



Miran Kondrič^{1,4},
David Cabello-Manrique^{2,5}, Gema Torres-Luque³

Igre z loparji v telesnem in gibalnem razvoju otrok v šoli

Izveleček

Telesni in gibalni razvoj otroka sta v slovenskem šolskem prostoru dobro spremljana. Športno-vzgojni karton ponuja športnim pedagogom in staršem veliko informacij, ki služijo za načrtovanje športne vadbe in spremljanje razvoja otrok. Kako pa so lahko v ta razvoj vključene igre z loparji? Namizni tenis, badminton in tenis spadajo med najbolj priljubljene rekreativne športne panoge. Na žalost pa imajo v šoli podrejeno vlogo napram športom, ki jih uvrščamo v tako imenovani »železni repertoar«. V učnih načrtih osnovne in srednje šole so omenjene le obrobno. Prav zaradi tega opazimo pri starejših začetnikih problem v motoričnem učenju, ki je enostavno rešljiv v zgodnjem otroštvu. Predvsem razvoj koordinacije, obvladanje žogice in loparja, zaznavanje in pravočasnost, morajo biti sestavni del učnih načrtov v šolah.

Ključne besede: športi z loparji, šola, otroci, kurikulum



Vse fotografije: Tjaša Žalig

Racket sports in children's physical and motor development at school

Abstract

The morphological and motor development of the child is well monitored in the Slovenian school environment. The Sports-educational chart offers sports teachers and parents considerable information that helps in planning sports hours and observing the development of children. But how can we involve racket games in this process? Table tennis, badminton and tennis are some of the most popular recreational sports sectors. Unfortunately, they play a subordinate role in school alongside sports that fall into the 'iron repertoire'. These are mentioned only marginally in both primary and secondary school curricula. For this reason, we are seeing the problem of motor learning in older beginners, something that could easily be addressed in early childhood. In particular, the development of coordination, ball and racket control, perception and timeliness must become an integral part of the school curriculum.

Key words: racket sports, school, pupils, curriculum

¹Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

²Universidad de Granada, Facultad de ciencias del deporte, Španija

³Universidad de Jaen, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Španija

⁴International Table Tennis Federation, Lausanne, Švica

⁵Badminton World Federation, Kuala Lumpur, Malezija

Uvod

Telo mladih se nenehno razvija in spreminja, pri tem pa je najpomembnejše, da v razvoj vključimo čim več vaj, ki bodo vplivale na razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti. Gibalna dejavnost je ključnega pomena za otrokov gibalni in funkcionalni razvoj, poleg tega pa vpliva tudi na otrokove spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti in lastnosti. Pri tem ne gre zanemariti dejstva, da je za otrokovo ukvarjanje s športom najpomembnejša motivacija. Osnovnih gibalnih sposobnosti ne razvijamo samo z osnovnimi (bazičnimi) športnimi panogami. Izživ žogice za namizni tenis, tenis, skvoš in badminton, ki se kotali, vali, poskakuje, se suče in sika, ter izziv majhnih prilagojenih iger, je nedvomno za otroka zelo velik. Poleg tega pa vsekakor tudi igre z loparji zahtevajo elementarne oblike gibanja kot so tek, skoki, meti, lovljenja in pa predvsem sposobnost zaznavanja in koordinacije v najširšem smislu. Igre z loparji vsebujejo predvsem notranjo motivacijo, ker vadeči doživljajo igro kot napeto in kot izziv zaradi osebne radovednosti in so zadovoljni, če znajo nalogo rešiti (Weyers, Müller in Lemke, 2014). Čim več motoričnih problemov bodo vadeči rešili skozi igro, tem lažje jim bo razumeli fizične zakonitosti leta žogice, kontakta žogice z loparjem, smeri rotacije žogice ipd. Splošno znano je, da otroci potrebujejo vsakodnevno telesno aktivnost za podporo zdravi rasti in kognitivnemu razvoju (Štihec idr., 2007). Športi z loparji lahko ponudijo kakovostne programe in vsebine za njihov boljši in hitrejši motorični razvoj.



Rekviziti

V večini športnih prodajaln ter v zadnjem času tudi več ali manj v vseh diskontnih prodajalnah, najdemo veliko rekvizitov, ki so tako ali drugače povezani z igrami z loparji. Pravzaprav je danes nemogoče naštetati vse igre, pri katerih uporabljamo lopar in žogico ali pa različne variacije oziroma kombinacije v sami igri. Prav ta raznolikost pa predstavlja predvsem športnim pedagogom pravi bazen idej in motoričnih in

formacij, ki na eni strani popestrijo vadbo pri urah športne vzgoje in športa, po drugi strani pa pozitivno vplivajo na telesni in gibalni razvoj mladostnikov. Pri tem pa ne gre zanemariti tudi dejstva, da različni materiali vplivajo tudi na učenje, saj odboj z lesenim loparjem ni enak odboju z loparjem, ki ima vpete strune.



Prav v šolah so igre z loparji zelo priljubljene, saj za izvedbo osnovnih vadbenih enot ni potrebno veliko priprave in prostora. Enostavno jih je organizirati in prilagoditi vsebine glede na prostorske omejitve in različno stopnjo predznanja vadečih. Individualizacija in diferenciacija v pouku ne predstavljata z uporabo vsebin iger z loparji prav nobenega problema. Prav pri heterogenih skupinah pridejo najbolj do izraza različni pogoji dela, ki jih lahko športni pedagog popestri z različnimi kombinacijami iger z loparji. Tako lahko na primer namesto mize za namizni tenis uporabimo kar tla ali šolsko klop ali švedsko klop (karkoli je lahko namiznoteniška miza).

Raznolikost rekvizitov

Čeprav pojem igre z loparji že v svoji osnovi zahteva izvedbo udarca projektila z loparjem, pa v to vrst štejejo tudi nekatere druge prilagojene oblike iger z loparji, ki jih recimo igramo z roko in perjanico (npr. indiaka). V nemškem govornem področju najdemo zagotovo najbolj posrečeno izpeljanko za to obliko vadbe – »Rückschlagspiele« (igre z odbojem). Nemci sem vključujejo vse igre, kjer je potrebno nasprotniku ali moštvu vrniti žogo/projektil preko mreže ali z odbojem – direktno ali indirektno. V slovenskem govornem področju žal poenostavljene razdelitve še nismo uspeli narediti, lahko pa bi igre z loparji uvrstili v skupino tako imenovanih »športnih iger vračanja žoge z odbojem«. V športnih igrah vračanja žoge z odbojem je potrebno žogico vrniti čez mrežo ali napeto vrstico vnaprej določene višine (npr. tenis, namizni tenis, badminton) v nasprotnikovo polovico ali po odboju od stene (npr. skvoš) v

igralno površino. Cilj je usmeriti žogico tako, da je nasprotnik ne more več vrniti.

Široka izbira različnih rekvizitov, s katerimi lahko izvajamo ali imitiramo igre z loparji, odpira množico idej za igre, ki jih lahko izvajamo v različnih delih učne ure ali vadbene enote. Pri prilagojenih oblikah vadbe lahko namesto standardnih loparjev (za namizni tenis, tenis, badminton, skvoš) uporabimo nadomestne rekvizite (deske, škatle za žogice, karton, itd.), ali pa zgolj samo roko. Tudi pri izbiri žogice/projektila ni potrebe, da smo preveč izbirčni. Raznolikost različnih oblik in karakteristik projektilov pomeni samo dodatno motivacijo za vadeče. Ne čudi dejstvo, da lahko v športnih trgovinah danes najdemo veliko število različnih žogic (po velikosti, barvi, materialu, itd.). Vsa ta raznolikost nam, v kombinaciji s pravili v štirih najbolj razširjenih igrah z loparji, omogoča neomejeno uporabo vsebin, ki bodo popestrile ure v šoli.



Izpeljanke iger z loparji

V šoli velikokrat naletimo na takšne in drugačne organizacijske težave. Večinoma so le-te povezane z neustrezno opremljenostjo, včasih pa tudi z nezadostno strokovno podkovanostjo športnega pedagoga. V takšnih primerih so dobrodošle izpeljanke najbolj razširjenih iger z loparji (VVAA, 2007).

Ne gre pozabiti dejstva, da je namizni tenis, tenis in badminton – in tudi prilagojeno obliko skvoša – možno igrati prav povsod. Le nekaj domišljije je potrebno in že lahko veselo udarjamo po žogici v različnih pogojih in okoljih (Aznar Miralles, 2014). V zadnjem času so zelo priljubljene različne variante v poletnih mesecih. Igre na plaži so sestavni del ponudbe večine ponudnikov športnih aktivnosti po celem svetu. Tenis na plaži je, recimo, sestavni del uradnega tekmovalnega sistema Mednarodne teniške zveze. Mednarodna namiznoteniška zveza je lani pričela z izvedbo projekta TTX – različice namiznega tenisa za zunanje pogoje. Tu



je že dlje časa prisoten tudi »crossminton« (preimenovan iz hitrostnega badmintona). K temu pa je potrebno dodati še različne »rekreativne inovacije«, kjer udarjamo žogico ali perjanico z različnimi loparji. V badmintonu imajo športni pedagogi na razpolago »Shuttle time«, ki ima metodično dodelan učni načrt za začetnike.

Nekaterim zapriseženim igralcem tenisa, namiznega tenisa, badmintona in skvoša niso všeč izpeljanke, ki pa so v šoli, in predvsem v rekreativnem programu, izjemno pozitivno sprejete. Z izpeljankami in prilagoditvami štirih najbolj razširjenih iger z loparji lahko dosežemo različne gibalne in kognitivne cilje, spodbujamo sodelovanje, razvijamo tekmovalnost, krepimo samopodobo in spodbujamo otroke k reševanju najzahtevnejših motoričnih problemov. Poglejmo nekaj najbolj razširjenih različic, ki imajo svojo uporabno vrednost tudi v slovenskem šolskem prostoru:

- »crossminton«: igra, podobna badmintonu, le da se igra brez mreže z loparji, podobnimi skvoš loparjem, in perjanico, ki je pol manjša od klasične plastične badminton perjanice. Naloga igralca je, zadeti v nasprotnikov kvadrat perjanico tako, da je le-ta ne more pravočasno in pravilno vrniti.
- »padel«: igra je podobna teniški igri in jo igrajo predvsem v španskem govornem področju. Igra se na nekoliko skrajšanem teniškem igrišču, ki je ograjeno s steklenimi stenami. Igralci uporabljajo prilagojene krajše loparje brez strun. Pravila igre so identična tistim v tenisu, le da je dodan odboj od steklene površine, ki obdaja igrišče.
- »pickelball«: igra je še ena izpeljanka iz badmintona in tenisa. Razširjena je predvsem v Ameriki. Igrišče je identično tistemu v badmintonu, mreža pa je teniška. Tudi tukaj so loparji »polni«, žogica pa je plastična. Točkovanje je nekoliko specifično, saj točke osvaja le nasprotnik ali par, ki izvaja začetni udarec.

- »floor pingpang«: različica namiznega tenisa, ki se igra predvsem na Kitajskem. Razlika s klasičnim namiznim tenisom je samo v igralni površini (8x3m) in seveda višine mrežice (75cm).
- »triples«: je različica namiznoteniške igre, ki se igra na okrogli mizi. Ideja te igre je, da je namizni tenis kolektivni šport, pri čemer v tej različici naenkrat igra šest igralcev (po trije na vsaki strani).
- tenis na plaži: ima nekaj različic, vendar je najbolj priljubljena tista, ki se igra na igrišču za odbojko na mivki. Igralci uporabljajo podobne loparje, kot pri igri padel. Razlika je le v nekoliko mehkejši žogici.
- »ping pong«: različica namiznega tenisa, kjer igralci uporabljajo samo lesen del loparja ali pa lesen del loparja, obložen s smirkovim papirjem (v Aziji imenujejo to igro »liha«).

Igre z loparji vsebujejo predvsem notranjo motivacijo, ker učenci in učenke doživljajo igro kot napeto in kot izziv zaradi osebne radovednosti in so zadovoljni, če znajo nalogo rešiti (Roth, Kröger in Memmert, 2002). V igrah z loparji so možgani nenehno zaposleni, saj se morajo nenehno prilagajati tekmovalni situaciji – prihajajoči žogici. Poleg koncentracije na let žogice, je potrebno spremljati tudi gibanje nasprotnika, saj je od njegove postavitve odvisno, kam bo usmerjen naslednji udarec. V fazi začetnega učenja in seznanjanja otrok z igrami z loparji je najpomembnejše pravilno in racionalno izvedeno gibanje. Otroci imajo izjemno sposobnost posnemanja – pravilna in korektno izvedena demonstracija je zato že pol uspeha. Če poleg tega uporabite še različne vizualne vire (slike, filmi, DVD-ji, itd), bodo rezultati veliko boljši. V tem obdobju je še posebej pomembno otroke naučiti "kako to storiti" in ne "zakaj to storiti".

■ Zaključek

Telesna dejavnost mora otrokom zagotavljati razvoj spretnosti, znanj, osebnega/socialnega razvoja in telesne pripravljenosti, da lahko sodelujejo pri športnih dejavnostih do konca svojega življenja. Zgodnja telesna dejavnost mora otroke motivirati za športne dejavnosti, ki jim bodo dostopne v različnih življenjskih obdobjih in v različnih okoljih. Kurikularni program športne vzgoje mora vključevati športne dejavnosti, ki so jim dostopne tudi zunaj šole in jih lahko obiskujejo do konca svojega življenja.

Čeprav spadajo igre z loparji na tekmovalnem nivoju med najhitrejšje športe z žogo, pa na drugi strani omogočajo začetnikom na rekreativnem nivoju enostaven pristop in hiter prehod k obvladanju osnovne igre. Prav tako pa v veliki meri vplivajo na razvoj koordinacije, osnovne pripravljenosti in reševanja različnih motoričnih problemov. Športni pripomočki so v vseh igrah na začetni stopnji prilagojeni in lahki, zaradi česar je ravnanje z njimi preprosto. Ob njihovi uporabi je potreben majhen energijski vložek. Žoge in perjanice so različnih oblik, teže in barv. Z različnimi rekviziti lahko vaje in igro natančno prilagodimo potrebam otroka. Pravila posameznih iger se med sabo prepletajo, kar predstavlja za otroke dodatno motivacijo in jim omogoča boljše razumevanje tehnično-taktičnih elementov v igri. Skladno z navedenim zato avtorji tega prispevka priporočamo, da športne igre z loparji vključimo v obvezni del uradnega učnega načrta v smislu razvoja in izboljšanja osnovnih gibalnih sposobnosti in skladnega telesnega razvoja.

■ Literatura

1. Aznar Miralles, R. (2014). *Los deportes de raqueta. Modalidades lúdico-deportivas con diferentes implementos*. [Športi z loparji. Modeli iger z različnimi izvedbami] Barcelona: Inde.
2. Roth, K., Kröger, C. in Memmert, D. (2002). *Ballschule Rückschlagspiele: Sportspiele*. [Igre z žogo – igre z odbojem: Športne igre]. Schorndorf: Hofmann Verlag.
3. Štihec, J., Ismajlovič, V., Kondrič, M., Videmšek, M., in Karpljuk, D. (2007). Table tennis as selected sport in Slovenian primary schools. [Namizni tenis kot izpirni šport v slovenskih osnovnih šolah]. V: M. Kondrič, & G. Furjan Mandič (Ur.), *Proceedings book of The 10th Anniversary ITTF Sports Science Congress* [Zbornik 10. jubilejnega ITTF-ovega znanstvenega kongresa]. (pp. 294 - 300). Zagreb: University of Zagreb, Faculty of kinesiology; Croatian Table Tennis Association; International Table Tennis Federation.
4. VVAA (2007). *Iniciación a los deportes de raqueta*. [Uvod v igre z loparji]. Barcelona: Paidotribo.
5. Weyers, N. Müller, M. in Lemke, D. (2014). *Rückschlagspiele Badminton – Tennis – Tischtennis: Handreichung für Schulen der Primarstufe und Sekundarstufe I*. [Igre z odbojem; badminton-tenis-namizni tenis: Navodila za osnovne in srednje šole I]. Aachen: Meyer&Meyer Verlag.

Prof. dr. Miran Kondrič
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
miran.kondric@fsp.uni-lj.si