

▶ Úvod	9
Stručně z historie	9
▶ Co potřebujeme ke hraní stolního tenisu	11
Stručně z pravidel	12
Regulační mechanismy	15
▶ Výkonnostní úrovně ve stolním tenisu	16
▶ Kdy začít se stolním tenisem	19
▶ Komplex sportovní přípravy	21
▶ Tělesná příprava	22
Síla	23
Rychlost	24
Vytrvalost	25
Obratnost	25
Pohyblivost	25
Koordínace	26
▶ Pohybová technika	27
Hráčský střeh	27
Start z hráčského střehu	28
Pohyb v hracím prostoru	28
Práce nohou	29
Rotace trupu a pánve	29
Práce rukou	30
▶ Úderová technika	32
Držení pátky	32
Údery a jejich dělení	33
Podání	35
Příjem podání	39
Základní přímý úder	41
Lift	42
Flip („pacička“)	42
Topspin	43
Drajv	49
Závěrečný tvrdý úder (smeč)	51
Slajs	53
Čop	54



Náraz	54
Lobovaná obrana	56
Kontradrajv	56
Blokink	57
Kontratopspin	60
Stopbal	61
▶ Taktická příprava	63
Zásady taktiky	63
Herní taktika	65
Taktika hráče	70
Taktika trenéra	70
Metodika taktické přípravy	71
▶ Psychologická příprava	74
▶ Teoretická příprava	76
▶ Tréninková jednotka	77
Struktura tréninkové jednotky	77
Délka tréninkové jednotky	81
Organizace tréninkové jednotky	81
Časové zařazení tréninku v průběhu dne	83
▶ Zvláštnosti sportovní přípravy mládeže	84
Negativní jevy při vedení sportovní přípravy mládeže	85
Výběr talentů	86
▶ Zvláštnosti sportovní přípravy žen	91
▶ Závěr	92
▶ Použitá literatura	93