vidoa/kondicni-priprava/64-posilovani-3.html>
- (8) Metodický web ČAST: Posilování pro stolní tenis – Pavel Bugaj - <http://metodika.ping-pong.cz/index.php/clanky-vidoa/kondicni-priprava/63-posilovani-1.html>
- (9) Metodický web ČAST: Servis na jednu dobu - <http://metodika.ping-pong.cz/index.php/clanky-vidoa/uderova-technika/2-servis-jedna-doba.html>
- (10) Metodický web ČAST: Cvičení s tenisáky - <http://metodika.ping-pong.cz/index.php/clanky-vidoa/kondicni-priprava/23-cviceni-tenisaky.html>
- (11) Nekvasin Josef a Piwetz Hanek: Stolní tenis a jeho svět (1940)
- (12) Pražák Miroslav: Stolní tenis (1955)
- (13) Slobodzian Vladimír: 80 let československého stolního tenisu (2005)
- (14) Sport z 30.9.83 článek Sigmunda Stanislava: Za sedm let mistrem
- (15) Stadion 1974 – článek Kratochvíla Miloše: Stolování zvané Eston 74
- (16) Stadion 1975 – článek Kratochvíla Miloše: Pálka pro třetího hráče
- (17) Stadion 1975 – článek Ovčáříka Pavla: Ve hře nebyl jen míček
- (18) Stadion – ročník 24, číslo 12 (1976) – článek Kratochvíla Miloše: Čtvrtá návštěva velkého stolního tenisu v Praze
- (19) Stadion – ročník 24, číslo 17 (1976) – článek Kratochvíla Miloše: Obrazy na zelených deskách

(20) Stadion 1979 duben – článek Kreuze Františka: Kam dosáhne Evropa

(21) Štípek Ladislav a Zúber Karel: Stolní tenis

(22) Váňa Bohumil: Pět stupňů k mistrovství světa