UNIVERZITA PALACKÉHO OLOMOUC
FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE LICENCE B

Zásobník, jeho význam ve ST a kombinace pro začátečníky

Rok: 2025 Předkládá: Daniel Brumlich

Vedoucí práce: Mgr. Hana Šopová

Obsah

Obsah 2
1. Úvod 3
2. Metodika práce 5
3. Výsledky 6
3.1. Teorie zásobníku 6
3.1.1. Umístění zásobníku 7
3.1.2. Postavení trenéra 8
3.1.3. Způsoby nahazování míčku 9
3.1.4. Materiál pro nahazujícího trenéra 10
3.1.5 Uzavřený vs. hybridní zásobník 10
3.2. Nácvik úderů na zásobníku z místa 11
3.3. Kombinace na zásobníku 18
3.4. Zapojení zásobníku v tréninku 21
3. 5. Konkrétní tréninková jednotka 22
3.6. Zkušenosti od dalších hráčů a trenérů 23
4. Závěr 24
5. Přehled publikačních zdrojů 26
6. Hodnocení závěrečné práce studia trenérů stolního tenisu B licence 27

1. Úvod

Při volbě tématu závěrečné práce jsem vybíral z více možností. Snažil jsem se najít téma, které mezi trenéry rezonuje, a navíc mi bude blízké. Zásobníku se i v dnešní době stále mnoho trenérů vyhýbá, avšak dle mého pohledu to je jeden z nejrychlejších a nejefektivnějších prostředků, jak pomoci svěřenci. Osobně ho považuji za extrémně důležitý při prvotní fázi učení techniky úderů. Z těchto důvodů jsem usoudil, že právě zásobník je tématem, kterým se chci ve své závěrečné práci věnovat.

Během své mládežnické hráčské kariéry jsem se v klubu SKST Liberec s metodou zásobníku příliš nesetkával. V drtivé většině jsem na tréninku hrál s ostatními hráči, případně se sparingpartnery. V roce 2017, kdy jsem se do klubu vrátil jako pomocná ruka trenérům, jsem začal vnímat rozdíl v metodice tréninku mládeže. S dětmi hrával zásobníky zejména Richard Výborný, od kterého jsem měl zezačátku možnost vypozorovat správnou techniku.

Během let 2017 až 2022 jsem v klubech KMST a SKST Liberec vypomáhal nejdříve jako sparing a pomocný trenér až jsem se vypracoval na pozici vedoucího trenéra. Po celou tuto dobu jsem měl možnost se učit od trenérů Martina Protivy a Iva Petříčka, kteří v té době v klubu účinkovali. Měl jsem také příležitost hrát s dětmi různé výkonnosti zásobník a postupně se v této dovednosti zdokonalovat. Od sezony 2023/24 zastávám funkci šéftrenéra mládeže obou klubů. Nyní zapojuji zásobníky na každém hromadném tréninku, pokud to počet trenérů dovolí, a zejména pak na individuálních trénincích vybrané mládeže našich oddílů.

V této práci se zabývám otázkou zásobníku a jeho zapojení do tréninkového procesu mládeže. Osobně tento způsob tréninku vnímám jako naprosto stěžejní a nevyhnutelný pro rozvoj techniky, rychlostní vytrvalosti a úderové jistoty. V práci dále vysvětluji základní principy zásobníku, vhodné využití a dále jeho plusy a minusy. Praktická část je dále zaměřena na herní kombinace v praxi a výskyt nejčastějších chyb svěřenců i trenérů („nahazovačů“). Náročnost kombinací a jejich trvání na zásobníku dělím dle úrovně a věku svěřence.

Cílem mé práce je:

1) Vysvětlit zásady zásobníku – správné postavení a nahazování trenéra
2) Představit několik herních kombinací a osvětlit jejich konkrétní význam
3) Odhalit časté chyby svěřenců (částečně i trenérů) při nadhazování
4) Obhájit důležitost zásobníku v tréninkovém procesu stolního tenisu

2. Metodika práce

Práce je rozdělena do několika kapitol a podkapitol. V úvodu se zmiňuji o svém vztahu k vybranému tématu a k procesu, kvůli kterému jsem si práci vybral. Zároveň popisuji svou krátkou trenérskou kariéru a postup v rámci klubů KMST a SKST Liberec.

V druhé kapitole se zabývám teorií zásobníku. Zde vysvětluji, o jakou metodu se jedná, jak zásobník správně provádět, k čemu je zvolená metoda vhodná a naopak. Objektivně se snažím popisovat plusy i minusy zásobníku.

Dále rozebírám faktory ovlivňující efektivitu zásobníku. Patří mezi ně správné postavení a vhodné vybavení trenéra. Také popisuji, jaké je na trhu vybavení na zásobník a možnosti nahazování z různých pozic.

Na závěr teoretické části zmiňuji, že mimo klasického uzavřeného zásobníku existuje také tzv. hybridní varianta, kterou se pokouším také zapojovat v tréninku.

V celé své práci se snažím efektivně propojovat teorii s praxí, i proto je v této publikaci mnoho obrázků, které slouží k lepšímu pochopení jednotlivých problémů a otázek.

Tato práce je limitující co do počtu publikací a zdrojů. Využívám zde své znalosti a zkušenosti, které jsem nasbíral na jednotlivých školeních, seminářích a zejména při praxi na pozici hlavního trenéra klubu.

Uvědomuji si, že aby byla práce ještě kompletnější, tak by bylo třeba pořídit také videodokumentaci tréninkového procesu, na jejímž základě by byl potvrzen či vyvrácen můj předpoklad a potvrzena obhajoba důležitosti zásobníku ve stolním tenise.

V celé práci jsou uvedené fotky mé osoby a dále pak mého svěřence Mikuláše Charouska (rok narození 2014), který spolu se svým zákonným zástupcem souhlasil se zveřejněním fotografií.

3. Výsledky

3.1. Teorie zásobníku

V této části se budu věnovat základům týkajících se zásobníku, jako jsou postavení trenéra, význam zásobníku a samotné provedení této metody.

Multiball, nám známý jako zásobník, má neodmyslitelnou pozici v moderním stolním tenise. Trenér, který má k dispozici větší množství balonků (30 a více) v libovolné nádobě (košík, krabice, lavor), nahazuje plynule svému svěřenci balonky dle jím zvolené taktiky a kombinace.[1] Cílem této metody je, aby hráč zůstal plně koncentrovaný na provedení daného úderu, aniž by musel ztrácet čas sbíráním míčků apod. Díky vysoké frekvenci a intenzitě provedení je pak hráč s pomocí trenéra schopen mnohem rychleji a efektivněji odstraňovat technické chyby**.** Výhodou zásobníku je, že si hráč dříve osvojuje také další důležité aspekty hry jako je rychlostní vytrvalost nebo acyklická rychlost, a zejména úderová jistota. Pokud hru na zásobníku porovnám s hrou se sparingpartnerem nebo jiným hráčem, tak zásobník jednoznačně vede zejména v počtu odehraných úderů. Jako příklad uvedu kombinaci 2xFH + 2xFH ze středu. Pokud by svěřenec začátečník hrál se sparingem, tak během minuty odehraje sotva dvacet úderů, jelikož ve hře na stole přijde z důvodu úderové nejistoty velmi brzy chyba a hráči musí začínat kombinaci znovu, sbírat balonky apod. Pokud trenér zvolí stejnou kombinaci na zásobníku, je schopný trénovaného svěřence donutit zahrát 40 a více úderů za minutu. Pokud vezmu v potaz, že hráč vydrží s pauzami odehrát 30 minut zásobníku a déle, je počet odehraných úderů v obou příkladech naprosto neporovnatelný. Další výhodou je, že trenér může kdykoli svěřence zastavit a upravit jeho postavení, ukázat správné provedení úderu a následně pokračovat.

Na druhé straně, zásobník má také několik nevýhod. Tou nejzásadnější je, že nahazující trenér nevidí ze své pozice na nohy svěřence/svěřenců a může opravovat jen chyby vrchní části těla. Jelikož je práce a správné postavení nohou ve stolním tenise naprosto klíčové, je třeba, aby za dítětem v ideálním případě stál další trenér, který může nahazujícího trenéra nebo přímo hráče na chyby upozornit. Další nevýhodou se může jevit individuálnost zásobníku. I když mohu jako trenér na zásobníku vystřídat hned několik dětí najednou, tak při maximálně naplněné hale, kde

[1] Stolní tenis. In: *Stolní tenis: učební texty pro trenéry*. Praha: Mladá fronta, 2019, s. 193. ISBN 978-80-204-5320-4.

může být okolo 20 dětí a pouze jeden trenér, je tato metoda poněkud limitující. V takové situaci je dobré menší děti učit nahazovat zásobníky, aby si mohly pomoci navzájem.

3.1.1. Umístění zásobníku

Existuje mnoho možností a forem jak a kde zásobník umístit.[2] Tradiční je obyčejný košík umístěný na hracím stole. Nevýhodou této možnosti může být, že hráč má omezenou možnost kam balonky umisťovat a trenérovi může košík na stole překážet (obr. 1). Dalším řešením je kovový závěsný košík, který se pomocí háčků připevní z boku stolu (obr. 2). Ze své zkušenosti mám nejraději zásobník, který je umístěný vně stolu (obr. 3). Ideální je zde nádoba na balonky, který je přišroubovaný k dřevěnému nebo kovovému držáku, který může být statický nebo pojízdný. Oproti jiným možnostem se do tohoto zásobníku vejde mnohem více balonků – až 150. Obrovskou výhodou poslední zmiňované možnosti je, že si trenér může dle libosti zásobník kdekoli okolo stolu přesunout. Tuto variantu využívám zejména při nahazování pro trénink obranných úderů nebo tréninku závěrečných úderů, kdy si jako trenér potřebuji odstoupit dále od stolu, abych mohl hráči nahodit vysoký rotovaný balon.

Pravoruký trenér stojící na levé boční straně stolu musí myslet na to, že pokud trénuje praváka, tak bude nahazovat delší trajektorií do BH a významně kratší trajektorií do FH (opačně u leváků). Pokud trenér drží pálku v pravé ruce, tak obecně platí, že bude nahazovat z levé boční strany stolu (obr. 4).[3] Pro levorukého trenéra pak platí přesný opak (obr. 5). I zde ovšem existuje několik výjimek, se kterými si dobrý trenér musí poradit. Příkladem mohou být specifické situace jako trénink FH přechodu, nácviku FH zkrácení, kdy naopak dle situace volíme spíše postavení na středu nebo na forhendové straně stolu (obr. 6).

(obr. 1)

(obr. 2)

(obr. 3)

[2] Stolní tenis. In: *Stolní tenis: učební texty pro trenéry*. Praha: Mladá fronta, 2019, s. 194. ISBN 978-80-204-5320-4.
[3] Stolní tenis. In: *Stolní tenis: učební texty pro trenéry*. Praha: Mladá fronta, 2019, s. 194. ISBN 978-80-204-5320-4.

(obr. 4)

(obr. 5)

(obr. 6)

3.1.2. Postavení trenéra

Během trénování na zásobníku pracuje kromě svěřence také trenér. Pokud trenér nahazuje zásobník po delší dobu, měl by umět a znát správné postavení za stolem, aby domů neodcházel s bolestmi zad. Mimo správného postavení je pro trenéra také důležité mít cit pro míček a načasování.

Postavení nohou by mělo být na šířku ramen nebo širší, aby měl trenér stabilní pozici nohou a zapojoval místo svalů na zádech svalstvo stehenní (obr. 7). Při nahazování by měl v ideálním případě umět přenášet váhu, aby hrál a nahazoval v rytmu a odlehčil tak přetížené hrající ruce. Záda by měla být rovná.[4]

[4] Stolní tenis. In: *Stolní tenis: učební texty pro trenéry*. Praha: Mladá fronta, 2019, s. 195. ISBN 978-80-204-5320-4.

Postavení trenéra při nahazování (obr. 7)

3.1.3. Způsoby nahazování míčku

Máme hned dvě možnosti, jak míček svěřenci nahazovat.[5] První variantou je, že míček vyhodím do vzduchu, a aniž by dopadl na stůl, tak ho pálkou přímo odehraji na druhou stranu stolu. Tato možnost je vhodná při tréninku přímých úderů (kontr, smeč) nebo při trénování obranáře. Naopak je nevhodná, pokud míčku chceme udělit spodní rotaci. V tom případě totiž hráče učíme technicky náročný úder jako je topspin z pinku, na který potřebuje svěřenec ze začátku více času, aby mohlo technicky a timingově správně úder provést.

[5] Stolní tenis. In: *Stolní tenis: učební texty pro trenéry*. Praha: Mladá fronta, 2019, s. 195. ISBN 978-80-204-5320-4.

Druhá a jednodušší možnost je si míček nechat spadnout o stůl a až poté balonek udeřit. Díky tomuto způsobu má hráč více času na reakci. Tato varianta je objektivně jednodušší jak pro hráče, tak pro trenéra. Postupně by si ovšem měl trenér osvojit obě varianty, aby mohl využít maximální rozsah zásobníku. Tento způsob má své omezení v kadenci nahazování. Pokud tedy budeme chtít s hráčem zlepšovat práci nohou, kde chceme v krátkém čase nahodit co nejvíce balonků, opět bych se vrátil k možnosti odehrání bez dopadu míčku na stůl.

Pokud chceme, aby byl svěřenec ve střehu, tak je dobré příležitostně změnit rytmus. V praxi to znamená, že například při nácviku FH topspinu můžeme v jednu chvíli míček udeřit jako servis a nechat ho po odehrání pálkou spadnout na svoji polovinu. Dítě tak musí okamžitě zareagovat na změnu rytmu a buduje tak lepší timing na úder. V zápase navíc není nikdy žádný balon stejný a je třeba reagovat na každý zvlášť.

3.1.4. Materiál pro nahazujícího trenéra

Často se setkáváme se situací, kdy nahazující trenér hraje s libovolným prknem a pouze jedním nalepeným potahem. Důvody jsou prosté. Zaprvé, jak jsem již výše zmiňoval, tak daný trenér může za celý den nahazovat i několik hodin a druhý potah se rovná zbytečné váze, a tudíž i námaze navíc.[6]

Druhým důvodem je, že trenér druhý potah vůbec nepotřebuje, jelikož neustále nahazuje pouze FH stranou (ve výjimečných případech i BH stranou). Druhý potah by se také mohl při častých zásecích do stolu zbytečně ničit a drolit.

Pokud chceme kohokoli učit hru na obranu, je vhodné mít při ruce i pálku s obranným potahem (tráva, anti-topspin). Případně, je-li toho trenér schopen, může využít druhou stranu pálky bez potahu. Prkno se totiž do jisté míry chová právě jako obranný potah.

3.1.5 Uzavřený vs. hybridní zásobník

Zde bych rád zmínil ještě jednu variantu nahazování zásobníku. V klubu ji pracovně nazýváme jako hybridní zásobník. Trenér nenahazuje jeden míček za druhým, ale nahodí jen jeden míček do určitého místa. Svěřenec odehraje první míček na trenéra a ten pak odehraje míček na další cíl, odkud svěřenec balon dohrává.[7] Další možností je, že trenér využije na zásobníku dva hráče – každého na jedné straně stolu. Trenér například nahodí spodní rotaci do FH rohu stolu, první

[6] Stolní tenis. In: *Stolní tenis: učební texty pro trenéry*. Praha: Mladá fronta, 2019, s. 195. ISBN 978-80-204-5320-4.
[7] Stolní tenis. In: *Stolní tenis: učební texty pro trenéry*. Praha: Mladá fronta, 2019, s. 196. ISBN 978-80-204-5320-4.

svěřenec odehraje topspin křížem a druhý svěřenec reaguje. Potom oba trénují FH kontr, dokud jeden z hráčů neudělá chybu. Tato varianta je vhodná, pokud děti ještě nedosáhly tak vysoké úrovně, aby byly schopny vyměnit si více úderů mezi sebou bez chyby.

3.2. Nácvik úderů na zásobníku z místa

Abych dodržel metodiku, tak bych samozřejmě svěřence musel nejprve naučit základy. Těmi jsou zejména správné držení pálky a střehové postavení. Dále bych žákovi vysvětlil, kde a jak se hraje FH úder a dále BH úder. Než se hráč nebo hráčka dostane k zásobníku, je třeba s ním provádět různá obratnostní a dovednostní cvičení s pálkou, kterými se ovšem v této práci kvůli jejímu rozsahu zaobírat nebudu. Naprosto elementární je také tzv. stínování, kdy svěřenec provádí dané údery nanečisto bez balonku a ideomotoricky tak nacvičuje techniku daného úderu.[8] Tuto metodu se začínajícími dětmi praktikuji pravidelně před každým tréninkem.

Stejně jako když se malé dítě učí abecedu, tak i při nácviku úderů je třeba pracovat postupně dle úderové řady. Důležité je, že u každého z úderů nejprve začínáme z místa, aby se svěřenec mohl plně soustředit na techniku provedení. Pokud trenér uzná za vhodné, že technika z místa je dítětem zvládnutá, je vhodné zapojit kombinaci do pohybu.

V této práci se věnuji nácviku následujících úderů: FH a BH kontr[9], FH a BH pink[10], FH topspin[11].

A) FK

Při FH kontru má trenér na starost hned několik věcí. Měl by neustále hráči upravovat střehové postavení (obr. 8) a dbát na to, aby se do něj po každém úderu vracel. Na obrázku si lze povšimnout, že u svěřence není střehové postavení ideální. Váha by měla být rozložena více směrem dopředu do přední části chodidel, aby byly odlehčené paty. Hráč by měl při mírném vytočení a přenesení váhy do hrající nohy (praváci pravá noha a leváci opačně) přirozeně spolu s hrající rukou provést krátký nápřah (obr. 9). Na obrázku je vidět, že Mikuláš má při nápřahu list pálky zbytečně uzavřený. Poté přichází druhá fáze – samotné provedení úderu. Nyní je třeba, aby byla přenesena váha na druhou nohu, a následně svěřenec provádí úder směrem dopředu a mírně nahoru. Je třeba, aby se úder „dotahoval“.[12] Velmi často zde využívám

[8] Stolní tenis. In: *Stolní tenis: učební texty pro trenéry*. Praha: Mladá fronta, 2019, s. 193. ISBN 978-80-204-5320-4.
[9] Pro zjednodušení užíváme ve stolně-tenisové terminologii označení FK a BK
[10] Pro zjednodušení užíváme ve stolně-tenisové terminologii označení FP a BP
[11] Pro zjednodušení užíváme ve stolně-tenisové terminologii označení FT
[12] Table Tennis Steps to SucceSS. In: *Table tennis: steps to success*. Steps to success sports series. Champaign, Ill.: Human Kinetics, c2009, s. 14. ISBN 978-0-7360-7731-6.

pomůcku – hráč snaží úder zahrát z pravého kyčle do levého kolene. Neustále by se mělo dbát na pozici lokte. Hráč by ho měl držet mírně od těla a míček trefovat v ideálním místě před sebou v tzv. **zlatém trojúhelníku.**[13] Je třeba opakovaně svěřence upozorňovat a hlídat ho, aby hrál s uvolněným ramenem a zápěstím a neprováděl úder jen samotnou rotací těla. Pálka se nesmí mačkat, ale pouze volně držet. Je třeba začínajícímu hráči vysvětlovat, že rotace celého těla probíhá souběžně a v jednom rytmu. Co se týká otevření listu pálky, tak je podstatné, aby hráč příliš pálku nezavíral a následoval úderem trajektorii odehraného míčku – aby šel „za balonem".

Ze začátku je lepší nahodit vždy jeden míček a s maximální pečlivostí upravovat techniku úderu. Pokud má hráč již zvládnutou základní techniku, trenér by měl přejít k nahazování více míčků po sobě, aby žák zopakoval daný úder. Mělo by se zároveň dbát na vytrvalost dítěte, aby nedošlo k jeho přetížení. Na zátěž si hráč musí zvykat postupně. Pro mladší začátečníky stačí např. minuta hraní a poté pauza (případně 30 míčků).

Střehové postavení (obr. 8)

FK nápřah (obr. 9)

Nejčastější chyby při FK u praváka:

- Ztuhlé/křečovité rameno a zápěstí
- Příliš dlouhý nápřah
- Přetažený úder
- Přehnané FH držení (pálka položená na palci)
- Úder vychází z ramene („výpravčí")
- Ukazováček položený směrem ke 12. hodině

[13] Stolní tenis. In: *Stolní tenis: učební texty pro trenéry*. Praha: Mladá fronta, 2019, s. 65. ISBN 978-80-204-5320-4.

- Příliš zavřený list pálky
- Úder hraný z obou nohou nebo z opačné nohy
- Nepřenášení váhy
- „Sezení“ na patách
- Napnuté nohy – nulové napětí ve svalech
- Pravá noha příliš vepředu – zhoršená možnost rotace v pánvi a přenos váhy

B) BK

Bekhendový úder bývá pro většinu dětí snazší a přirozenější. Pravděpodobně to souvisí s nápřahem – svěřenec ho nemusí provádět, aby byl schopen míček odehrát. Ovšem i zde je nutné dbát na správnou techniku.

Tento úder vychází ze střehového postavení. Při nápřahu se ruka posouvá směrem k břichu/hrudníku (obr. 10) a ve druhé fázi se stále mírně zavřenou pálkou provádí úder směrem dopředu a mírně nahoru, s výpomocí předloktí a zápěstí. Loket míří směrem „ven“, opačně od hlavy pálky, a je stabilní. Břicho a střed těla by měly být zatažené směrem dovnitř. Zápěstí a rameno musí být uvolněné.

Nápřah BK (obr. 10)

Nejčastější chyby při BK u praváka:

- Přehnané BH držení (pálka položená na prostředníčku)
- Postavená pálka na 12. hodinu – loket u těla
- Přetažený úder – napnutá ruka
- Neplynulost pohybu při provedení úderu
- Ztuhlé zápěstí
- Extrémní FH postavení nohou – u praváků pravá noha zbytečně vzadu – hrálo se dříve
- Pravá noha příliš vepředu
- Sezení na patách
- Vystrčené břicho – střed těla by měl být zatažen dovnitř

C) FP

V mých očích se jedná o technicky náročnější úder, hlavně co se týká načasování. Svěřenec se při nápřahu opět mírně vytáčí s otevřeným listem pálky. Následně přenáší váhu do přední nohy a provádí výpad dopředu, plynulým pohybem předloktí vede úder směrem dopředu pod těžiště balonku, aby byla míčku udělena spodní rotace. Při kontaktu s míčkem si vypomáhá mírným vysunutím zápěstí (obr. 11). Všechny pohyby je potřeba provádět najednou – nevystrkovat zvlášť ruku nebo nohu.

Úderová fáze FP (obr. 11)

Nejčastější chyby při FP u praváka:

- Loket se dotýká těla
- Příliš propnutá ruka
- Špatně naklopený list pálky (moc uzavřený nebo otevřený)
- Špatný timing (příliš brzké odehrání)
- Těžiště příliš vysoko
- Ramena daleko od balonku – souvisí se snížením těžiště
- Nohy a ruka nejdou v jednom rytmu – př.: nejprve vystrčí pravou nohu a poté až ruku

D) BP

Oproti FH pinku je BH varianta o mnoho snazší. S otevřeným listem pálky hráč provádí nápřah směrem k břichu a dále pohybem předloktí dopředu udeří míček pod jeho těžištěm, aby měl balonek spodní rotaci. Opět si vypomáhá přenášením váhy ze zadní (levé) nohy do přední (pravé u praváka). Pro dosažení více rotace je při kontaktu s míčkem nutné uvolnit zápěstí a míček „podseknout" – v tu chvíli se bavíme o čopovaném pinku.[14] Při tomto úderu je třeba dbát na to, aby svěřenec trefoval míček na spodní části pálky. Jak u BH, tak u FH pinku bych dbal na to, aby svěřenec nehrál pouze rukou, ale aby vždy provedl alespoň mírný výpad pravou nohou (u praváka) vpřed. Tímto se učí, že údery ve ST se nehrají pouze rukou, ale využívá se i přenášení váhy.

Nejčastější chyby při BP:

- Úder trefený vedle těla
- Propnutá ruka
- Špatný sklon pálky (míčku je udělena boční rotaci nebo je trefen hranou pálky)
- Ztvrdlé zápěstí

E) FT

Topspin se dělí na dvě varianty:

1) Topspin do vrchní rotace

[14] *Trénujte jako Petr Korbel - Pink*. Online. Dostupné z: https://youtu.be/IMotURjfmTw?si=xeigJyu2GuRsA3y_. [cit. 2025-06-10].

Co se nápřahu a trajektorie úderu týče, je to podobný úder jako FH kontr. Hlavním rozdílem je, že při topspinu je míčku udělena vrchní rotace. Toho je docíleno tak, že při nápřahu se přivře list pálky a při provedení úderu se hráč snaží míček pomocí zrychlení předloktí a zápěstí trefit nad jeho těžištěm a roztočit ho. Stejně důležitá je rotace pánve spolu s vrchní částí těla. Míček je třeba oproti kontru více „pohladit". Balonek se snažíme ze začátku trefovat v tzv. třetí fázi – tedy když balonek začne klesat. Postupem času pak v nejvyšším bodě, v pokročilejším stádiu potom ve vzestupné fázi. Z počátku je dobré děti učit topspin hrát mírně za stolem, aby udělovaly rotaci při trefování balonu v sestupné fázi. Je velmi důležité začínající hráče učit přenášet váhu a hrát topspin z nohou s rotací celého těla. Míček je trefován před tělem.[15]

Nejčastější chyby při FT u praváků:

- Příliš zavřený list pálky
- Ztuhlá ruka/rameno
- Pracuje pouze ruka a nikoli celé tělo
- Těžiště vysoko
- Nepřenášení váhy, úder hraný z levé nohy
- Špička nohy bez rotace ven, menší rotace v pánvi

2) Topspin do pinku

Tato varianta je už o něco náročnější a vyžaduje lepší koordinaci jednotlivých částí těla. Při nápřahu je tentokrát list pálky otevřenější než u topspinu do bloku a při vytáčení se pálka pouští směrem dolů a dozadu.[16] Nikdy by se nemělo stávat, že pálka zmizí za stehnem. V tu chvíli má totiž hráč tendenci udělovat míčku tzv. sidespin a navíc vykonává zbytečně dlouhý nápřah. Praváci zatěžují pravou nohu, pravé rameno a leváci obráceně, aby byli tzv. pod balonkem a snáze překonali spodní rotaci (obr. 12). V úderové fázi je třeba vyvinout zrychlení ruky i těla a přenést váhu do druhé nohy. Topspin z pinku se hraje více do oblouku, aby se svěřenec nejprve naučil překonávat spodní rotaci. K tomu může pomoci několik pomůcek – např. postavení kostek hned za síť. Zejména u začátečníků by se mělo dbát na to, aby míček trefovali až

[15] *Best tips from Fan Zhendong - Tip#1 - Forehand topspin*. Online. Dostupné z: https://youtube.com/shorts/Gj3qk9Th5PI?si=SFAIELWaFyGKF9cO. [cit. 2025-06-10].
[16] Stolní tenis. In: *Stolní tenis: technika úderů, taktika hry, příprava mládeže*. Sport. Praha: Grada Publishing, 2002, s. 44. ISBN 80-247-0306-8.

v sestupné fázi. Se zlepšující se technikou a zvýšení výkonnosti je třeba, aby svěřenci trefovali míček mnohem dříve.

Nápřahová fáze FT do spodní rotace (obr. 12)

Nejčastější chyby FT do pinku u praváků:

- Otevřená pálka (balonek letí na druhou stranu v podstatě lobem a míček nemá rotaci)
- Příliš dlouhý nápřah – za stehno apod.
- Příliš brzký nápřah
- Přetažený úder
- Chyby nohou (hraj z obou nohou, z druhé nohy, nepřenáší váhu apod.)
- Těžiště příliš vysoko
- Rotuje vršek těla, ale nevyužívá energii přenášení váhy v nohou

3.3. Kombinace na zásobníku

A) FK/FT + BK (místo FHK může svěřenec hrát FHT)

1) 1xFH ze střehového postavení v BH rohu

Jedná se o další krok po úderu hraném z místa. Hráč čeká v BH rohu stolu a reaguje na úder trenéra. Ten nahazuje míček do FH rohu stolu, kde svěřenec provádí FH kontr. Po odehrání se svěřenec vrací zpět do původní pozice, přichází mikropauza a další opakování.

2) 2x FH + 2x FH ze středu (1x FH + 1x FH ze středu)

Toto je jedna z nejjednodušších kombinací na zásobníku, kdy svěřenec hraje dvakrát FH kontr z FH rohu a dvakrát FH kontr ze středu stolu. Při této kombinaci by se trenér měl soustředit na techniku, ale zároveň je po svěřenci požadován neustálý pohyb. U kombinací v pohybu je třeba dbát na to, aby se svěřenec včas přemístil a na samotný úder už stál. Po odehrání opět přichází side-step a hraje se další úder. Trenér věnuje pozornost i správnému přenášení váhy.

3) 1x FH + 1x FH ze středu hybridně

Trenér nahodí balonek do FH rohu stolu, kde svěřenec odehraje FH kontr po lajně na trenéra. V tomto případě pak trenér odehraje balonek ze středu stolu odkud svěřenec hraje FH kontr křížem do FH rohu stolu (může mířit na cíl – klobouček, papír…). Hybridní způsob zásobníku považuji osobně za velmi důležitý z mnoha důvodů. Svěřenci se při zapojení úderů od trenéra vrací balonek v přirozeném rytmu a odskoku, což způsobuje úderovou „nedokonalost“ na rozdíl od hry na zásobníku. Tímto se opět u svěřenců buduje reakce a správný timing.

4) 2x BH + 2x FH

V této kombinaci jsou již zapojeny oba údery kontrové údery naráz a v návaznosti. Svěřenec zahraje dvakrát BH kontr z BH rohu, přemístí se a odehraje dvakrát FH kontr z FH rohu. Opět se jedná o jednodušší kombinaci vhodnou pro začátečníky. Pokud bude trenér chtít zrychlit svěřencův pohyb a vylepšit práci nohou, tak může buď z BH, nebo z FH jeden úder ubrat.[17]

[17] *Top 10 basic multiball training drills | World's top players' Multiball practice*. Online. Dostupné z: https://youtu.be/A8pYRh77FkQ?si=0nWdlfW4WU81zjXD. [cit. 2025-06-10].

5) 1x FH + 1x FH ze středu + 1x FH + 1x BH (nebo obráceně – 1x BH + 1x BH ze středu + 1x BH + 1x FH z FH)

Tato kombinace již vyžaduje určitou úroveň svěřence, jelikož je každý úder hraný v pohybu. Po odehrání jednoho úderu musí svěřenec okamžitě udělat pohyb k dalšímu cíli. Tato kombinace se dá vylepšit pátým úderem, kterým může být například vyšší lob, do kterého by měl svěřenec zasmečovat. Na hráče může mít tento úder navíc pozitivní psychologický dopad – navozuje pocit, že výměnu zakončuje a dohrává. Pátý nebo desátý úder je tak za odměnu.

6) Televize (1x BH + 1x FH z BH + 1x FH)

Následující kombinace je náročná a vyžaduje dobrý pohyb za stolem. Svěřenec musí v krátkém sledu odehrát tři údery z různých pozic. Pokud by měly být kombinace zjednodušena, tak můžeme po FH kontru z BH přidat ještě jeden BH kontr z bekhendového rohu.

7) 1x FH ze středu + 1x nepravidelně roh

Pokud již svěřenec zvládá úderovou techniku v pohybu, tak by bylo vhodné zařazovat polopravidelné kombinace jako je tato. Nejprve nahazuji míček na střed stolu, odkud hráč odehrává FH kontr nebo topspin. Další míček pak letí nepravidelně do jednoho z rohů a hráč musí na balonek reagovat. Pro ulehčení je vhodné zahrát 1x na střed, poté 1x nepravidelně do rohů a do třetice automaticky na druhou stranu stolu.

B) FB + BP

1) 2x FH pink + 2x BH pink

Svěřenec v sérii po dvou úderech odehrává nejprve BH pinky a poté FH pinky. Pro zpestření je možné dát dítěti na stůl barevný obrázek nebo míček, do kterého se snaží strefovat. Případně lze na stůl umístit tyč nebo ručník, což donutí hráče protahovat úder až k základní čáře.

2) 1x BH pink + 1x FH pink hybridně

Zde opět dochází k zapojení trenéra. Nejprve nahodí míček do BH rohu, kde svěřenec odehraje pink směrem k trenérovi, který následně pinkne do FH rohu, kde svěřenec provádí FH pink na terč.

C) FT do pinku

1) 1x FH ze střehového postavení v BH rohu

Hráč opět čeká na BH rohu, dokud trenér nenahodí míček se spodní rotací do FH rohu, odkud hráč provádí topspin. Při této kombinaci je ideální ze začátku umístit za síťku kostky nebo překážku převyšující síťku (kostky krabice apod.), aby se svěřenec naučil hrát topspin s rotací do obloučku. Po úderu přichází návrat do původní pozice.

2) 1x FH + 1x FH ze středu

Při této kombinaci je třeba dbát na rychlost odehrání čopovaného balonu, aby bylo dítěti umožněno provést úder technicky správně.

3) FH z BH rohu

Tato varianta patří mezi mé oblíbené. Jelikož je svěřenec ve FH pozici oběhnutý na BH rohu, tak má přirozeně pravou nohu posunutou více dozadu. Toto z kombinace činí ideální cvičení na přenášení váhy z pravé strany těla do levé (u leváků obráceně).

D) Kombinace úderů

Pokud má hráč zvládnuté výše uvedené údery a kombinace na určité výkonnostní úrovni, je vhodné zavést kombinace soustřeďující se na návaznost. Těmito komplexnějšími kombinacemi se zdokonaluje i hráčova rychlost nohou. Tento druh pohybu (side-step) lze vyzkoušet také díky „side-step testu“.[18]

1) 1x FH topspin z pinku + 1x FH topspin do kontru

Svěřenec čeká ve střehové pozici na příjem (BH strana stolu). Trenér nahodí míček do FH rohu se spodní rotací a přichází topspin z pinku. Další míček je nahozen do téhož místa tentokrát s vrchní rotací, svěřenec zahrává FH topspin (příp. kontr). Tuto variantu můžeme zezačátku hrát i z místa. Je vhodná i pro pokročilé hráče ze začátku tréninku zásobníku. Je možné hrát tuto kombinaci i hybridně.

[18] Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly. In: *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál, 2003, s. 75. ISBN 80-7178-730-2.

2) 1x FH topspin z pinku + 1x FH topspin ze středu

Dále je uvedena jedna z náročnějších kombinací na pohyb, při které je svěřenec donucen k pohybu hned po odehraném topspinu z pinku.[19]

3) BP + FT z pinku

Svěřenec nejprve odehraje BH pink (může i na trenéra). Poté přichází pink do FH, odkud hráč hraje FH topspin z pinku. Je možné přidat i třetí úder, kterým by měl být opět FH kontr nebo FH topspin z rovného balonu.

4) FP + FT z pinku

V této variantě dochází k přesunu trenéra na FH polovinu stolu. Ve většině případů pink do FH přichází spíše křížem. Trenér odehraje pink do FH strany, přichází mu pink zpět, který umisťuje dlouze do FH rohu, odkud přichází FH topspin z pinku – ideálně po čáře. Je třeba začínajícím hráčům vysvětlit, že na úder hraný po lajně je třeba zahrát balonek o něco později, a upravit vytočení/postavení těla. Trajektorie pohybu ruky by měla více kopírovat lajnu.

5) BP + FT do pinku+ BK

Tato kombinace je dalším stupněm kombinace č. 3. Tentokrát je po odehrání prvních dvou úderů přidáván ještě úder z BH rohu, aby se dítě po odehraném topspinu vracelo zpět do střehové pozice.

6) FP + FT ze středu z pinku+ FT do kontru

Tato kombinace se dá opět z části zahrát hybridně.

3.4. Zapojení zásobníku v tréninku

U všech kombinací, ať už snazších nebo obtížnějších, je zásobník soustředěn především na dvě hlavní témata, kterými jsou technika úderu a práce nohou. Proto je nezbytné, aby byl svěřenec neustále opravován. Trenér by měl stále ukazovat správné provedení úderu doplněné vysvětlením techniky. Je velmi důležité, aby dítě provádělo údery samo po ukázce od trenéra. Trenér by měl ovšem pohyby dítěte korigovat a upravovat vedením ruky, trupu apod. Pokud je dítěti úder pouze ukázán, tak existuje mnohem menší šance, že správné provedení úderu

[19] *Ukázka nácviku forhendového topspinu na zásobníku*. Online. In: Www.metodika.ping-pong.cz. 2015. Dostupné z: https://metodika.ping-pong.cz/index.php/metodika/uderova-technika/69-zasobnik.html. [cit. 2025-06-10].

pochopí. Ideální je přítomnost druhého trenéra, který může upravovat postavení, vytáčení těla, případně vedení ruky.

Před zásobníkem by měl být svěřenec dobře rozcvičený a připravený na zátěž. To, jestli bude trénovat spíše techniku, vytrvalost nebo výbušnost je na trenérovi. Podle mého se nedá přesně říct, zda je určitý hráč schopen na zásobníku odehrát 50 balonků za sebou a jiný zase 100. Záleží na kondici a vyspělosti každého hráče. Každopádně je vhodné na zásobníku hráče posouvat za jeho hranice komfortní zóny, aby se zvyšovala jeho trénovanost a výkonnost. Každý trenér by měl poznat, kdy už svěřenec nemá sílu pokračovat a kdy naopak ještě může pokračovat v hraní dál. Jak je již zmíněno výše, záleží na také na tom, jaký je cíl tréninku – zdokonalení techniky, výdrže nebo úderové jistoty. Pokud se jedná o techniku, osobně bych se soustředil na pomalejší kadenci a pečlivé opravování. Jestli je u hráče budována jistota a pohyb, je třeba s počtem nahazovaných balonku nešetřit.

Myslím si, že zásobník by měl být zařazován do tréninkového plánu co nejvíce. Může se trénovat každý den, tedy alespoň z části tréninku. Na druhou stranu je třeba zmínit, že není vhodné, aby se svěřenec zdokonaloval pouze na zásobníku. Každý svěřenec potřebuje také přirozenou hru na stole se spoluhráčem nebo sparingpartnerem, aby získal přirozený přehled ve hře, taktické návyky apod. V zápase přeci jenom bude hrát se soupeřem, nikoli proti nahazujícímu trenérovi.

3. 5. Konkrétní tréninková jednotka

Rád bych uvedl konkrétní příklad rozložení tréninkové jednotky svého svěřence Mikuláše Charouska (rok narození 2014). Mikuláš se stolním tenise začal nejprve na školním kroužku v září roku 2024, přičemž do klubového prostředí se dostal až v roce 2025. Individuálně s ním pracuji jen pár měsíců, ale výsledky trénování na zásobníku jsou patrné každým týdnem. S Mikulášem mám k dispozici tréninkové jednotky o délce jedné hodiny, tak i 90 nebo 120 minut. Při individuálním tréninku nechávám Mikuláše vždy rozcvičit zhruba 10–15 minut. Do rozcvičky zapojujeme i obratnostní a rychlostní cvičení. Poté se společně rozehráváme. Když je Mikuláš připraven začít se složitějšími úlohami, tak zařazuji herní kombinace. Jedná se o jednoduché 2–3 pohybové kombinace po 5 minutách. Dále přidávám kombinace se servisem a topspinem z pinku v přirozené hře se sparingpartnerem (mnou), aby získal přirozený odhad na balon a přirozenou herní reakci od soupeře. Pak přichází fáze zásobníku. Na individuálním tréninku mu je věnována minimálně polovina dané tréninkové jednotky nebo spíše více času. Na konci tréninku zařazujeme nácvik servisu. Jelikož Mikuláš dochází také na hromadné

tréninky, kde se věnujeme obratnosti, koordinaci, vytrvalosti a dalším aspektům přirozeného pohybu, snažím se individuální trénink naplnit hrou za stolem.

3.6. Zkušenosti od dalších hráčů a trenérů

Jeden z příběhů mi vyprávěla trenérka našeho oddílu a hráčka první ligy žen Anna Stránská. Když s Richardem Výborným jezdili na soustředění do Bad Königshofenu, kde trénoval Koji Itagaki, tak hráli zásobníky neustále. V té době byla Anička ve věku kadetek a na zásobníku pod Kojim hrála i hodinu v kuse. Předtím absolvovala dvouhodinový trénink. Sám Richard se ke konci už Itagakiho ptal, jestli by neměly mít děti pauzu, na což odpověděl: „Na co? Vždyť jsou mladí."

Anna Stránská měla možnost trénovat i u trenéra licence A Jaromíra Zlámala. Jeho zásobníky se nehrály na počet, ale na objem. Jarda vždy odehrál celý zásobník, což může být klidně i 100 míčků. Tímto u Anny zvyšoval silovou a rychlostní vytrvalost.

Další zkušenosti jsem posbíral od bývalého trenéra extraligového týmu mužů SKST Liberec Marka Kláska, kterého jsem pozoroval při hraní zásobníku se svěřenci. S našimi hráči nikdy nehrával složité kombinace, ale vždy se soustředil na správné technické provedení a velký objem odehraných úderů. Marek mi byl v mém trenérském růstu velkým přínosem.

Posledním trenérem, který výrazně ovlivnil mé smýšlení o trénincích mládeže je Xu Kai, který měl v Havířově na starosti Hanku Kodet. Kai tvrdí, že zásobník se dá hrát kdykoli a nikdy ho není dostatek.[20]

[20] *Videopřednáška: Xu Kai*. Online. In: Www.metodika.ping-pong.cz. 2023. Dostupné z: https://metodika.ping-pong.cz/index.php/metodika/uderova-technika/384-videoprednaska-xu-kai.html. [cit. 2025-06-10].

4. Závěr

Tato práce se zabývá zásobníkem a jeho významem ve stolním tenise. Je mimo jiné zaměřena na praktické provedení jednotlivých teoretických úvah zmíněných nejdříve. V několika kapitolách a podkapitolách byla postupně rozebrána teorie metody zásobníku a její správné provedení. Dále práce zabývá konkrétními zásadami správného provedení jako je postavení zásobníku, postavení trenéra a hrací materiál trenéra. Závěr práce se zaměřuje na základní nácviky jednotlivých úderů, a to jak z místa, tak v herních kombinacích. Každá z kapitol naplňuje jednotlivé cíle uvedené v úvodu této práce.

V kapitole, která se věnuje teorii zásobníku jsou vysvětleny zásady zásobníku a jeho využití a důležitost v tréninkovém procesu stolního tenisty. Jsou zde uvedeny klady a zápory této tréninkové metody.

V dalších podkapitolách se práce věnuje konkrétním prvkům zásobníkové metody jako je správné postavení trenéra a s jakým materiálem by měl trenér hrát. Dalším tématem jsou formy a způsoby nahazování při zásobníku. V poslední řadě je psáno o „hybridním zásobníku“, který osobně považuji za velmi důležitý a často opomíjený.

Tato práce je z velké části praktická, a proto je v druhé polovině věnována pozornost nácvikům uvedených úderů na zásobníku. Těmto úderům se pak práce věnuje i v praktických kombinacích, které lze v tréninku uplatnit. Nejprve jsou zmíněny ty jednodušší, které jsou postupem nahrazovány komplikovanějšími nebo polopravidelnými kombinacemi. U jednotlivých úderů jsou popsány také nejčastější chyby, které při učení vznikají.

Uvědomuji si, že práce by při dalších studiích mohla být mnohem rozsáhlejší a podrobnější. V případě budoucího pokračování této práce si umím představit daleko podrobnější specifikace určitých témat jako je postavení trenéra při nahazování, technický a metodický rozbor jednotlivých úderů nebo rozšíření o kombinace pro pokročilé až vrcholové hráče.

Z praktického hlediska by budoucí práce mohla obsahovat videodokumentaci (průřez 2–3 měsíců), která by čtenáři/divákovi mohla posloužit jako přímý důkaz vlivu zásobníku na zvyšování výkonnosti svěřence. Jedním z mých cílů bylo obhájit za mě neodmyslitelnou roli zásobníku v našem sportu. V případě, že by divák mohl vidět na videích na svěřenci v průběhu týdnů zlepšení, tak by byl i tento cíl práce stoprocentně splněn.

Limitů této práce může být hned několik. Věnuje se pouze kombinacím a nácvikům pro začínající hráče, a tudíž tato práce v praxi není přenosná pro pokročilejší a vyspělejší hráče. Vzhledem k zadání práce bylo cílem se specializovat na užší výkonnostní skupinu, aby mohla v lepším případě tato práce posloužit jako skromný pomocník při tréninku zásobníku se začátečníky.

Další práce obdobného charakteru by se mohly věnovat například porovnávání výkonnosti a techniky začínajících hráčů, kteří absolvují zásobník a těch, kteří ho neabsolvují.

Závěrem bych chtěl poděkovat své vedoucí této práce Mgr. Haně Šopová za odborné vedení, cenné připomínky a důvěru při psaní této závěrečné práce. Její podporu si velmi cením.

5. Přehled publikačních zdrojů

NOVOTNÁ, Marta. 2019. Stolní tenis: učební texty pro trenéry. Praha: Mladá fronta. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-5320-4.

Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly. In: *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál, 2003, ISBN 80-7178-730-2.

Stolní tenis. In: *Stolní tenis: technika úderů, taktika hry, příprava mládeže*. Sport. Praha: Grada Publishing, 2002, ISBN 80-247-0306-8.

Table Tennis Steps to SucceSS. In: *Table tennis: steps to success*. Steps to success sports series. Champaign, Ill.: Human Kinetics, c2009, ISBN 978-0-7360-7731-6.

Online:

Www.metodika.ping-pong.cz. Online. 2013. Dostupné z: https://metodika.ping-pong.cz/. [cit. 2025-06-10].

YouTube. Online. 2025. Dostupné z: www.youtube.com. [cit. 2025-06-10].

6. Hodnocení závěrečné práce studia trenérů stolního tenisu B licence

Trenér: Daniel Brumlich

Název práce: Zásobník, jeho význam ve ST a kombinace pro začátečníky.

Hodnocení vedoucího práce:

Závěrečná práce je po všech stránkách zpracována velmi kvalitně. Je patrný Danielův zájem o toto téma. Teoretická část práce poskytuje dostatečný vhled do problematiky zásobníku. Toto téma nemá mnoho publikací a zdrojů. Autor píše především ze své vlastní zkušenosti. Zabývá se umístěním zásobníku na stole, postavením trenéra, způsoby nahazování míčků, materiálem pro nahazujícího trenéra a popisuje rozdíl mezi uzavřeným a hybridním zásobníkem. Všechny tyto témata popisuje srozumitelně pro ostatní trenéry i laickou veřejnost.

V praktické části Daniel zahrnul nácvik úderů na zásobníku z místa i do pohybu. Dále pak kombinace pravidelné i nepravidelné. Velkou pozornost věnuje korekci a nejčastějším chybám při úderech.

Vysvětluje důležitost zásobníku v tréninkovém procesu, jeho klady a zápory.

Myslím, že tímto tématem bude tento mladý a ambiciózní trenér pokračovat při studiu A licence. Budoucí práce by mohla obsahovat videodokumentaci, která by posloužila jako pozitivní důkaz vlivu zásobníku na zvyšování výkonnosti hráčů stolního tenisu.

Vedoucí práce: Mgr. Hana Šopová

Místo / datum : Vlašim 1.9.2025

Hodnocení práce: výborný