

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

KLEMEN REBEC

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Visokošolski strokovni študij

Namizni tenis

OSNOVE UČENJA IN UPORABE PRILAGOJENIH REKVIZITOV PRI UČENJU NAMIZNEGA TENISA

DIPLOMSKA NALOGA

MENTOR

prof. dr. Miran Kondrič

RECENZENT

izr. prof. dr. Aleš Filipčič

KONZULTANT

prof. šp. vzg. Bojan Ropoša

Avtor dela

KLEMEN REBEC

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju prof. dr. Miranu Kondriču za vso njegovo pomoč ter nasvete pri ustvarjanju diplomske naloge. Posebna zahvala gre tudi staršem, ki so mi omogočili študij ter ženi za vso oporo in spodbudo v času študija in pisanja diplomske naloge.

Ključne besede: namizni tenis, učenje, vadba, športni pripomočki.

OSNOVE UČENJA IN UPORABE PRILAGOJENIH REKVIZITOV PRI UČENJU NAMIZNEGA TENISA

Klemen Rebec

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2016

Športno treniranje, namizni tenis

Število strani: 54 Število slik: 36 Število virov: 18

IZVLEČEK

Namen diplomske naloge je predstaviti namiznoteniškim trenerjem, igralcem ter rekreativnim igralcem teorijo in postopke učenja osnov namiznega tenisa. Najobsežnejši del naloge predstavljajo vaje za razvijanje gibalnih sposobnosti ter vaje za osvajanje osnovnih udarcev in elementov gibanja pri namiznem tenisu. Diplomska naloga je nastala s pomočjo domačih in tujih virov, mojih večletnih igralskih in trenerskih izkušenj ter z metodo neformalnega intervjuja. Tako kot pri vsakem učenju, je tudi pri učenju osnov namiznega tenisa pomemben postopek metodičnega učenja. To velja predvsem, če učimo najmlajše otroke, s katerimi moramo začeti z najbolj temeljnimi osnovami in kasneje preiti na višji nivo treniranja in igranja. Pomembno je, da znamo otrokom igro namiznega tenisa prikazati skozi igro raznovrstnih iger in zabave, da se ob tem naučijo osnovnega motoričnega gibanja, ki se začne s hojo in tekom, ter seveda, da se ob vseh vajah čim bolj zabavajo in uživajo v druženju med seboj. Otroku ne sme biti nobena vaja pretežka, vedno moramo vajo prilagoditi vsem otrokom enako, da se ne bi počutili ranljivi. Kajti v nasprotnem primeru se lahko zgodi, da bomo zaradi napačnega vodenja vaj začeli izgubljati otroke. Naš cilj je ravno obraten in sicer, to delo trenerja počnemo za to, da otroke privabimo v šport in jim pokažemo in približamo pozitivne učinke športa na posameznika.

Key words: table tennis, learning, training, sports equipment.

THE BASIC LEARNING AND USING ADAPTED EQUIPMENT AT LEARNING TABLE TENNIS

Klemen Rebec

University of Ljubljana, Faculty of sport. 2016

Sports training, table tennis

Number of pages: 54 Number of pictures: 36 Number of sources: 18

ABSTRACT

The aim of this thesis is to present the theory and various methods of learning the basics of table tennis to coaches, professional players and recreational players. The most extensive part of the thesis presents exercises for the development of motor skills and exercises for conquering the basic strokes and movement elements used in table tennis. The thesis was created with the help of national and foreign literature, with my experience through multiple years of playing as well as coaching table tennis and through the method of the informal interview. As with learning of any given subject, learning the basics of table tennis requires a methodological approach. This is especially true when teaching young children, with whom we have to start with the basics and later proceed to a higher level of training and playing. It is important that we know how to introduce table tennis to children through a variety of games and tasks, through which they can learn the principles of movement, starting with walking and then moving on to running. These activities should be enjoyable and entertaining and should also serve as a mean of socializing between kids. The exercises must not be too difficult or demanding and should be tailored to the children's capabilities. At the same time, we should treat all children equally as to not cause any discomfort in the vulnerable and delicate stages of growing-up. If teaching is not conducted properly it can cause a decrease in the interest of kids for taking up a new sport. Our goal as a coach is exactly the opposite – we want to engage children in new activities and show them how many benefits and positive effects sports can bring.

KAZALO

1	UVOD	1
1.1	PREDSTAVITEV NAMIZNEGA TENISA	2
1.2	ZNAČILNOSTI IN PRAVILA IGRE	2
1.3	OPREMA IN REKVIZITI	3
1.4	UČENJE TER IGRANJE NAMIZNEGA TENISA.....	5
1.5	UČNA ABECEDA OSNOV NAMIZNOTENIŠKE IGRE	6
1.5.1	<i>Spoznavanje opreme ter igre</i>	6
1.5.2	<i>Drža loparja</i>	8
1.5.3	<i>Osnovni položaj in delo nog</i>	9
1.5.4	<i>Začetni udarec oz. servis</i>	11
1.5.5	<i>Vračanje začetnega udarca</i>	13
1.5.6	<i>Forhend udarec (kontra)</i>	14
1.5.7	<i>Bekend osnovno vračanje</i>	15
1.5.8	<i>Bekend udarec (kontra)</i>	15
1.5.9	<i>Forhend osnovno vračanje</i>	16
1.6	METODIČNE IN ORGANIZACIJSKE ZNAČILNOSTI.....	16
1.6.1	Vadba različnih elementov igre na mizi	18
1.7	OTROKOV TELESNI IN PSIHOSOCIALNI RAZVOJ.....	20
1.7.1	<i>Metode in oblike dela pri najmlajši kategoriji igralcev</i>	21
1.7.2	<i>Oblike dela</i>	21
1.7.3	<i>Načrt procesa</i>	23
1.7.4	<i>Otrokov razvoj skozi družabne igre.....</i>	24
1.8	GIBALNE SPOSOBNOSTI V NAMIZNEM TENISU.....	26
1.8.1	<i>Gibljivost</i>	26
1.8.2	<i>Ravnotežje</i>	28
1.8.3	<i>Moč</i>	28
1.8.4	<i>Hitrost.....</i>	30
1.8.5	<i>Vzdržljivost</i>	31
1.8.6	<i>Koordinacija.....</i>	31
1.8.7	<i>Preciznost</i>	32
2	METODE DELA.....	34
3	UČENJE OSNOV NAMIZNEGA TENISA S POMOČJO ŠPORTNIH PRIPOMOČKOV	35
3.1	Športni pripomočki za učenje mlajše starostne kategorije	35
3.2	Vaje v ogrevalnem delu vadbe (elementarne igre).....	36

3.3	Vaje v glavnem delu vadbe (specialni del).....	38
3.3.1	<i>Igre za razvoj moči</i>	38
3.3.2	<i>Igre za razvoj koordinacije</i>	40
3.3.3	<i>Igre za razvoj hitrosti</i>	44
3.3.4	<i>Igre za razvoj preciznosti</i>	46
3.3.5	<i>Igre za razvoj ravnotežja</i>	49
4	SKLEP.....	51
5	VIRI.....	53

1 UVOD

Kot vsako drugo učenje je tudi učenje namiznega tenisa splet načrtovanega in programiranega delovanja, ki je usmerjeno k doseganju cilja. Cilji učenja so lahko različni in so predvsem odvisni od igralčevih sposobnosti, motivov ter razlogov za učenje. Prav tako kot vplivi dejavnikov, se razlikujejo tudi poti oziroma načini poučevanja (Filipčič, 1999). Zato je potrebno pri mlajših kategorijah oziroma, pri tistih, ki so komaj pričeli s spoznavanjem namiznega tenisa, pristopiti k treniranju na drugačen način. Treninge je potrebno sestavljati ter voditi tako, da bo vadba čim bolj zanimiva, da bodo otroci radi prihajali na treninge in da bodo razvijali tiste psihomotorične sposobnosti, ki jim je treba v tej dobi posvečati največ pozornosti (Mikeln, 2012). Ob vsem tem pa je najbolj pomembno, da se otroci učijo osnov namiznega tenisa skozi igro. Učenje mora vsebovati veliko raznovrstnih iger, prek katerih dosegamo cilje, s takšno vsebino treninga pa motiviramo otroke, da bodo z veseljem še prihajali na treninge.

Namiznoteniški klubi v Sloveniji in tudi v tujini, večinoma začenjajo vključevati otroke v sistematično delo med 7. in 10. letom, čeprav se je zelo dobro izkazalo tudi vključevanje že med 5. in 7. letom (Mikeln, 2012). Veliko namiznoteniških klubov v Sloveniji obiskuje vrtce in osnovne šole in jim skozi igro z različnimi rekviziti skušajo približati to zvrst športa. Pri učenju osnov ter opazovanju otrok je pomembno, da ne distanciramo tistih otrok, ki so slabše gibalno oziroma motorično sposobni. Ravno zato, je potrebno dati velik pomen na poučevanje z različno prilagojenimi športnimi rekviziti, da se naučijo, kar se da največ gibalnih sposobnosti in bodo na ta način lažje osvojili motorične tehnike, ki jih bodo potrebovali pri igranju namiznega tenisa. Prednost učenja gibalnih sposobnosti z različnimi rekviziti je tudi ta, da lahko dobro organiziramo delo in uporabimo veliko domišljije, ter na ta način zaposlimo večje število otrok v skupini, ki jo imamo na treningu. Celoten vadbeni program morajo otroci na stopnji učenja osvajati bolj ali manj skozi primerno prepletanje učenja in igralnih oblik vadbe (Kondrič in Horvat, 2008).

1.1 PREDSTAVITEV NAMIZNEGA TENISA

Nekateri viri navajajo, da so že pred skoraj dva tisoč let igrali igro podobno današnjemu namiznemu tenisu. To igro so v takratnem času praticirali na indo-kitajskem polotoku.

Vendarle pa je potrebno upoštevati tiste podatke, ki so formalno dokumentirani v zgodovinskih zapiskih. Ti kažejo, da so namizni tenis z improvizirano opremo igrali v Angliji ter Ameriki leta 1890. Skozi leta so razvijali in patentirali opremo in rekvizite ter pravila igre. Leta 1900 so igro poimenovali oz. registrirali ping-pong. Istega leta so uvedli tudi celuloidno žogico, katera pa je sedaj iz plastike (več o tem v nadaljevanju). Od tega leta dalje se je igra zelo hitro razvijala ter prodirala v globalno športno panogo. Leta 1920 so v Angliji in Walesu organizirali prva združenja oz. zveze (Mikeln, 2000).

Namizni tenis, kot ga poznamo danes, se je skozi čas razvijal zelo hitro. Pridobival je vse več globalnih oboževalcev, tako na vrhunski kot na rekreativni ravni. Po oceni Mednarodne namiznoteniške zveze je tekmovalno registriranih preko 40 milijonov športnikov iz vsega sveta ter seveda še mnogo več rekreativnih igralcev ter igralcev (Mikeln, 2000). Od leta 1988 pa je namizni tenis tudi olimpijska športna panoga. Namizni tenis spada med najbolj razširjene panoge na svetu in je najbolj razširjen v Aziji (Kondrič, 2002). Da je temu tako, gre največ zaslug pripisati k samemu številu prebivalcev Azije, tukaj mislimo predvsem na Kitajsko, Japonsko ter Južno Korejo. Kajti to so države, kjer je namizni tenis v samem vrhu priljubljenosti in imajo tudi največ registriranih tekmovalcev. Glede na njihovo številčno človeško populacijo, so v veliki prednosti pred npr. Evropo glede večjega izbora vrhunskih igralcev in na splošno pri vabljenju mladih igralcev oz. začetnikov v to športno panogo. V Evropi je ta šport najbolj popularen v državah kot so Nemčija, Avstrija, Francija, Anglija, idr.

1.2 ZNAČILNOSTI IN PRAVILA IGRE

Potek igranja namiznega tenisa je naslednji. Igralci odbijajo žogico po enkratnem odskoku na njihovi polovici mize na nasprotnikovo stran mize, razen pri servisu – začetnem udarcu, pri katerem morajo žogico udariti najprej na svojo polovico. Igralec osvoji točko, ko nasprotnik naredi napako pri vračanju, kar v praksi pomeni, udarjanje žogice preko mize, na stran ali v mrežo ter če ni pravilno serviral (Mikeln, 2002). Set se konča, ko eden od igralcev doseže 11 točk, razlika med točkami (rezultatom) mora biti dve točki. V primeru, da je rezultat izenačen

10:10, se igra nadaljuje vse, dokler ne pride do razlike dveh točk. Pri slednjem primeru je potrebno upoštevati, da se server menja za vsako točko, medtem ko se do rezultata 10:10 menja na dve točki. Se pravi, vsak izmed nasprotnikov ima od začetka seta na voljo po dva servisa, nato sledi menjava, ko pa pride do rezultata 10:10 se pa izmenjujeta v servisu vsako točko. Igra se na tri ali štiri dobljene sete (odvisno od starostne kategorije ter vrste tekmovanja), po vsakem setu igralci zamenjajo strani. Prav tako zamenjajo stran v petem ali sedmem odločilnem nizu, ko prvi izmed nasprotnikov doseže 5 točk.

Kot zanimivost naj omenimo, da je bil rezultat na svetovnem prvenstvu v Pragi leta 1936 med A. Ehrlichom in F. Panethom po 132 minutah igre še vedno 0:0. V tem času je žogica preletela mrežico približno 9000 krat (Kondrič, 2002). Seveda to danes ni več mogoče, kajti obstaja pravilo, ki obvezuje tako igralce kot sodnike, da so pozorni na čas, ki jim je dovoljen za igranje enega seta, to pa je 10 minut, kajti v nasprotnem primeru se uvede ekspeditivni čas igranja.

1.3 OPREMA IN REKVIZITI

Namizni tenis uvrščamo med cenejše športne panoge zaradi nizkih stroškov rekvizitov.

Med rekvizite sodijo miza, mrežica, žogica, lopar, oblačila ter športni copati. Mizo sestavljata dve enaki polovici. Dolžina mize je 2,74 m, širina 1,525 m ter višina 76 cm. Material mize je poljuben, vendar se mora žogica, spuščena z višine 30 cm, odbiti približno 23 cm visoko. Površina mora biti temno mat barve, obrobljena z belo črto in za igro dvojic razdeljena s 3 mm črto (Kondrič, 2002).



Slika 1. Miza opremljena z mrežico

Mrežica je naslednji potreben dodatek za igranje na mizi. Sestavljena je iz držal, podpor ter spon. Mrežica razdeli mizo po sredini na enaki polovici. Dolžina mrežice je 15,25 cm nad igralno površino (Kondrič, 2002). Pred vsakim začetkom dvoboja, mora sodnik obvezno pomeriti oz. prekontrolirati višino mrežice s svojim pripomočkom za merjenje. Šele nato lahko dovoli začetek dvoboja.

V zadnjih letih je prišlo do nekaterih sprememb pri opremi namiznega tenisa. Tako so med drugim spremenili velikost žogice ter njeno materialno strukturo. Sedaj imamo žogico, katere obseg je 40 mm, predtem je bil 38 mm. To so spremenili leta 2000 (Kondrič, 2002). Leta 2014 so pa zamenjali tudi material žogice. Pred samo spremembo je bila žogica iz celuloida medtem ko je sedaj iz plastike. S tem so seveda pridobili na zmanjšani hitrosti same žogice ter njeni rotaciji. Žogica naj bi imela višji odboj. Zaradi teh sprememb naj bi se povečala povprečna dolžina izmenjav (<http://ntsvet.com/clani/plasticne-zogice-na-tekmovanjih-od-julija-2014-naprej>). Pomembno pri vsem tem je tudi to, da se bo sama fizična priprava igralcev nekoliko spremenila predvsem pa prilagodila novim spremembam. Kajti sedanja žoga zahteva veliko močnejši udarec, z veliko moči ter glede na povečano dolžino izmenjav se bo moralo poudariti tudi vzdržljivostno moč samih igralcev.

Žogice ločimo tudi po barvi in kvaliteti. Poznamo dve barvi, belo in oranžno. Po kvaliteti pa so razdeljeni v tri kategorije. Žogica s tremi zvezdicami se od žogic z dvema ali eno zvezdico razlikuje v kvaliteti izdelave in odboja ter seveda tudi cenovno, saj so najdražje. Na vseh tekmovanjih uradno igrajo s tremi zvezdicami. V šolah in na treningih, predvsem pri vadbi nižjih starostnih skupin, se uporabljajo žogice za trening, z dvema ali eno zvezdico. Razlog je tudi v stroških nabave. Nove plastične žogice so po študijah bolj okrogle od prejšnjih (Kondrič, 2002).

Eden najbolj pomembnih delov opreme je zagotovo lopar. Lopar je lahko poljubne oblike, velikosti in teže. Loparji so sestavljeni iz lesa, po navadi je sestavljen iz 3, 5 ali 7 plasti furnirja. Loparji se razlikujejo po obliki ročaja. Poznamo štiri oblike: ravno, konkavno, konično ter anatomsko. Najpogosteje se uporablja anatomska oblika (Kondrič, 2002).



Slika 2. Lopar in žogica

Ob tem poznamo tudi dve drži loparja. To sta klasična ter peresna drža. Pri klasični drži je lopar na obeh straneh obložen z gumo. Peresno držo uporabljajo predvsem azijski igralci. Obloga loparja mora biti na eni strani rdeče barve na drugi črne. Tudi tu mora sodnik pred začetkom dvoboja prekontrolirati loparja obeh igralcev. S tem preveri, ali lopar ustreza normativom (Kondrič, 2002).

In nenazadnje mora imeti igralec na sebi oblačila, ki jih sestavlja kratka majica, ter kratke hlače. Ob tem mora imeti še primerne dvoranske športne copate.

1.4 UČENJE TER IGRANJE NAMIZNEGA TENISA

Osnovni interes namiznoteniške organizacije oz. kluba je pridobitev velikega števila članov, predvsem pa velikega število mlajših kategorij oz. začetnikov. Samo pod enim pogojem si bo lahko namizni tenis izboril priznanje širše javnosti ter medijev in to je, če bo le-tega igralo veliko ljudi tekmovalno in rekreativno. Masovnost igralcev ter igralk pa kasneje zagotavlja širši izbor med igralci in večjo možnost vzgoje vrhunskih tekmovalcev (Frank, 1975). Da pa pridemo do vrhunskih tekmovalcev pa se je potrebno vrniti na začetek te poti. In sicer, kot pri vsaki športni panogi je tudi tukaj potrebno opraviti veliko dela pri mlajših začetnikih oz. otrocih. Začetniki so tisti, ki potrebujejo trenerja oz. osebo, ki jim vedno stoji ob strani, ki jih zna motivirati, usmerjati, pohvaliti ter zaposliti z igro. Kajti prvi stik z igro, loparjem ter mizo je najbolj pomemben za nadaljnje delo. To je prvi korak, ki je temelj vsega za naprej. Zato je izjemno pomembno, da najmlajše vodijo in trenirajo tisti, ki so v tem športu že veliko časa oz. ki imajo ogromno izkušenj.

Starostna meja, ko otroci pričnejo z vadbo namiznega tenisa se vztrajno spušča. Dandanes se otrok vpiše v namizni tenis med 5. in 7. letom starosti. To je obdobje, v katerem med osnove namiznega tenisa ne uvrščamo le drže loparja ter tehnike igranja. Namreč zelo pomembno je, da otroke sprva vsestransko motorično razvijamo (koordinacija, ravnotežje, vzdržljivost, hitrost, moč, preciznost) ter jim privzgojimo sposobnosti poslušanja in discipline. Vse to jih je potrebno naučiti skozi elemente igre, da se otroci zabavajo in da so sproščeni in motivirani. Treba jih je tudi razvrstiti v skupine, ker edino tako imamo nadzor nad njimi.

Izrednega pomena pri učenju oz. treniranju mlajših kategorij je pohvala. Otrok, ki se uči namizni tenis, bi rad vedel, kaj zna in ne česa ne obvlada. Pozitivna motiviranost za učenje je na dolgi rok vedno uspešna. Pedantno popravljanje napak in nenehno opozarjanje na slabosti obremenjujejo otroka oz. igralca. Samozaupanje v lastne sposobnosti tako pri otroku upada. (Kondrič in Horvat 2008).

Preden pa sploh začnemo s samim učenjem pa moramo staršem otrok in otrokom samim predstaviti načrt oz. program dela. Zlasti starši morajo vedeti, kaj jih čaka v prihodnosti, če bodo njihovi otroci vključeni v proces treniranja in udeležbe na tekmovanjih. Zahteve so kasneje velike, zato moramo dobro načrtovati celoten proces, da jih lahko izpolnjujemo. Predvsem kar zanima starše je, da želijo vedeti kolikokrat na teden bodo njihovi otroci obiskovali treninge, kdaj začnejo s tekmovanji, koliko denarja je potrebno odšteti za vso opremo, koliko le-te potrebujejo, itd.

1.5 UČNA ABECEDA OSNOV NAMIZNOTENIŠKE IGRE

1.5.1 *Spoznavanje opreme ter igre*

V začetni fazi učenja je treba otrokom oz. igralcem predstaviti, kaj so sestavni deli namiznega tenisa ter kako se igra. Vse to jim je treba pokazati skozi elemente iger, ki so nam na voljo in ki vključujejo različne pripomočke. Načrti programa se seveda spreminjajo od trenerja do trenerja, tako da ni zlatega pravila po katerem bi se vsi trenerji zgledovali in posnemali. Zato vam v naslednjem odstavku predstavljam dva nekoliko različna.

Po Mikelnu (2012) mora trening najmlajših vsebovati naslednje vsebine:

- spoznavanje namiznoteniške igre in osnovnih pravil igre;
- spoznavanje rekvizitov in razmer za igro ter razvoj občutka za teže rekvizitov;
- držo loparja;
- razne oblike odbijanja žoge v prostoru (Mikeln, 2012).

Elemente učnega načrta po Kondriču (2002) pa razvrstimo v dve skupini:

a) brez mize:

- drža loparja;
- prosto odbijanje po prostoru s forhend stranjo z imitacijo napadalnih in obrambnih udarcev;
- prosto odbijanje po prostoru z bekend stranjo;
- udarjanje z maksimalno močjo po prostoru;
- udarjanje v cilj;
- udarjanje v vseh variantah v gibanju;
- gibanje po igralnem prostoru in zavzemanje osnovnih položajev za posamezne udarce, povezovanje forhend in bekend udarcev v gibanju.

b) na mizi:

- servis;
- napadalni udarec s forhendom;
- osnovno vračanje z bekendom;
- osnovno vračanje s forhendom;
- bekend stop;
- bekend udarec.

c) teorija:

- opis rekvizitov in namiznoteniške opreme;
- osnovni namiznoteniški termini;
- osnove pravil – servis štetje, tekmovanje.

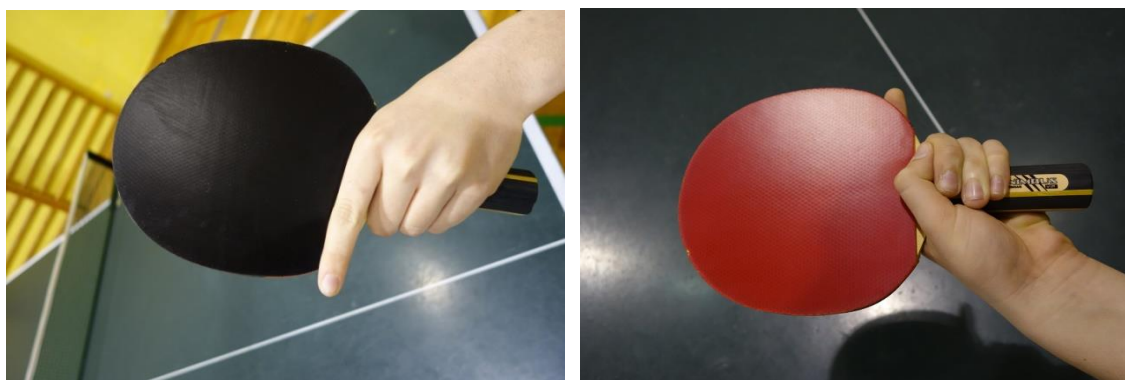
Trenerji in učitelji namiznega tenisa se morajo zavedati, da ne obstaja ena pot za učenje, ampak se je treba sproti prilagajati individualnim sposobnostim učencev. Zato morajo biti

programi prilagojeni starosti, sposobnostim in (pred) znanju otrok in igralcev (Kondrič, 2002).

Opisali bomo najbolj ključne posamezne dele tehnike, drže loparja ter osnovne postavitve.

1.5.2 *Drža loparja*

Kot smo že povedali, se namiznoteniška abeceda prične z držo loparja. Kot je že znano, poznamo klasični in peresni način. Glede na to, da se peresni način poslužujejo predvsem azijski igralci, si bomo mi pogledali klasični način, ki je bolj »evropski«.



Slika 3. Klasična drža (evropski stil držanja)



Slika 4. Peresna drža (azijski stil držanja)

Pravilna drža je predpogoj za tehnično pravilno izvajanje namiznoteniških udarcev. Pri klasičnem načinu lopar primemo tako, kot bi nekomu segli v roko oz. dlan. Ob prijemu tvorita palec in kazalec črko »V«. Medtem ko ostali trije prsti objamejo držalo loparja in tako učvrstijo lopar v dlani, se palec nasloni na zarezo držala, kazalec pa na napis na oblogi loparja. Lopar mora predstavljati podaljšek roke. Igralci se morajo izogibati premikanju kazalca prosti sredini loparja. Tako kazalec kot tudi palec morata biti ves čas na svojem

mestu. Takšna pozicija prstov omogoča dobro kontrolo med udarcem. Loparja ne držimo močno, marveč narahlo v naši dlani (Kondrič, 2002).

Preden začnemo z vadbo na mizi, se moramo naučiti pravilno držo skozi igro. Pravilna drža loparja se lahko uvrsti že med elementarne igre, npr. pri igrah lovljenja, štafetnih igrah, poskokih, udarjanjih prosto po prostoru, itd. Tak način učenja ponavadi traja kakšen mesec ali dva, da igralci začetniki dobijo občutek za lopar. Sproti jih moramo opominjati glede drže, tako da je kasnejši prehod na mizo toliko lažji.

1.5.3 Osnovni položaj in delo nog

Dober osnovni položaj je izrednega pomena. Lahko bi rekli, da je temelj vsake točke, iz katerega gradimo čim bolj ustrezen položaj za napad oz. dobro obrambo.

Še toliko bolj je pomemben, če vemo, da sodi namizni tenis med najhitrejšje igre na svetu. Igralec, ki ima na voljo samo desetinko sekunde, da se odzove na akcijo nasprotnika, mora biti v vsakem trenutku pripravljen na odgovor. Predvsem sprejem začetnega udarca je z vidika pravilne postavitve ključnega pomena za uspešno igro (Kondrič, 2002).

Problem učenja osnovnega položaja pri otrocih je vselej težavno. Kajti otroci so veliko manjši kot odrasli, večina klubov, društev ter šol pa imajo mize, ki so po merilu odraslih. Tako, da če nimamo prilagojene mize za najmlajše, potem se moramo znajti po najboljših močeh in z nekoliko domišljije.

Če pa imamo možnost uporabe prilagojene mize, je dobro, da veliko vaj izvajamo na tej mizi. Slednja miza je manjša in omogoča otrokom lažje izvajanje nalog. Položaj mize lahko spreminjamo ter na ta način popestrimo vadbo (Weiss, 2011).



Slika 5. Prilagojena miza za najmlajše

Pri osnovnem položaju govorimo o treh kotih telesa: kot med podplatom in podkolenico, kot med podkolenico in stegnenico ter kot med stegnenico in trupom. Noge so razmaknjene v širini ramen in postavljene paralelno oziroma prsti so obrnjeni rahlo navzven. Igralna roka ustvarja kot 90 stopinj, pri čemer je nadlahtnica skorajda v navpičnem položaju in podlahtnica v vodoravnem položaju. Teža telesa je pomaknjena na prednji in notranji del stopala, s čimer si igralec ustvarja pogoje za hitrejšo reakcijo pri pripravi za izvedbo naslednjega udarca. (Kondrič, 2002).



Slika 6. Osnovni položaj igralca

Pri gibanju nog je naš cilj, da postavimo telo v najboljši možni položaj glede na let žogice in zavzamemo optimalni položaj z nogami za izpeljavo udarca. Udarec ne bo tehnično pravilno izvedljiv, če se ne bomo predtem pravilno tehnično postavili na žogico (Lukner, 2013). Pri tako hitri in nepredvidljivi igri, kot je namizni tenis se ni vedno mogoče postaviti v pravilen položaj oz. najbolj ustrezen položaj glede na let žogice.

Tehnika dela nog je v osnovi sestavljena iz dveh korakov:

- dvokorak na stran (šase korak);
- korak naprej in nazaj;

Dvokorak na stran nam omogoča hitro gibanje iz ene strani na drugo stran mize (iz forhenda na bekend stran). Gibanje poteka tako, da najprej dvignemo za nekaj centimetrov levo oz. desno nogo in nato primaknemo še drugo nogo. To gibanje izvedemo v nizkem ravnotežnem položaju, v kolenih smo rahlo pokrčeni, težišče telesa je vedno naprej. Stojimo na prstih noge, ne smemo padati nazaj na petni del stopala. Kar je še pomembno, pri tem gibanju ne križamo nog.

Korak naprej in nazaj je tehnika gibanja, ki nam omogoča, da se žogici približamo na mizi ali se od mize odmaknemo. Če pride do primera situacije, pri kateri dobimo kratko žogico na forhend stran, potem je treba dvigniti desno nogo in stopimo korak bližje mizi, da dosežemo žogico. S tem korakom smo v položaju, iz katerega lahko zopet hitro pridemo nazaj v nevtralni položaj, v katerem smo pripravljeni na naslednji udarec. V primeru dolge žoge na forhend, ravno tako naredimo korak nazaj z desno nogo. Enako naredimo v obeh primerih na bekend strani, s to razliko, da tam gremo naprej in nazaj z levo nogo.

1.5.4 Začetni udarec oz. servis

To je udarec, pri katerem se začne vsaka točka. Temelji na igralčevi preciznosti, koncentraciji ter popolnosti. Vendar pa je potrebno veliko časa in treninga oz. serviranja, da pridemo do teh segmentov, ki sestavljajo začetni udarec oz. servis.

Učenje servisnega udarca za otroka ne sme biti prezahtevno. Zato moramo zagotoviti lažjo vajo, ki otroku omogoča izvedbo večjega števila uspešnih ponovitev.

- Igralec se postavi na sredino ob vzdolžnem robu mize z obrazom obrnjenim proti mrežici. Lopar drži v bekend položaju z odprtim kotom in mirno. Z levo roko prime žogico med palec in kazalec in jo s približno 30 cm, spusti na lopar.
- Žogica je usmerjena naprej in navzgor. Prvi odboj naredi žogica na strani igralca, preskoči mrežico in se ponovno odbije na nasprotnikovi strani.

-
- Ko se vajo večkrat uspešno izvede, se igralec postopoma pomika proti koncu mize oz. za rob mize. Dlje, kot je odmaknjen od mize, bolj mora premikati roko navzgor, kajti dlje kot je več moči mora dati v sam udarec.
 - Nadaljevanje učenja servisa je povezano z izmetom žogice naravnost navzgor iz odprte dlani. Žogica naj pade na lopar (Kondrič, 2002).

Še preden pa jih učimo na mizi, je prav, da začetni udarec vadijo brez mize. To dosežemo skozi vrsto drugih vaj, pri katerih se naučijo ter pridobijo občutek za odboj žogice na loparju ter reakcijski čas pri udarcu in kasneje tudi občutek za rotacijo. S časoma, ko dosežejo ta nivo znanja, se doseženo znanje nadgrajuje na mizi.

Pri izvedbi servisa imamo ogromno možnosti. Seveda pa pri najmlajših učimo samo tiste osnovne, te pa so:

- ✓ kratek ali dolg servis;
- ✓ počasen ali hiter
- ✓ brez rotacije
- ✓ z bekend ali forhend stranjo
- ✓ v različne smeri
- ✓ z rotacijo naprej, nazaj ali s stransko rotacijo (Kondrič, 2002).

Ko ima igralec začetnik že nekaj ur vaj za servis za sabo je prav, da mu podrobneje opišemo pravila servisa. Kajti že res, da se na začetku učenja servisa ne osredotočamo na vrste rotacij in izvedbo le tega, pač pa je smiselno, da otroka oz. igralca seznanimo s pravili, katera mora čimprej osvojiti.

Pravila servisa:

- ✓ Servis se začne tako, da žogica prosto počiva na ravni odprti dlani serverjeve mirujoče proste roke.
- ✓ Server vrže žogico skoraj navpično navzgor, ne da bi jo zavrtel, tako da se žogica dvigne najmanj za 16 cm po zapustitvi dlani proste roke in nato pada, ne da bi se dotaknila česarkoli preden jo igralec udari.
- ✓ Medtem ko žogica pada, jo igralec udari tako, da se najprej dotakne njegove strani igralne površine, preide serverjevo končno črto, prav tako pa je ne sme noben del telesa ali oblačil serverja zakrivati pred branilcem (Krnč, Vidmar in Kondrič 2003).

Kmalu po tem, ko preidemo iz »suhega« treniranja na treniranje na mizo, je pomembno, da igralcem takoj na začetku povemo, zakaj je servis tako pomemben. Poudariti je potrebno naslednja dejstva:

- pri izvedbi servisa ima izvajalec možnost popolne koncentracije, zato je potrebno servis izvesti mirno in koncentrirano;
- izvedbo začetnega udarca izkoristiti za umiritev;
- preden se izvede servis, je treba razmisliti, kaj želimo z njim doseči (Kondrič, 2002).

Pri najmlajših igralcih oz. začetnikih se namreč velikokrat pripetijo ravno te napake. To jim gre predvsem pripisati, ker se ne znajo umiriti, še ne razmišljajo tako kot se potem s časom naučijo, preveč je hitenja, nimajo dovolj koncentracije in popolne kontrole nad seboj. To so osnovne napake, ki jih moramo takoj na začetku začeti odpravljati, da se potem v kasnejši igralski dobi ne bi poznale. Zato je potrebno, da jih učimo koncentracije in kontrole tudi med igrami, ki jih izvajamo med ogrevanjem.

1.5.5 *Vračanje začetnega udarca*

Dandanes v namiznem tenisu je servis ogromnega pomena, zato mu je potrebno posvetiti veliko pozornosti in časa. Server svojo igro pričanja s servisom, tisti, ki vrača, pa pričanja igro z vračanjem servisa. Pri vračanju servisa ne igra pomembno vlogo le tehnično znanje, temveč tudi kako zna igralec opazovati gib, ki ga server opravi pri izvedbi servisa ter let žogice. Kajti z dobrim opazovanjem in seveda koncentracijo si bo tisti, ki vrača servis ogromno pripomogel pri ugotavljanju kam bo nasprotnik servis izvedel ter kakšno rotacijo bo imela žogica. Zato je zelo pomembno, da najmlajše selekcije naučimo ne samo tehnične izvedbe, pač pa tudi pozornega gledanja žogice. Kajti to jim bo v veliko pomoč pri privajanju na različne rotacije pri servisih. V nadaljnjih letih treniranja je potrebno doseči, da se trening servisa vključi v proces treniranja, da postane servis enakovreden preostalim elementom tehnike (Lukner, 2013).

Kot smo že omenili je servis prvi najpomembnejši udarec v igri. Medtem ko je vračanje začetnega udarca drugi najpomembnejši, saj igralcu, ki vrača servis, le-ta omogoča, da ostane v igri. Na osnovnem nivoju učenja namiznega tenisa ima nasprotnik glede na dolžino začetnega udarca možnost vrnitve žogice na dva načina:

-
- ✓ osnovno vračanje (kratki začetni udarec)
 - ✓ kontra udarec (dolgi začetni udarec) (Kondrič, 2002).

1.5.6 Forhend udarec (kontra)

V prvi fazi učenja forhend udarca velja, da kot pri vseh ostalih udarcih začnemo najprej s »suhim treningom«. To velja za najmlajše kategorije oz. začetnike. Ne glede na to, da se jih uči brez mize, jih moramo pozorno spremljati in opozarjati na napake pri izvedbi udarca.

Izvedba forhend udarca poteka od zadaj – naprej proti spredaj – naprej. Žogico je treba zadeti s sredino loparja. Pri tem udarcu žogica ne dobi skoraj nič rotacije. To izvedbo lahko izvajamo z udarjanjem žogice po prostoru, z zadevanjem oz. ciljanjem določenega mesta – tarče na tleh, steni ali kasneje mizi (Mikeln, 2012).

Pri tej tehniki udarca je zgornji trup nagnjen nekoliko naprej, ramena in boki pa so v odprtem položaju. Sledi zasuk bokov in ramen do položaja, ko so postavljeni paralelno s končno linijo. Zgornji del trupa ostane v rahlem predklonu in se takoj vrne v izhodiščni položaj. Nadlahtnica se odmakne od telesa, podlahtnica pa se pomika paralelno z mizo nazaj. Točka udarca je v liniji ob telesu nad višino mize. Položaj loparja je glede na prihajajočo žogico v rahlo zaprtem položaju. Žogico moramo zadeti v najvišji točki ali nekoliko prej, pri čemer je gibanje podlahtnice v smeri naprej – navzgor, vendar največ do višine brade. Konica loparja po udarcu kaže proti mrežici. Postavitev nog je diagonalna, teža telesa pa je na zadnji desni nogi. Pri izvedbi udarca se teža porazdeli na obe nogi (Kondrič, 2002).

Pri najmlajših otrocih bomo tehniko tega udarca lažje izvajali na prilagojenih mizah kot pa na klasičnih. Lahko pa tudi improviziramo z različnimi rekviziti. Najlažje jim to lahko pokažemo, če postavimo na sredino prostora oviro (švedsko klop, švedsko skrinjo, namiznoteniško bariero). S tem, ko bodo morali žogico udariti čez oviro, bodo morali posnemati udarec, ki ga bodo kasneje prenesli na namiznoteniško mizo. Tak pristop izvajamo določen čas, mogoče mesec ali dva, toliko da dobijo občutek za udarec, let žogice, dolžino udarca, itn. Kasneje, ko preidemo na mizo, je najbolje, da otroci ne začnejo igrati drug proti drugem, temveč, da igrajo s trenerji. Kajti trener je tisti, ki bo lahko igralcu lepo usmeril žogico, tako da bo zanj v najboljšem položaju in s tem mu bo omogočil ugodno izvedbo udarca. Zato pa je potrebno, da znamo otroke usmerjati, da jih znamo v skupini motivirati ter

zaposliti. Trener je ponavadi en sam, otrok je pa deset ali več. Zato je potrebno, da trener pozna več oblik dela (individualna, frontalna, vadba po skupinah), katere bomo v nadaljevanju predstavili.

1.5.7 Bekend osnovno vračanje

V osnovnem položaju je igralec postavljen skoraj vzporedno z osnovno linijo in blizu mize. Žogo pričakujemo v nevtralnem položaju. Z rahlim zasukom obrnemo desno ramo naprej, roka je v komolčnem sklepu pokrčena, komolec je sproščeno pred telesom, podlahtnica skoraj vzporedno z osnovno linijo in nad njo. Iz tega položaja dvignemo lopar tako, da je izrazito nad točko udarjanja žoge, lopar je v rahlo odprtem položaju, igralna ploskev loparja je še nekoliko dvignjena, da lahko damo dodatni impulz z gibom zapestja (Mikeln, 2000).

Samo izvajanje udarca poteka od zadaj – zgoraj proti spredaj – spodaj. Žogico je treba zadeti s spodnjo polovico loparja. Pri tem dobi žogica rotacijo nazaj. Pri postavitvi nog gre tukaj še omeniti, da pri nekoliko nižjih učencih (najmlajši) le-tem lahko pustimo rahel premik desne noge naprej, vendar le pri osnovni vaji. Kasneje moramo biti na ta premik desne noge pazljivi, da se učenci slučajno ne naučijo tega giba prekomerno uporabljati (Kondrič, 2002).

1.5.8 Bekend udarec (kontra)

Pri udarcu bekend »kontre« poteka izvedba od zadaj – naprej proti spredaj – naprej ter rahlo navzgor. Ravno tako je potrebno žogico zadeti s sredino loparja. Pri tem žogica ne dobi skoraj nič rotacije. Zgornji del trupa je nagnjen nekoliko naprej, ramena pa so postavljena paralelno s končno linijo.

Lopar je rahlo zaprt in se nahaja v sredini zgornjega dela telesa ali rahlo proti levemu boku. Lopar služi kot podaljšek podlahtnice, pri čemer je komolec v poziciji prosto pred telesom. Vrh loparja se nahaja nekoliko nad komolcem. Žogico moramo zadeti v najvišji točki ali nekoliko prej. V zaključni fazi udarca vključimo še zapestje, ki se pomakne proti mrežici. Roka ob zaključku udarca ni popolnoma iztegnjena. Postavitev nog je nekoliko drugačna kot pri forhend udarcu. Tukaj je postavitev paralelna z osnovno linijo mize in noge so pokrčene v

kolenih. Težišče je razporejeno na obe nogi in pomaknjeno na sprednji del stopal (Kondrič, 2002).

1.5.9 *Forhend osnovno vračanje*

Izvajanje udarca poteka od zadaj – zgoraj proti spredaj – spodaj. Žogico je treba zadeti s spodnjo polovico loparja. Pri tem dobi žogica rotacijo nazaj. Zgornji del trupa je nekoliko nagnjen naprej, desna rama pa rahlo pomaknjena nazaj. Pri kratki žogico nagnemo desno ramo in boke nekoliko naprej, pri dolgi pa so ramena in boki paralelno z mizo. Podlahtnica in nadlahtnica sta v nekoliko večjem kotu kot trup in nadlahtnica, lopar pa je odprt. Žogico je treba zadeti v najvišji točki ali nekoliko prej z odprtim loparjem. Zapestje in podlahtnica sta sproščena. Pri zaključku udarca sta podlahtnica in rob loparja usmerjena proti mrežici, po udarcu pa se vrneta v osnovno pozicijo.

Postavitev nog je paralelna z osnovno linijo ali rahlo odprta. Pri dolgih žogicah ostaja postavitev nog paralelna, pri kratkih pa naredimo z desno kratek korak pod mizo (Kondrič, 2002).

Ravno tako kot tudi pri preostalih udarcih velja, da je potrebno pri najmlajših začeti z vadbo, ki vključuje imitacijo udarca, se pravi vadbo brez žogice. Potem sledi udarjanje žogice, ko igralcu vržemo (trenerji, učitelji) žogico pred njega na mizo in jo mora udariti. Nato pa že sledi intervalna vadba, pri kateri trener podaja žogice z nasprotne strani igralcu, ki jih mora čim več zadeti (Mikeln, 2012).

1.6 METODIČNE IN ORGANIZACIJSKE ZNAČILNOSTI

Dobro poznavanje didaktično-metodičnih značilnosti je zelo pomembno pri učenju namiznoteniških prvin. Kajti ta načela je treba upoštevati pri izbiri organizacijskih metod vadbe. Šolskoizobraževalni sistem v Sloveniji premalo posveča pozornosti športni vzgoji najmlajših, zato je na trenerjih in klubih, da začenjajo zelo zgodaj razvijati psihomotorične sposobnosti, ki so pogoj, da se igralci in igralka čim hitreje in čim bolje naučijo tehnike igre

ter tehnično taktičnih variant. V obdobju med 6. in 10. letom starosti rezultatski cilji ne smejo biti v ospredju (Mikeln, 2012).

Zato v tem obdobju uporabljamo pripravljalne vaje, ki nam koristijo kot treniranje oz. pridobivanje občutka za žogico, lopar, gibanje v prostoru, mizo, individualno igranje ter igranje v paru ter skupinah. Primeri teh vaj so npr. (Kondrič, 2002):

- prosto odbijanje žogice po prostoru; vsak učenec dobi svoj lopar in žogico ter prosto igra in odbija žogico z loparjem po prostoru;
- žogice morajo odbijati v zaporedju (lopar, odskok od tal, lopar);
- odbijanje žogice v steno (najprej z odbojem od tal in nato neposredno v steno);
- odbijanje žogice v zrak (najprej z eno stranjo loparja na mestu, kasneje izmenično z obema stranema in še v hoji in teku);
- na tleh narišemo tarčo. Učenci iz razdalje petih metrov poizkušajo zadeti cilj tako, da odbijejo žogico po odskoku od tal;
- odbijanje ali podajanje žogice med dvema ali več učenci;
- odbijanje žogice s tangencialnim udarcem v žogico, tako da se le-ta vrti (učenci opazujejo pot žogice med letom in po odskoku);
- udarjanje žogice v daljavo (merimo dolžino leta);
- učenci se prosto gibajo po prostoru, na znak se postavijo v osnovni položaj;
- vse opisane vaje lahko kasneje izvajamo v tekmovalni oz štafetni obliki.

Mikeln (2012) pravi, da z izvajanjem takih vaj brez igranja na mizi, nato pa še z drugimi vajami dosegamo obvladovanje naslednjih elementov načrta dela, ki so pomembni za obvladovanje osnov igre:

- ✓ odbijanje žoge po prostoru s forhend in bekend stranjo loparja;
- ✓ zadevanje v cilj;
- ✓ gibanje po prostoru s podobnim gibanjem, kot je v igri za mizo;
- ✓ udarjanje z večjo močjo;
- ✓ povezovanje forhend in bekend udarcev.

Že kmalu po začetku vadbe (po 2-3-mesecih) lahko te vaje izvajamo tudi v »tekmovalni obliki«, ko zahtevamo čim večje število pravilnih ponovitev. Da imajo vaje tekmovalni naboj, dodamo vajam štafetno obliko vadbe.

1.6.1 Vadba različnih elementov igre na mizi (Mikeln, 2012):

a) Servis

- serviranje s forhend in bekend stranjo;
- serviranje na določeno mesto (kratko, dolgo, na označeno mesto ...);
- vaje s serviranjem in vračanjem servisov z različnimi nalogami pri serviranju oz. vračanju servisov, kasneje lahko te vaje izvajamo še v tekmovalni obliki, s štetjem točk.

b) Forhend napadalni udarec

- posnemanje tehnike udarca pri udarjanju, tudi z gibanjem po prostoru;
- udarjanje na vrvici viseče žoge - treba je paziti, da je žoga obešena na pravilni višini, nekoliko višje od igralne površine mize;
- zadevanje oz. ciljanje določenega mesta na mizi;
- udarjanje žoge, ki si jo igralec vrže pred sabo na mizo;
- udarjanje po forhend diagonali s trenerjem ali partnerjem ali na način, da trener meče žoge – poskušati mora čim večkrat pravilno izvesti udarec in v igri s partnerjem poskušati držati žogo v igri, kolikor časa je to mogoče;

c) Forhend in bekend osnovno vračanje – »pimpl«

- izvajanje pravilnega giba brez igranja s žogo – imitiranje igranja;
- udarjanje žoge, ki si jo igralec vrže na mizo;
- odbijanje po diagonali v igri s partnerjem ali na način, da trener meče žogice;
- zadevanje na označena mesta na mizi z udarci osnovnega vračanja, s ciljem čim več pravilno zadetih udarcev.

d) Bekend »štop« udarec

- izvajanje pravilnega giba brez igranja – imitiranje udarca;
- partner udarja žoge s forhend napadalnimi udarci, ki jih igralec, ki se uči bekend štop, vrača z bekend z bekend štop udarci;
- udarjanje žog, ki jih meče trener z bekend štop udarci.
- pri učenju bekend štop udarca obstaja nevarnost, da je hitrost prihajajoče žoge premajhna, če igrata med seboj začetnika, ki se učita bekend štop udarce. Zato navajamo vajo, pri kateri partner igra forhend, da so žoge hitrejša.

e) Delo nog – gibanje

- Imitacija gibanja za napadalne in obrambne udarce;
- Tek po prostoru, hiter tek s spremembami smeri gibanja;
- Prosto igranje po vsej mizi z nalogo, da je žoga čim dalj časa v igri;
- Igranje na dveh mizah v primernem ritmu, da se mora igralec intenzivno gibati levo – desno;
- Igranje po celi mizi samo s forhend stranjo loparja;
- Izvajanje vaje, pri kateri trener meče žoge, igralec pa mora po izvedenem udarcu teči 3 – 5 metrov nazaj (do pregrade ali stene) in se čim hitreje vrniti k mizi, kjer spet izvede udarec in nato spet teče nazaj ...
- Primeren čas izvajanja je 20 – 30 sekund, vajo pa izvajamo v več serijah, ritem metanja pa mora biti takšen, da lahko pravilno izvede udarec in čim hitreje izvaja gibanje naprej in nazaj.

Vrstni red vključevanja elementov v program vadbe je lahko drugačen, kot je naveden, kajti vsak trener prilagodi svoj program svoji ekipi igralcev, kot primer, veliko trenerjev na primer začne z vadbo bekend osnovnega vračanja. Učenje novih elementov je odvisno od hitrosti napredovanja, kar pa je različno od skupine do skupine in celo od igralca do igralca. Nekateri se učijo hitreje. Vsekakor moramo program dela prilagajati in ga po potrebi spreminjati, da se ne bodo tisti, ki se učijo hitreje, dolgočasili in da ne bo tistim, ki se učijo počasneje, vadba pretežka.

1.7 OTROKOV TELESNI IN PSIHOSOCIALNI RAZVOJ

Naravne oblike gibanja spremljajo človeka od rojstva do smrti in mu omogočajo dejavno ter kakovostno življenje. Pojavljanje posameznih oblik gibanja je tesno povezano s telesnim razvojem otroka, predvsem z razvojem živčnega in lokomotornega (gibalnega) sistema. Gibalne sposobnosti so namreč tisti temelj, ki omogoča izvedbo najpreprostejših gibanj. Z razvojem gibalnih sposobnosti in z njihovo diferenciacijo pa je mogoča izvedba tudi najzahtevnejših sestavljenih gibanj.

Vsi otroci ne rastejo in se ne razvijajo enako, zato se tudi v njihovem gibalnem razvoju pojavljajo razlike. Te so odvisne predvsem od hitrosti razvoja živčnega sistema (inteligenca), njihovega zdravstvenega stanja in tudi vadbe. Otrok neprestano raste in njegovi funkcionalni sistemi se razvijajo, s čimer se večajo njegove sposobnosti. To posledično vpliva na izboljšanje gibalne izraznosti. In nasprotno: raznolikost gibalnih nalog, ki jih otrok spoznava in poskuša izvesti, ter njihovo ponavljanje, življenjske razmere in možnosti za gibanje, ki jih ima, povratno vplivajo na njegovo rast in razvoj. Gibalni razvoj je najbolj buren v prvih letih otrokovega življenja, zato mora otrok nenehno skakati, plezati, hoditi, teči, prijemati, metati, itn., sicer lahko zaostane v razvoju. Kar zamudi v prvih letih gibalnega razvoja, seveda lahko, vsaj v osnovah, nadoknadi tudi kasneje, vendar je to povezano z večjimi težavami pri osvajanju gibanj in z daljšim časovnim obdobjem zavestnega učenja (Pistotnik, Pinter in Dolenec, 2003).

V predšolskem obdobju ima telesni razvoj tudi velik vpliv na otrokov duševni razvoj. Otroci se med seboj pričnejo najprej ceniti ter spoznavati na podlagi telesnih kvalit in zmožnosti. Načeloma imajo telesno bolj razviti otroci veliko veljavo v otroških kolektivih. S tem, ko so otroci bolj gibljivo-motorično sposobni, se jim to pozna tudi na psihosocialnem razvoju. Kajti to jim daje občutek samostojnosti, neodvisnosti, samokontrole in lastne vrednosti. V predšolskem obdobju otrok že postane sposoben planiranja in organiziranja stvari. Sposoben je načrtovati, dajati določene pobude, dosegati cilje (Hujs, 2008).

Zelo pomemben dejavnik pri psihosocialnem razvoju je samospoštovanje. Na razvoj otrokovega samospoštovanja vpliva tudi pozitivno vedenje staršev. Starši morajo biti otroku v oporo, ga tolažiti, poslušati, poljubljati ter spodbujati. Ker iz tega sledi, da če je otrokovo samospoštovanje visoko, je otrok motiviran za doseganje ciljev. Če pa je samospoštovanje odvisno od uspeha, lahko otroci začutijo spodrsrljaj ali kritiko njihovega vedenja kot dokaz

nizke vrednosti, zaradi česar se čutijo nemočne takrat otroci začnejo kriviti sebe, gojijo negativna čustva, vztrajnost jim pade in začnejo se podcenjevati (Hujs, 2008).

1.7.1 Metode in oblike dela pri najmlajši kategoriji igralcev

Poznamo tri metode dela:

- ✓ metoda demonstracije
- ✓ metoda razlage
- ✓ pogovor

Metoda demonstracije je pri učenju pomemben dejavnik. Kajti, ko želimo otroka nekaj naučiti, mu je to treba najprej nazorno pokazati. Lažje je tudi za otroka, da najprej vidi nekaj novega in si na ta način tudi lažje predstavlja kasneje. Prva demonstracija je prikazana celovito, brez prekinjanja, druga pa je počasnejša, saj je prikazan vsak element posebej. Pri predstavitvi je potrebno tudi opozoriti na napake in jih tudi pokazati. Demonstracija je tudi povezana z metodo razlage (Hujs, 2008).

Metoda razlage se uporablja v povezavi z metodo demonstracije. Največkrat gre za pojasnjevanje in opisovanje nalog ter njihovih napak. Opisovanje se uporablja neposredno pred samo izvedbo naloge, medtem ko se pojasnjevanje uporabi po izvedbi demonstracije. Pomembno je, da je razlaga jasna, kratka in razumljiva vsem igralcem (Hujs, 2008).

Pogovor je zadnja izmed treh metod dela. Trener oz. učitelj mora ves čas komunicirati. Trener je tisti, ki odgovarja otrokom, jih sprašuje, jih bodri, motivira ter rešuje verbalne ali neverbalne konflikte. Zelo pomembno pa je tudi, da jih zna trener ter učitelj poslušati (Hujs, 2008).

1.7.2 Oblike dela

Kot smo v nalogi že omenili, je pri organizaciji vadbe in vodenja namiznoteniškega dela na začetni stopnji pomembno dobro poznavanje pedagoško – didaktično – metodičnih zakonitosti, ki veljajo za vzgojne značilnosti nižjih starostnih kategorij. Samo pod tem

pogojem je možno v celoti doseči cilje skupine, ki bi jo radi naučili elemente namiznoteniške motorike. V tem obdobju je morda to celo najvažnejša kvaliteta trenerja oz. učitelja, ker je prav to obdobje povezano s kasnejšo motivacijsko strukturo in nasploh s formiranjem športne osebnosti (Kondrič in Horvat, 2008).

Poznamo več oblik dela, in sicer:

- ✓ individualna oblika vadbe
- ✓ frontalna oblika vadbe
- ✓ vadba po skupinah
- ✓ vadba po postajah in obhodna vadba
- ✓ metode učenja tehnike igre
- ✓ zabavno – tekmovalne oblike vadbe

Individualna oblika vadbe je prilagojena posamezniku, njegovim sposobnostim in značilnostim. Pri vadbi igralec oz. učenec sam nakaže potrebo po individualnem delu. Individualna vadba zahteva od učenca določeno znanje, s katerim rešuje motorične probleme. Trener bo dal igralcu nalogo, ta pa jo bo individualno izvajal. S takšno obliko vadbe se srečujemo predvsem pri izpopolnjevanju tehničnega znanja, pri pomanjkanju rekvizitov in pri diferenciaciji heterogene skupine (Kondrič in Horvat, 2008). Tej obliki vadbe lahko dodamo še vadbo z več žogicami oz. »many balls trening«. Pri tej vadbi trener pošilja eno žogo za drugo, na drugi strani pa igralec vrača in trenira pravilen udarec. Trener je tisti, ki narekuje smer žogice, rotacijo, hitrost, moč in količino žogic. Pomembno je, da se trener prilagaja znanju igralca ter njegovi starosti. Ta metoda se koristi lahko v primerih, ko je na treningu neparno število igralcev oz. ko igralec nima partnerja ali pa ko imamo manjšo skupino otrok in jih v začetni fazi učenja novega elementa vse treniramo na isti mizi s to metodo (Karković, Podvalej in Martinčević, 2013).

Frontalna oblika vadbe pomeni, da vsi v skupini izvajajo iste vaje, isti program z enakim doziranjem. To počnejo istočasno. Igralcev ne silimo v formalno časovno in prostorsko omejen prostor, ampak jim dopuščamo razvijati nagonsko ustvarjalnost v okviru zadane naloge. Z vso skupino istočasno prehajamo z elementa na element (Kondrič in Horvat, 2008).

Vadba po skupinah je zelo priporočljiva pri začetnikih, kajti redkokdaj se zgodi, da ima vsak par svojo mizo. Ena skupina dela vaje ob mizi, druga pa opravlja dopolnilne aktivnosti. Pomembno je, da zaposlimo obe skupini, ker v nasprotnem primeru pride do demotivacije

otrok. Ne sme se zgoditi, da ena skupina dela vaje, druga pa sedi na klopi in čaka na vrsto. V tem primeru bomo hitro izgubili otroke, ki si željo igrati namizni tenis (Kondrič in Horvat, 2008).

Vadba po postajah in obhodna vadba sta primerni za uporabo v »temeljnih« selekcijah, pri katerih je vadba namiznega tenisa del celotne vadbe. Igralci in igralka prehajajo s postaje na postajo in opravljajo različne naloge, med katerimi so tudi namiznoteniške vaje. Če je vsaka vaja celota zase, je to vadba po skupinah, če pa vse vaje skupaj predstavljajo celoto, je to obhodna vadba (Mikeln, 2012).

Metode učenja tehnike igre: Za učenje tehnike elementov igre uporabljamo večinoma metodo, pri kateri izvajajo gibalne naloge v celoti – SINTETIČNO METODO. Pri popravljanju napak v tehniki ali pa nevarnosti avtomatizacije napačne tehnike pa uporabljamo ANALITIČNO METODO, pri kateri preidemo na učenje posameznih elementov gibalne naloge. Uporabljamo nekakšno kombinacijo obeh metod, seveda pa moramo upoštevati metodične principe učenja (Mikeln, 2012).

Zabavno – tekmovalne oblike vadbe: - ekipna igra – na vsaki strani mize je več igralcev/igralk, ki morajo žogo odbijati v določenem vrstnem redu. Ob tem krožijo ob svoji polovici mize. Po napaki ne izpadejo, ampak ekipa izgubi točko, način štetja pa je lahko kot v normalni igri ali po dogovoru. – standardne tekmovalne oblike (turnirji), vsak z vsakim, na izpadanje, ekipno, pari, ... ali pa igra zmagovalec »ostane na mizi« ali igra napredovanje na »zmagovalno mizo« pri čemer tisti, ki dobi dvoboj na mizi, se pomika proti mizi, ki je najvišje postavljena in je tudi zadnja miza v vrsti, tam se zmagovalec ustavi (Mikeln, 2012).

Filipčič (1999) pravi, da je za izbiro metodičnega pristopa pomembnih več dejavnikov:

- analiza pogojev (zunanjih pogojev in sposobnosti ter značilnosti igralcev)
- načrtovanje (določitev dolgoročnih in prehodnih ciljev)
- načrtovanje posameznih enot treningov (izbira metodičnega pristopa in postopka)

1.7.3 Načrt procesa

Količina treninga se razlikuje od starosti otrok ter njihovega znanja. Zato moramo selekcionirati oz. razdeliti obseg vadbe, strokovni kader, objekte ter značilnosti vadbe.

Po Mikelnu (2012) poteka načrt procesa in selekcioniranja v sledečem redu:

a) Starost otroka pet let:

- *Količina vadbe:* 1-2 krat/teden po eno uro;
- *Oblika vadbe:* otroška igra, spoznavanje namiznega tenisa;
- *Strokovni kader:* inštruktor namiznega tenisa/trener;
- *Objekti:* športna dvorana, zunanja igrišča.

b) Starost otroka sedem let:

- *Količina vadbe:* 3-5 krat/teden po 1-1,5 ure;
- *Oblika vadbe:* otroška igra, šolski krožek, temeljne selekcije;
- *Strokovni kader:* trener/inštruktor namiznega tenisa;
- *Objekti:* dvorana (klub), športna igrišča.

c) Starost otroka 9-10 let:

- *Količina vadbe:* 5-krat/teden po dve uri (48 tednov);
- *Oblika vadbe:* usmerjeno selekcioniranje;
- *Strokovni kader:* klubski trener, reprezentančni trener, psiholog;
- *Objekti:* dvorana (klub), državni trening center (reprezentanca).

d) Starost otroka 12-13 let:

- *Količina vadbe:* 6-8 krat/teden po dve uri (48 tednov);
- *Oblika vadbe:* usmerjeno selekcioniranje, kadetska reprezentanca;
- *Strokovni kader:* klubski, reprezentančni trener, psiholog, kondicijski trener;
- *Objekti:* dvorana (klub), državni trening center – priprave.

1.7.4 Otrokov razvoj skozi družabne igre

Igra že iz zgodovine nazaj predstavlja eno od sredstev, s pomočjo katerega so naši predniki spoznavali načine, kako preživeti in kako si popestriti življenje. V človekovi zavesti in miselnosti zavzema pomembno mesto, saj predstavlja najstarejši način vzgoje otrok in njihove priprave za življenje. Odrasli so prenašali svoje življenjske izkušnje na potomce, pri čemer je

bilo posnemanje vsakdanjih opravil sestavni del vzgoje. Otroci pa niso tako sposobni kot odrasli, zato so dejavnosti prilagodili svojim sposobnostim in svojemu dojemanju, kar je privedlo do aktivnosti, ki jo danes imenujemo igra (Pistotnik, 2004).

V današnjem času, ko pridobitve civilizacije po eni strani odmikajo človeka od narave in od aktivnosti, ki so bil enkoč nujne za preživetje, so igre izgubile svoj pomen, človek pa se je gibalno polenil. Po drugi strani pa mu sodobna tehnologija dela omogoča vedno več prostega časa za svobodne dejavnosti, zdravstvena ozaveščenost pa vodi človeka spet k intenzivnejšemu gibanju v naravi, zato pridobivajo igre novo vrednost in veljavo. Z igro otrok razvija svoje telesne sposobnosti in duševne razsežnosti, zadovoljuje potrebo po gibanju, hkrati pa je igra pomembna tudi za socializacijo, saj otroka postopno navaja na življenje v skupnosti (Pistotnik, 2004).

Danes igre delimo v več skupin, glede na različne kriterije (značilnosti, uporabnost). Pri treningu športnikov se igre pogosto uporabljajo tudi kot glavno ali pomožno sredstvo za uresničitev različnih smotrov oz. ciljev v posameznih delih vadbene enote. Te igre imenujemo elementarne igre. Elementarne igre vključujejo človekovo gibanje – motoriko (hojo, tek, lazenja, skoke, plezanje, mete, itd.). V športu nasploh predstavljajo najpomembnejše sredstvo, s pomočjo katerega lahko vadeči igraje in sproščeno razvijajo svoje motorične sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo, preciznost, ravnotežje) in se seznanjajo z različnimi motoričnimi informacijami (elementi tehnike in taktike različnih športov, posamična gibanja itd.), kar predstavlja dobro osnovo za njihov telesni razvoj ter poznejše učenje in delo (Pistotnik, 2004). S tem, ko večkrat vključimo elementarne igre v vadbeno enoto, pridobimo veliko na raznovrstnosti gibalnih sposobnosti. Gibalne sposobnosti so odločilni dejavnik, ki zagotavlja lažje usvajanje raznovrstnih športnih znanj in pogojuje kakovostno ter posamezniku primerno in varno športno udejstvovanje. To pa omogoča sproščeno igro in užitek ter visoko raven pozitivnega zdravja (Strel, Kovač, Jurak, Starc in Leskošek, 2007).

V namiznem tenisu izvajamo vadbe enote, ki ravno tako vključujejo elementarne in druge vrste iger. Poznamo obhodno vadbo ter vadbo po postajah. Obe vadbi sta primerni predvsem pri vključevanju osnovne motorike v vadbeni program učenja namiznega tenisa. Izvajamo ju izključno z elementi specialne namiznoteniške motorike. V prvem primeru igralci prehajajo s postaje na postajo in opravljajo naloge, med katerimi so tudi namiznoteniške vaje. Vadbena enota je lahko sestavljena tako, da vse vaje skupaj predstavljajo celoto in so med seboj povezane (obhodna vadba) ali pa je vsaka naloga zase celota (vadba po postajah). Dobrodošla

oblika dela je tudi vadba z dopolnilnimi nalogami, ki jo uporabljamo zlasti pri utrjevanju, kadar poskušamo vadeče z dopolnilnimi nalogami pripraviti za končne storitve. Kar je za trenerje oz. učitelje najpomembnejše je, da morajo otroci, ki so v obdobju učenja osvajati celoten vadbeni program bolj ali manj skozi igralne oblike vadbe oziroma skozi primerno prepletanje učenja in igralnih oblik vadbe (Kondrič in Horvat, 2008).

1.8 GIBALNE SPOSOBNOSTI V NAMIZNEM TENISU

Gibalne sposobnosti so v osnovi odgovorne za učinkovitost človekovih akcij in reakcij. Predstavljajo skupek notranjih dejavnikov, odgovornih za razlike v gibalni učinkovitosti. Tako kot druge človekove sposobnosti so tudi gibalne sposobnosti v določeni meri prirojene, z ustrezno vadbo pa jih lahko še nadgradimo in izboljšamo. Pomeni, da je človeku že z rojstvom dana stopnja, do katere se mu bodo sposobnosti razvile v času njegove normalne rasti in zorenja (Pistotnik, 2003).

Gibalne sposobnosti, ki jih potrebuje namiznoteniški igralec za kvalitetno in uspešno igro, se razlikujejo od posameznika do posameznika. Igralec z boljšo tehniko jih bo lahko v igri nadomestil, medtem ko bo igralec s slabšo tehniko v večji meri odvisen od njih. Namizni tenis kot vrhunski in tekmovalni šport postavlja pred igralce zelo visoke tako telesne kot psihične zahteve. Osnovne gibalne sposobnosti, kot so: gibljivost, koordinacija, ravnotežje, hitrost, moč, preciznost in vzdržljivost, predstavljajo osnovo za doseganje vrhunskih rezultatov (Kondrič in Furjan-Mandić, 2002).

1.8.1 Gibljivost

Predtem smo omenili, da je gibljivost ključni element zdravja. Za športnika pa predstavlja gibljivost dodaten plus, saj omogoča večjo učinkovitost in lahkotnost določenih gibov, zmanjšuje možnost poškodb in olajšuje koordinacijo gibov, kar na drugi strani omogoča izboljšanje drugih motoričnih sposobnosti, kot so: hitrost, moč in agilnost (Kondrič in Furjan-Mandić, 2002).

Predšolski otroci so zelo gibljivi, saj so pri njih telesne strukture zelo elastične in so zato sposobne velikih amplitud gibov. Pri predšolskih otrocih ni posebnih potreb za razvoj gibljivosti. Kljub temu pa je izvajanje gimnastičnih vaj pomembno tudi za predšolske otroke, predvsem z informacijskega vidika, saj se otroci postopoma zavedajo lastnega telesa in razvijajo predvsem sposobnost koordinacije gibanja, poleg tega pa se postopoma naučijo tudi pravilnega poimenovanja in izvajanja ustreznih vaj (Hujs, 2008).

Poznamo različne omejitvene dejavnike gibljivosti:

- ✓ *anatomski dejavniki* (na njih ne moremo vplivati): zgradba kosti, sklepov, elastičnost kit idr.;
- ✓ *fiziološki dejavniki* (nevrogeni in miogeni): uspešnost delovanja refleksnih lokov;
- ✓ *starost in spol*: najbolj so gibljivi mladostniki med 15 in 16 leti, ženske so bolj gibljive
- ✓ *mišična in telesna temperatura*: gibljivost se povečuje s povečano telesno temperaturo;
- ✓ *dnevni biološki ritem*: aktivnost živčnega sistema se čez dan spreminja, gibljivost je zmanjšana v jutranjih urah;
- ✓ *pomanjkanje mišične moči*: potrebna je ustrezna vadba za vzpostavitev primarnega razmerja v silovitosti in raztegljivosti mišic;
- ✓ *utrujenost*: gibljivost se zmanjša z utrujenostjo;
- ✓ *stres (emocionalna utrujenost)*: primerno nizek stres pozitivno vpliva na gibljivost, prevelik stres pa negativno (Ušaj, 2003).

Za dober intenzivni udarec ali vračanje dobro plasirane žogice so pri namiznem tenisu potrebni: izkoraki, iztezanja, obračanja, predkloni, odkloni in podobno. Če je igralec dovolj gibljiv, bo ujel vse žoge, hkrati pa bo uspešnejši pri zavzemanju najboljše pozicije za izvedbo udarca. Nezaželeno gibljivost onemogoča igralcu realizacijo njegovih idej, na drugi strani pa je takšen igralec pogosteje izpostavljen nevarnosti poškodb. Mišice lahko raztezamo aktivno ali pasivno. Pri vadbi uporabljamo dve glavni metodi, to sta metoda dinamičnega (balističnega) raztezanja in metoda statičnega raztezanja (stretching). Eden najboljših načinov kako povečati gibljivost, je prav gotovo statično raztezanje. Je pa potrebno vedeti, da se je zelo priporočljivo pred statičnim raztezanjem dovolj dobro splošno ogreti, 3 – 5 min naj traja slednje ogrevanje. Šele nato pričnemo s statičnim raztezanjem (Kondrič in Furjan-Mandić, 2002).

1.8.2 Ravnotežje

Ravnotežje je sposobnost ohranjanja ali vzpostavljanja stabilnega položaja telesa v prostoru. Odvisno je predvsem od dobrega delovanja mnogih čutil, ki nenehno posredujejo informacije iz okolja in iz telesa v zbirni center, v malih možganih. Ravnotežje je zelo pomembna sposobnost, čeprav se tega ne zavedamo, saj nam je ohranjanje pokončne drže nekaj samoumevnega. Vendar je to le gibalni avtomatizem, ki se človeku običajno izoblikuje v prvih letih življenja in mu omogoča hojo po dveh nogah. Šele ko nastanejo zdravstveno bolezenske težave, se zavemo pomembnosti sposobnosti ravnotežnega položaja. Slednja sposobnost pride bolj do izraza, kadar se gibljemo na zmanjšani podporni ploskvi (hoja v gorah, drsanje, športna gimnastika, alpsko smučanje, ipd.), kadar pri gibanju prihaja do velikih in hitrih sprememb telesnih položajev (zaustavitev gibanja, sprememba smeri, ipd.) ali po zaključku rotacijskih gibanj (zaradi motenj v delovanju vestibularnega aparata). Sposobnost se razvija predvsem z izvajanjem različnih lokomocij na zmanjšani ploskvi (hoja, tek, lazenja, vlečenja, potiskanja, nošenja na klopi, gredici, ipd.) (Pistotnik, 2003).

Sploh pri otrocih se te vrste razvijanj sposobnosti ravnotežja zelo uporablja. Tako poznamo veliko vaj, ki vključujejo hojo ali tek čez ovire, po klopi, gredi, brvi medtem ko v roki držimo neki predmet (lopar, žogico, različne velikosti žog, ipd.). Obstajajo še drugi načini reševanja gibalnih nalog, ki zajemajo področje ravnotežja: hoja po črti, stoja na eni nogi, hoja po vrvi na tleh, hoja po gredi, skakanje po eni nogi.

1.8.3 Moč

Moč uporabimo pri izkoriščanju sile mišic za delovanje proti zunanjim silam. Poznamo dinamično in statično mišično napenjanje. Za dinamično so značilno vsa gibanja, ker je za njihovo izvedbo potrebno izzvati zaporedna krčenja in sproščanja mišic. Statično napenjanje pa je značilno predvsem za ohranjanje različnih položajev telesa ali njegovih delov (Pistotnik, 2003).

Po Pistotniku (2003) se moč manifestira v treh osnovnih pojavnih oblikah kot:

-
- *Eksplozivna moč* je sposobnost za doseg maksimalnega začetnega pospeška, ki se kaže v premikanju telesa v prostoru ali v delovanju na predmete v okolici. Za to obliko moči je značilna hitra mobilizacija velike količine mišične sile v kratkem časovnem obdobju (skoki, kratki sprinti, itd.).
 - *Repetitivna moč* se kaže pri ponavljajočih se premagovanjih zunanjih sil na osnovi izmeničnih mišičnih krčenj in sproščanj. Za to obliko je značilno dolgotrajno opravljanje dela pod obremenitvijo. (delo z bremenmi, na strminah, v različnih vesah, hoja, plazenja, plezanja, lazenja, vlečenja,...).
 - *Statična moč* je sposobnost za dalj časa trajajoče vztrajanje v nekem položaju pod obremenitvijo. Pri tem razvijamo maksimalno ali submaksimalno mišično silo, brez manifestacije gibanja. (ohranjanje telesne drže, nošenje, prijemi, upiranje)

Namizni tenis še zdaleč ni samo šport refleksov in anticipacije. Zaradi spremembe velikosti žogic iz 38 mm na 40 mm se je s tem tudi povečala energetska komponenta igralca. Igralci morajo več delati na treningu moči, kot so to delali v preteklosti. O treningu moči imajo trenerji v namiznem tenisu dokaj različno mnenje. Enim se zdi potreben, drugim pač ne. Slednji to predvsem argumentirajo na način, da igralec ki je vključen v trening moči, pridobiva na mišični masi, s čimer se mu zmanjša gibljivost in izgubi občutek za pravilno izvedene udarce. Dejstvo je, da nekoliko se jim poveča mišični tonus, vendar to še ne pomeni da take vrste trening škodi igralcem. Največji pomislek se pojavlja pri vplivu takšne vadbe na tehniko udarcev. Dejstvo je, da je tehnično pravilna izvedba udarca fino izdelana motorična aktivnost. V kolikor delamo na moči eno uro in gremo nato na mizo izvajati določene udarce, nam bo odstotek uspešnih udarcev prav gotovo upadel. Razlog tiči v tem, ker si mišice zapomnijo nedavni napor in zato udarce sedaj izvajamo zavestno, doslej pa smo vse udarce izvajali brez razmišljanja. Posledično zaradi povečane moči se bo naš udarec pozitivno spremenil, saj bo preko kinetične verige moč tega udarca večja (Kondrič in Furjan-Mandić, 2002).

Kar je zelo pomembno pri treningu moči pri najmlajši kategoriji je, da morajo trenerji nujno upoštevati, naj se mlajši igralci nujno izogibajo velikih obremenitev oziroma velikih uteži. Kajti igralci, ki še niso v puberteti, izvajajo vaje z več ponavljanji, kar pomeni manjše obremenitve in manjšo težo. Praviloma pa naj igralci, ki so še v fazi rasti, premagujejo na treningih moči le lastno težo. Strokovnjaki s tega področja priporočajo starost 16 let za pričetek vaj z utežmi. Pri namiznem tenisu ima trening moči poudarek predvsem na naslednjih muskulturnih skupinah:

-
- *roke/ramenski obroč,*
 - *hrbna muskulatura,*
 - *trebušna muskulatura,*
 - *noge.*

1.8.4 Hitrost

Hitrost je sposobnost hitre izvedbe gibanja. V večji meri je prirojena motorična sposobnost, zato lahko nanjo z vadbo vplivamo bolj malo. Nanjo vplivajo biološki, psihološki, fiziološki, morfološki dejavniki ter ostale motorične sposobnosti (Hujs, 2008). Tako lahko vplivamo predvsem posredno preko izboljšanja tehnike gibanja, koordinacije, gibljivosti, moči in namiznoteniške tehnike (Kondrič in Furjan-Mandić, 2002).

Ušaj (2003) definira naslednje vrste hitrosti:

- ✓ hitrost, opredeljena kot največja hitrost gibanja, ki je posledica delovanja lastnih mišic;
- ✓ hitrost odziva oz. reakcije (na pričakovani in nepričakovani znak);
- ✓ hitrost posamičnega giba (zamaha, sunka ali odriva);
- ✓ največja frekvenca gibov (po navadi nastopa v kombinaciji z ostalimi vrstami hitrosti);
- ✓ štartna hitrost (pospeševanje iz mirovanja ali po izvedbi nekega drugega gibanja do najvišje hitrosti);
- ✓ najvišja hitrost (v cikličnih gibanjih).

Po Kondriču (2002) pa ločimo tri različne tipe hitrosti:

- hitrost odzivanja;
- aciklično hitrost;
- ciklično hitrost.

Med posameznimi tipi hitrosti ni tesne povezanosti, prav tako pa ni tesnih povezav med hitrostjo različnih okončin. Vsi tipi pa se med seboj prepletajo ter povezujejo z nekaterimi drugimi gibalnimi sposobnostmi.

Poleg štartov iz različnih položajev lahko za razvijanje hitrosti v namiznem tenisu uporabljamo štafetne teke z nalogami hitre izvedbe in s pomočjo dodatnih rekvizitov (tudi

žogice in loparja). Prav pridejo tudi izmenjujoči šprinti z lahkotnim tekom in štarti s hitrim zaustavljanjem in spremembo smeri (Kondrič in Furjan-Mandić, 2002).

1.8.5 Vzdržljivost

Vzdržljivost je sposobnost premagovanja dalj časa trajajočih naporov. Je funkcionalna sposobnost organizma, s katero se ta brani proti telesnemu naporu (Hujs, 2008).

V namiznem tenisu je govora o vzdržljivosti v povsem drugem kontekstu, kot pri ostalih športih, ki so aerobne narave (tek, kolesarjenje, veslanje, itd.). Vzdržljivost namiznoteniškega igralca se kaže predvsem na večjih tekmovanjih, kot so svetovna in evropska prvenstva ter olimpijske igre. Kajti tovrstna tekmovanja trajajo nekoliko dlje, tudi do 14 dni in igralci lahko nastopajo v več kategorijah. (ekipno, individualno, pari in mešani pari). Zato morajo biti igralci telesno najboljše pripravljeni, da uspešno zaključijo turnir (Kondrič in Furjan-Mandić, 2002).

Vzdržljivostna vadba pri namiznoteniškem igralcu je sestavljena iz osnovnega in specialnega dela. Osnovni del predstavljajo aerobne športne panoge, medtem ko predstavlja specialni del namiznoteniška vzdržljivost. Osnovni in specialni del se v namiznoteniškem treningu izvajata istočasno. Medtem ko predstavlja osnovni del bazo za nadaljevanje telesne priprave igralca, pomeni specialni del ohranjanje tehnike udarcev in dviganje nivoja intenzivnosti napora (Kondrič in Furjan-Mandić, 2002).

V igri se vzdržljivost lahko zelo pozna, ko imamo na eni strani mize igralca, ki je napadalno usmerjen ter na drugi strani igralca, ki je obrambno usmerjen. In tako lahko pride do številnih izmenjav v vsaki točki z veliko premikanja naprej – nazaj ter lateralnim premikanjem. Ob tem da lahko igralec, ki je napadalno usmerjen, proizvede tudi do 20 – 30 top spinov na točko, kar je ogromno.

1.8.6 Koordinacija

Koordinacija je sposobnost učinkovitega in usklajenega izvajanja časovnih in prostorskih elementov gibanja. Bolj kot katerakoli druga gibalna sposobnost je odvisna od delovanja

osrednjega živčnega sistema. Koordinacijske sposobnosti se začnejo razvijati že zelo zgodaj, saj se mora človek takoj po rojstvu naučiti vsega gibanja, ki ga bo potreboval za preživetje, zato so prva leta življenja najpomembnejša pri razvoju koordinacije. Tako lahko v tem obdobju z različnimi gibalnimi dejavnostmi značilno vplivamo na njen razvoj in s tem ustvarimo možnosti za gibalno učinkovitost v nadaljnjem življenju (Pistotnik, 2003).

Koordinacija pa ni pomembna le pri pojmovanju motoričnega prostora, pač pa je pomembna tudi za razvoj v celoti. Otrok, ki je koordinacijsko manj sposoben, je nespreten, neroden, vedno išče pomoč, počasi pridobiva nova gibanja in se slabo znajde v spreminjajočih gibalnih situacijah. Takemu otroku lahko pomagamo z vajami, ki mu povzročajo težave. Pri tem so najbolj pomembni vztrajnost, primerno doziranje intenzivnosti in upoštevanje dosežene stopnje razvoja. (Hujs, 2008).

Koordinacijo delimo na več vrst (Ušaj, 2003):

- ✓ Sposobnost hitrega opravljanja zapletenih in nenaučenih motoričnih nalog;
- ✓ Sposobnost pravočasne izvedbe motoričnih nalog (timing);
- ✓ Sposobnost pravočasne izvedbe motoričnih nalog;
- ✓ Sposobnost reševanja motoričnih nalog z nedominantnimi okončinami (lateralnost);
- ✓ Sposobnost usklajenega gibanja zgornjih in spodnjih udov;
- ✓ Sposobnost hitrega spreminjanja smeri gibanja (agilnost);
- ✓ Sposobnost natančnega zadevanja cilja;
- ✓ Sposobnost natančnega vodenja gibanja.

Koordinacija je v namiznem tenisu izredno pomembna, kajti v tem športu se ves čas pojavljajo nepredvidljive situacije, na katere mora igralec hitro odreagirati. Igralec mora imeti dober timing, da posledično dobro zadene žogico, gibati se mora usklajeno. Ter imeti mora dobro razvito sposobnost zadevanja cilja, če hoče žogico natančno plasirati na točno določeno mesto, ki si ga je igralec izbral.

1.8.7 Preciznost

To je sposobnost za natančno določitev smeri in sile pri usmeritvi telesa proti zelenemu cilju v prostoru. Glavne informacije za oblikovanje glavnih in korektivnih gibalnih programov preciznosti v osrednjem živčnem sistemu posredujejo čutilo vida in kinestetična čutila.

Preciznost povezujemo z ostalimi motoričnimi sposobnostmi in njihova višja raven vpliva tudi na višjo raven preciznosti. Preciznost vadimo predvsem z natančno izvedbo izbranih lokomocij, kjer odstopanje od predvidenega načina gibanja pomeni napako oz. se kaže v slabšem rezultatu ali z manipulacijami zadevanja cilja: meti v tarčo, udarci v oznake, itd. (Pistotnik, 2003).

Pozorni moramo biti pri najmlajših igralcih, kajti oni še nimajo ustrezno razvite perceptive kontrole mišic, zato je potrebno biti pazljiv pri izbiri gibalnih nalog. Pri preveč zahtevnih nalogah se lahko zgodi, da postane otrok neuspešen in s tem nemotiviran (Hujs, 2008).

2 METODE DELA

Uporabljene metode:

- zbiranje dokumentacijskega gradiva (knjižni in elektronski);
- metoda neformalnega intervjuja.

Diplomska naloga je monografskega tipa. Uporabil sem domače in tuje vire. Pri pisanju naloge sem si pomagal tudi z lastnimi izkušnjami in znanji.

3 UČENJE OSNOV NAMIZNEGA TENISA S POMOČJO ŠPORTNIH PRIPOMOČKOV

3.1 Športni pripomočki za učenje mlajših starostnih kategorij

Športni pripomočki nam pridejo pri učnih urah mlajših kategorij zelo prav. Z njimi si lahko pomagamo na ogromno različnih načinov, imeti moramo le ogromno domišljije in igrivosti. Za otroke so zelo zanimivi, ker so pisanih barv, različnih velikosti, za njih so neke vrste igrače. Zato vadbo vedno zelo popestrijo in otroke dodatno motivirajo za delo oz. vadbo. Pomembno je, da so vsi pripomočki varni za uporabo. Trener se mora tega zavedati, saj je on tisti, ki je najbolj odgovoren za otroke na treningu. Iz tega vidika mora biti rekvizit iz mehkih materialov, okroglih oblik oz. da niso ostro koničasti ter ne smejo biti pretežki. Naš osnovni cilj je, da dosežemo pri vadbi s pripomočki to, da se otroci zabavajo, da to sprejmejo kot igro in da se ne dolgočasijo. Če dosežemo vse to potem smo dosegli svoj osnovni cilj. Seveda pa je jasno, da ne bodo vsi zadovoljni z vsemi vajami. Zato ne smemo pozabiti na tiste, ki niso bili izbrani med boljše, kateri se niso počutili dovolj motivirane za delo. Zato moramo vadbo posebej prilagoditi, da bodo tudi oni lahko s časoma napredovali v telesnem segmentu in se mogoče kasneje priključili boljšim. Kar je za trenerje pomembno je, da bodo imeli namizni tenis radi in da bo še vedno del njihovega življenja. Vsi ne morejo postati vrhunski igralci, lahko pa postanejo športni učitelji, trenerji, sodniki, itd. Skratka lahko postanejo tisto, s čimer prispevajo k razvoju tega športa. Zato je treba ravnati tako, da otrokom prikažemo namizni tenis na čim bolj zabaven način.

Kot smo že povedali, je vsak trening sestavljen iz treh segmentov. Prvi del je pripravljalni del, v katerem damo poudarek na ogrevanje telesa, da se telo pripravi na večje napore. Zato moramo segreti mišice, tetive ter sklepe na pravo temperaturo, da se izognemo poškodbam. Poleg tega se nam poveča še srčna frekvenca srca, krvni tlak in intenzivnost dihanja. Z ogrevanjem pa ne vplivamo samo na preprečevanje poškodb pač pa tudi na dvig sposobnosti med treningom. Drugi del je sestavljen iz glavnega dela oz. specialnega dela, ki vsebuje vadbe za razvoj moči, koordinacije, hitrost, preciznost in ravnotežje. Seveda se tovrstni del treninga razlikuje med različnimi kategorijami oz. starosti otrok. Pri najmlajših bomo ta del izvajali s pomočjo različnih rekvizitov, medtem ko je pri odraslih vadba zastavljena nekoliko drugače. Tretji del pa je sestavljen iz razteznega dela (stretching), ki mu moramo posvetiti pomemben del časa, kajti s tem raztezamo celo telo, vse mišice, ki so bile aktivne in tako bo telo bolje

pripravljeno na naslednji trening kot sicer. Slednji del izvajamo bolj v starejših kategorijah, ne toliko pi najmlajših. Prav pa je, da jim pokažemo in razložimo tudi raztezni del, vendar se izvajajo le osnovne vaje.

3.2 Vaje v ogrevalnem delu vadbe (elementarne igre)

Vaja: *Letala, poplava, potres*

Opis: Otroci se gibljejo po navodilu trenerja (vodenje žoge z ного). Na klic »letala« se uležejo na tla, na klic »poplava« z žogo v eni roki stopijo na nekaj višjega (klop, švedska lestev), na klic »potres« se z žogo dotikajo stene. Otrok, ki je zadnji, naredi 5 počepov.

Pripomoček: Klop, švedska lestev, žoga.

Cilj: Navajati se na zbrano poslušanje navodil, sodelovanje v skupini; razumeti in upoštevati preprosta navodila igre; razvijati koordinacijo.

Vaja: *Lovljenje z loparjem*

Opis: Vsi sodelujoči se gibljejo prosto po prostoru in pravilno držijo lopar v igralni roki. Ena oseba je lovec. Ko se lovec z loparjem dotakne nekoga, se lovec ter ujeti zamenjata v vlogah.

Pripomoček: Namiznoteniški lopar.

Cilj: Dobiti občutek za lopar, kajti otroci morajo lopar pravilno držati, s tem treniramo držo loparja. Razvijati koordinacijo dela nog.



Slika 7 in 8. Lovljenje z loparjem

Vaja: *Lovljenje z žogico*

Opis: Sodelujoči se gibljejo po prostoru in bežijo pred lovcem, ki ima v roki namiznoteniško žogico, s katero lovi preostale. Ko žogica zadene nekoga, se vlogi zamenjajo.

Pripomoček: Namiznoteniška žogica.

Cilj: Razvijati koordinacijo dela nog in rok ter dobiti občutek za velikost in obliko žogice.



Slika 9. Lovljenje z namiznoteniško žogico

Vaja: *Skakanje čez kolebnico*

Opis: Vadeči stojijo v polkrogu, medtem ko eden izmed njih stoji na sredini in se na mestu z iztegnjeno kolebnico v roki vrti ter otežuje delo drugim. Kajti kolebnica potuje po tleh ali malenkost nad tlemi, tako da jo morajo vsi preskočiti, ko enkrat pride do njih. Tistega, ki kolebnica zadane mora narediti 3 sonožne poskoke.

Pripomoček: Kolebnica.

Cilj: Koordinacija dela nog, razvijati timing dela nog (odskok).



Slika 10. Preskoki čez kolebnico

3.3 Vaje v glavnem delu vadbe (specialni del)

3.3.1 Igre za razvoj moči

Vaja: *Skok po eni nogi*

Opis: Igra je štafetne narave. Vadeči so razdeljeni v dve skupini. Tisti, ki je prvi postavljen v skupini, mora držati v dlani žogico in skakati po eni nogi do zadnjega stožca, okrog njega in nazaj enako po eni nogi. Ta preda žogico naslednjemu v skupini in vse tako do zadnjega. Zmaga tista ekipa, pri kateri zadnji izmed vadečih prečka ciljno črto.

Pripomoček: Namiznoteniška žogica, plastični stožci.

Cilj: Razvijati ravnotežje, razvijati občutek za namiznoteniško žogico, ter razvijati moč poskočne noge.



Slika 11. Skok po eni nogi

Vaja: *Samokolnica*

Opis: Igralci se postavijo v dve skupini in tekmujejo v parih. Prvi izmed igralcev se postavi v položaj sklece, medtem ko ga drugi prime za noge oz. stopala. Tekmujejo kdo bo prej prišel okoli stožca in nazaj. Ko pride prvi par do cilja, se dotakne drugega para, ki nadaljuje pot do stožca in nazaj. Tako gredo vsi skozi in zmagajo tisti, ki prvi končajo z vsemi pari.

Pripomoček: Plastični stožci.

Cilji: Razvijati moč mišic rok, hrbta in nog; razvijati koordinacijo rok.

Vaja: *Tekma jezdecev*

Opis: Podobno kot pri vaji »samokolnica«, enaka pravila le s to razliko, da se par nosi na hrbtu. Pozorni moramo biti, da tisti, ki je lažji se nosi, medtem ko tisti, ki je močnejši in večji pa nosi to osebo.

Pripomoček: Plastični stožci.

Cilj: Razvijati moč nog, rok in hrbta.



Slika 12. Tekma jezdecev

Vaja: *Preskakovanje ovir*

Opis: Vadeči se postavijo v štafetni skupini, ki tekmujeta katera bo prva končala z vsemi vadečimi v skupini. Najprej morajo preskočiti prvo oviro (palica in stožci) nato teči do kroga na tleh, okrog le-tega in nato nazaj hiter tek.

Pripomoček: Plastični stožci in obroči ter plastična palica.

Cilj: Razvijati moč nog, koordinacijo nog.



Slika 13. Preskakovanje ovir

3.3.2 Igre za razvoj koordinacije

Vaja: Vodenje žogice z loparjem

Opis: Otroke postavimo v dve skupini, ki začnejo na znak voditi žogico z loparjem (najprej s teniškim loparjem in žogico, nato z namiznoteniškim loparjem in žogico). Žogico vodijo okrog stožcev in kroga na tleh. Ko pridejo do konca, se dotaknejo naslednjega v skupini.

Pripomoček: Manjši teniški lopar, teniška žogica, namiznoteniški lopar in namiznoteniška žogica, plastični obroč.

Cilj: Razvijati občutek za lopar in žogico ter prilagajanje na namiznoteniški lopar.



Slika 14. Vodenje žogice

Vaja: Balansiranje žogice

Opis: Vadeči drži v roki oz. dlani (iztegnjeni, tako kot pri servisu) namiznoteniško žogico, katera mu ne sme pasti na tla. Z njo mora priti okoli stožca in nazaj do naslednjega vadečega v skupini. Če mu žogica med potjo pada na tla, mora ponoviti vajo od začetka.

Pripomoček: Plastični stožci in namiznoteniška žogica.

Cilj: Razvijati ravnotežje, razvijati občutek za žogico.



Slika 15. Balansiranje žogice

Vaja: *Izvoli žogo*

Opis: Vadeči si v paru podajajo različne žoge. Začnemo z večjo nato preidemo na najmanjšo in sicer žogico za namizni tenis. Na začetku si podajamo od blizu, nato otežimo delo in razdaljo povečujemo. Tistemu paru, ki pade žoga na tla mora narediti 5 počepov.

Pripomoček: Različne žoge, ovira (bariera).

Cilj: Razvijati občutek za velikost žog, razvijati koordinacijo rok, razvijati timing.



Slika 16. Podajanje žog različnih velikosti

Vaja: *Ujemi frizbi*

Opis: Vadeči si v parih podajajo dva mehka frizbija naenkrat. Vaja je pomembna, saj s tem gibanjem vadimo gibljivost zapestja in podobnost udarca pri bekend kontri udarcu.

Pripomoček: Dva mehka frizbija.

Cilj: Razvijati koordinacijo in preciznost.



Slika 17. Met frizbija

Vaja: *Izmet žogice*

Opis: Vadeči stoji v obroču, žogico vrže z iztegnjeno dlanjo visoko do partnerja na drugi strani. Ob tem vadijo izmet žogice iz roke, da so pozorni na iztegnjeno dlan in preciznost.

Pripomoček: Plastični obroč ter namiznoteniška žogica.

Cilj: Razvijati preciznost, razvijati met žogice pri servisu (iztegnjena dlan).



Slika 18. Met žogice

Vaja: *Lestev*

Opis: Vadeči dela vadbeno shemo za noge, tako da stopi sonožno v kvadrat lestve in sonožno zunaj nje, tako vse do konca, nazaj sprint in začne naslednji. Nalogo lahko otežimo, da spremenimo vadbeno shemo.

Pripomoček: Zložljiva lestev.

Cilj: Razvijati koordinacijo dela nog, razvijati preciznost.



Slika 19. Lestev

Vaja: *Balon po prostoru*

Opis: Vadeči si v skupini podajajo balon. Ostati mora čim več časa v zraku. Tistemu, ki pade na tla ima za opravit pet sonožnih poskokov.

Pripomoček: Napihnjjen balon.

Cilj: Razvijati koordinacijo rok, razvijati timing.



Slika 20 in 21. Podajanje z balonom

Vaja: *Kolebnica*

Opis: Vadeči mora preskočiti kolebnico sonožno in večkrat zaporedoma. Ob tem razvija igralec eksplozivnost odriva ter gibanje zapestja, katero nam zelo prav pride pri igranju namiznega tenisa, gibljivo zapestje je zelo priporočljivo v tem športu.

Pripomoček: Kolebnica.

Cilj: Razvijati koordinacijo rok in nog ter timing.



Slika 22. Skok s kolebnico

3.3.3 Igre za razvoj hitrosti

Vaja: Pospravljene žoge

Opis: Vadeči se postavijo v skupine in tekmujejo, kdo bo prej prenesel žoge različnih velikosti iz enega obroča v drugega. Ko tekmovalec prenese vse žoge iz obroča sledi tek nazaj do skupine, se dotakne naslednjega v skupini in slednji nadaljuje igro, vse do zadnjega v skupini.

Pripomoček: Različne velikosti žog in plastični obroči.

Cilj: Razvijati spretnost rok ter hitrost in razvijati občutek za žogo.



Slika 23. Prenašanje žog

Vaja: Žoga čez glavo

Opis: Vadeča stojita en pred drugim na razdalji 1-2 m. Igralec A vrže žogico nad glavo igralca B, le-ta, ko jo zagleda, jo poskuša čim prej ujeti (če je možno že v zraku).

Pripomoček: Žoga.

Cilj: Razvijati refleksno gibanje rok, razvijati hitrost, razvijati pozornost oz. osredotočanje.



Slika 24. Met žoge čez glavo

Vaja: Poligon

Opis: Postavimo klop, stožce in palice. Vadeči začnejo vadbo tako, da najprej prehodijo pot po klopi, nato slalom mimo prvega stožca, sledi preskok prve palice, plazenje pod drugo palico ter nazaj sprint. Vsakemu posebej merimo čas s stoparico.

Pripomočki: Klop, stožci in palice.

Cilj: Razvijati spretnost celega telesa, razvijati koordinacijo nog in razvijati hitrost.



Slika 25. Poligon

Vaja: Pripravljeni, pozor, zdaj

Opis: Vadeče postavimo v vrsto, tako da se uležejo na hrbet in čakajo na klic trenerja »pripravljeni, pozor, zdaj«. Za tem startajo in tekmujejo, kdo bo prvi prišel do ciljne črte. Izpade tisti, ki je zadnji, s tem, da mu mora to uspeti dvakrat. Da pa vadba ni monotona, pa vključimo še dva položaja telesa, in sicer, pri naslednjem startu čakajo vadeči na trebuhu ter v nizkem startu. Veljajo pa ista pravila pri vseh treh izvedbah.

Cilj: Razvijati hitrost nog, razvijati pozornost in poslušnost ter koncentracijo.



Slika 26. Start leže

Vaja: *Žoga med nogami*

Opis: Vadeče postavimo v dve skupini (štafeta). S poskoki in z žogo med nogami morajo priti čim hitreje do stožca in okrog le-tega in nato nazaj z istim gibanjem. Ko pridejo nazaj do svoje skupine, se dotaknejo naslednjega, ki je na vrsti in ta ponovi vajo, tako vse do zadnjega v skupini.

Pripomoček: Žoga in stožec.

Cilj: Razvijati koordinacijo nog, razvijati spretnost.



Slika 27. Skoki z žogo

3.3.4 Igre za razvoj preciznosti

Vaja: *Tarča*

Opis: Vadeče postavimo na določeno razdaljo od tarče. Vadbo začnemo z večjimi žogami, v nadaljevanju vajo otežimo z vedno manjšimi žogicami. Vsak ima pet poskusov, nato ga zamenja naslednji.

Pripomočki: Večje in manjše žoge.

Cilj: Razvijati natančnost, preciznost, koncentracijo.



Slika 28. Zadevanje tarč

Vaja: *Tarča in lopar*

Opis: Vadba je podobna kot pri prejšnji (slika 28), s to razliko, da damo vadečim v roke lopar in namiznoteniško žogico s katerim morajo zadeti tarčo na zidu. Najprej začnejo ciljati s forhend stranjo, nato sledi bekend izvedba oz. udarec. Pazimo na pravilno tehniko udarca.

Pripomočki: Namiznoteniški lopar in žogica ter plastični obroč.

Cilj: Razvijati preciznost, osredotočenost ter pravilno tehniko udarca.



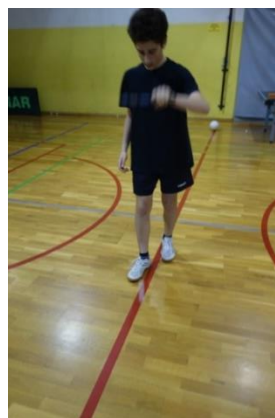
Slika 29. Zadevanje tarče z loparjem

Vaja: *Vodenje žogice*

Opis: Vadeči se postavi na barvno črto na tleh. Po črti v razdalji 5 m mora hoditi in z namiznoteniškim loparjem odbijati žogico po sledi črte. Truditi se mora, da črto zadene čim večkrat (slika 31). Lahko pa vodimo žogo tudi na loparju s tem, da ne pade na tla (slika 30).

Pripomočki: Namiznoteniški lopar in žogica.

Cilj: Razvijati natančnost, razvijati držo loparja, razvijati osredotočenost.



Slika 30 in 31. Vodenje žogice

Vaja: *Hoja po klopi*

Opis: Vadeči morajo z loparjem in žogico prehoditi klop ter do stožca in nazaj mimo klopi. Če igralcu pade žogica z loparja, mora žogico pobrati in nadaljevati od koder je zapustila lopar.

Pripomočki: Klop, stožec, namiznoteniški lopar in žogica

Cilj: Razvijati koordinacijo nog in rok, občutek za lopar in žogico, razvijati preciznost.



Slika 32. Hoja po klopi

Vaja: *Žoga v obroču*

Opis: Vadeči stojijo za črto, na določeni razdalji od obroča in vanj mečejo žoge različnih velikosti. Najprej začnejo z večjo in mehkejšo žogo, nato pa jim sledijo čedalje bolj manjše in trše. Vsak ima po pet poskusov in kdor izmed parov zadane največ poskusov ta zmagaja in se uvrsti v naslednji krog.

Pripomočki: Različne velikosti žog (mehka odbojkarska, cofasta žogica, teniška, namiznoteniška,...)

Cilj: Razvijati preciznost, koordinacijo gibanja rok, razvijati občutek za žogo.

Vaja: *Pihaj*

Opis: Vsak izmed vadečih se postavi na stranski rob mize. Na mizi imata žogico, ki jo morata pihati drug proti drugemu. Žogica ne sme zapustiti mize, v primeru da jo, potem dobi vadeči mimo katerega je šla žogica kazenske točke. Če imamo večjo skupino na treningu, potem jih posedemo na tla in izvedemo tekmovanje v pihanju med dvema skupinama. S tem, da na tleh

naredimo črto, ki označuje sredino »igrišča« kjer otroci pihajo. Zmagajo tisti, ki žogico večkrat spihaj čez sredino nasprotnika.

Pripomočki: Namiznoteniška miza in žogica.

Cilj: Razvijati preciznost in osredotočenost.



Slika 33. Pihanje žogice

3.3.5 Igre za razvoj ravnotežja

Vaja: Zadrži žogico

Opis: Vadeči so postavljeni v dve skupini. Z loparjem v roki morajo prenesti žogico na loparju mimo stožcev in nazaj, brez, da jim pade žogica na tla. Če jim pade na tla, nadaljujejo od tam, kjer so jo izgubili. Na koncu predajo lopar in žogico naslednjemu v skupini, ki je na vrsti. Zmaga skupina, ki prva opravi vajo z vsemi vadečimi.

Pripomočki: Namiznoteniški lopar in žogica, stožci.

Cilj: Razvijati ravnotežje, preciznost, razvijati koordinacijo dela nog in rok ter koncentracijo.



Slika 34. Balansiranje žogice

Vaja: *Ravnotežna plošča*

Opis: Vadeči stoji na ravnotežni plošči in poskuša zadržati žogico na loparju. Ravnotežna plošča mu stoji otežuje, kajti ves čas mora loviti ravnotežje, medtem ko mu žogica ne sme pasti z loparja. To je težka vaja, zato to prakticiramo, ko smo prepričani, da imajo igralci dovolj dobro ravnotežje telesa. Pazimo na poškodbe!

Pripomočki: Namiznoteniški lopar in žogica ter ravnotežna plošča.

Cilj: Razvijati ravnotežje ter koordinacijo dela nog in rok.



Slika 35. Zadrževanje žogice na ravnotežni plošči

Vaja: *Ležanje na žogi*

Opis: Vadeči je oprt s hrbtnim delom na žogo, medtem ko drži žogico. Dlan mora biti iztegnjena in pazimo, da nam žogica ne izpade iz roke. Vadeči se izmenjujejo na 30 sekund.

Pripomočki: Velika žoga ter namiznoteniška žogica.

Cilj: Razvijati ravnotežje, koordinacijo dela nog in rok.



Slika 36. Balansiranje na žogi

4 SKLEP

Dejstvo je, da je namizni tenis v azijskem svetu ter osrednji Evropi zelo poznan oz. popularen. To dejstvo pri nas v Sloveniji žal ne drži. Namizni tenis kot vrhunski šport je bolj na dnu gledanosti in priljubljenosti. Temu seveda botruje to, da ni velikih sponzorjev in kapitala, ki bi ta šport vlekel naprej v boljše čase. Ironično bi bilo za pričakovati, da bi čakali na ta kapital in bi upali, da se bodo stvari same spremenile na bolje.

Dejstvo je, da moramo sami nekaj spremeniti, sami se moramo zavzeti za to, da nam je mar za namizni tenis in da bomo stvari obrnili na bolje. Pri vsem tem je pomembnih več dejavnikov:

- ✓ sistematično delo
- ✓ potreben čas
- ✓ izobraženost trenerjev, učiteljev
- ✓ potrpežljivost trenerjev, učiteljev, igralcev in staršev
- ✓ ukvarjati se z otroki ter igro prilagajati njim
- ✓ ter z uspehi v klubih promovirati namizni tenis vse okoli nas.

Se pravi, najbolj pomembno, da se namizni tenis dvigne na višji nivo popularnosti v Sloveniji, je, da privabimo čim več mlajših nadobudnežev v klube, šole, društva, kjer jim bomo znali ponuditi in prikazati namizni tenis skozi igro in zabavo. Da bodo namizni tenis spoznali skozi več plasti športa in iger, da ne bodo že prvi dan prijeli za lopar in se posedli za mize. Pomembno je, da se otrok ob igranju oz. treniranju namiznega tenisa zabava, da se uči najbolj osnovnih prijemov gibanja, motorike, koordinacije, šele nato se začnemo ukvarjati s tehniko, taktiko in tekmovalnostjo. V prvi vrsti mora biti učna ura namiznega tenisa veselje do razvijanja gibalnih sposobnosti. Vse to pa se seveda da naučiti zelo hitro, pod enim samim pogojem, da je trener ali učitelj dovolj dobro izobražen v tem, kar počne v učenju oz. treniranju najmlajših otrok. Zato je treba imeti ogromno izkušenj kot igralec in kasneje kot trener.

S tega vidika sem napisal diplomsko nalogo, ki vsebuje tako osnovno teorijo o učenju namiznega tenisa kot vaje, s katerimi si pomagamo izoblikovati otrokovo praktično in teoretično znanje. Glede na to, da sem se z namiznim tenisom ukvarjal 20 let kot igralec in kot pomočnik klubskega trenerja, sem se zavedal pomembnosti teme, ki sem jo opisal v nalogi. Pred toliko leti nazaj, ko sem se jaz začel ukvarjati z namiznim tenisom, nismo imeli

možnosti, da bi imeli toliko športnih pripomočkov za treniranje, kot jih imamo sedaj na razpolago. Takrat so bile tudi mize za igranje v pomanjkanju, kaj šele pripomočki, s katerimi bi razvijali gibalne sposobnosti, ki bi nam kasneje prišle izredno prav pri igri namiznega tenisa.

Sedaj imamo na razpolago nešteto športnih rekvizitov, s katerimi si popestrimo trening oz. učno uro namiznega tenisa. Pomembno je, da so ti rekviziti varni za otroke, da so iz mehkih materialov, večbarvni ter da so zabavni za otroke. Pri vsem tem moramo kot trener upoštevati otrokovo domišljijo, kajti otrok v predšolskem ali zgodnje šolskem obdobju ima zelo bogato domišljijo, zato je naša naloga, da naredimo vadbo čim bolj pestro in zanimivo, da bodo lahko otroci to svojo domišljijo izživel. Zagotoviti jim moramo primerno velik prostor, ter da je dovolj zračen in svetel. Skratka za vsa varna zagotovila moramo poskrbeti trenerji oz. šolski pedagogi.

Diplomska naloga je primerna za namiznoteniške trenerje, igralce, rekreativce, športne pedagoge in študente Fakultete za šport. Upam, da bo naloga koristila vsem naštetim in da bo to dober priročnik pri njihovem delu.

5 VIRI

Filipčič, A. (1999). *Tenis učenje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Frank, C. (1975). *Namizni tenis za začetnike*. Ljubljana: Namiznoteniška zveza Slovenije.

Hujs, T. (2008). *Uporaba športnih pripomočkov pri igrah z loparji za mlajše starostne kategorije* - (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

Karković, N., Podvalej, L. in Martinčević, I. (2013). *Many balls trening kao metodički oblik rada u stolnom tenisu*. Organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije (str. 456-461). Poreč: 22. ljetna škola kineziologa republike hrvatske; Hrvatski kineziološki savez.

Kondrič, M. in Horvat, M. (2008). *Namizni tenis v šoli: Vadba in igralne oblike namiznega tenisa v šoli*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kondrič, M. (2002). *Osnove učenja namiznega tenisa z Bojanom Tokičem*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kondrič, M. in Furjan-Mandić, G. (2002). *Telesna priprava namiznoteniškega igralca*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kovač, M., Jurak, G., Starc, G. in Strel, J. (2007). *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Krnc, M., Vidmar, G. in Kondrič, M. (2003). *Priročnik za namiznoteniške sodnike in organizatorje tekmovanj in športne pedagog*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Lukner, M. (2013). *Strategija tehnično taktične priprave v namiznem tenisu* - (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

Mikeln, J. (2000). *Namizni tenis*. Ljubljana: Namiznoteniška zveza Slovenije.

Mikeln, J. (2012). *Namizni tenis – načrtovanje dela. Primeri treningov za mlajše (od I. do II. selekcije)*. Ljubljana: Namiznoteniški klub Veteran.

Plastične žogice na tekmovanjih od julija 2014 naprej. Pridobljeno 8. 5. 2016 iz <http://ntsvet.com/clani/plasticne-zogice-na-tekmovanjih-od-julija-2014-naprej>

Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenec, M. (2003). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro: elementarne in družabne igre za delo in prosti čas*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Šeme, T. (2010). *Osnove učenja in metodični postopki pri učenju badmintona* - (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Weiss, R. (2011). *Učenje iger z loparjem v 1. triletju osnovne šole* - (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.