

Pécsi Tudományegyetem  
Természettudományi Kar  
Testnevelés- és Sporttudományi Intézet  
Testnevelőtanár Szak

# **AZ ASZTALITENISZ TANÍTÁSA A TESTNEVELÉS ÓRÁKON**

Készítette: Okos Balázs  
Témavezető: Ács Pongrác

Pécs, 2006.

***MOTTÓ:***

„Annál nincs nagyobb öröm,  
mint valakit megtanítani valamire, amit nem tud.”

(Móricz Zsigmond)

## **TARTALOMJEGYZÉK**

1	Bevezetés .....	4
2	Az asztalitenisz beépítése a tantervbe, tanmenetbe .....	4
3	A sportág oktatásának gyakorlata a testnevelés órákon .....	10
3.1	Az órák keretében megtanítható ismeretek, gyakorlatok .....	10
3.2	Az órák felépítése, fajtái .....	16
3.3	Az órák szervezése, vezetése .....	19
4	Az asztalitenisz tanórán kívüli megjelenése, versenyeztetés .....	21
5	Összefoglalás .....	23
6	Bibliográfia .....	24

## 1 Bevezetés

Az asztalitenisz tanításával edzőként és gyakorló pedagógusként egyaránt a mindennapi gyakorlatban foglalkozom. Ez ösztökélt leginkább arra, hogy az asztalitenisz testnevelés órákon történő tanításáról írjak.

Mivel a témára vonatkozó szakirodalmat nem találtam, valamint általában ezzel a sportjátékkal kapcsolatos publikáció igencsak szűkös, ezért igyekeztem a saját tapasztalataimat felhasználva, és pár szakember véleményét kikérve egy rövid -és remélem- a gyakorlatban hasznosítható anyagot összeállítani. Dolgozatommal a célom , tehát egyrészt a segítségadás az asztaliteniszt testnevelést órákon tanítani kívánó kollégáknak másrészt pedig az, hogy kiegészítsem a sportág iskolai megjelenésének ismeretanyagát.

## 2 Az asztalitenisz beépítése a tantervbe, tanmenetbe

Az asztalitenisz sportág egy iskola helyi tantervébe való beépítésére véleményem szerint több út kínálkozik:

1. Az iskolai a testnevelés órák keretein belül a tanmenet részeként;
2. Az iskolai testnevelés órák keretein belül heti egy, vagy két órában;
3. Az iskola testnevelés órák keretein belül tömbösítve egy, vagy több hónapon, féléven esetleg éven keresztül dupla órában;
4. Az iskolai szakkörök, sportkörök, egyesületek foglalkozásain délután;
5. Asztalitenisz sportegyesületekkel kötött megállapodás szerint délelőtti vagy délutáni kihelyezett testnevelés órák keretében.

A tantervbe illesztést természetesen sok körülmény befolyásolhatja, most nézzük ezeket:

- az iskola helyi adottságai, felszereltsége (terem, asztalok, ütők, labdák);
- az adott órakeret;
- a testnevelő tanár és a testnevelést tanítók hozzáállása, képzettsége;
- az iskolai sportkörök, sportegyesületek szervezettsége, lehetőségei;
- az asztalitenisz egyesületekkel való kapcsolatok.

Ha már eldőlt, hogy egy iskola az asztaliteniszt milyen módon illeszti a tantervbe, ezután meg kell határoznia a tanmenetkészítéshez szükséges célokat, követelményeket, illetve a tanítandó tananyagot. Természetesen ezt is befolyásolhatják az előbbieken feltárt körülmények, de általános formában, egy táblázatban erre is kitérek. Ennek példának a segítségével úgy vélem, talán minden asztaliteniszt tanítani szándékozó pedagógus össze tud állítani iskolája helyi adottságainak megfelelő egy tanmenetet.

	Célok-feladatok	Tananyag (tartalom)	Követelmények
<b>1-4. osztály</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Az asztaliteniszezés hez szükséges fizikai pszichikai, szomatikus képességek általános, játékos fejlesztése;</li> <li>– Megismerkedés a sportág alaptechnikáival;</li> <li>– A sportági ismeretek megalapozása;</li> <li>– A többi sportághoz kapcsolódó képességek fejlesztése</li> <li>– A játék megszerettetése.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Testnevelési és népi játékok</li> <li>– Előkészítő és rávezető játékok, játékos gyakorlatok;</li> <li>– Ismerkedés a labdával, ütővel, asztallal; labdaütési gyakorlatok</li> <li>– Játékok és gyakorlatok az ütőfogásra, alapállásra, alapmozgásra</li> <li>– Az alapvető ütéstechnikák megismerése:tenyere s-,fonák labdatartás,csapott adogatás, kontra ütés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ismerjen és tudjon játszani 4-5 előkészítő játékot, gyakorlatot;</li> <li>– A helyes alapállást és ütőfogást sajátítsa el és tudja alkalmazni;</li> <li>– Ismerje és tudja alkalmazni a következő ütéstechnikákat: fonák-, tenyeres labdatartás, kontra, csapott adogatás</li> </ul>

--	--	--	--

<p style="text-align: center;"><b>9-12. osztály</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Az asztaliteniszezés hez szükséges speciális képességek továbbfejlesztése : különösképpen az erőre (gyorsasági, állóképességi)</li> <li>– A megismert sportági technikák további gyakorlása, javítása, csiszolása, kiegészítése;</li> <li>– Sportági taktikák bővítése;</li> <li>– A sportági ismeretek szélesítése;</li> <li>– A sportág szabályainak, a versenyzési ismereteknek bővítése.</li> <li>– Új asztalitenisszel kapcsolatos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kiegészítő előkészítő sportjátékok;</li> <li>– A már megismert ütéstechnikák, gyakorlása, javítása, kiegészítése: tenyeres-, fonák dobálás, adogatásfajták, fogadások fonák pörgetés, droppolás</li> <li>– A sportjáték szabályai szerinti versengés, versenyeken való részvétel.</li> <li>– Képességfejlesztő gyakorlatok, játékok</li> <li>– Gyógytorna gyakorlatok a tartáskorrekcióhoz</li> <li>– Új versenyzési formák megismerése: körmérkőzés, páros, DC;</li> <li>– Új játékok: asztalitenisz párban, ülve, fejelve, futással, körben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ismerjen előkészítő, kiegészítő sportjátékokat;</li> <li>– Ismerjen következő ütéstechnikákat: tenyeres-,fonák dobálás, adogatásfajták, fogadások fonák pörgetés, droppolás</li> <li>– Ismerje és alkalmazza sportjáték szabályait iskolai és egyéb versenyeken;</li> <li>– Ismerjen képességfejlesztő gyakorlatokat a sportági-ill. egészségi állapotának fejlesztése érdekében;</li> <li>– Tudjon gyógytorna gyakorlatok a</li> </ul>
---	---	---	--



	játékok megismerése;		tartáskorrekcióhoz – Ismerjen 2-3 asztaliteniszes versenyzési formát, játékot
--	-------------------------	--	---

### **3 A sportág oktatásának gyakorlata a testnevelés órákon**

Részletesebben az előző fejezetekben szóltam az egyes gyakorlatok, játékok, technikai elemek jellemzőiről, a tanítás lépéseiről, ezért itt most erre nem térek ki. Azonban ki szeretném emelni a testnevelési órák-, illetve délutános foglalkozások kereteiben megtanítható ismereteket, valamint az órák felépítését, szervezését és a versenyeztetést is taglalnám.

#### **3.1 Az órák keretében megtanítható ismeretek, gyakorlatok**

Az előzőekben ismertetett tantervi példa nagyvonalakban már tartalmazza azokat az ismereteket, amelyeket a foglalkozások keretében a tanár megtaníthat. Ennek részletesebb bemutatása szükséges a pontos tanmenet összeállításához. Ezt természetesen lehet szűkíteni és bővíteni a helyi adottságok és a tanár belátása szerint. Azt is meg kell említenem, hogy ez nem teljesen egyenértékű egy asztalitenisszel foglalkozó sportegyesület tanítási, felkészülési tervével. Véleményem szerint nem is lehet vele megegyező, hiszen ott nagyobb edzésrendszerességgel és edzésterjedelemmel, illetve szakképzett szakemberek irányításával dolgoznak a fiatalokkal. Nézzük tehát az általam fontosnak vélt ismereteket és gyakorlatokat a tanítást megkönnyítendően olyan sorrendben, ahogy azt tanítani kell:

### ***I Előkészítő, ráhangoló, bemelegítő játékok:***

- fogójátékok (érintőfogó, fekete - fehér, szalagszerzés, üsd a harmadikat);
- futójátékok (tűz – víz - repülő, házatlan mókus);
- sor- és váltóversenyek különböző testhelyzetben, eszközökkel, feladatokkal;
- labdás játékok (vándorlabda, kidobók, vadászlabda, fogyasztók);
- versengések (célbadobó, gurító, labdavezető versenyek).
- népi játékok (Kelj fel, Jancsi!, várméta)
- sportjátékok (labdarúgás, röplabdázás, kosárlabdázás, kézilabdázás)

### ***II Labdás gyakorlatok játékos formában, versengésekkel többféle labdával:***

- labdaegyensúlyozás kézen, fejen, lábon, testen
- labdavezetés, -gurítások, dekázás kézzel, lábbal, fejjel
- labdaátadások -elkapás párban, fallal egyedül és párban kézzel, lábbal, fejjel különböző testhelyzetekben
- a labda ütése kézzel, rúgása távolságra, célba
- egyéb labdás játékok: labdafújó az asztalon, trükközések a labdával

### ***III Gyakorlatok az asztalon:***

- a labda gurítása az asztalon keresztbe párokban;
- az asztalon a háló fölött a labda átdobása párokban úgy, hogy a társ térfelén egyet pattanjon;
- a labda átdobása párokban úgy, hogy először a saját térfelet érje és onnan pattanjon át a háló fölött a másik térfélre (az adogatás előkészítő gyakorlata)
- a labda átdobása a háló felett a másik térfélén lévő dobozokba célbadobással.

#### **IV A helyes ütőfogás, ütőfogási gyakorlatok:**

- vezényszóra az ütő asztalra, padra, földre helyezése és megfogása és utána a helyes ütőfogás ellenőrzése;
- különböző testhelyzetekből indulva ütőmegfogások versengéssel;
- ütőmegfogás feladatokkal: futás, sasszék stb.

#### **V Alapállás, alapmozgások:**

- tenyeres, fonák alapállás;
- előre, hátra ugrások, szökkenések;
- oldalmozgások (sasszék);
- keresztlépés.

#### **VI Labdaütési gyakorlatok:**

##### **A. Labdatartás (egyensúlyozás) az ütőn:**

1. Labdaegyensúlyozás az ütőn tenyeres, illetve fonák oldalon álló helyzetben;
2. Labdaegyensúlyozás az ütőn tenyeres, illetve fonák oldalon járással előre;
3. Labdaegyensúlyozás az ütőn tenyeres, illetve fonák oldalon oldalirányban haladással;
4. Labdaegyensúlyozás bonyolultabb gyakorlatokkal: különböző testhelyzeteket felvétele (guggolás, ülés), egyik kézből a másikba átvétel stb.

##### **B. Labdapattogatás az ütőn:**

1. Labdapattogatás az ütőn tenyeres, illetve fonák oldalon álló helyzetben;
2. Labdapattogatás az ütőn tenyeres, illetve fonák oldalon járással előre;
3. Labdapattogatás az ütőn tenyeres, illetve fonák oldalon oldalirányban haladással;
4. Labdapattogatás az ütőn tenyeres és fonák oldalon váltogatva

5. Labdapattogtatás bonyolultabb gyakorlatokkal: különböző testhelyzeteket felvétele (guggolás, ülés), egyik kézből a másikba átvétel, versenyek

A gyakorlatokat a kezdőkkel minden edzésen végeztetni kell, és akkor lehet áttérni az egyik gyakorlatról a másikra ha eljut a gyerek a 15-20 pattanásig.

### **C. Labdaütés falra:**

1. Labdaütés a falra tenyeres oldalról egy pattanással a falon, egy a földön és ütés;
2. Labdaütés a falra fonák oldalról egy pattanással a falon, egy a földön és ütés;
3. Labdaütés a falra tenyeres és fonák oldalról váltakozva egy pattanással a falon, jegy a földön és ütés;
4. Labdaütés a falra tenyeres oldalról, a földre pattanás nélküli ütéssel;
5. Labdaütés a falra fonák oldalról, a földre pattanás nélküli ütéssel;
6. Labdaütés a falra tenyeres és fonák oldalról váltakozva a földre pattanás nélküli ütéssel;
7. Labdaütés a falra bonyolultabb feladatokkal: a falon lévő céltárgy vagy festés eltalálásával, karikába, palánk felett, a faltól való távolság illetve területet növelve, csökkentve.

A gyakorlatokat 5-10 sorozat elvégzése után kell váltani és lehetőség szerint pontos darabszámot adva végeztetni, esetleg versenyszerűen, játékosan gyakoroltatni. Valamint fel kell hívni a gyerekek figyelmét arra, hogy a labda a falraütközés után másképp jön vissza, ezért a lábbal való helyezkedés fontos.

### **D. Labdaütés társsal vagy társakkal:**

1. Labdaütés párosával tenyeresrel illetve fonákkal, később váltogatva az oldalakat egy lepattanással a földön, majd ütés;
2. Labdaütés párosával tenyeresrel illetve fonákkal később váltogatva az oldalakat a földre való lepattanás nélküli ütéssel;

3. Labdaütés hármásával, négyesével..., tenyeressel illetve fonákkal, később váltogatva az oldalakat egy lepattanással a földön, majd ütés;
4. Labdaütés hármásával, négyesével..., tenyeressel illetve fonákkal később váltogatva az oldalakat a földre való lepattanás nélküli ütéssel;
5. Labdaütés társsal, társakkal bonyolultabb feladatokkal: falra ütéssel, akadályokon átütéssel, reakciójátékkal stb.

A társsal, társakkal való gyakorlást 1,5-2 m távolságban végeztetjük. Itt fel kell hívni a tanulók figyelmét az összehangolt, figyelmes játéokra.

#### **E. Labdaütés az asztalon:**

Itt természetesen még nem az egyes technikai elemek megtanítására kerül sor, hanem az asztalon, labdával és ütővel végzett ügyességi gyakorlatokra:

1. Labdagurítás az asztalon ütővel;
2. Labdapattogtatás az asztalon és az ütőn felváltva tenyeressel, fonákkal, majd váltakozva is.
3. Labdagurítás társsal, társakkal az asztalon;
4. Labdapattogtatás társsal, társakkal az asztalon;
5. Labdás összetettebb játékok: célbagurítás, célbapattintás, átadások az asztal közbeiktatásával, több labdás gyakorlatok, mozgásos gyakorlatok.

#### **VII Az alapfokú technikai ismeretek:**

1. Fonák labdatartás(pötyögtetés) fonák oldalról fonák oldalra az asztalra lepattintott labdával, majd fonák adogatással indítva a labdamenetet;
2. Fonák kontra ütés fonák oldalról fonák oldalra az asztalra lepattintott labdával, majd fonák adogatással indítva a labdamenetet;
3. Fonák csapott adogatás fonák oldalról fonák oldalra majd folyamatos fonák kontra ütés oldalmozgással;

4. Tenyeres labdatartás (pötyögtetés) tenyeres oldalról tenyeres oldalra, az asztalra lepattintott labdával, majd tenyeres adogatással indítva a labdamentet;
5. Tenyeres kontra ütés tenyeres oldalról tenyeres oldalra az asztalra lepattintott labdával, majd tenyeres adogatással indítva a labdamentet;
6. Tenyeres csapott adogatás tenyeres oldalról tenyeres oldalra, majd folyamatos tenyeres kontra ütés oldalmozgással;
7. A tenyeres és fonák kontra ütés összekapcsolása (különböző feladatokkal);
8. Fonák nyesés fonák oldalról fonák oldalra az asztalra lepattintott labdával, majd fonák nyesett adogatással indítva a labdamentet;
9. Fonák nyesett adogatás után folyamatos fonák nyesés fonák oldalról fonák oldalra oldalmozgással;
10. Tenyeres nyesés tenyeres oldalról tenyeres oldalra az asztalra lepattintott labdával, majd tenyeres adogatással indítva a labdamentet;
11. Tenyeres nyesett adogatás után folyamatos tenyeres nyesés tenyeres oldalról tenyeres oldalra oldalmozgással;
12. A tenyeres és fonák nyesés összekapcsolása (különböző feladatokkal)

### ***VIII Magasabb fokú technikai ismeretek:***

1. Tenyeres pörgetés az asztal mögött a földre magasról leejtett labda pörgető mozdulattal az ellenfél térfelére ütésével;
2. Tenyeres pörgetés tenyeres oldalról tenyeres oldalra az ellenfél által adott csapot tenyeres adogatás után folyamatosan, az ellenfél pedig a tenyeres droppolást végez;
3. Adogatás és adogatásfogadás fonákkal és tenyeressel;
4. Befejező (ziccer) ütés és ezzel egyidőben az ellenfél magas ütést (dobálás) végez tenyeressel majd fonákkal;
5. Nyesett adogatás vagy védés után lassú pörgetés;
6. Tenyeres nyesés;

7. Fonák nyesés.

### ***IX Sportági elméleti ismeretek:***

1. Ütéstechnikák;
2. Alapállás, ütőfogás;
3. Alapvető taktikai ismeretek;
4. Alapvető versenyzési formák, szabályok.

### ***X Gyógytorna gyakorlatok:***

1. Tartásjavító gyakorlatok állásban
2. Tartásjavító gyakorlatok fekvésben

## ***3.2 Az órák felépítése, fajtái***

Az órák felépítését meghatározza, hogy hol tartunk éppen a tanmenetben és milyen célt, milyen feladatokkal milyen korosztálynak szeretnénk megvalósítani az órán. Az órák különbözhetnek nemcsak a mennyiség és az intenzitás, de a tartalom tekintetében is. Az asztalitenisz foglalkozások (órák) fajtái és azok felépítése a következők lehetnek:

### **I. Technikai, (szak-) edzés vagy vegyes típusú óra:**

1. Bemelegítés: Ez magába foglalja az asztalon kívüli és az asztalnál történő bemelegítést is.
2. Iskolagyakorlatok:
  - alapgyakorlatok: Ide a játékbiztonságot fenntartó, illetve fejlesztő gyakorlatok tartoznak: labdatartás, tenyeres-, fonák kontrák, nyesések;
  - speciális gyakorlatok: Ezek egy-egy játékelem fejlesztésére, hatékonyságának növelésére szolgálnak: pl. pörgetésindítások különböző labdákból;
  - lábmunkát fejlesztő gyakorlatok: ezeket olyan mozgásos gyakorlatok alkotják, amelyek a játék közben előforduló mozgásirányokat veszik alapul pl.: tenyeres pörgetés egész asztalon.



3. Taktikai gyakorlatok: Egyrészt az általános taktikai ismeretek növelése, másrészt pedig adott ellenfelek elleni felkészülés pl. szemcsés ütőborítású játékos elleni megindulás
4. Pontra történő játék:Egyéni vagy páros mérkőzések megkötések nélkül(versenyek stimulálása) és különböző megkötésekkel(pl. csak tenyeresrel lehet ütni)
5. Adogatások, adogatásfogadások: Versenyszituációnak megfelelően lehetőleg mindkettőt váltva gyakorolva(adogatás és fogadás),összpontosítva, stabil kiindulóhelyzetből indulva és oda visszatérve(ütővisszafogás).

## **II. Új ismeretet feldolgozó óra:(cél: egy új technikai elem megtanítása)**

1. Bemelegítés: Ez magába foglalja az asztalon kívüli és az asztalnál történő speciális bemelegítést (a már ismert elemek gyakorlása) is.
2. Előkészítő, rávezető gyakorlatok: olyan gyakorlatok, amelyek a megtanulandó technikai elem végrehajtásához hasonló- vagy annak egy mozgásfázisát tartalmazzák
3. Fő rész: Az új technikai elem megtanítása lépésenként pl. tenyeres kontra: alapállás – ütőtartás - asztalra ledobott labdából egy mozdulat (3 fázis!)- adogatásból kapott ütések (2-3)- folyamatos tenyeres kontra.
4. Befejező rész: Ez kapcsolódhat új technikai elemhez pl ellenőrzése; vagy el is térhet tőle pl. adogatásgyakorlás.

## **III. Gyakorló óra: (cél: a tanultak gyakorlása alkalmazása)**

1. Bemelegítés: Asztalon kívüli és az asztalnál történő bemelegítést.
2. Iskolagyakorlatok:
  - alapgyakorlatok
  - speciális gyakorlatok:
  - lábmunkát fejlesztő gyakorlatok:
3. Taktikai gyakorlatok
4. Adogatások, adogatásfogadások:

A tanulási formák az oktatási folyamat aktuális helyzetétől függően kétfélek lehetnek ennél a típusnál:

- gyakorló helyzet: egy bizonyos technikai elem készségszintre emelése a cél akkor azonos feltételek mellett kell ismételni a mozgást;(pl. tenyeres kontra folyamatosan keresztbe)
- feladathelyzet: itt egy mozgás változó feltételek közötti gyakorlásáról van szó (pl. tenyeres kontra változó helyről)

#### **IV. Ellenőrző óra:(cél: a tanulók tudásának mérése megállapítása)**

Két típusa lehet:

##### **A. Osztályozó óra**

Bemelegítés: Asztalon kívüli és az asztalnál történő bemelegítést.

Iskolagyakorlatok: Azon gyakorlatok rövid átisméltése, amelyeket osztályoz a tanár

Bemutatás: A tanulók bemutatják az egyes osztályozandó elemeket egyesével ,vagy párosával, esetleg folyamatosan egyszerre játszanak és a tanár egyesével figyeli és értékeli őket.

##### **B. Felmérő óra**

Bemelegítés:

- Általános bemelegítést (a főbb izomcsoportokat).
- Speciális bemelegítés (a felméréshez szükséges izmokat)

Képességfelmérés motoros próbákkal: a próbáknak megfelelően (gyorsasági, állóképességi, erő - főleg az előző kettő!)

Az eredmények lejegyzése, összesítése, összehasonlítása értékelése.

Ezt a kéttípusú órát az egyes technikai elemek elsajátítása után, illetve a félév elején és végén kell beiktatni.

### **V. Képességfejlesztő óra:(cél: a motoros képességek fejlesztése)**

Bemelegítés: Az egész test általános és sokoldalú és alapos bemelegítése különböző gyakorlatokkal, játékokkal

Általános képességfejlesztő gyakorlatok, játékok

Speciális képességfejlesztő gyakorlatok, játékok kiemelten a következőket: reakció-, mozgás, mozdulatgyorsaság, erő-állóképesség, gyorsaság, alap-állóképesség

Befejező rész: Levezető gyakorlatok a szervezet terhelés utáni lecsillapítására.

Ezt a típusú órát főleg alapozó jelleggel a foglalkozások kezdetekor, de óra vagy órarészletben bármikor alkalmazhatjuk. (Természetesen okosan megválasztva és nem pl. versenyek előtt)

### **VI. Játékos, versengési jellegű óra:(cél a játékigény kielégítése)**

Ezt a fajtáját az óráknak sokféleképpen lehet alkalmazni és beépíteni az oktatásba. Része lehet a bemelegítésnek, az óra fő feladatát is játékba építve taníthatjuk, a gyakorlás formája ,része is lehet, de kizárólag játékokat tartalmazó órát is tarthatunk. Mindig az adott órával való célunk dönti el, hogy ezek közül melyiket választjuk. Az 1014 asztalitenisz játék és gyakorlat című kézikönyv nagy segítséget ad a sportághoz kapcsolódó játék kiválasztásában.

## **3.3 Az órák szervezése, vezetése**

Arra is ki kell térnem, hogy csak akkor lesznek hatékonyak az órák, ha szervezeten történik a megtartásuk. Ehhez a következő fontos elveket be kell tartani:

- az órák időtartama és gyakorisága megfelelően segítse a haladást: A heti minimum kétszer egy órás edzés a kezdők esetében, a jobbaknál 3-4-szer 1.5 - 2 órás foglalkozás lenne az ideális. Sokszor azonban ez nem kivitelezhető, ezért ilyenkor a megtanítandó ismeretek szűkítését javaslom;

- lehetőleg azonos korcsoportú és tudású tanulókból álljon a tanulócsoport;
- egy csoport 10-15, de maximum 18 főből álljon, mert így biztosítható mindenki számára a kellő fejlődés;
- az órák helyének, időtartamának, időpontjának, résztvevőinek pontos kijelölése is fontos része a szervezésnek;
- ha nincs kellő számú edző, vagy nagyobb tudású játékos, akivel iskolázni lehetne akkor jobb, ha egymás között mérkőzéseket játszanak;
- a differenciált foglalkoztatást már egészen fiatal korban is kell alkalmazni. A legtehetségesebbekkel külön is kell foglalkozni;
- a felügyeleti rendszer jó megoldás a hatékonyabb munka érdekében: azon csoportoknál ahol idősebb, jobb játékosok is vannak, ők hetente meghatározott időt játszanak a hozzájuk beosztott fiatalabbakkal.

Az edzések vezetése az alapja – a szervezés mellett – a különböző edzéselvek gyakorlati megvalósításának. Az edzőteremben az edzőnek, tanárnak a legnagyobb fegyelmet kell megkövetelnie. A foglalkozásokat, órákat vezetnie kell, és nem csendesen szemlélődni. A tanítványoknak folyamatosan érzékelniük kell az edző jelenlétét, amely által fegyelmezettebbekké válnak, és jobban tudnak összpontosítani, hatékonyabban, intenzívebben tudnak gyakorolni és versenyezni. Fontos még az is, hogy egy edző, tanár ne játssza végig egy gyerekkel az edzést, mert így nem tud figyelni a többi tanítványára. Az szintén lényeges, hogy mindenkinek legyen meghatározott pontos feladata az edzésen, és ne azt csinálja, amit akar.

## **4 Az asztalitenisz tanórán kívüli megjelenése, versenyeztetés**

Az asztalitenisz tanórákon (délelőtti és délutános) kívül a következő színtereken jelenhet meg:

- asztalitenisz egyesületi edzések keretén belül;
- iskolai klubfoglalkozásokon;
- óráközi szünetekben, tanórák előtt vagy után a folyosókon, tornateremben, tornaszobában, klubhelyiségekben;
- városi-, megyei-, országos hivatásos-, amatőr-, diák- és szabadidős versenyeken;
- szabadidősport rendezvények keretein belül;
- egyéb számos formában (pl. játszótereken, nyaralók udvarán)

Annak ellenére, hogy eszközigényes (asztal, háló, ütő, labda) és mostanában nem a legnépszerűbb sportág az asztalitenisz még mindig sokan szeretik és űzik országszerte. Fontos tehát, hogy a testneveléssel foglalkozó tanárok, kollégák a tanórákon kívül is teremtsék meg a lehetőségét a „pingpongozásra

A versenyzés lehetőségét is biztosítani kell a tanulóknak, mivel minden gyerek alapvető szüksége az egymás elleni versengés, vetélkedés, az egymás legyőzése. Így tudja ugyanis megtanulni az írott és íratlan (fairplay) játékszabályokat, valamint azt, hogy a játéknak mindig vannak győztesei és vesztesei. A verseny mindezekon kívül sok mindenre megtanítja a gyereket (kudarctűrés, győzelem, kitartás) és nem utolsósorban segít a kapcsolatteremtésben, barátok szerzésében.

A versenyzésre a következő alkalmakat teremtheti meg a tanár:

- tanórákon, délutános foglalkozásokon mérkőzések, versenyek;
- házbajnokságok;
- körzeti, városi, megyei diákolimpiák;
- óráközi szünetekben, tanórák előtt és után mérkőzések;
- udvaron kültéri asztalokon mérkőzések;

– körzeti, városi-, megyei csapatbajnokságok

Lényegesnek tartom ezzel kapcsolatban azt is, hogy a testnevelő tanár kollégák - a sajnálatos gyakorlat ellenében (tisztelet a kivételnek) - minden sportág iskolájukba érkező versenykiírásaival (köztük az asztalitenisz is) foglalkozzanak. Nevezzék be a „fő sportágakon” kívül például asztaliteniszre is diákjaikat, vagy legalább hirdessék ki ezeket a versenyeket. Nem tudhatjuk ugyan, hogy mi rejlik a gyerekekben és ki miben érhet el sikereket, hol tud érvényesülni, ha nem adunk lehetőséget a számára!

## 5 Összefoglalás

Úgy gondolom, a fentiek alapján kiderült, hogy igen nagy feladatra vállalkoztam, amikor az asztalitenisz technikájáról és annak tanításáról kívántam értekezni. Az elegendőnek korántsem mondható szakirodalom, a kevés és nem mindig segítőkész, illetve hozzáértő szakember egyaránt hozzájárult ahhoz, hogy ne legyen túlságosan egyszerű egy korszerű, a gyakorlatban is használható anyagot összeállítani. Úgy vélem mégis sikerült a célt elérnem.

A sportág utóbbi évtizedekben észrevehető rohamos fejlődése, felgyorsulása, a szabályváltozások hatására bővült a technikai elemek kelléktára és egyre nagyobb szerepet kapott a sportágban a játékosok technikai tudása. A technika tanításának jelentősége, tehát megkérdőjelezhetetlen. Az asztaliteniszezés technikájának elméletét és gyakorlatát, valamint a testnevelés illetve szakköri foglalkozásokon tartható „pingpongfoglalkozások” általam lényegesnek vélt tudnivalóit kívántam feltárni a fentiekben. Várhatóan ezzel a gyönyörű és változatos sportággal foglalkozó szakemberek segítségére tudtam lenni dolgozatommal.

Annál is inkább lényeges ez a segítség, mert úgy vélem minden edzőnek és testnevelő tanárnak alapvető feladata, hogy tovább képezze magát és megismerjen új dolgokat. Hiszen így lehet csak minden téren naprakész nevelője, oktatója és ismeretátadója tanítványainak.

Mindezek mellett szerintem egy nagy adag türelemre, kitartásra és megszállottságra is szüksége van annak, aki e sportág tanításába belevág. Úgy vélem hosszú, fáradtságos és nagy munka gyerekeket megtanítani asztaliteniszezni, de sok örömet is jelent a tanár számára. Az a boldogság, amit a gyerek szemében akkor lát az ember, amikor egy mozgást megtanul és azzal sikereket ér el, az a cél, amiért érdemes elkezdni „pingpongot tanítani”.

## 6 Bibliográfia

- 1) Harsányi László: Edzéstudomány I. Dialóg Campus Kiadó Budapest-Pécs 2000.
- 2) Dr.Ormai László: Korszerű asztaliteniszezés Budapest, 1987.
- 3) Rétsági Erzsébet: A testnevelés tantárgy-pedagógiája Dialóg Campus Kiadó Budapest 2004.
- 4) Harry Blum: 1014 asztalitenisz játék és gyakorlat Dialóg Campus Kiadó Budapest-Pécs 2004.
- 5) Lakatos Gy.:Asztalitenisz ABC.Sport. Budapest 1966.
- 6) Juhos J.-Naményi J.: Asztaliteniszezés.Sport. Budapest 1969.
- 7) Ivanov V.Sz.: Asztalitenisz.Sport. Budapest 1968
- 8) Asztalitenisz Szabálykönyv Budapest, 2002.
- 9) Dr. Pásztor Attila-Dr.Rákos Etelka:Sportjátékok 1. Nemzeti Tankönyvkiadó Budapest 1992.
- 10) Bíróné Nagy Edit: Sportpedagógia Dialóg Campus Kiadó Budapest-Pécs 2004.
- 11) Dr. Tóth László:Pszichológia a tanításban Pedellus Tankönyvkiadó Debrecen 2000.
- 12) Thomas Gordon:T.E.T. A tanári hatékonyság fejlesztése Studium Effektive 1994.



- 13) Dr. Frenkl Róbert: Sportélettan Budapest 1995.
- 14) Bakos Ferenc: Idegen szavak és kifejezések szótára Akadémia Kiadó Budapest 1989.
- 15) [www.moatsz.hu](http://www.moatsz.hu)
- 16) [www.tabletennis.hu](http://www.tabletennis.hu)
- 17) [www.ittf.com](http://www.ittf.com)