

TTC ELIZZA PRAHA

KLUB STOLNÍHO TENISU

ELIZZÁK

ČÍSLO 35

24.3.2026



ONDŘEJ LAPČÍK

ROZHOVOR S ELIZZÁKEM ONDROU LAPČÍKEM

V kterých klubech jsi hrál před Elizzou?

Má kariéra byla v tomto ohledu poměrně pestrá. Se stolním tenisem jsem začal před dvaceti lety v KST Zlín pod vedením trenéra Romana Krčála, kterého dodnes považuji za jednoho z nejlepších, ne-li vůbec nejlepšího metodika a trenéra pracujícího s mladými talenty v České republice. V posledních letech juniorské kariéry jsem přestoupil do Hodonína, se kterým jsem dvakrát vyhrál 1. ligu a vyzkoušel si i působení v extralize. Prvoligové zkušenosti jsem v průběhu let sbíral rovněž v Borové, Hustopečích a Novém Jičíně. Především díky svým výsledkům na mezinárodní juniorské scéně a získaným kontaktům jsem se se stolním tenisem mnohokrát podíval například do USA, kde jsem si jako historicky vůbec první Čech vysloužil i profesionální kontrakt v Major League Table Tennis, v níž jsem v sezóně 2023/2024 hájil barvy Seattlu Spinners.

S jakými očekáváními jsi přestoupil do Elizy?

Elizzu jsem vždy vnímal jako klub, v němž panuje přátelská, rodinná atmosféra, nikoliv jako „fabriku“, v níž se točí desítky či stovky hráčů, kteří mají k oddílu jako takovému minimální vztah. Ve Zlíně a především v Hodoníně jsem si uvědomil, že právě tohle specifikum představuje jeden z klíčových faktorů, podle něhož si svá angažmá vybírám. Když v průběhu loňského roku padlo definitivní rozhodnutí, že se kvůli práci přestěhuju do Prahy, Elizza pro mě byla jednoznačně preferovanou volbou pro další stolnětenisové působení. Na sklonku první sezóny v elizzáckém dresu mohu s klidným srdcem říci, že jsem učinil velmi dobré rozhodnutí.

Co bys poradil/doporučil mladým hráčům? Na co by se měli v tréninku a v zápase zaměřit?

Existuje spousta věcí, k nimž bych ve své kariéře s odstupem času a vědomím toho, co vím dnes, přistoupil jinak, na druhé straně bych však dokázal vyjmenovat i spoustu těch, ke kterým bych přistupoval stejně a rozhodoval se ohledně nich stejně. Asi nejdůležitější rada, kterou bych si mladým hráčům dovolil dát - nikdy v životě už nebudete mít tak příznivé podmínky a tolik času poctivě a tvrdě na sobě pracovat, jako v průběhu vašich školních let. Snažte se toto životní období, ve kterém máte ty nejlepší podmínky pro to učit se novým věcem, rozvíjet se a zlepšovat se nejen za stolem, ale i v dalších produktivních oblastech vašeho života, využívat na maximum. V dospělosti už případný deficit, který v dětství naberete, nikdy nedokážete plnohodnotně dohnat.

A kdybych měl být konkrétnější a měl se pokusit poradit mladým hráčům ohledně jejich stolnětenisové kariéry - snažte se koncentrovat na každou tréninkovou jednotku. Analyzujte si ve spolupráci s trenérem i sami ve své hlavě to, co se vám nedaří, v čem děláte nejčastější chyby - a snažte se hledat cesty k jejich redukci nebo úplnému odstranění. V jednoduchosti - přemýšlejte o tom, co a proč za stolem děláte, jestli vám to pomáhá nebo škodí, jestli dokážete číst a reagovat na hru vašeho soupeře. Buďte sami k sobě upřímní. A nebojte se být sami sebou. K úspěchu nevede pouze jediná univerzální správná cesta. Na základě informací, doporučení a zkušeností, které v průběhu času získáváte, si vyšlapávejte tu svoji vlastní, bez ohledu na to, co si o ní myslí ostatní. A pracujte na vlastním podání. Je to jediný úder, který máte plně ve vlastní režii a nejste při něm nuceni reagovat na úder vašeho soupeře. Může vám pravidelně přinášet nejen několik přímých bodů v setu, nýbrž i pomáhat vytvářet si takový herní „set-up“, při kterém budete od prvního úderu diktovat tempo navazující výměny.

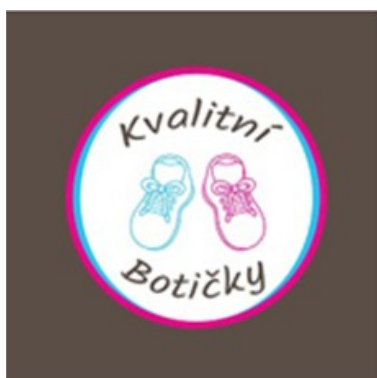
Jak zvládáš krizové situace v zápase? Co ti obvykle pomáhá je zvládnout?

Potřebuji cítit, že se mám o co opřít. K tomu mi obvykle nejvíce pomáhají natrénované objemy. V hlavě se mi pak propojí, že jsem pro úspěch udělal maximum a nebudu mít důvod cokoli si i v případě neúspěchu či prohry vyčítat. Je pro mě mnohdy možná paradoxně těžší věřit si za stavu 0:0 v prvním setu než za stavu 9:9 v setu pátém. Z čistě taktického hlediska je pak důležité analyzovat si v reálném čase, co vašemu soupeři na vaší hře nesedí, s čím má problémy. A tyto herní varianty pak správně využívat - nesklouznout ke stereotypu, být pro soupeře stále co možná nejméně čitelný, ale zkrátka tlačit různými způsoby tam, kde to vašeho oponenta nejvíce „bolí“.

Zkus krátce zhodnotit 1.ligu.

1. liga v posledních letech zaznamenala obrovský kvalitativní vzestup, je doslova nabitá současnými i bývalými kadetskými i juniorskými reprezentanty, řada týmů se spoléhá rovněž na bývalé seniorské reprezentanty. Nikdo v ní však nemá nic jisté jen kvůli svému jménu a úspěchům z minulosti, je třeba týden co týden podstupovat kvalitní přípravu za stolem. Soutěž je velmi vyrovnaná a setkat se v ní se soupeřem, kterého byste mohli označit za „chodící bod“, je oproti minulým ročníkům již takřka nemožné. Ruku v ruce s rostoucí hráčskou kvalitou jde i kvalita zázemí v jednotlivých halách. V drtivé většině z nich se hraje na taraflexu, kluby se evidentně snaží pracovat i na dalších důležitých prvcích v čele s osvětlením herních prostor. Troufnu si však říci, že na to, jak vysokou kvalitou tato celostátní soutěž bezesporu disponuje, je divácký zájem o ni na většině míst, na nichž se hraje, poměrně nízký. V halách, kde jsou fanoušci přítomni v hojnějším počtu, je přítomná atmosféra utkání často až elektrizující, roste díky nim pochopitelně i atraktivita utkání, hráči k nim totiž podvědomě přistupují malinko jinak, než když tribuny zejí prázdnotou.

PODPORUJEME SPORTOVNÍ ČINNOST KLUBU TTC ELIZZA PRAHA



Fandíte nám?
Podpořte nás na GIVT.cz

Podpořit



vše na stolní tenis cz

PŘÍŠTÍ ELIZZÁK V ONLINE VERZI VYJDE 23.4.2026

©KAJAK