

Portal www.time-out.pl liczy sobie już przeszło 5 lat. W nawale życia umknęła mi 5 rocznica istnienia. Dlatego rozpoczynam publikację cyklu poczytnych artykułów z naszego archiwum. Chciałbym zaprezentować tematy wiecznie aktualne i cieszące się dużym zainteresowaniem. □



Poradnik □ Gry i zabawy w tenisie stołowym, część I

Wpisany przez Zbyszek

poniedziałek, 16 października 2006 14:03

Liczba odson: 4237

Wydaje mi się, że wciąż nie doceniamy roli gier i zabaw w treningu. Ja sam, będąc jeszcze w Polsce, stosunkowo rzadko stosowałem tę formę treningu, pewnie dlatego, że właściwie od zawsze byłem związany z wyczynowym tenisem. Wtedy wydawało mi się, że dominującą formą powinna być forma ścisła zajęć, czyli rozgrzewka i specjalistyczny trening tenisa stołowego. Nic bardziej mylnego!

Co spowodowało zmianę mojego sposobu myślenia?

Tak naprawdę została wymuszona.

Przyjeżdżając do Niemiec, do mojego klubu, właściwie nie zastałem małych dzieci gotowych trenować. Zauważyłem jak trudno przyciągnąć dzieci do zajęć. Właściwie w każdym przypadku jest to walka z telewizją, grami komputerowymi, siedzącym trybem życia, lenistwem rodziców, szkołą. Dziecko ma masę innych atrakcji. Do tego obowiązki. I coraz częstsze pytanie: co ja w

przyszłości z tego będę miał?

Jednak w wielu przypadkach udało mi się przyciągnąć dzieci do treningu. Bardzo mi w tym pomogły gry i zabawy niekoniecznie powiązane z tenisem stołowym. Ważne bowiem aby dziecko wychodziło z zajęć zadowolone i przyszło na następne. A gry i zabawy bardzo to ułatwiają.

Bardzo ważne są pierwsze zajęcia. Kiedy przychodzi nowe dziecko, od razu zaczynam z nim pierwszy trening. Bez względu na to, co miałem zaplanowane. I staram się to robić przez

parę najbliższych tygodni. Ten czas w 90% decyduje o tym, czy będziemy mieli nowego gracza, czy nie. Dziecko powinno też kojarzyć nasze treningi z przyjemnymi doznaniem i miłym obrazem trenera prowadzącego zajęcia. Przez pierwszy rok pracy z takim dzieckiem zabawy powinny stanowić przeszło 50% objętości treningowej.

Ale i w zajęciach ze starszymi rocznikami, a nawet seniorami warto ciężkie treningi przeplatać grami i zabawami.

Kto czytał książkę Glena Osta wie o tym, że i on często stosował tą formę zajęć. A robił to z takimi gigantami tenisa jak Waldner, Appelgren, Lindh, Persson.

Widziałem Jana Owe Waldnera 2 miesiące temu u nas na sali. On się wciąż bawi tym sportem Szuka różnych, niekonwencjonalnych rozwiązań. Myślę, że jest to wynik m.in urozmaiconych, bogatszych o gry i zabawy treningów. Dlatego jest taki wielki pomimo swoich 40 lat. Zresztą, obserwując tę generację szwedzkich zawodników, zawsze można było zauważyć, że gra sprawia im dużą przyjemność. Pamiętam MMP w Olsztynie, chyba 1988 rok. Była przerwa w grach, więc większość zawodników się rozgrzewała. Waldner z Apelgrenem podeszli do stołu i przez całą godzinę bawili się przy

stole.Grali na loby, odbijali piłeczkę głową, brzuchem. Publiczność się wspaniale przy tym bawiła.

Zabawy powodują też większą kreatywność w czasie gry. Uczą improwizować, co w efekcie prowadzi do nieszablonowych rozwiązań w czasie gry. A tego właśnie najbardziej boją się Chińczycy.

[Oryginaly tekst z tamtego czasu](#)

Rubryka PORADNIK