

Obsah

| | |
|--|-----|
| Charakteristika stolního tenisu | 13 |
| Stolní tenis – sport pro všechny | |
| Organizační struktury stolního tenisu v České republice | |
| Role trenéra, trenérské licence, směrnice pro jejich udělování | |
| Historie stolního tenisu | 23 |
| Celosvětová historie | |
| Mezinárodní úspěchy československých a českých hráčů | |
| Etapy vývoje hry, hracího materiálu a vliv na herní pojetí, techniku a taktiku | |
| Biomechanika a mechanika stolního tenisu | 47 |
| Pohybový řetězec při zahrání úderu | |
| Dráha letu míčku | |
| Síly působící na míček při kontaktu s pálkou | |
| Ovlivnění dráhy letu míčku v důsledku jeho rotace – Magnusův efekt | |
| Katapultovací efekt | |
| Závěr | |
| Úderová technika | 59 |
| Úderová technika – základní pojmy | |
| Úderová řada | |
| Popis a vizualizace jednotlivých úderů | |
| Pohybová technika – základní pojmy | |
| Popis a vizualizace jednotlivých pohybových technik | |
| Taktika stolního tenisu | 165 |
| Základní principy taktiky | |
| Rozdělení taktiky podle herních systémů | |
| Taktické využití podání a příjmu podání | |
| Taktika využívaná při hře na různé materiály | |
| Taktika uplatňovaná při čtyřhře | |
| Taktika využívaná při soutěžích družstev a jednotlivců v souladu s pravidly | |
| Základní principy sportovního tréninku stolního tenisu | 179 |
| Charakteristika sportovního tréninku | |
| Principy tréninku ve stolním tenisu | |
| Zatížení v tréninku | |
| Princip superkompenzace | |
| Trénovanost | |

Složky sportovního tréninku

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Technická příprava | |
| Taktická příprava | |
| Kondiční příprava | 189 |
| Testy kondiční připravenosti | |
| Zvláštnosti ženského stolního tenisu | |
| Psychologická příprava | |
| Teoretická příprava | |

Etapy sportovní přípravy ve stolním tenisu

| | |
|--|-----|
| Úvod | |
| Etapa seznámení se se stolním tenisem | 225 |
| Etapa základního výcviku | |
| Etapa specializovaného výcviku | |
| Etapa výkonnostního tréninku | |
| Etapa vrcholového tréninku | |
| Etapa profesionálního vrcholového tréninku | |

Plánování sportovní přípravy ve stolním tenisu

| | |
|---|-----|
| Druhy tréninkových plánů | |
| Roční tréninkový plán, periodizace | 233 |
| Plán na mikrocyklus | |
| Tréninková jednotka | |
| Evidence, kontrola a vyhodnocení tréninkových plánů | |
| Deník hráče a trenéra | |

Osobnost trenéra

| | |
|--|-----|
| Základní požadavky na úspěšné působení trenéra v kategorii dětí a mládeže | |
| Předpoklady úspěšného působení trenéra v oblasti výkonnostního a vrcholového stolního tenisu | 253 |
| Koučink | |

Použitá literatura

266