

Dario Kos
Anica Sitar
Ronald Ređep

STOLNI TENIS KAO IZVANŠKOLSKA AKTIVNOST ZA DJECU UKLJUČUJUĆI I DJECU S POTEŠKOĆAMA U RAZVOJU VARAŽDINSKE ŽUPANIJE

1. UVOD

Stolni je tenis kompleksan sport koji razvija sve najvažnije motoričke sposobnosti i koordinacijske vještine djece. Stolni je tenis mali sport koji ne zahtjeva velika ulaganja (u opremu, prostor i dr.), a djeca da bi se bavila njime ne moraju imati visoku razinu fizičkih predispozicija kao za neke druge sportove. Upravo zato je stolni tenis jedan od najboljih izbora za poticanje fizičkog i mentalnog razvoja djece. U stolnom tenisu nema fizičkog kontakta, nema nerješivih problema u igri, potiče se smirenost, koncentracija u igri i takmičenje. Pogodan je kao sport i za osobe s posebnim potrebama te osobe s visokim stupnjem invaliditeta (učenici u kolicima). Uz trening stolnog tenisa u školu je važno uključiti psihologa koji će učiti djecu i mlade ponašanju u situacijama koje su nove i nepredvidljive te njihovom sustavnom rješavanju. Zato je važno izraditi projekt s posebnim programom koji će biti napravljen za djecu i mlade s posebnim potrebama.

2. CILJEVI PROJEKTA

Ciljevi projekta:

- Organizacija stolnog tenisa za učenike i mlade prema polugodišnjem planu i programu rada;
- Organizacija stolnog tenisa za osobe s posebnim potrebama;
- Obuhvatiti što veći broj djece i educirati ih osnovnoj stolnoteniskoj tehnici i pravilima igre;
- Potaknuti razvoj motorike, kondicijsku pripremu te timski rad i natjecateljski duh kod mladih;
- Potaknuti razvoj školskog sporta u svrhu prevencije neprimjerenog ponašanja (droga, alkohol, nasilje);
- Stvoriti klimu da su sva djeca koja se žele baviti sportom dobrodošla bez obzira na talentiranost, motoričke predispozicije i materijalne mogućnosti;

- Obuhvatiti što veći broj osoba s posebnim potrebama te ih educirati stolnoteniskoj tehnici te ih po želji i mogućnostima pripremiti za natjecanja;
- Organizacija stručnih seminara (stručnjaka u području stolnog tenisa, kondicijske pripreme, psihologije);
- Stjecanje novih znanja i spoznaja iz područja važnih za stolni tenis;
- Dodatna edukacija u stolnom tenisu.

3. OPIS KORISNIKA PROJEKTA

Ukupno je u projektu sudjelovalo na treninzima 30 djece i 10 osoba s posebnim potrebama. Korisnici su pretežito bila djeca osnovnih škola od prvog do četvrtog razreda osnovnih škola na području Varaždinske županije.

4. AKTIVNOSTI I METODE PROJEKTA

Projekt je osmišljen na temelju polugodišnjeg plana i programa rada u trajanju od šest mjeseci. Treninzi su bili osmišljeni da se jednom tjedno kontinuirano provode treninzi učenja osnovnih elemenata tehnike stolnog tenisa. Isto su se tako provodili i treninzi u svrhu poboljšanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u smislu kondicijskih treninga s naglaskom na koordinaciju.

Treninge su provodili profesionalni treneri Stolnoteniskog kluba IGEA Željezničar Varaždin s ciljem učenja osnovnih elemenata osnovne tehnike stolnog tenisa. Kondicijske treninge provodio je profesor tjelesne i zdravstvene kulture Druge gimnazije Varaždin s ciljem poboljšanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti s naglaskom na koordinaciju.

Također u projekt je uključen edukacijsko rehabilitacijski stručnjak i sportski psiholog.

Plan i program učenja osnovnih elemenata tehnike stolnog tenisa sastojao se od sljedećih cjelina (Kondrić, Hudetz, Furjan – Mandić, 2010.):

BEZ STOLA

- držanje reketa,
- balansiranje loptice na reketu,
- slobodno udaranje u prostoru forhend stranom uz oponašanje napadačkih i obrambenih udaraca,
- slobodno udaranje u prostoru bekhend stranom,
- udaranje maksimalnom snagom u prostoru,
- udaranje u cilj,
- udaranje u svim varijantama u kretanju,

- kretanje po prostoru za igranje i zauzimanje početnih položaja za pojedine udarce, povezivanje forhend i bekhend udaraca u kretanju.

NA STOLU

- servis,
- napadački udaraca forhendom,
- bekhend blok,
- osnovno vraćanje bekhendom,
- osnovno vraćanje forhendom,
- forhend topspin.

TEORIJA

- opisi rekvizita i stolnoteniske opreme,
- osnovni stolnoteniski termini,
- osnovna pravila – servis, brojanje, natjecanje.

Plan i program razvoja motoričkih sposobnosti s naglaskom na koordinaciju sastojao se od sljedećih postupaka:

- različite vježbe za usvajanje vještina: kotrljanja, bacanja, hvatanja, udaranje nogom, dribling;
- jednostavna ravnoteža: hodanje po uskim crtama, skakanje na i s niskih sprava;
- jednostavni ritam i vrijeme reakcije: hvatanja;
- jednostavna prostorna orijentacija i osjećaj za poziciju tijela: puzanja, kotrljanja, koluti kolut naprijed, bacanja i hvatanja;
- vježbe za unapređenje vještina: vježbe s loptom, vježbe s loptom i partnerom, udaranje i bacanje lopte, vještine hvatanja, hvatanje odbijene lopte, štafete;
- vježbe koordinacije ekstremiteta: preskakanje užeta, bacanje i hvatanje lopte;
- napredna orijentacija u prostoru: koluti natrag;
- napredna koordinacija ruka-oko: skokovi s okretima i bacanje lopte, udaranje lopte, hvatanje i odbijanje lopte, igre;
- vježbe usavršavanja tehničko-taktičkih vještina: kotrljanje i rotacije, igre bacanja i hvatanja lopte i izmjene;
- kompleksna prostorna orijentacija: skokovi s okretima, igre, skokovi preko predmeta, skokovi i okreti;
- ravnoteža i kontrola tijela: kotrljanje i rotacije, svi oblici ravnoteže tijela, igre i štafete;
- unapređenje prepoznavanja i predviđanja: bacanje i hvatanje s partnerom, vježbe ravnoteže, igre;
- analize-reorijentacije: kotrljanje i okreti od 180 do 360 stupnjeva, kotrljanje, bacanje i hvatanje lopte, igre, štafete (Bompa, 2000).

5. PRAĆENJE I VREDNOVANJE PROJEKTA

Nakon 3 mjeseca izvršeno je ispitivanje polaznika škole putem anketnih upitnika o njihovom zadovoljstvu organizacijom, planom i programom škole, postignutim rezultatima, voditeljima i suradnicima, uvjetima rada i sl. Izvršena je obrada i analiza prikupljenih podataka te se u skladu s dobivenim rezultatima nastojalo unaprijediti plan i program rada te ostali ispitni uvjeti. Na temelju ispitivanja putem anketnog upitnika važno je istaknuti da je 100% djece i njihovih roditelja dalo pozitivno mišljenje o realiziranom projektu. Isto istraživanje mišljenja polaznika ponovilo se i na kraju projekta te su se usporedili rezultati kako bi se vidjelo da li je ostvareni planirani napredak. U završnom ispitivanju vrednovala se uspješnost projekta od strane polaznika škole, ali isto tako i od strane voditelja u školi.

6. ZAKLJUČAK

Važno je istaknuti da je cilj ovoga projekta je bio potaknuti razvoj motorike, fizičku kondiciju te timski rad i natjecateljski duh kod mladih. Stvoriti klimu da su sva djeca koja se žele baviti sportom dobro došla bez obzira na talentiranost i fizičke predispozicije.

Ako istaknemo osobe s poteškoćama u razvoju na temelju dobivenih rezultata mogli smo uvidjeti da je došlo do velikog pomaka ne samo u njihovim motoričkim sposobnostima nego i ljudskim osobinama te da su bili prihvaćeni kao i da nema nikakvih odstupanja u njihovim sposobnostima u odnosu na ostalu djecu.

Kao individualni sport, stolni tenis zahtjeva i razvija samopouzdanje i sposobnost djelovanja pod pritiskom.

Pretpostavka je da je stolni tenis sport u kojem su motoričke vještine usko povezane s važnim psihofizičkim sposobnostima – anticipacijom (predviđanjem) i fokusiranjem lopte. S treningom dijete postaje sposobno koncentrirati se i kroz duže vrijeme i suočiti se s izazovima.

7. LITERATURA

1. Bempa, T. (2000). Cjelokupni trening za mlade pobjednike. Zagreb. Gopal
2. Kondrić, M., Hudetz, R., Furjan-Mandić, G. (2010). Osnove stolnog tenisa. Zagreb. Kineziološki fakultet.
3. Kondrić, M., Furjan-Mandić, G. (2002). Fizička priprema stolnotenisača. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Findak, V. (1999). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb. Školska knjiga.