

*Joško Sindik*  
*Marko Juričević*

## KONCIPIRANJE RANOG UČENJA STOLNOG TENISA ZA PREDŠKOLSKU DJECU

### 1. UVOD: OPĆE KARAKTERISTIKE IGRAONICA SA SPORTSKIM SADRŽAJIMA

Rano učenje stolnog tenisa u predškolskoj dobi odvija se u formi igraonice. Cjeloviti kraći program s različitim specifičnim sadržajima (primjerice sport, strani jezik, itd.) provode se u dječjem vrtiću u formi igraonice (Milanović, Stričević, Maleš, Sekulić-Majurec, 2000.). Naime, cjeloviti kraći programi provode se svakodnevno, a u sklopu sadržaja redovitog programa, do dva sata dnevno. U Republici Hrvatskoj igraonica, koje provode cjeloviti kraći program, razmjerno je malo u odnosu na interes i potrebu koju za takvim programom iskazuju roditelji djece predškolske dobi.

Igraonice su nastale temeljem roditeljske inicijative, a kasnije su ih, kao oblik provođenja programa za predškolsku djecu i roditelje, prihvatile i neke ustanove (dječji vrtići, bolnice, knjižnice, škole, rehabilitacijski centri i dr.). Njihova je temeljna uloga promoviranje igre, uz osiguravanje djeci razvojno primjerenih materijala za igru u igraonici i kod kuće u cilju poticanja cjelokupnog dječjeg razvoja, socijalizacije djece i njihovih obitelji, informiranja i obrazovanja roditelja, te osiguravanja savjetodavnog rada i potpore obitelji (Björck-Akesson, 1990., iz Milanović, Stričević, Maleš, Sekulić-Majurec, 2000.).

Opći programski ciljevi igraonica sa sportskim sadržajima određeni su kao planski i sistematsko djelovanje na:

- *bitno - posredne* ciljeve procesa tjelesnog vježbanja (Findak, Metikoš, Mraković, 1992.), za psihološki razvoj djeteta relevantna konativna obilježja - crte ličnosti, stavove, vrijednosti (primjerice na jačanje samopouzdanja djeteta, razvijanje realistične i pozitivne slike o sebi, odnos prema uspjehu i neuspjehu), na poticanje motivacije za sudjelovanjem u sportskoj aktivnosti, te na socijalni status djeteta (uklapanje u skupinu)
- *u manjoj mjeri - neposredne* ciljeve tjelesnog vježbanja: formiranje motoričkih znanja i razvijanje motoričkih sposobnosti djeteta
- *sasvim posredno, indirektno* (kroz poticanje razvoja konativnih obilježja, motivacije, socijalnog statusa i motoričkih znanja i sposobnosti), ali ne i zanemarljivo - *ostale neposredne* ciljeve tjelesnog vježbanja: funkcionalne sposobnosti organizma i morfološka obilježja.

Dakle, primarni ciljevi sportskih igraonica su prije svega *odgojni*, a osnovni “oslonac” u provedbi programa jesu takozvani *aktualni potencijali djece* u pogledu stupnja razvijenosti motoričkih i funkcionalnih, ali i kognitivnih sposobnosti, te postojeća morfološka obilježja konkretnog djeteta.

Prema pretpostavkama Programskog usmjerenja u predškolskom odgoju i obrazovanju (1991.), u predškolskoj dobi naglasak je na poticanju razvoja *cjelovite ličnosti*, a ne izoliranih obilježja psihofizičkog razvoja (nekih motoričkih sposobnosti i znanja ili kognitivnih saznanja, odnosno konativnih obilježja).

Odgojno-obrazovni ciljevi u igraonicama sa sportskim sadržajima usmjereni su na *stvaranje osnova* za kasnije sustavno i plansko poticanje razvoja različitih sposobnosti, znanja, obilježja, a prema jednadžbi specifikacije za pojedine sportove i sportske igre.

## **2. KARAKTERISTIKE PROGRAMA IGRAONICE STOLNOG TENISA**

Stolni tenis se ubraja u skupinu najsloženijih sportova (Hudetz, 1984.), te zahtijeva izvanrednu tehničku, fizičku i psihičku pripremljenost. Osnovu uspjeha u stolnom tenisu čini „pravi udarac u pravom trenutku“, a u samoj igri potrebno je moći se što brže i što sigurnije prilagoditi promjenljivim okolnostima tijekom same igre.

Program “igraonice sa sportskim sadržajima” za djecu predškolske dobi osmišljen je kao *upoznavanje djeteta* s osnovnim elementima stolnog tenisa.

Opće i posebne zadaće tjelesne i zdravstvene kulture konkretizirane su kroz *specifične zadaće* igraonice stolnog tenisa, a u skladu s zahtjevima Programskog usmjerenja u predškolskom odgoju i obrazovanju (1991.), ali dakako i u skladu s zahtjevima koje postavljaju same kineziološke aktivnosti (modificirano, prema Milanović i Kolman, 1993.):

1. razvijanje bazičnih motoričkih sposobnosti i općih funkcionalnih kapaciteta organizma
2. stjecanje saznanja o osnovnim karakteristikama stolnog tenisa
3. stjecanje temeljnijih motoričkih (tehničkih), te informatičkih (taktičkih) znanja iz područja stolnog tenisa
4. razvijanje konativnih osobina djeteta:
  - realnog uvida u vlastiti uspjeh ili neuspjeh u svladavanju zadataka
  - socijalizacije: “uklapanje” u skupinu, sposobnost komunikacije s članovima skupine i suradnja s drugim članovima skupine zbog postizanja zajedničkog cilja (što bolje rezultata, u momčadskim “malim natjecanjima”)

- pozitivne slike o sebi, te samopouzdanja osnovanog na realističnom uvidu u vlastite vrijednosti
  - discipline i samodiscipline
  - opsega i trajnosti usmjerene pozornosti
  - socijalne komparacije s drugom djecom, ali i sa samim sobom: samostalni uvid u vlastita postignuća
5. stjecanje spoznaja o bitnim preduvjetima sportskog i zdravog života uopće.

Osmišljeni su slijedeći zadaci u području općih, tehničkih i taktičkih znanja iz područja stolnog tenisa (prema Grujić, 1975. i Hudetz, 1984.):

1. “pojednostavljeno” i pravilno serviranje ((struktura pokreta udarca: usvajanje, usavršavanje i stabiliziranje pokreta)
2. osnovne vrste udaraca: forhend, u manjoj mjeri bekhend (struktura pokreta udarca: usvajanje, usavršavanje i stabiliziranje pokreta)
3. mogućnost što duljeg “držanja” loptice u igri, “osjećaj” za loptu (“timing”, prilagođavanje različitim situacijama, anticipacija)
4. pridržavanje osnovnih pravila u stolnom tenisu (informatička komponenta)
5. upoznavanje tehnike osnovnih defanzivnih i ofanzivnih udaraca, te okvirno upoznavanje temeljnih “igračkih taktika” u stolnom tenisu (ofanzivna i defanzivna)
6. uvođenje u igranje utakmice (pojedinačne i momčadske), s naglaskom na konativnim čimbenicima: psihološka stabilnost, samodisciplina, upornost, brzina, usmjerenost pozornosti.

U polistrukturalnim kineziološkim aktivnostima (u ovom slučaju stolnom tenisu), moguće je prilagoditi psihofizičkim mogućnostima djece predškolske dobi stupanj i ekstenzitet usvajanja i usavršavanja različitih tehničkih i taktičkih elemenata. Moguće je uvježbati samo neke, ali relevantne vrste udaraca. Nivo usavršavanja motoričkih znanja, te kompleksnost istih, moraju biti primjereni psihofizičkim karakteristikama pojedinca. Zato je u ovom području potrebna maksimalna individualizacija pristupa pojedinom djetetu, ovisno o motoričkim predznanjima, te statusu motoričkih i funkcionalnih, kognitivnih sposobnosti djeteta. Složenost udaraca, snagu udarca, preciznost, pravilnost, moguće je usavršiti na “*nižoj razini*”, sa većom individualnom slobodom izvedbe. Zbog zakonitosti psihofizičkog razvoja djece predškolske dobi nije primjereno “forsirati” djecu u pogledu zahtjeva koji se tiču snage, preciznosti i pravilnosti udaraca, u fazi upoznavanja djece sa danom aktivnošću.

I tijekom provedbe programa, u svrhu *svestranog poticanja razvoja* ličnosti djeteta (iz Programsko usmjerenje, 1991.), te *motivacije* za sudjelovanje u kinezio-

loškim aktivnostima, tijekom provedbe programa se minimalno *razbija igra kao cjelina* (jer igra je za ove igraonice i preduvjet, i metoda rada, i cilj).

Uvježbavanje tehničkih elemenata aktivnosti odvija se unutar konteksta konkretne sportske aktivnosti kao cjeline.

U realizaciji programa se koriste *metode* demonstracije, postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka (pretežito na nižoj, ali postupno i na višoj razini). Dominantna metoda vježbanja je situacijska, a učenje se provodi  *sintetičkom metodom*, kroz same sportske aktivnosti, te korekcije i uvježbavanja kroz konkretne situacije. Minimalizirana primjena metode ponavljanja i uvježbavanja ograničena je na temeljne tehničke elemente.

Programiranje opterećenja uobičajeno se dozira ovisno o faktorima: dob, spol, tjelesna težina, stanje organizma i sposobnosti pojedinca (Andrijašević, 2000.). Optimalna zona opterećenja je tzv. aerobna zona, koja omogućuje pojedincu da nakon 12 do 15 sati vježbanja mjesečno stekne izdržljivost koja mu omogućuje 20 do 30 sati rada u aerobnoj zoni.

U ovom je programu zastupljen relativno mali broj tjelesnih vježbi, dakle i volumen i opseg rada je izrazito malen, i zbog forme "igraonice" u kojoj se predškolska djeca sudjeluju po želji, i male frekvencije provedbe. Premda je zastupljena "formalno" manja frekvencija trajanja i frekvencije vježbanja od poželjne (što je u ovom slučaju nužno prije svega zbog konativnih obilježja djece predškolske dobi, prije svega trajanja usmjerene pozornosti), za pretpostaviti je da djeca stječu izdržljivost potrebnu za optimalan rad u aerobnoj zoni. Naime, kroz igru, koja je temeljni oblik aktivnosti predškolskog djeteta, većina djece je spontano dovoljno motorički aktivna (za pretpostaviti je da se djeca koja uopće nemaju interesa za tjelesne aktivnosti uopće i neće poželjeti uključiti u igraonicu stolnog tenisa). S druge strane, prema mjerenjima u Japanu (iz Hudetz, 1984.) opterećenja stolnotenisača, mjerena utrošenom energijom, su u stolnom tenisu veća nego kod košarke, pa se može pretpostaviti da bi djeca i u tom kratkom vremenu vježbanja (2 x 35 minuta) mogla steći optimalnu aerobnu izdržljivost.

Eksperimentalni program igraonice stolnog tenisa za predškolce osmišljava se i provodi uz uvažavanje ciljeva, programskih sadržaja, odabira i distribucije kinezioloških operatora, te metodike rada koja hipotetski može biti primjerena djeci predškolske dobi (Findak, 1995.). Program se odvija otprilike tijekom tri i pol mjeseca, s frekvencijom provedbe od po dva x 35 minuta tjedno (ukupno 30 "nastavnih jedinica).

Dakle, program igraonice stolnog tenisa posjeduje edukacijsko-rekreacijska obilježja, obuhvaća kao temeljne posredne ciljeve procesa tjelesnog vježbanja, osnovni "oslonac" u provedbi programa su postojeći potencijali djece. Programska

opterećenja su minimalizirana uvažavanjem igre kao osnovnog načela rada, dok se broj tehničkih i taktičkih elemenata reducira, a motorička izvedba se primjereno dobnim karakteristikama djece zadržava na “nižim” razinama. Međutim, individualizirani pristup omogućuje prilagodbu opterećenja mogućnostima pojedinca.

### **3. ISKUSTVA UČENJA STOLNOG TENISA KOD DJECE**

Djeca u predškolskoj dobi izuzetno je osjetljiva dobnna skupina kojoj je potrebno pristupiti s određenim oprezom . Djeca se nalaze u fazi ubrzanog razvoja i dolazi do ubrzanog fiziološkog emocionalnog i intelektualnog opterećenja. Zbog toga dominira ponavljanje poznatih motoričkih gibanja, a učenje novog motoričkog gibanja provodi se tek kada djeca usvoje poznato motoričko gibanje. Djeci se prilazi individualno to jest posvećuje se maksimalna pozornost svakom pojedinom djetetu. Kada djeca usvoje osnovni element u stolnom tenisu - forkend kontra tada je moguće organizirati rad u parovima. Vježbe moraju biti kratke i zanimljive da odgovaraju djetetovoj koncentraciji. Kod samog učenja novog motoričkog gibanja koristimo se metodom demonstracije. Djeca vizualiziraju određeni udarac i pokušavaju ga oponašati. Bilo kakvo usmeno izlaganje (opisivanje, objašnjavanje, korekcija, analiza) koliko god se trudili da bude kratko i razumljivo nema velikog efekta. Sve vježbe koje koristimo moraju izgledati kao neka vrsta igre u kojoj će djeca uživati. Vježbi mora biti puno i moraju se neprestano izmjenjivati jer djeci vrlo brzo postane dosadno. Neprestano bodrenje i pohvale povećavaju motivaciju, a veliko strpljenje i trud trenera svako će dijete osjetiti.

### **4. ZAKLJUČAK: PREGLED EFEKATA PROGRAMA**

Analizirani su efekti provedbe programa igraonice stolnog tenisa za predškolce i pokazani neki pokazatelji efekata provedbe programa, prije svega s gledišta djetetova psihosomatskog razvoja, dakle antropološkog statusa djeteta (Sindik, 1999.). Distribucija sumativnih rezultata praćenja ukazuje na činjenicu da program nije za djecu “pretežak”, te da kao takav nije nepogodan za primjenu kod djece predškolske dobi. Utvrđeno je da je nakon provedbe programa dolazi do razvojno poželjnih transformacijskih efekata, odnosno promjena u antropološkom statusu djece, a prema pokazateljima promjena u konativnom statusu, te stečenim motoričkim i informatičkim znanjima, u odnosu na stanje na početku provedbe programa. Međutim, nije utvrđen i transfer poželjnih konativnih karakteristika u “svakodnevni život”, dakle izvan situacija u kojoj djeca igraju stolni tenis. Dječaci su, prema pokazateljima situacijske učinkovitosti, u prosjeku bili uspješniji od djevojčica. Utvrđen je visok stupanj povezanosti između pojedinih karakteristika djece-polaznika programa. S obzirom na indirektno pokazatelje zadovoljstva djece i roditelja provedenim

programom, može se smatrati da je program pogodan za primjenu u praksi. Međutim, za generalizaciju rezultata su uvijek poželjna nova istraživanja, s različitim uzorcima polaznika (djece) te različitim voditelja programa, ali i s modificiranim programom (u pogledu frekvencije, trajanja, metoda i sadržaja rada).

## 5. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2000.). *Rekreacijom do zdravlja i ljepote*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
2. Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M.(1992.). *Kineziološki priručnik za učitelje*. Zagreb: Hrvatski pedagoško književni zbor.
3. Findak, V.(1995.). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom*
4. *odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
5. Grujić, A. (1975.). *Stoni tenis*. Beograd: Savez za fizičku kulturu Jugoslavije, Partizan.
6. Hudetz, R. (1984). *Stolni tenis-tehnika*. Zagreb: Sportska tribina.
7. Milanović, D., Kolman, M.(1993.). *Priručnik za sportske trenere*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, Hrvatski Olimpijski odbor, Zagrebački športski savez.
8. Milanović, M., Stričević, I., Maleš, D., Sekulić-Majurec, A. (2000.). *Skrb za dijete i poticanje ranog razvoja djeteta u Republici Hrvatskoj*. Zagreb: Targa.
9. *Programski usmjerenje odgoja i obrazovanja predškolske djece (1991.)*. Glasnik Ministarstva prosvjete i kulture RH, 7/8, 5-8.
10. Sindik, J. (1999.). *Neki pokazatelji eksperimentalnog programa igraonice stolnog tenisa za predškolsku djecu*. U: *Zbornik radova – 2. međunarodni stručni skup “Kineziologija - znanost za 21. stoljeće”*, Dubrovnik (ur D. Milanović), str. 160-163. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.