

*Marko Juričević*  
*Zoran Dobrić*

## **STOLNI TENIS KAO IZVANNASTAVNA AKTIVNOST U TJELESNOM I ZDRAVSTVENOM ODGOJNO-OBRAZOVNOM PODRUČJU**

### **1. UVOD**

Danas, na žalost, mnoge osnovne i srednje škole nemaju adekvatne dvorane za provođenje nastave tjelesne i zdravstvene kulture te su nastavnici prisiljeni izrađivati plan i program koji odgovara stvarnom stanju stvari. Neadekvatni materijalni uvjeti rada dovode do izbacivanja određenih nastavnih tema i cjelina te uvođenje novih.

Stolni tenis nije dio službenog plana i programa za učenike osnovnih i srednjih škola, ali se može upotrebljavati kao njegova nadopuna.

Uvođenje stolnog tenisa u plan i program tjelesne i zdravstvene kulture za učenike osnovnih i srednjih škola zasigurno obogaćuje samu nastavu te osigurava dodatnu raznovrsnost plana i programa. Razvija motoričke sposobnosti kao što su: brzina, koordinacija, ravnoteža, snaga, izdržljivost te omogućuje učenicima usvajanje novih motoričkih znanja.

Cilj ovog rada je približiti stolni tenis profesorima tjelesne i zdravstvene kulture na način da se predloži raspored nastavnih tema iz stolnog tenisa koje se mogu koristiti u izradi plana i programa rada.

### **2. STOLNI TENIS U ŠKOLSKOM SUSTAVU**

Stolni tenis je tradicionalno vrlo popularan sport koji se u Hrvatskoj prvi put počeo igrati 1902. g. u Narodnoj čitaonici u Donjem Miholjcu. Stolnoteniski savez Hrvatske osnovan je 1939. g., a stvaranjem samostalne hrvatske države 1991. g. osnovan je Hrvatski stolnoteniski savez kao jedan od prvih sportskih saveza koji danas broji gotovo stotinu klubova. Osim u klubovima, stolni tenis se igra u osnovnim i srednjim školama, na fakultetima i đačkim domovima. Kao najveći hrvatski stolnotenisači spominju se: Žarko Dolinar, Dragutin Šurbek, Antun Tova Stipančić, Tamara Boroš, Zoran Primorac, Branka Batinić. Njihove bogate sportske karijere doprinijele su razvoju stolnog tenisa u Hrvatskoj.

U školi je stolni tenis vrlo praktičan iz više razloga. Nije potrebno puno prostora niti vremena za postavljanje stolova, osim u dvorani može se igrati u hodnicima, učionicama i sl. Učenici vrlo brzo usvajaju osnovne elemente te razvijaju brzinu, koordinaciju, ravnotežu, snagu i izdržljivost.

Stolni tenis se danas igra u mnogim osnovnim i srednjim školama te je također dio plana i programa nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Na Sveučilištu postoji opcija odabira nastave iz stolnog tenisa. Postavlja se pitanje jesu li nastavnici dovoljno educirani da mogu provoditi nastavu s elementima stolnog tenisa?

Danas se na Kineziološkom fakultetu sveučilišta u Zagrebu katedra iz stolnog tenisa nalazi u sklopu katedri za kompleksne discipline (sportske igre). Stolni tenis je izborni predmet i nudi se studentima od 2006. godine. Nastava iz stolnog tenisa 2006. g. provodila se u Domu Sportova, pohađalo je 32 + 37 studenta (proljetni i jesenski semestar). Nastava se 2007. g. premjestila u dvoranu Kineziološkog fakulteta, pohađalo je 57 + 52 studenta. Danas nastavu stolnog tenisa pohađaju 155 studenta u fondu od 30 sati.

Iz prethodno navedenog može se izvući zaključak da sve veći broj studenata pokazuje interes za stolni tenis te da će veliki broj budućih profesora imati osnovna znanja koja su dostatna za provođenje nastave tjelesne i zdravstvene kulture s elementima stolnog tenisa.

### 3. PRIJEDLOG NASTAVNIH TEMA

Prema složenosti ili "težini", nastavne teme podijeljene su po razredima od petoga do osmoga razreda. Sve navedene nastavne teme mogu se primijeniti i u srednjim školama.

Svaki nastavnik određuje koliko će se puta provoditi pojedina tema uzimajući u obzir brojne faktore: predznanje učenika, složenost pojedine teme, materijalni uvjeti rada, preferencije učenika, korisnost pojedine teme, rezultate inicijalnih provjeravanja, zdravstveno stanje učenika.

#### **peti razred:**

- osnovni stav i držanje reketa
- vježbe prilagođavanja
- osnovni servis
- forhend kontra
- bekend osnovni udarac ("pimpl")
- pojedinačna igra

#### **šesti razred:**

- forhend osnovni udarac ("pimpl")
- bekend kontra
- servis s rotacijom
- vraćanje servisa

- igra u parovima
- pojedinačna igra

**sedmi razred:**

- forhend spin
- forhend blok
- bekend blok
- pojedinačna igra
- igra u parovima

**osmi razred:**

- bekend spin
- kombinacija udaraca: forhend, bekend
- pojedinačna igra
- igra u parovima

#### **4. ZAKLJUČAK**

Primjena stolnog tenisa u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture utječe na razvoj brzine, snage, koordinacije, ravnoteže i izdržljivosti te razvija individualnost svakog učenika koja se očituje u specifičnosti izvođenja pojedinih udaraca te njihove efikasnosti.

Premda stolni tenis nije dio službenog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture, prijedlog nastavnih tema može koristiti profesorima u radu s učenicima osnovnih i srednjih škola. Nastavne teme podijeljene su po razredima s obzirom na njihovu složenost.

Stručni seminari iz stolnog tenisa uvelike bi pridonijeli profesorima u kvaliteti izvedbe nastave iz stolnog tenisa.

#### **5. LITERATURA**

1. Seemiller, D., Holowchak, M. (2000.) Stolni tenis – vještine : strategija i treninzi. Zagreb: Gopal.
2. Kondrić, M., Furjan-Mandić, G. (2002.) Fizička priprema stolnotenisača. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. Kondrić, M. (2007.) Stolni tenis - priručnik. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Findak, V. (1999.) Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.