

GRY I ZABAWY RUCHOWE W NAUCZANIU TENISA STOŁOWEGO

Gry i zabawy są najlepszą formą prowadzenia zajęć w początkowym etapie nauczania tenisa stołowego. Wszechstronnie oddziałują na ustrój, przyczyniając się do podnoszenia jego wydolności oraz wszechstronnej sprawności fizycznej. W toku zabaw i gier ruchowych podnosi się wydolność wielu układów i narządów, a także rozwijają się wszystkie cechy motoryki: szybkość, skoczność, wytrzymałość, siła, koordynacja ruchowa, gibkość. Najmłodszy adept, stawiający pierwsze kroki w tej dyscyplinie w naturalny sposób mogą opanować podstawowe umiejętności gry. Prawidłowość wplatania gier i zabaw do planów metodycznych czy scenariuszy zajęć pozwala na ich uatrakcyjnienie i lepszą przyswajalność przez dzieci.

I. PODZIAŁ GIER I ZABAW W TENISIE STOŁOWYM

1. Gry i zabawy bieżne kształtujące prawidłową pracę nóg w technice gry w tenisa stołowego.
2. Gry i zabawy oswajające z piłeczką
3. Gry i zabawy oswajające z prawidłowym chwytem rakietki
4. Gry i zabawy z piłeczką i rakiетką
5. Zabawy imitujące grę w tenisa stołowego
6. Gry i zabawy kształtujące czas reakcji
7. Gry i zabawy z trenażerem (trenerem)
8. Gry w grupie przy stole
9. Gry na wesoło

PONIŻEJ PRZEDSTAWIAM WYBRANE PRZYKŁADY GIER I ZABAW

ad. 1. . **Gry i zabawy bieżne kształtujące prawidłową pracę nóg w technice gry w tenisa stołowego.**

Podstawowym krokiem, jakim tenisista stołowy powinien się przemieszczać przy stole jest krok dostawny, wykonywany w różnych jego odmianach (w przód, w tył, w bok). Prowadzący zajęcia nauczyciel powinien już od samego początku szkolenia zwracać uwagę na sposób przemieszczania się zawodnika, tak, aby od samego początku odbywało się ono na nogach ugiętych w stawach skokowym i kolanowym oraz przy pochylonym w przód tułowiu.

- Slalomowy bieg krokiem dostawnym między stołami - twarzą w kierunku stołu
- Bieg krokiem dostawnym po linii łamanej
- Berek dostawny dookoła stołu

Opis: Dzieci poruszają się dookoła stołu krokiem dostawnym. Jedno z dzieci stara się dogonić drugie. Na gwizdek trenera następuje zmiana goniącego. Wygrywa dziecko, któremu uda się więcej razy dogonić rywala.

ad.2. Gry i zabawy oswajające z piłeczką .

Gry i zabawy oswajające z piłeczką mają za zadanie wykształcenie u dziecka jak najlepszej koordynacji nerwowo - mięśniowej jakże ważnej w nowoczesnym tenisie stołowym. Zabawy te kształtują u dziecka przede wszystkim umiejętność przewidywania, wyczucia odległości i kierunku, dozowania odpowiedniej siły oraz celności oka i ręki.

- Podrzut i chwyt

Opis : Zawodnik podrzuca piłeczkę do góry i stara się schwycić ją w dwie ręce. Dla utrudnienia może łąpać jednorącz.

- Podrzut i klaskanie

Opis :Zawodnik podrzuca piłeczkę do góry, klaszcze w dłonie a następnie stara się chwycić piłeczkę. Można dodatkowo wprowadzić element współzawodnictwa - które dziecko zaklaszcze najwięcej razy podczas podrzutu.

- Podrzut i obrót

Opis : Zawodnik podrzuca piłeczkę do góry, obraca się wokół własnej osi i stara się chwycić piłeczkę ponownie. Zamiast obrotu można wprowadzić trudniejsze elementy ruchowe.

- Rzut piłeczką do celu

Opis : Dziecko ustawia się w odległości ok. 2 - 4 m od wiadra. Do dyspozycji ma 5 piłeczek i stara się trafić do środka wiadra. Wygrywa dziecko, które trafi największą liczbę razy do wiadra.

- Zbieranie grzybków

Opis : Prowadzący rozrzuca karton ok. 100 piłeczek po sali. Dzieci zbierają piłeczki. Wygrywa dziecko, które zbierze największą liczbę piłeczek.

ad.3. Gry i zabawy oswajające z prawidłowym chwytem rakiетки.

Prawidłowe trzymanie rakiетки przez zawodnika eliminuje wiele błędów jakie mogą powstać podczas nauczania poszczególnych elementów gry w tenisie

stołowym. Im szybciej zawodnik opanuje prawidłowy chwyt rakiety, tym skuteczniej może wyeliminować ewentualne złe nawyki i błędy techniczne zawodnika.

- Obróty rakiety w dłoni.

Opis : Zawodnik obraca raketę w dłoni i stara się co jakiś czas chwycić raketę prawidłowo. Trener zwraca uwagę na prawidłowe położenie palca wskazującego u zawodników.

- Wyścigi par dookoła stołu

Opis : Na sygnał trenera - bieg krokiem dostawnym dookoła stołu i po dobiegnięciu na swoje miejsce - prawidłowy chwyt rakiety. Wygrywa dziecko, które wykona to zadanie szybciej i dokładniej.

- Pojedynek rewolwerowców

Opis : Uczestnicy zabawy stają przy stole naprzeciw siebie. Na sygnał prowadzącego dzieci prawidłowo chwytają rakiety leżące na stole i imitują oddanie strzału. Wygrywa dziecko, które szybciej i prawidłowo wykona zadanie.

ad.4. Gry i zabawy z piłeczką i raketą.

Gry i zabawy z piłeczką i raketą stanowią najciekawszą z punktu widzenia dziecka grupę zabaw przydatnych w początkowym okresie szkolenia młodych adeptów tenisa stołowego. Ta grupa gier i zabaw rozwija w głównej mierze antycypację, spostrzegawczość, orientację przestrzenną oraz koordynację ruchową. W tego rodzaju grach i zabawach prowadzący zajęcia powinien wykorzystać jak największy zakres przyrządów i przyborów. Wszystkie gry i zabawy tej grupy winny być wykonywane zarówno stroną forhendową jak i bekhendową.

W tej grupie można wyróżnić kilka podgrup:

A. Trzymanie piłeczki na rakiecie

- Trzymanie piłeczki na rakiecie

Opis : Dziecko stara się utrzymać piłeczkę na rakiecie w różnych pozycjach statycznych, np. w pozycji stojącej, stojąc na jednej nodze, w siadzie klęcznym, w siadzie prostym, w siadzie skrzyżnym.

- Marsz po krętej linii

Opis : Dziecko stara się przejść z piłeczką leżącą na rakiecie po narysowanej linii.

- Przejście pod nisko umieszczoną tyczką

Opis : Dziecko stara się , trzymając piłeczkę na raketce, przejść pod tyczką. Dla utrudnienia można zmieniać wysokość tyczki.

- Przejście równoważne po ławeczce.

Opis : Dziecko próbuje przejść wzdłuż ławeczki bez upuszczenia piłeczki z rakiетки. Trener idzie z boku i asekuje zawodnika.

- Wyścigi w rzędach

Opis : Grupa jest podzielona na dwie lub więcej drużyn. Każde dziecko stara się, trzymając piłeczkę na raketce, jak najszybciej dobiec do półmetka i z powrotem, nie upuszczając jej z rakiетки. Wygrywa drużyna, która wykona to zadanie szybciej. Dla utrudnienia można wprowadzić dodatkowe przeszkody, np. ławeczka postawiona w poprzek.

B. Podbijanie piłeczki raketką

- Podbijanie piłeczki forhendem na wysokość około 30 cm
- Naprzemienne podbijanie piłeczki wysoko-nisko
- Podbijanie piłeczki w siadzie
- Podbijanie piłeczki w leżeniu
- Podbijanie piłeczki na jednej nodze
- Podbijając piłeczkę, przejście ze stania poprzez siedzenie do leżenia i odwrotnie
- Berek z piłeczką

Opis : Dzieci biegają po sali z raketkami. Berek stara się trafić w uciekające dzieci piłeczką, które bronią się przed trafieniem - raketką. W przypadku trafienia następuje zmiana berka.

- Król wygibus

Opis : Zawodnik stara się przejść pod tyczką, podbijając jednocześnie piłeczkę. Wygrywa dziecko, które przejdzie pod najniższą umieszczoną tyczką bez jej dotknięcia.

- Tor przeszkód

Opis : Grupa jest podzielona na dwie lub więcej drużyn. Każde dziecko stara się jak najszybciej pokonać tor przeszkód do półmetka i z powrotem, podbijając piłeczkę raketką i pokonując kolejne przeszkody. Wygrywa drużyna, która wykona to zadanie szybciej i dokładniej.

Przykładowy tor przeszkód : Przejście pod dwoma elementami skrzyni, potem przebiegnięcie po ławeczce, przejście przez kółko, dobiegnięcie do półmetka, a następnie powrót w linii prostej do linii startu i przekazanie piłeczki kolejnej osobie. Stopień trudności uzależniony od wieku i od stopnia sprawności grupy.

C. Odbijanie piłeczki o ścianę

- Odbijanie piłeczki o ścianę z powietrza z odległości ok. 50 cm.
- Naprzemienne odbijanie piłeczki forhendem i bakhendem o ścianę z odległości 1 m.
- Odbijanie piłeczki o ścianę po koźle z odległości 2 m., po każdym odbiciu obrót dookoła własnej osi lub przysiad.

- Mistrz dokładności

Opis: Zawodnik musi trafić w narysowany na ścianie kwadrat o rozmiarach 0,5m x 0,5m z odległości 1 m. Wygrywa osoba, która trafi jak najwięcej razy. (podobnie można wykonać ćwiczenie przy zastosowaniu pionowo ustawionej półówki stołu).

D. Odbicia piłeczki w grupie.

- Odbicia piłeczki w parach.

Opis : Dwóch zawodników oddalonych od siebie w odległości 3 m , odbija w powietrzu piłeczkę. Wygrywa para, która odbije jak najwięcej razy.

- Odbicia piłeczki w parach po koźle

Opis : Piłeczka przed odbiciem musi dotknąć podłogę

- Odbicie z obrotem

Opis : Dziecko po odbiciu piłeczki wykonuje obrót o 360 ° lub inne zadanie ruchowe.

- Odbicie piłeczki w kole

Opis : Grupa ustawiona jest na obwodzie koła - trener lub najlepszy zawodnik z grupy stoi w środku koła i odbija piłeczkę ze środka do poszczególnych zawodników stojących na obwodzie , którzy odbijają ją z powrotem do środka.

- Mini tenis ziemny

Opis : 2 lub 4 zawodników odbija piłeczkę ponad płotkami na narysowanym polu do gry o wymiarach 4m x 8m. Zawodnicy serwują po 2 serwisy naprzemiennie zza linii końcowej boiska. Przepisy zbliżone jak w tenisie ziemnym. Wygrywa zawodnik , który uzyska 11 punktów.

- Wyścigi sztafetowe w parach

Opis : Grupa podzielona jest na dwa zespoły. Dzieci ustawiają się parami na linii startu. Zadaniem uczestników jest dobiegnięcie do półmetka i z powrotem, odbijając piłeczkę między sobą w parach.

ad.5. Zabawy imitujące grę przy stole

Nowoczesny tenis stołowy, ze względu na szybkość gry, nie pozwala zawodnikowi na analizowanie przebiegu ruchu podczas wymiany piłek. Każdy ruch powinien ulegać automatyzacji i w miarę treningu przejść w nawyk. Zabawy imitujące uderzenia w tenisie stołowym poprawiają koordynację ruchową zawodnika, polepszają pracę nóg a także kształtują wyobrażenie ruchu. Zabawy te winny być wykonywane w określonym czasie , np. 60 s i imitują konkretne uderzenia wykonywane w tenisie stołowym. Zadaniem trenera jest liczenie prawidłowo wykonanych elementów gry oraz koordynowanie ewentualnych błędów.

- **Zabawa z cieniem**

Opis : W zabawie uczestniczy po dwóch zawodników. Jeden zawodnik wykonuje jakiś element ruchowy związany z tenisem stołowym (np. topspin FH). Zadaniem drugiego zawodnika jest bardzo dokładne odwzorowanie ruchu kolegi.

ad.6. Zabawy i gry kształtujące czas reakcji.

Obecna prędkość piłeczki podczas wymian oraz długotrwałość trwania akcji a także gra na granicy ryzyka wymusza u zawodników ciągłe kształtowanie i poprawianie czasu reakcji na szybko zmieniające się warunki podczas gry. Ta grupa gier i zabaw rozwija w głównej mierze antycypację, spostrzegawczość, orientację przestrzenną oraz koordynację ruchową.

- **Starty z różnych pozycji**

Opis : Ćwiczący znajdują się a linii startu w różnych pozycjach (np. leżenie na plecach, leżenie na brzuchu, siad prosty, siad skrzyżny). Na gwizdek zawodnicy wstają i starają się jak najszybciej dobiec do prowadzącego, stojącego na środku i klepnąć go w rękę.

- **Łapanie much**

Opis : Prowadzący zajęcia stoi tuż przy siatce. Na stole ma pojemnik z piłeczkami. Ćwiczący znajdują się po drugiej stronie stołu. Trener bardzo mocno rzuca piłeczką o blat stołu, tak aby powstał wysoki koziół po odbiciu. Rzuty winny być wykonywane w różnych kierunkach, ze zmienną siłą i częstotliwością. Zadaniem zawodnika jest skuteczne odbicie piłeczki na przeciwną połówkę stołu.

- **Wyścigi numerów**

Opis : Grupa podzielona jest na 2 lub więcej zespołów. Dzieci siedzą w rzędzie. Każde dziecko w drużynie ma przyporządkowany kolejny numer. Trener stoi na linii startu i głośno wywołuje dowolną cyfrę. Dziecko, które usłyszy swój numer, szybko wstaje i biegnie do półmetka i z powrotem.

- Bekhend - Forhend

Opis : Dzieci podzielone są na dwie grupy i położone na plecach wzdłuż linii - głowami do siebie. Grupa po lewej stronie nazywa się „Bekhend”, natomiast grupa z prawej strony - „Forhend”. Na hasło np. „Bekhend” - dzieci z lewej strony wstają i gonią uciekające dzieci z prawej strony. Na hasło „Forhend” sytuacja jest odwrotna. Wygrywa ekip, która złapie więcej dzieci z drużyny przeciwnej.

ad.7. Zabawy i gry z trenazerem (trenerem)

Wykorzystując dokładność i równomierność wyrzucanych piłek można doskonalić precyzję i szybkość uderzeń oraz kształtować niektóre cechy motoryczne m. in. szybkość i wytrzymałość.

- Trafienie forhendem w określony punkt na stole

Opis : Na przeciwnej połowce stołu można położyć dowolną rzecz. Zadaniem zawodnika jest trafienie jak najwięcej razy w określony punkt. Dla utrudnienia można rozłożyć kilka rzeczy na stole.

- Odbicie piłeczki i bieg dookoła stołu.

Opis : dzieci stoją w rzędzie - odbijają piłeczkę forhendem i biegną dookoła stołu, wracając na koniec kolejki.

- Odbicie piłeczki i bieg krokiem dostawnym dookoła płotków

Opis : Dzieci stoją w rzędzie - odbijają piłeczkę forhendem i biegną krokiem dostawnym dookoła ustawionych z tyłu płotków. Następnie ustawiają się na końcu kolejki i czekają na swoją kolej.

- Król dokładności

Opis : W grze bierze udział np.5 dzieci, które ustawione są w rzędzie. Każde dziecko odbija raz piłeczkę forhendem, a następnie idzie na koniec kolejki. Dziecko, które nieprawidłowo odbije piłeczkę odpada z gry. Wygrywa dziecko, które jako ostatnie pozostanie przy stole.

ad.8. Gry przy stole

Gry w grupie mają ogromny wpływ na kształtowanie cech osobowości. Podczas prowadzenia gier w grupie jest wiele sposobności do organizowania przez prowadzącego współdziałania i współzawodnictwa. W toku walki wola zwycięstwa zmusza zawodnika do maksymalnego wysiłku, największej ofiarności i wytrzymałości. Ta grupa gier kształtuje sportowy charakter zawodnika, wyrabiając w nim takie cechy jak odporność psychiczną, współdziałanie w grupie, obowiązkowość oraz zdyscyplinowanie.

- Gra w króla (gra w ganianego)

Opis : W grze biorą udział min. 3 osoby. Zawodnik po prawidłowym odbiciu piłeczki biegnie na drugą stronę stołu i czeka na swoją kolej odbicia piłeczki. Wygrywa dziecko, które będzie miało najmniej złych odbić w określonym czasie. W przypadku dużej liczby zawodników można obiegać 2 lub 3 stoły.

Ad.9. Gry na wesoło

Gry na wesoło należą do jednych z najbardziej ulubionych gier. Oprócz walorów relaksacyjnych gry te wpływają znacząco na koordynację ruchową, antycypację i spostrzegawczość.

- Gra deską do krojenia lub patelnią
- Gra małą rakiетką
- Gra obciążoną rakiетką
- Gra stylem piórkowym
- Gra lewą ręką (u zawodników leworęcznych - gra prawą ręką)
- Gra ręką przywiązaną do tułowia
- Gra ze związanymi nogami - zawodnicy mają związane nogi w kolanach i starają się odbijać piłeczkę na połówkę przeciwnika
- Gra dwoma piłeczkami na raz - zawodnicy serwują jednocześnie po jednej piłeczce i starają się odbijać jak najdłużej dwie piłeczki
- Jednoczesna gra na dwóch stołach - dwa stoły ustawione są blisko siebie. Zawodnicy odbijają piłeczkę kolejno na jeden stół a następnie na drugi stół.

Plan metodyczny lekcji w ujęciu czynnościowym

Liczba ćw.: 12-16

Miejsce: sala gimnastyczna

Czas: 45 min.

Przybory: piłeczki,
rakiety, stoły tenisowe

I Zadanie główne : **Gry i zabawy z tenisa stołowego.**

cele ogólne :

- gromadzenie podstawowych umiejętności z tenisa stołowego ;
- wdrażanie dyscypliny na lekcji ;
- współpraca w grupie;

II Zadania szczegółowe - **cele operacyjne:**

1. Sprawność motoryczna

Uczeń :

- doskonalą koordynację ruchową
- rozwinię zwinność i szybkość
- kształtuje czucie dystansu i przestrzeni
- doskonalą spostrzegawczość

2. Umiejętności

Uczeń:

- potrafi prawidłowo trzymać raketkę
- umie podbijać piłeczkę forehendem i backhendem
- potrafi poruszać się przy stole krokiem dostawnym
- umie współpracować z partnerem

3. Wiadomości

Uczeń:

- zna przynajmniej jedno ćwiczenie doskonalące pracę nóg tenisisty
- zna prawidłową technikę odbić forehendem i backhendem

4. Usamodzielnienie

Uczeń:

- świadomie uczestniczy w zajęciach
- przestrzega reguł gier i zabaw
- dokonuje samooceny i samokontroli wykonywanych ćwiczeń
- dba o bezpieczeństwo podczas ćwiczeń

Część lekcji	Czynności uczniów		Czas trwania	Czynności Nauczyciela	uwagi
	docelowe	zadania			
1	2	3	4	5	6
wstępna	<p>Uczniowie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przygotowują się do udziału w lekcji - zapoznają się z zadaniami lekcji 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - słucha informacji nauczyciela - poznaje temat lekcji - poznaje cele lekcji - przygotowuje się do aktywnego i świadomego udziału w lekcji 	5'	<p>nauczyciel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sprawdza gotowość uczniów do lekcji - podaje zadania i cele lekcji - motywuje do aktywnego udziału - wyjaśnia znaczenie rozgrzewki tj. przygotowania organizmu do wysiłku fiz. 	Nauczyciel zwraca uwagę na zachowanie bezpieczeństwa podczas gier i zabaw
główna A	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pobudzi i przygotowuje organizm do wysiłku - wzmocni poszczególne partie mięśniowe - poprawi zwinność i koordynację ruchową - poprawi sprawność czynnościowo-ruchową 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bierze czynny udział w zabawie berek z piłeczką dzieci biegają po sali z rakietskami, berek stara się trafić w uciekające dzieci, które bronią się przed trafieniem - rakietką, w przypadku trafienia następuje zmiana berka; slalomowy bieg krokiem dostawnym między stołami - twarzą w kierunku stołu; slalomowy bieg krokiem dostawnym po linii łamanej; berek dostawny dookoła stołu dzieci poruszają się dookoła stołu tylko krokiem dostawnym, jedno z dzieci stara się dogonić drugie, na gwizdek trenera następuje zmiana goniącego; 	<p>3'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>3'</p>	<p>Czuwa nad prawidłowym przebiegiem zabawy</p> <p>Koryguje błędy</p> <p>Czuwa nad prawidłowym przebiegiem zabawy</p>	<p>Zabawa ożywiająca</p> <p>Zabawy bieżne</p>

Część lekcji	Czynności uczniów		Czas trwania	Czynności Nauczyciela	uwagi
	docelowe	zadania			
1	2	3	4	5	6
główna B	Uczniowie: - rozwijają koordynację ruchową, orientację przestrzenną i spostrzegawczość	podrzut i chwyt zawodnik podrzuca piłeczkę do góry i stara się chwycić ją w dwie ręce, dla utrudnienia może łąpać jednorącz itp.;	3'	kontroluje przebieg zabawy	Zabawy oswajające z piłeczką
		rzut piłeczką do celu dziecko ustawia się w odległości 3 m od wiadra, do dyspozycji ma 5 piłeczek i stara się trafić do środka wiadra, wygrywa dziecko, które trafi największą liczbę razy do wiadra;	5'		
		obroty rakiетки w dłoni zawodnik obraca rakiетkę w dłoni i stara się co jakiś czas chwycić rakiетkę prawidłowo;	2'	zwraca uwagę na prawidłowe ułożenie palca wskazującego u zawodników	Zabawy oswajające z chwytem rakiетки
		podbijanie piłeczki forhendem na wysokość 30 cm	2'		
		podbijanie piłeczki bekhendem na wysokość 30 cm	2'	czuwa nad przebiegiem zabawy i koryguje błędy	Gry i zabawy z piłeczką i rakiетką
		podbijanie piłeczki forhendem i bekhendem na przemian	2'		
		odbicia piłeczki forhendem później bekhendem w parach po koźle dwójka zawodników w odległości 4-5 m odbija piłeczkę, piłeczka przed odbiciem musi dotknąć podłogę;	6'	zwraca uwagę na prawidłową postawę zawodnika podczas uderzenia FH i BH	Gry i zabawy w parach

Część lekcji	Czynności uczniów		Czas trwania	Czynności Nauczyciela	uwagi
	docelowe	zadania			
1	2	3	4	5	6
końcowa	Uczeń: -uspokaja organizm	Uczeń: -bierze udział w zabawie „dmuchanie piłeczki pingpongowej” – uczniowie stoją wzdłuż stołu i dmuchają do siebie piłeczki pingpongowe	3'	Nauczyciel objaśnia zasady zabawy uspokajającej	Zabawa uspokajająca
	Uczeń : -oceni poziom własnych umiejętności; -uświadomi sobie celowość i potrzebę ruchu;	Uczeń wraz z nauczycielem omawia braki we własnych umiejętnościach; Analizuje błędy i poznaje sposoby ich eliminowania;	5'	-podsumowuje i ocenia pracę uczniów na lekcji -zachęca uczniów do samodzielnej aktywności ruchowej w czasie wolnym od zajęć z wykorzystaniem gier i zabaw poznanych na lekcji	

Opracował : Artur Szymkowiak
z Zespołu Szkół z Oddziałami Sportowymi
w Marzeninie