GRY, ZABAWY ORAZ FORMY PINGPONGOWE PRZYDATNE W NAUCZANIU TENISA STOŁOWEGO

w opracowaniu **Marka Chrabąszcza**

dyplomowanego nauczyciela wychowania fizycznego
trenera klasy mistrzowskiej tenisa stołowego

Dolnobrzeska Szkółka Tenisa Stołowego
Brzeg Dolny 2016
www.dolnobrzeskaszkolka.pl
www.facebook.pl/dolnobrzeskaszkolka

Wstęp

Obracając się w środowisku nauczycielskim, rozmawiałem z wieloma nauczycielami wychowania fizycznego na temat możliwości urozmaicenia i uatrakcyjnienia lekcji podczas brzydkiej pogody. Większość przedstawiała mi ciekawe pomysły na deszczowe dni. Jednak niewielu z nich potrafiłoby zainteresować dzieci, wykorzystując stół do tenisa stołowego i rakietki.

Większość tłumaczyła się niewiedzą, brakiem fachowej literatury, odpowiedniego sprzętu oraz brakiem czasu do przeprowadzenia tego typu zajęć.

W tym artykule chciałbym zaprezentować gry i zabawy pingpongowe dla dzieci z klas początkowych szkoły podstawowej. W swoich zabawach wykorzystuję przede wszystkim stół, piłeczki oraz rakietki do tenisa stołowego. Staram się także korzystać z wszelkich przyborów, dostępnych na sali gimnastycznej.

Przedstawione przeze mnie zabawy mają charakter zarówno ogólnorozwojowy jak i specjalistyczny – wykorzystywany w nauczaniu tenisa stołowego. Wpływają one na harmonijny rozwój całego organizmu i przyczyniają się do podnoszenia ogólnej wydolności organizmu oraz sprawności fizycznej. Dzięki swej różnorodności angażują na zmianę wszystkie partie mięśniowe, wpływając na nie udoskonalająco. Ponadto zabawy i gry pingpongowe mają pozytywny wpływ na kształtowanie cech charakteru dziecka. Wyrabiają one takie cechy jak: odporność psychiczna, dokładność, sumienność, zdyscyplinowanie, obowiązkowość, opanowanie, inicjatywę, działanie w zespole i wiele innych.

Mam nadzieję, że przedstawione gry i zabawy ułatwią wielu nauczycielom uatrakcyjnienie lekcji wychowania fizycznego podczas jesiennych i zimowych dni.

Podział zabaw i gier ruchowych przydatnych w nauczaniu tenisa stołowego:

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 rakietką
   a) Trzymanie piłeczki na rakietce
   b) Podbijanie piłeczki
   c) Odbijanie piłeczki o ścianę (połówkę stołu)
   d) Odbijanie piłeczki w parach
5. Gry i zabawy kształtujące czas reakcji
6. Gry i zabawy z trenażerem (z trenerem)
7. Gry w grupie przy stole
8. Gry na wesoło

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

Prawidłowe poruszanie się przy stole gwarantuje przyjęcie optymalnej pozycji do wykonania przez zawodnika skutecznego zagrania.

Postawa wyjściowa (postawa gotowości)

Prawidłowa postawa tenisisty stołowego jest podstawą do nauczanie wszelkich uderzeń i czynności ruchowych młodego tenisisty stołowego. Brak prawidłowej postawy wyjściowej generuje błędy w nauczaniu kolejnych uderzeń

- stopy rozstawione trochę więcej niż szerokość bioder
- nogi lekko ugięte w kolanach
- tułów lekko pochylony do przodu
- ręka grająca na wysokości klatki piersiowej

Przykładowe zabawy

- Raz, dwa trzy - pingpongista patrzy

Opis: - zabawa wzorowana na zabawie "Raz, dwa, trzy baba jaga patrzy". Na słowa "Raz, dwa trzy - pingpongista patrzy" dzieci biegną w kierunku odwróconego dziecka. Po zakończeniu wypowiadanych słów, biegnące dzieci zatrzymują się nieruchomo, przyjmując postawę wyjściową. Osoba, która przyjmie złą postawę wyjściową cofana jest na koniec. Ważne jest, aby od samego początku zwracać uwagę na wszystkie błędy występujące w złej postawie

- Berek " Przyjmij prawidłową postawę"

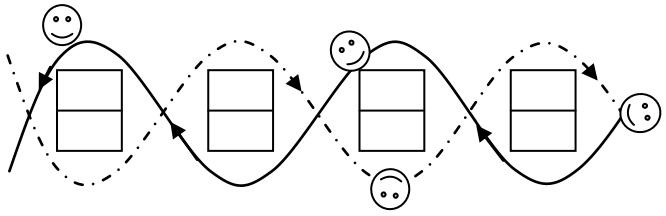
Opis: dzieci biegają w rozsypce po sali. Berek gania dzieci, które przyjmując prawidłową postawę wyjściową, są chronione przed berkiem.

Przemieszczanie się przy stole

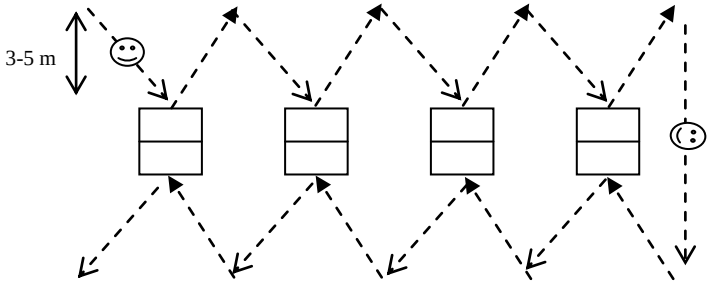
Podstawowym krokiem, jakim tenisista stołowy powinien się przemieszczać przy stole jest krok dostawny, wykonywany w różnych jego odmianach (w przód, w tył, w bok). Trener podczas procesu treningowego powinien już od samego początku szkolenia zwracać baczną uwagę na sposób przemieszczania się zawodnika,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

Przykładowe zabawy

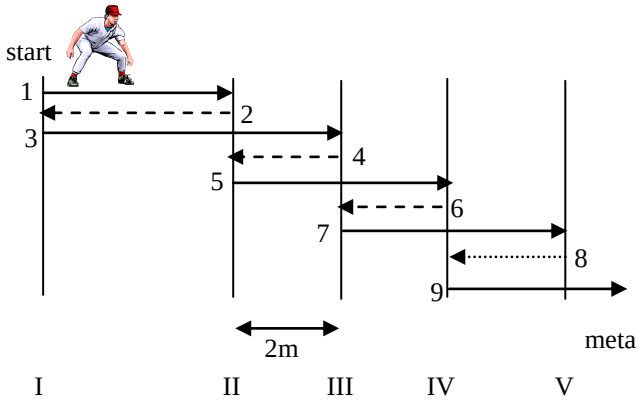
- **Slalomowy bieg krokiem dostawnym między stołami - twarzą w kierunku stołu**



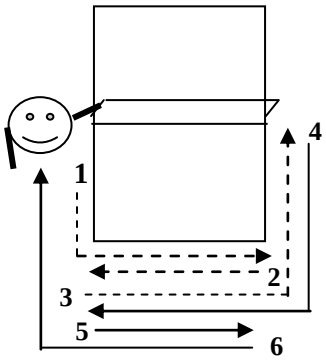
- **Bieg krokiem dostawnym po linii łamanej**



- **Bieg krokiem dostawnym po kolejnych linii boiska.**
  Opis: Zabawę należy wykonywać według poniższego schematu. Od I lini należy dobiec krokiem dostawnym do II lini, następnie cofnąć się do I lini. Potem dobiec do III lini i cofnąć się do II, itd. Po każdorazowym dobiegnięciu do linii należy dotknąć ją ręką

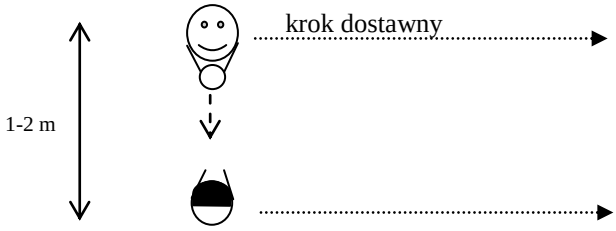


- **Poruszanie się krokiem dostawnym między słupkami siatki**.
  Opis: Zabawę zaczyna się przy słupku siatki. Należy każdorazowo, poruszając się krokiem dostawnym, dotknąć **ręką grającą** słupka siatki a następnie róg stołu według przedstawionej poniżej kolejności. Zabawę można wykonywać pojedyńczo na czas lub w parze z przeciwnikiem, który stoi po drugiej stronie siatki i wykonuje te same czynności na przeciwnej połówce.



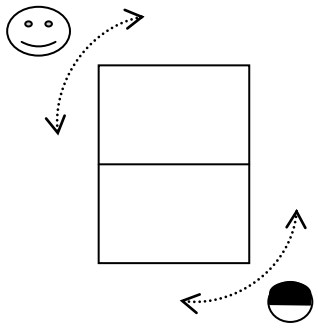
1,2,...,6 – kolejne etapy przemieszczania się przy stole

- **Podania piłki w parach**
  Opis: dzieci stoją w parach naprzeciwko siebie, podając piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej, przemieszczają się wzdłuż sali krokiem dostawnym. Dla utrudnienia można także wprowadzać dodatkowe elementy ruchowe, np. obrót dookoła własnej osi po rzuceniu piłki partnerowi.

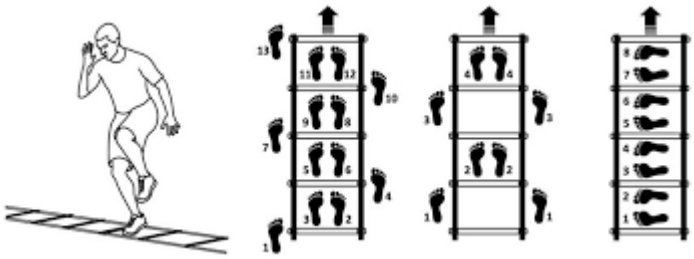


- **Berek dostawny**
  Opis: Dzieci poruszają się po sali krokiem dostawnym; Jeden z zawodników stara się dotknąć inne dzieci. Zawodnicy mogą obronić się przed berkiem poprzez np. przyjęcie prawidłowej pozycji do odbioru serwisu lub innej pozycji przydatnej w tenisie stołowym;

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



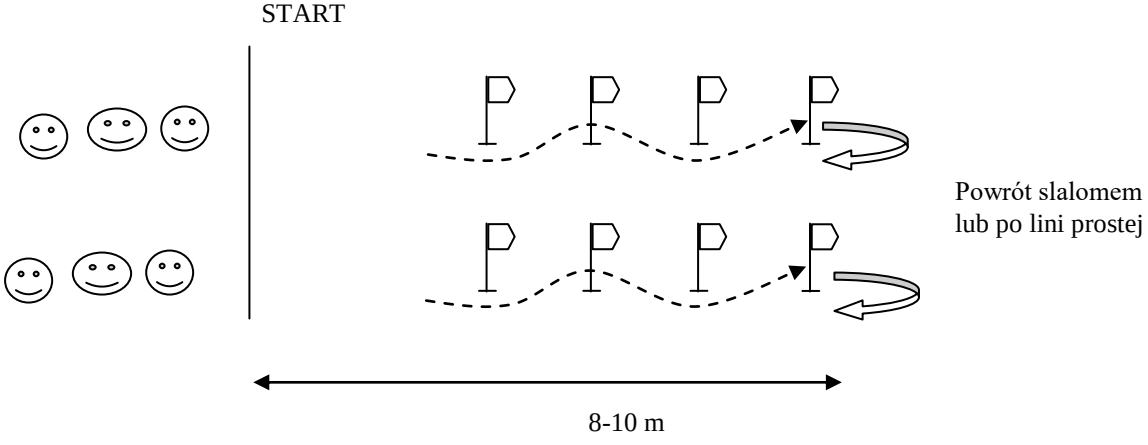
- **Zabawy kształtujące pracę nóg na drabince koordynacyjnej**



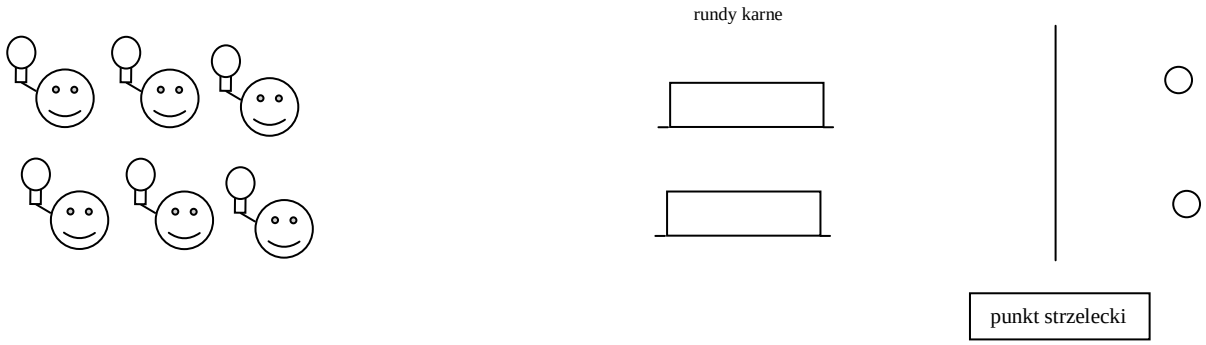
- **Imitacja uderzenia piłeczki połączona z pracą nóg**

Przykładowe gry:

- **Dostawny wyścig w rzędach**
  Opis: Grupa podzielona jest na dwie drużyny. Drużyny poruszają się krokiem dostawnym slalomem między tyczkami. Wygrywa drużyna, która wykona szybciej i poprawnie to ćwiczenie.



- **Pingpongowy biathlon**
  Opis: Grupa podzielona jest na dwie drużyny. Każdy zawodnik w drużynie ma dwie piłeczki. Kolejni zawodnicy poruszają się krokiem dostawnym "do punktu strzeleckiego", gdzie oddają dwa strzały (dwa kolejne uderzenia piłeczki rakietką) do położonej na ziemi miski. W przypadku gdy piłeczka nie wpadnie do ani razu do miski, zawodnik wykonuje dwie rundy karne wokół postawionego przed "punktem strzeleckim" płotka. W przypadku, gdy zawodnik nie trafi tylko raz, wykonuje jedną rundę karną. Gdy trafi oba strzały, biegnie od razu do następnego zawodnika swojej drużyny



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.

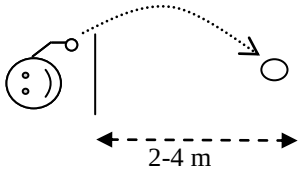
Przykładowe zabawy

- **Podrzut i chwyt**
  Opis: Zawodnik podrzuca piłeczkę do góry i stara się chwycić ją w dwie ręce. Dla utrudnienia może łapać jednorącz.

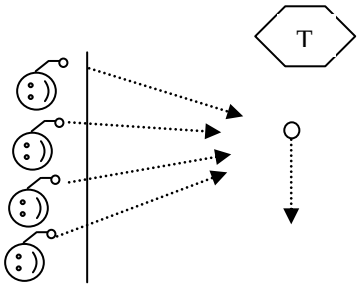
- **Podrzut i klaskanie**
  Opis: Zawodnik podrzuca piłeczkę do góry, klaszcze w dłonie a następnie stara się chwycić piłeczkę. Można dodatkowo wprowadzić element współzawodnictwa – które dziecko zaklaszcze najwięcej razy podczas podrzutu.

- **Podrzut i obrót**
  Opis: Zawodnik podrzuca piłeczkę do góry, obraca się wokół własnej osi i stara się chwycić piłeczkę ponownie. Zamiast obrotu można wprowadzić inne trudniejsze elementy ruchowe.
- **Rzut o ścianę i chwyt**
  Opis: Rzut piłeczką o ścianę i próba chwytu. Dla utrudnienia można, po każdym udanym chwycie, zwiększyć odległość od ściany

- **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.



- **Rzut piłeczką do ruchomego celu**
  Opis: Dzieci ustawione są w jednej linii. Trener puszcza po ziemi np. piłkę lekarską. Na sygnał dzieci starają się trafić piłeczką w ruchomy cel.



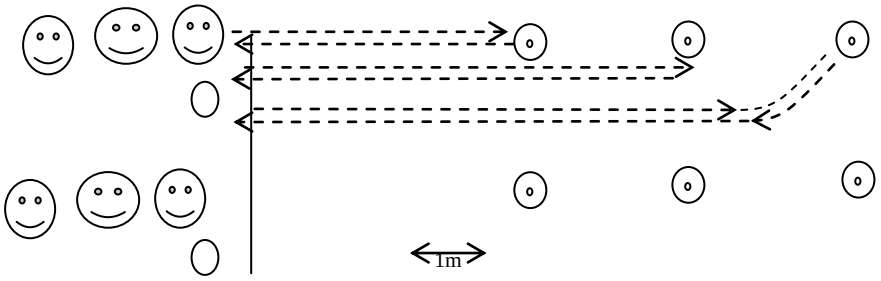
- **Rzuty piłeczką w parach**
  Opis: Dzieci stoją oddalone od siebie w odległości około 2-4 m. Rzucają do siebie piłeczką. Piłeczkę można łapać oburącz lub jednorącz prawą i lewą ręką.

- **Zbieranie grzybków**

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

Przykładowa gra

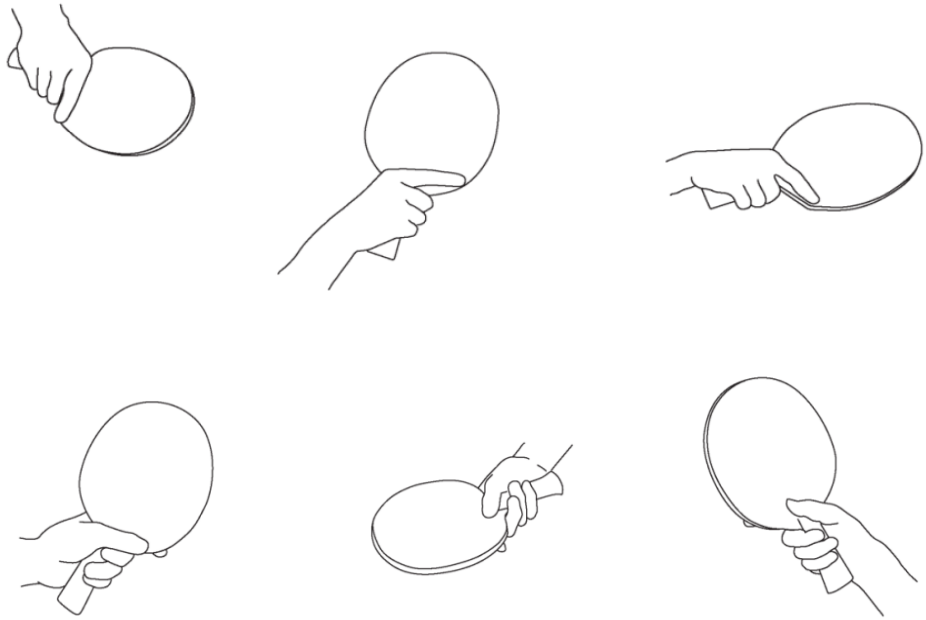
- **Zbieranie piłeczek na czas**
  Opis: Grupa podzielona jest na dwie drużyny. Piłeczki są położone w 3 pojemnikach ułożonych w jednej linii. Pojemniki są oddalone od siebie w odległości ok. 1m. Zadaniem zawodnika jest, poruszając się krokiem dostawnym, zebranie wszystkich piłeczek w jak najkrótszym czasie i przeniesienie każdej piłeczki **oddzielnie** na linię startu. Kolejność zbierania piłeczek nie jest istotna. Następne dziecko, również poruszając się krokiem dostawnym, roznosi każdą piłeczkę oddzielnie do kolejnych pojemników. Piłeczka podczas wkładania do pojemnika nie może wypaść z pojemnika. W przeciwnym wypadku dziecko musi wrócić po piłeczkę. Wygrywa drużyna, która wykona to zadanie szybciej i dokładniej.



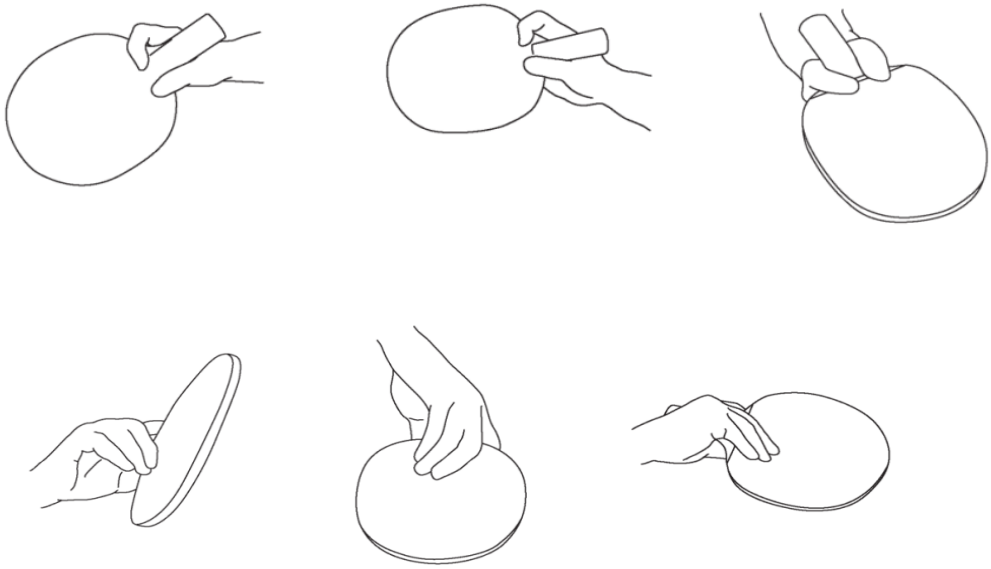
3. Zabawy oswajające z prawidłowym chwytem rakietki

Prawidłowe trzymanie rakietki przez zawodnika eliminuje wiele błędów jakie mogą powstawać podczas nauczania poszczególnych elementów gry w tenisie stołowym. Im szybciej zawodnik opanuje prawidłowy chwyt rakietki, tym skuteczniej można wyeliminować ewentualne złe nawyki i błędy techniczne zawodnika.

uchwyt europejski neutralny



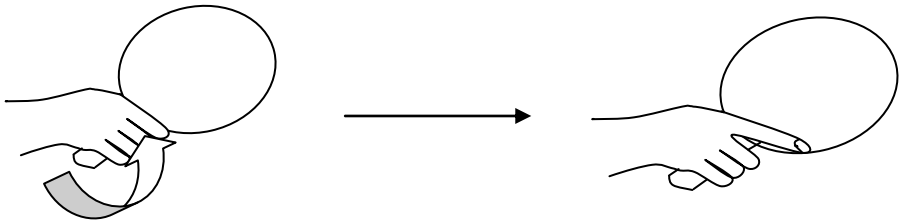
uchwyt piórkowy neutralny



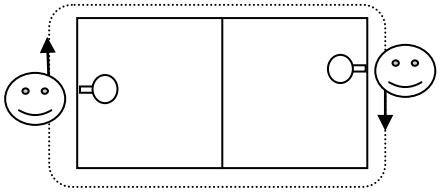
Rysunki: A.Burtan

Przykładowe zabawy

- **Obroty rakietki w dłoni**
  Opis: Zawodnik obraca rakietkę w dłoni i stara się co jakiś czas chwycić rakietkę prawidłowo. Trener zwraca uwagę na prawidłowe ułożenie palca wskazującego u zawodników**;**

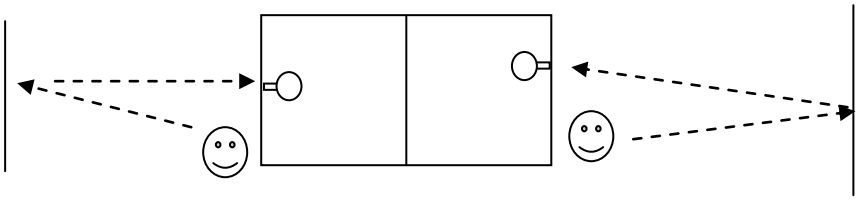


- **Wyścigi par dookoła stołu**
  Opis: Na sygnał trenera - bieg krokiem dostawnym dookoła stołu i po dobiegnięciu na swoje miejsce - prawidłowy chwyt rakietki. Wygrywa dziecko, które wykona to zadanie szybciej i dokładniej.



- **Pojedynek rewolwerowców**
  Opis: Uczestnicy zabawy stoją przy stole naprzeciw siebie. Na sygnał prowadzącego dzieci prawidłowo chwytają rakietki leżące na stole i imitują oddanie strzału. Wygrywa dziecko, które szybciej i prawidłowo wykona zadanie;

- **Wyścig rewolwerowców**
  Opis:– dzieci siedzą na podłodze naprzeciwko siebie przy krótszych bokach stołu. Na blacie stołu leżą rakietki. Na sygnał prowadzącego dzieci wstają jak najszybciej z podłogi, biegną do ściany i wracają do stołu. Po dobiegnięciu do stołu chwytają prawidłowo rakietkę i imitują oddanie strzału z pistoletu lub inne zadanie ruchowe.



4. Gry i zabawy z piłeczką i rakietką

Gry i zabawy z piłeczką i rakietką 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 trener powinien wykorzystywać jak największy zakres przyrządów i przyborów. Wszystkie gry i zabawy tej grupy winny być wykonywane zarówno stroną forhendową jak i bekhendową.

W tej grupie gier można wyróżnić kilka podgrup:

a) <u>Trzymanie piłeczki na rakietce</u>

Przykładowe zabawy:

- **Trzymanie piłeczki na rakietce**
  Opis: Dziecko stara się utrzymać piłeczkę na rakietce w różnych pozycjach statycznych, np. w pozycji stojącej, stojąc na jednej nodze, w siadzie klęcznym, w siadzie prostym, w siadzie skrzyżnym;

- **Trzymanie piłeczki na rakietce połączone ze zmianą pozycji**
  Opis: Trzymając piłeczkę na rakietce przejście z pozycji stojącej poprzez pozycję siedzącą do leżenia na brzuchu;

- **Marsz po krętej linii**
  Opis: Dziecko stara się przejść z piłeczką leżącą na rakietce po narysowanej lini

- **Przejście pod nisko umieszczoną tyczką**.
  Opis: Dziecko stara się, trzymając piłeczkę na rakietce, przejść pod tyczką. Dla utrudnienia można zmieniać wysokość tyczki;

- **Przejście przez kółko**
  Opis: Trener trzyma pionowo kółko hula-hop. Dzieci starają się przejść z piłeczką na rakietce poprzez kółko. Jako utrudnienie można poprosić dziecko, aby spróbowało przejść samodzielnie przez kółko podnosząc je z ziemi.

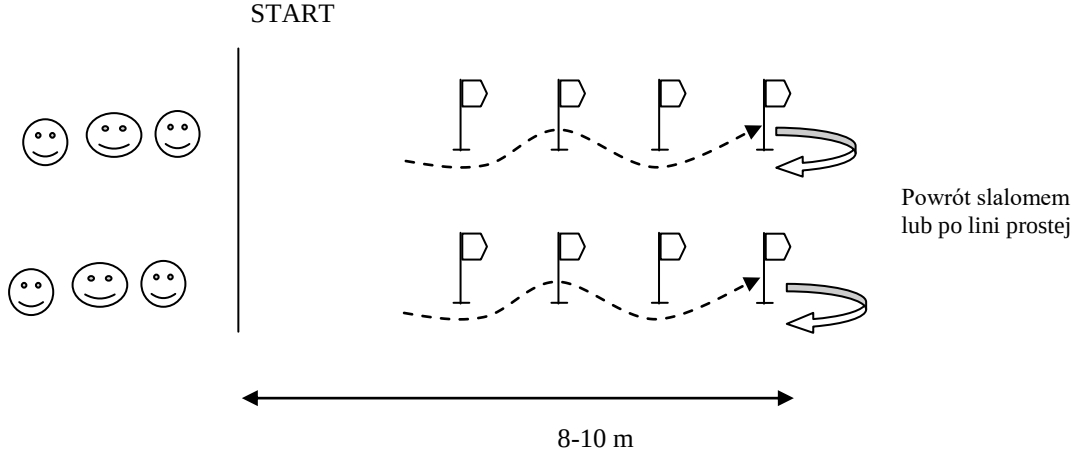
- **Przejście równoważne po ławeczce**
  Opis: Dziecko próbuje przejść wzdłuż ławeczki bez upuszczenia piłeczki z rakietki. Trener idzie z boku i asekuruje zawodnika

- **Balansowanie piłeczką leżącą na rakietce**
  Opis: Dziecko stara się utrzymać piłeczkę na rakietce, wykonując ruchy ręką w różnych płaszczyznach

Przykładowe gry

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

- **Wyścigi slalomem w rzędach**
  Opis: Grupa jest podzielona na dwie drużyny. Każde dziecko stara się, nie upuszczając piłeczki z rakietki, jak najszybciej dobiec slalomem między tyczkami do półmetka i z powrotem,. W przypadku, gdy piłeczka spadnie z rakietki dziecko winno ponownie położyć piłeczkę na rakietce i kontynuować bieg. Po przekazaniu piłeczki bieg rozpoczyna kolejne dziecko Wygrywa drużyna, która wykona to zadanie szybciej.



b) <u>Podbijanie piłeczki rakietką</u>

Przykładowe zabawy

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

<u>Podobnie realizuje się naukę podbijania stroną bekhendową oraz naprzemiennie</u>

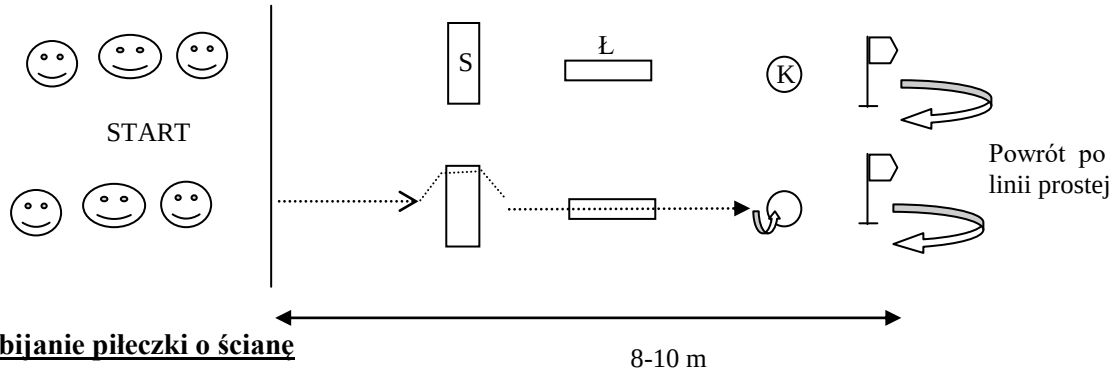
- **Berek z piłeczką**
  Opis: Dzieci biegają po sali z rakietkami. Berek stara się trafić w uciekające dzieci piłeczką, które bronią się przed trafieniem - rakietką. W przypadku trafienia następuje zmiana berka;
- **Król wygibus**
  Opis: Zawodnik stara się przejść pod tyczką, podbijając jednocześnie piłeczkę. Wygrywa dziecko, które przejdzie pod najniżej umieszczoną tyczką bez jej dotknięcia;

Przykładowa gra

- **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 rakietką i pokonując kolejne przeszkody. Wygrywa drużyna, która wykona to zadanie szybciej i dokładniej; Stopień trudności toru przeszkód uzależniony jest od wieku oraz od stopnia sprawności grupy

  przykładowy tor przeszkód: – przejście ponad dwoma elementami skrzyni, potem przebiegnięcie po ławeczce, przejście przez kółko, dobiegnięcie do półmetka a następnie powrót w lini prostej do lini startu i przekazanie piłeczki kolejnej osobie.

  S- dwa górne elementy skrzyni; **Ł –** ławeczka; **K –** kółko gimnastyczne



c) <u>Odbijanie piłeczki o ścianę</u>

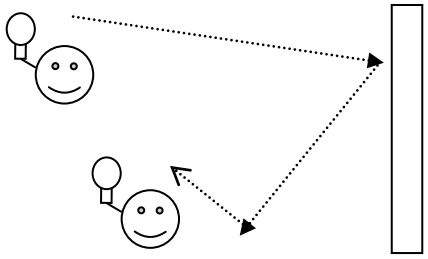
Przykładowe zabawy

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

- **Odbijanie piłeczki o ścianę po koźle z odległości 1m., po każdym odbiciu odejście od ściany coraz dalej;**
- **Mistrz dokładności**
  Opis: Zawodnik musi trafić w narysowany na ścianie kwadrat o rozmiarach 0,5m x 0,5m. z odległości 1m. Wygrywa osoba, która trafi jak najwięcej razy.

<u>Podobnie można wykonywać ćwiczenia przy zastosowaniu pionowo ustawionej połówki stołu</u>

- **Pingpongowy squash**
  Opis: 2 zawodników odbija naprzemiennie piłeczkę o ścianę. Przed każdym odbiciem piłeczka może tylko jeden raz dotknąć podłogę. Wygrywa zawodnik, który popełni mniej błędów. Gra się do zdobycia 21 punktów;



d) <u>odbicia piłeczki w grupie</u>

Przykładowe zabawy:

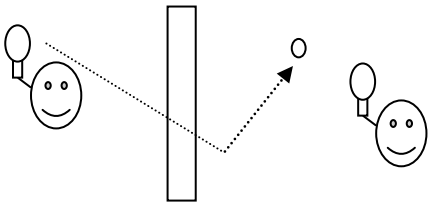
- **Odbicia piłeczki w parach**
  Opis: 2 zawodników, oddalonych od siebie w odległości 3m., odbija w powietrzu piłeczkę. Wygrywa para, która odbije jak najwięcej razy.

- **Podwójne odbicia piłeczki w parach**
  Opis: Podobnie jak poprzednia zabawa. Zawodnicy odbijają piłeczkę dwa razy pod rząd: najpierw przed sobą a następnie do partnera.

- **Odbicia piłeczki w parach po koźle**
  Opis: Piłeczka przed odbiciem musi dotknąć podłogę.

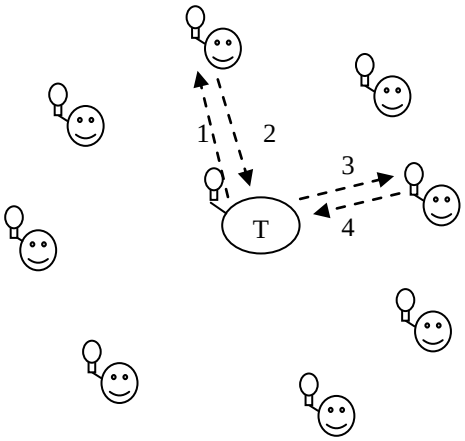
- **Odbicia z obrotem**
  Opis: Dziecko po odbiciu piłeczki wykonuje obrót o 360 stopni lub inne zadanie ruchowe.

- **Odbicia w parach przez ławeczkę lub płotek**
  Opis: Dwójka zawodników odbija piłeczkę ponad ławeczką lub płotkiem. Reguły zbliżone jak w tenisie ziemnym



- **Odbicia piłeczki w kole**

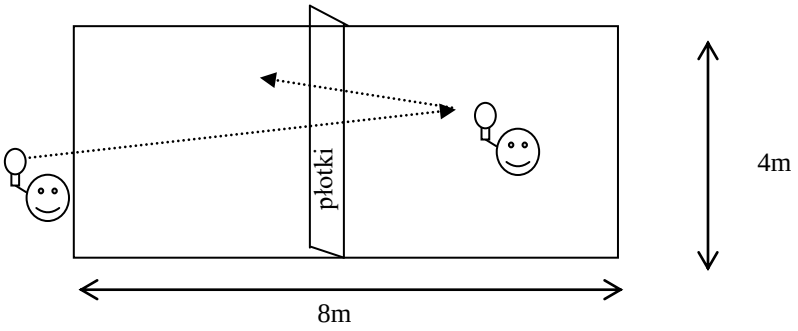
  Opis: Grupa ustawiona jest na obwodzie koła - trener lub najlepszy zawodnik z grupy stoi w środku koła i odbija piłeczkę ze środka do poszczególnych zawodników stojących na obwodzie (1,3), którzy odbijają ją z powrotem do środka (2,4).



Przykładowe gry

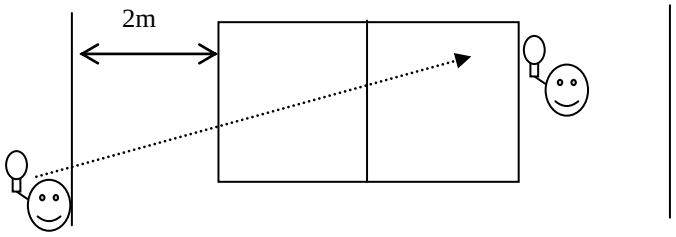
- **Mini tenis ziemny**

  Opis: 2 lub 4 zawodników odbija piłeczkę pingpongową 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;



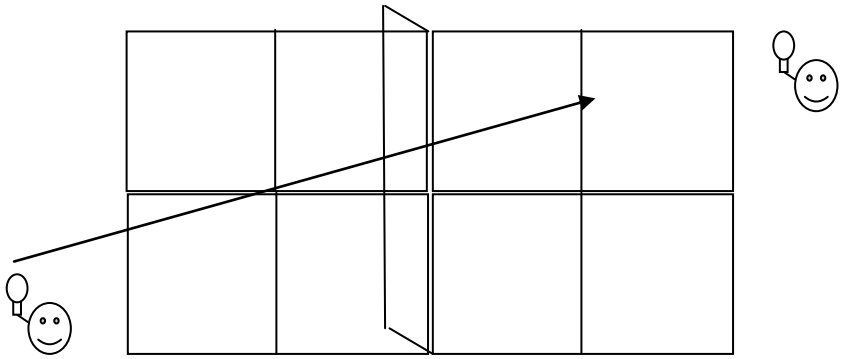
- **Midi tenis stołowy**

  Opis: 2 zawodników rozgrywa set w tenisa stołowego. Zawodnik mocno „serwuje" w odległości 2 m. od stołu z forhendu na forhend. Dalej normalna gra jak w tenisie stołowym. Wygrywa zawodnik, który zdobędzie 11 punktów.



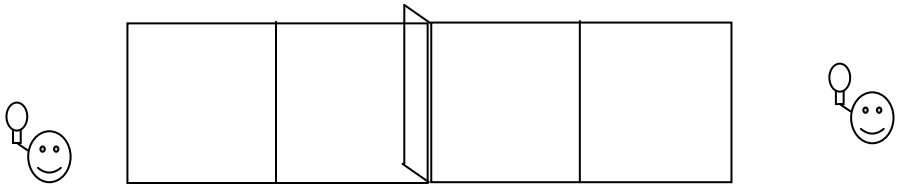
- **-Maxi tenis stołowy**

Opis: 2 lub więcej zawodników rozgrywa set w tenisa stołowego na 4 połączonych ze sobą stołach. Po środku wysoka siatka np. do badmintona lub płotki okalające pole gry. Zawodnik mocno „serwuje" z forhendu na forhend. Dalej normalna gra jak w tenisie stołowym. Wygrywa zawodnik, który zdobędzie 11 punktów.



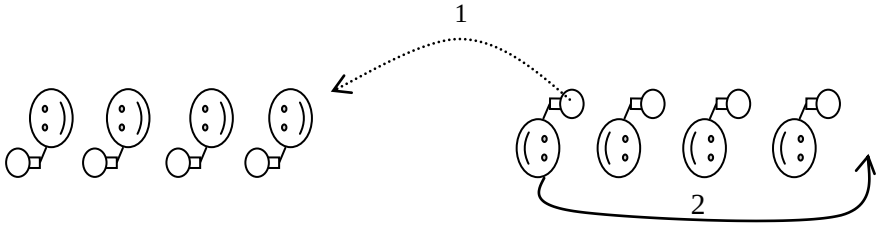
- Tenis stołowy na wydłużonym stole

Opis: 2 lub więcej zawodników rozgrywa set w tenisa stołowego na 2 połączonych ze sobą wzdłuż stołach. Zawodnik mocno „serwuje" z forhendu na forhend. Dalej normalna gra jak w tenisie stołowym. Wygrywa zawodnik, który zdobędzie 11 punktów.



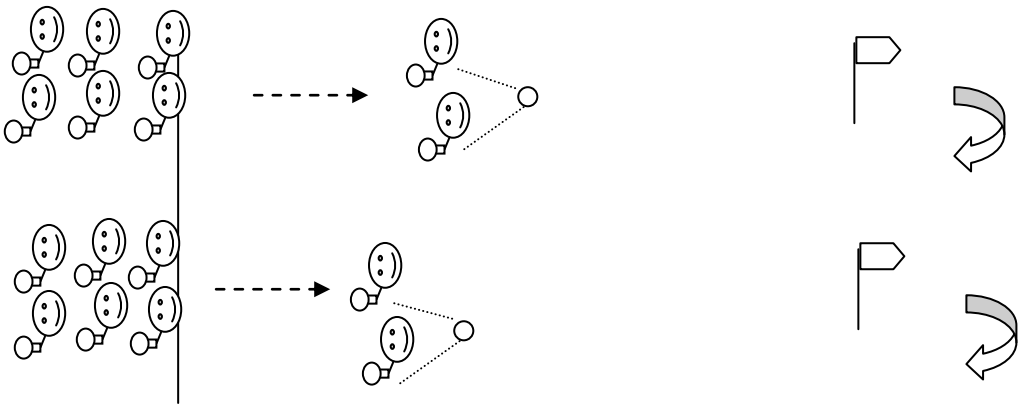
- **Drużynowe odbicia piłeczki w rzędach**

Opis: Grupa podzielona jest na dwie drużyny, które stoją w rzędzie naprzeciwko siebie. Zadaniem każdego z graczy jest odbicie piłeczki do zawodnika znajdującego się naprzeciwko (1) a następnie przebiegnięcie na koniec własnego rzędu (2). Zawodnik w przeciwnej drużynie robi podobnie i biegnie na koniec własnego rzędu. Wygrywa drużyna, która popełni mniej błędów w określonym czasie.



- **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



5. Gry i zabawy kształtujące czas reakcji

Dzisiejszy tenis stołowy ma niewiele cech wspólnych z popularnym pingpongiem naszych dziadków. Dawniej grano powoli i dostojnie, przebijając piłeczkę na drugą stronę siatki i rzadko decydując się na szybkie i mocne uderzenia. Inaczej wygląda to dzisiaj. Wprowadzenie przez Japończyków do gry topspina zrewolucjonizowało tenis stołowy, znacznie przyspieszając grę i wymuszając u zawodników lepszą pracę nóg. Aktualnie żaden liczący się zawodnik na świecie nie ma szans na zwycięskie zakończenie partii, gdy tylko czeka na błąd przeciwnika.

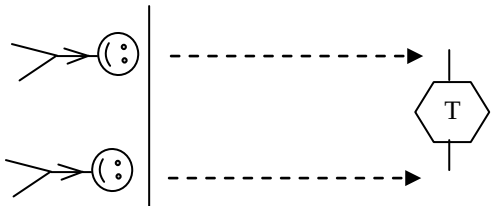
Obecna prędkość piłeczki podczas wymian oraz długotrwałość trwania akcji a także gra na granicy ryzyka wymusza u zawodników ciągłe kształtowanie i poprawianie czasu reakcji na szybko zmieniające się warunki podczas gry.

Ta grupa gier i zabaw rozwija w głównej mierze antycypację, spostrzegawczość, orientację przestrzenną oraz koordynację ruchową.

Przykładowe zabawy:

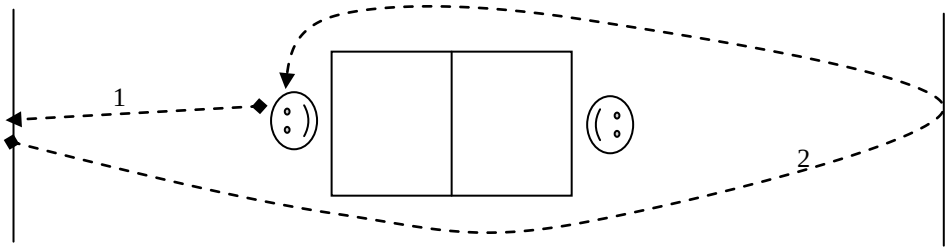
- **Starty z różnych pozycji**

  Opis: Zawodnicy znajdują na lini startu w róznych pozycjach (np. leżenie na plecach, leżenie na brzuchu, siad prosty, siad skrzyżny itp.). Na gwizdek zawodnicy wstają i starają się jak najszybciej dobiec do trenera, stojącego na środku i klepnąć go w rękę.



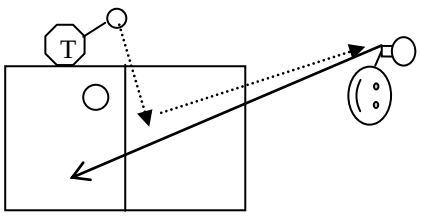
- **Biegi sprinterskie wokół stołu**

  Opis: Dzieci siedzą przy krótszych bokach stołu. Na sygnał trenera szybko wstają i biegną w kierunku ściany (1) a następnie w kierunku przeciwnej ściany. Po dotknięciu jej wracają na swoje miejsce (2). Dziecko po drugiej stronie stołu wykonuje to samo. Wygrywa dziecko, które szybciej dobiegnie na swoje miejsce. Starty winny być wykonywane z różnych pozycji.



- **Łapanie much**

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



- **Łapanie konikόw polnych**

  Opis: Dwie osoby: trener i zawodnik. Trener rzuca piłki do tenisa ziemnego o ziemię w różnych kierunkach. Zawodnik, poruszając się krokiem odstawnym lub wypadem, chwyta piłki po koźle i odrzuca je z powrotem do trenera

- **Odbijanie piłeczki odbitej o ścianę**

  Opis: Dwie osoby: jeden z pary stoi naprzeciw ściany trzymając rakietkę w ręku, drugi stoi za nim i rzuca piłkę o ścianę w różne miejsca, główny ćwiczący obserwuje sytuację, dostosowuje swoją pozycję i odbija piłkę o ścianę (nad siebie)

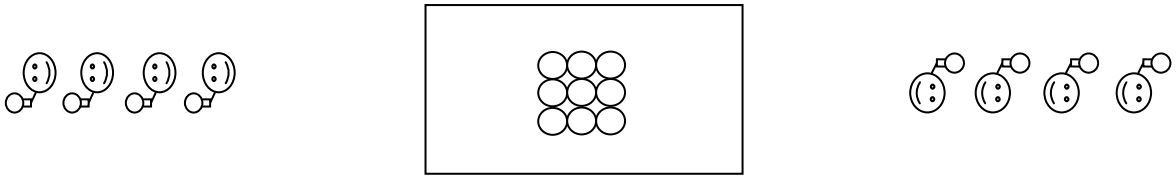
- **Uciekająca piłka**

  Opis: Dwie osoby: jeden z pary stoi w rozkroku, drugi stoi z tyłu za nim i w pewnym momencie turla od tyłu piłkę pomiędzy nogami pierwszego, główny ćwiczący reaguje i stara się dogonić uciekającą piłkę (główny ćwiczący może wykonywać stepping)

Przykładowe gry:

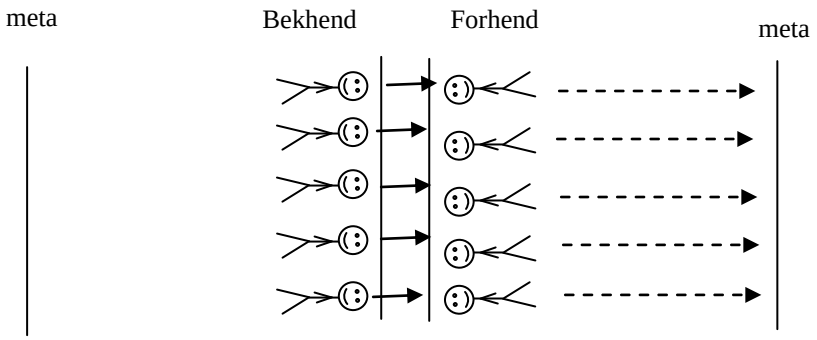
- Pingpongowe "kółko i krzyżyk"

Opis: Dzieci podzielone są na dwie grupy, ustawione po przeciwległych stronach stołu. Od stołu oddaleni są o ok. 3m. Na stole nie ma przymocowanej siatki do tenisa stołowego.
Na środku stołu leży 9 małych kółek, ułożonych w formie kwadratu. Trzy pierwsze osoby z każdej drużyny mają po 3 piłeczki, jedna drużyna - białe, druga - pomarańczowe
Na sygnał prowadzącego pierwsi z szeregu podbiegają do stołu i kładą swoją piłeczkę w dowolnym kole i wracają na linię startu. Drudzy w swoich zespołach podbiegają do stołu i również kładą piłeczkę, w taki sposób aby ułożyć połączenie piłeczek tych samych kolorów w linii pionowej lub poziomej lub ukośnej i wracają na linię startu. Trzecie osoby ze swoich zespołów podbiegają do stołu i starają się ułożyć swoją piłeczkę tak, aby w jednej linii ukośnej, poziomej lub pionowej znalazły się trzy piłeczki jednego koloru. W przypadku ułożenia trzech piłeczek jednego koloru w linii ukośnej, poziomej lub pionowej gra zostaje przerwana a drużyna, która to zrobiła zdobywa punkt. W przypadku, gdy po trzech ułożeniach, nie udało się ułożyć piłeczek w jednej linii, kolejne czwarte, piąte osoby z drużyny podbierają do stołu bez piłeczek i starają się tak poprzestawiać piłeczki swojego koloru w kołach, aby albo ułożyły się one w jednej linii albo blokowały możliwość ułożenia piłeczek jednego koloru przez drużynę przeciwną.

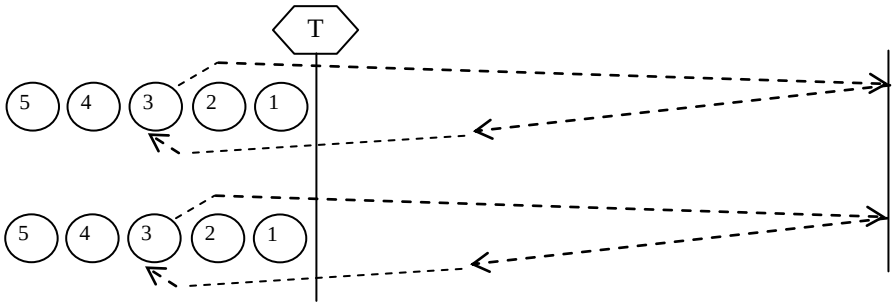


- **Bekhend - Forhend**

  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 ekipa, która złapie więcej dzieci drużyny przeciwnej.



- **Wyścigi numerów**
  Opis: Grupa podzielona jest na dwa lub więcej zespołów. Dzieci siedzą w rzędzie. Każde dziecko w drużynie ma przyporządkowany kolejny numer (pierwsze dziecko - numer 1, drugie – numer 2 itd.). Trener stoi na linii startu i głośno wywołuje dowolną cyfrę. Dziecko, które usłyszało swój numer, szybko wstaje i biegnie do półmetka i z powrotem.

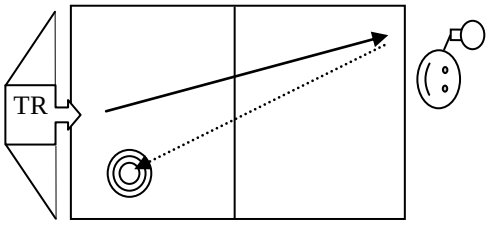


6. Gry i zabawy z trenażerem (trenerem)

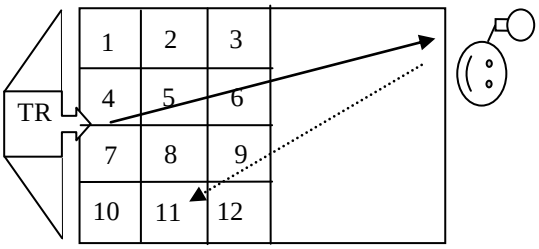
Stosując trenażer podczas treningu tenisa stołowego można nauczać zawodnika nie tylko poszczególnych uderzeń, lecz także zwiększyć atrakcyjność samego treningu. Wykorzystując dokładność i równomierność wyrzucanych piłek można doskonalić precyzję i szybkość uderzeń oraz kształtować niektóre cechy motoryczne m.in. szybkość i wytrzymałość.

Przykładowe zabawy:

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

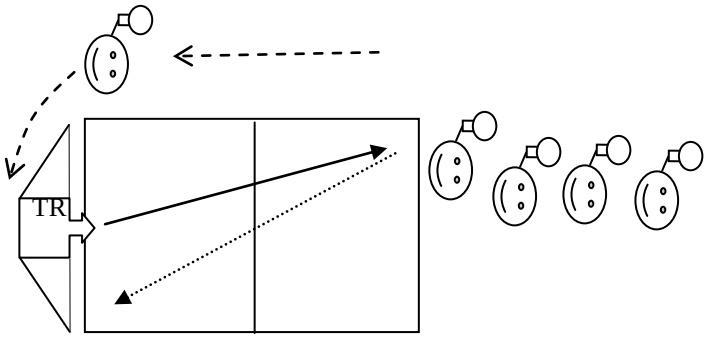


- **Trafianie forhendem w poszczególne pola stołu**
  Opis: Na przeciwnej połówce stołu są narysowane kredą małe kwadraty z ponumerowanymi polami. Zadaniem zawodnika jest trafianie w określone pole

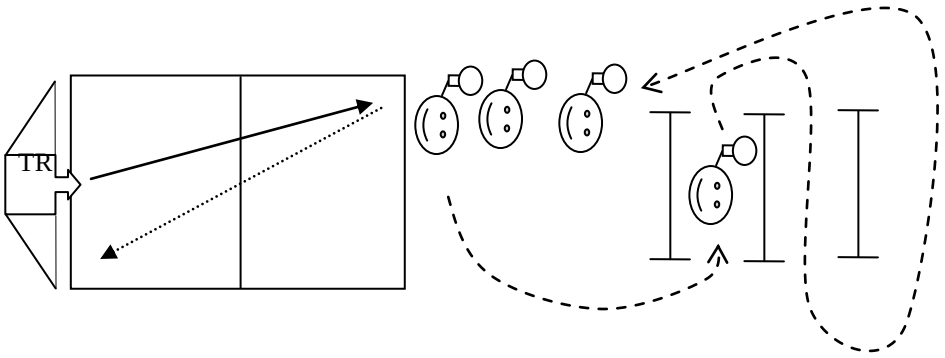


- **Odbicie piłeczki i bieg dookoła stołu**

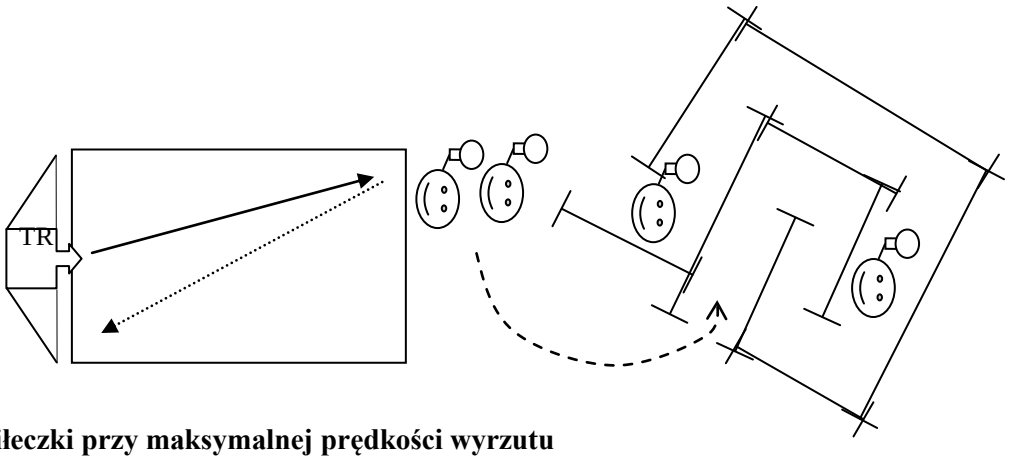
Opis: Dzieci stoją w rzędzie - odbijają piłeczkę forhendem i biegną dookoła stołu, wracając na koniec kolejki;



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



- **Odbicie piłeczki i bieg krokiem dostawnym w labiryncie**
  Opis: Dzieci stoją w rzędzie - odbijają piłeczkę forhendem i biegną krokiem dostanym w dowolnie ułożonym labiryncie. Następnie ustawiają się na końcu kolejki i czekają na swoją kolej odbicia.



- **Odbicia piłeczki przy maksymalnej prędkości wyrzutu**
  Opis: Zawodnik stara się poprawnie odegrać jak najwięcej piłeczek wyrzucanych z maksymalną prędkością przez trenażer. W zależności od stopnia zaawansowania grupy można regulować piłeczkę
- **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;

- **Król 5 odbić**
  Opis: Dzieci stoją w rzędzie. Każde dziecko odbija piłeczkę forhendem lub bekhendem 5 razy a następnie idzie na koniec kolejki. Tam robi tyle przysiadów ile razy źle odbiło piłeczkę.

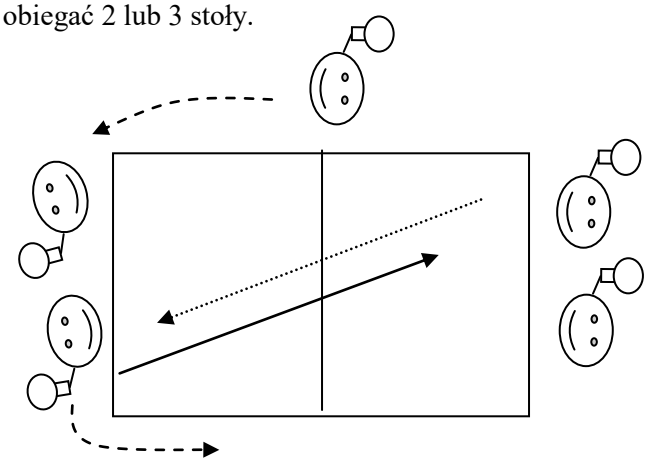
W przypadku, gdy nie posiadamy trenażera, funkcję tę może spełniać trener lub najlepszy zawodnik w grupie.

7. Gry w grupie przy stole

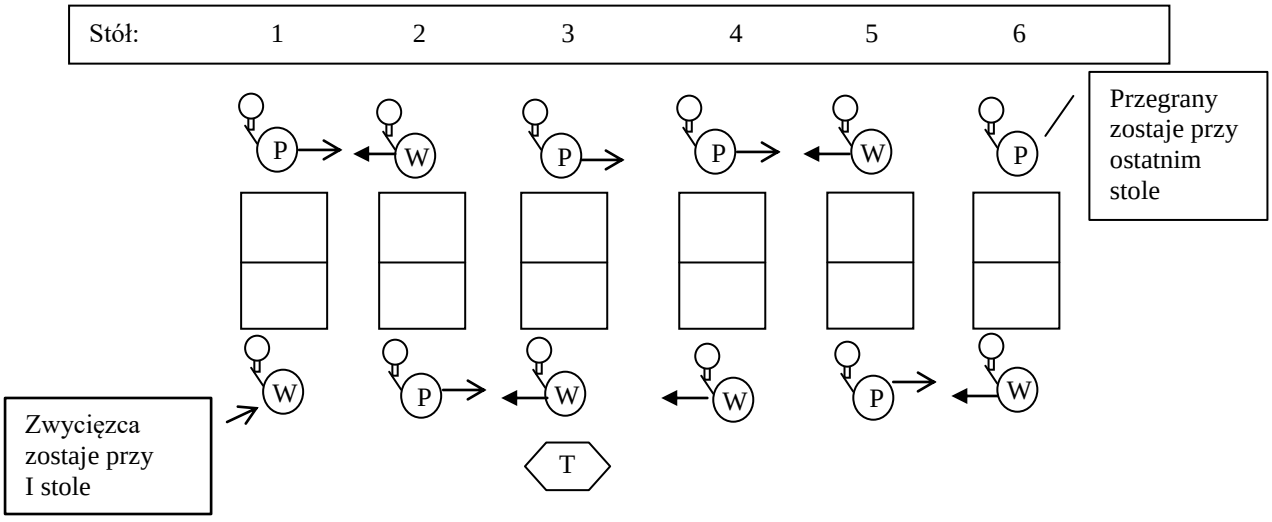
Gry w grupie mają ogromny wpływ na kształtowanie cech osobowości. Podczas prowadzenia gier w grupie jest wiele sposobności do organizowania przez trenera współdziałania i współzawodnictwa . W toku walki wola zwycięstwa zmusza zawodnika do maksymalnego wysiłku, największej ofiarności i wytrzymałości.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

Przykładowe gry:

- **Gra w króla** (gra w bieganego)
  Opis: W grze bierze udział min. 3 osoby. Dziecko 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.



- **Gra w cesarza (zwycięski stół)**
  Opis: W grze bierze udział dowolna parzysta liczba uczestników. Zawodników ustawia się przy stołach w następującej kolejności: dwóch najsłabszych zawodników ustawia się przy pierwszym stole, następnie dwóch trochę lepszych - przy kolejnych stole. Natomiast dwóch najlepszych zawodników ustawia się przy ostatnim stole. Trener stoi na środku sali. Czas gry wynosi 1 minutę. W ciągu tego czasu trzeba zdobyć jak największą liczbę punktów. Po tym czasie zawodnicy, którzy uzyskali więcej punktów przechodzą do stołu położonego po lewej stronie trenera, zaś przegrani przechodzą do stołu po prawej stronie trenera. W przypadku remisu gra się do zdobycia 2 punktów przez któregoś z zawodników - w celu wyłonienia zwycięzcy. Ponownie gra się przez 1 minutę z nowymi przeciwnikami. Te czynności powtarza się przez np. 20 razy. Osoba, która będzie po tym czasie zwycięzcą na pierwszym stole zostaje cesarzem.



8. Gry na wesoło

Gry na wesoło należą do jednych z najbardziej ulubionych gier. Ze względu na ich specyfikę należy je stosować po ciężkim monotonnym treningu lub w okresie roztrenowania. Oprócz walorów relaksacyjnych gry te wpływają znacząco na koordynację ruchową, antycypację i spostrzegawczość.

- **Gra deską do krojenia lub patelnią**
- **Gra małą / dużą rakietką**
- **Gra obciążoną rakietką**
- **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.
- **Gra o własną połówkę -** odbicie piłeczki najpierw o swoją połówkę stołu a potem o połówkę rywala
- **Mini tenis stołowy -** gra na zmniejszonym stole do tenisa stołowego
- **Gra z returnboard -** odbicia piłeczki z deską pokrytą okładziną i przymocowaną do stołu

Zakończenie

Zdaję sobie sprawę, że nie jestem w stanie przedstawić wszystkich zabaw i gier ruchowych mających zastosowanie w nauczaniu techniki gry w tenisa stołowego. Zaprezentowane przeze mnie gry i zabawy są tylko przykładem ćwiczeń nauczających technikę gry w tenisa stołowego, a które można modyfikować w zależności od stopnia zaawansowania grupy, możliwości sprzętowych oraz uznania prowadzącego.

Przedstawione przeze mnie zabawy i gry ruchowe przydatne w nauczaniu tenisa stołowego wszechstronnie wpływają na rozwój dzieci, przyczyniając się do podnoszenia ogólnej wydolności organizmu, sprawności fizycznej oraz poprawienia techniki poszczególnych elementów gry. Dzięki swej różnorodności angażują na zmianę wszystkie partie mięśniowe, wpływając na nie udoskonalająco. Ponadto zabawy i gry ruchowe mają pozytywny wpływ na kształtowanie cech charakteru zawodnika jakże ważnych w nowoczesnym sporcie. Wyrabiają one takie cechy jak: odporność psychiczną, dokładność, sumienność, zdyscyplinowanie, obowiązkowość, opanowanie, inicjatywę, działanie w zespole i wiele innych.

Mam nadzieję, że przedstawione przeze mnie zabawy i gry ruchowe ułatwią Państwu atrakcyjne i prawidłowe prowadzenie lekcji wf wśród dzieci zainteresowanych uprawianiem tenisa stołowego.