

MASA TENİSİ PROGRAMININ ÖNEMİ, VAZİFESİ VE TEMELİ

1-Programın Amacı (Önemi):

Masa tenisinde çalışma programının amacı şudur: Bu program, gerek antrenör, gerek öğretmen ve gerekse koordinatörler için genel bir doküman niteliğinde olmalıdır. Çünkü bu uzun süren bir eğitim, antrenman ve terbiye sürecidir ve bunsuz planlama, organizasyon, kontrol ve rapor münikün değildir.

- 1 .Bu program metodik ve organizasyon açısından masa tenisiyle ilgilenenlere öyle bir bakış açısı ve yön versin ki Avrupa ve Dünya'daki gelişmelerle paralellik gösterebilir.
- 2.Bu program antrenman süresini, şiddetini ve kapsamını, her yaşa ve her cinse göre detaylı olarak belirtir.
- 3 .Proglamlama, sporcunun yüksek başarılarını (derecelerini) garantiler.

II-Programın Vazifesi:

- 1 .Program, metodığı geniş anlamda harekete geçirmek
- 2.Eğitim, antrenman ve terbiye sürecinde her yaş için doğru kararlar almak.
- 3 .Uluslararası anlamda yüksek seviyeli (nitelikli, düşünceli) sporcu yetiştirmek.
- 4.Kontrolü ve profesyonel yardımı kolaylaştırmak.

III- Programın Temeli:

Bu programın temeli en küçük sporcudan, yetişkin sporcuya kadar sistematik olarak metodığın sıralanmasıdır. Masa tenisinde başarılı olan ülkelerin (İsveç, Almanya, Çin, Romanya, Rusya, Polonya...) tecrübeleri, metodik sıralamanın mecburiyetini ortaya koyuyor ve ancak bu tam olarak kullanıldığı takdirde yüksek dereceler yapılabileceğinden emin olunabiliyor.

Bu ülkelerin tecrübeleri , bizde şu düşüncüyü uyandırıyor; yüksek dereceler elde edebilmek için masa tenisi çalışma programları üç ana etaba ayrılmalıdır:

- A. Hazırlık spor çalışma etabı 4 yıl
- B. Ana spor çalışma etabı 3 yıl
- C. Yüksek seviye spor çalışma etabı 3 yıl

Ben , bu çalışmamda, dikkatinizi masa tenisinde ilk dört yılı kapsayan Hazırlık (Temel) Spor Çalışma Etahında toplamaya çalıştım.

Spor Öğretim ve Eğitimi - İlk Etap (Ön Etap)

I - Amaç

1. Genel fizik gelişimini geliştirmek
2. Spor yapanların sağlığını ve dayanıklılığını geliştirmek
3. Masa tenisini sevdirmek
4. Masa tenisinin temel vuruşlarını öğretmek, masa tenisi oynanmasını alışkanlık haline getirmek

II- Eğitim-Öğretim Organizasyonu; Spor Okullarının Amaçları

1. Çocuk masa tenisi okulları eğitim amaçlı olmalıdır.
2. Çocukların sağlığını ve genel gelişimini sağlamalıdır.
3. Planlı ve devamlı olarak yarınki milli sporcuları geliştirmelidir.

Kaç yaşındaki çocuk masa tenisine alınmalıdır?

Son altı yılın araştırma neticesine bakarsak 8-9 yaşlarındaki çocuklar masa tenisine başlamalıdır. Rusya, Çekostovakya, Yugoslavya ve Bulgaristan'da bu yaşta okula alınmaktadırlar.

Son Avrupa, Dünya ve Balkan Şampiyonalarında oynayan ve başarılı çıkan sporcular 5lanlı-programlı 9-12 yıl eğitilmişlerdir.

Okul Organizasyonu ve Seçmelerinin Yapılması

Temelde, antrenör bulunmalıdır ve en önemli kişidir. Kriterleri ve testleri iyi bilmelidir.

Birinci Etap : Kitleden Büyük Grup Seçmek

1. Her yıl 15-30 eylül tarihleri arasında, antrenör çevre okulları gezip, tüm ilkokul birinci sınıf çocuklarını gözlemeli, bazı nitelikleri göz önüne alarak her sınıftan çocuk seçmelidir.

Aranan nitelikler:

- a) orta boy

b) cılız, bacak ve kolları uzun

c) açık göz, çevik, çabuk düşünebilen, zeki

2. Okula alındıktan sonra teste tabi tutulmalıdırlar.

- 20m. düz koşu, yüksek (çıkış) start

- durduğu yerden uzun atlama

- normal uzun atlama

- refleks hareketleri

Örneğin; Hentbol kalecisine penaltı atışı yapılacak. Öğretmen (antrenör)

peşpeşe 8 masa tenisi topu kaleye atacak, sporcu kurtarıp yapacak ve kurtarılan toplar sayılacak. (Sekizde kaç kurtardı, yüzde yüksek mi, düşük mü?)

8'de4 ise %50

8'de3 isekötü

8'de 5,6,7 ise iyi)

- 1 ve dikkat testi

Örneğin;

a- Öğretmen el çırpacak (ya da düdük çalacak), sporcu iki adım öne çıkacak, 360° dönecek, çift ayakla sıçrayacak

b- Peşpeşe iki defa el çırpacak (ya da düdük çalacak) öğrenci durduğu yerden çift ayakla uzun atlama yapacak.

Bu tür testler yapılmalı ve pozitif netice almış sporcular okula kayıt edilmelidir.

Böylece antrenör başarılı tüm adayları listeye alarak en geç 5 ekimde antrenmanlara başlıyor.

Bu yaştaki çocukların formları (aldıkları neticeler) aşağıda yazılmıştır.

Testler	Kız	Erkek
20m. Düz koşu	4.7s.	4.5s.
Durduğu yerden uzun atlama	1.35m.	2.50m.
Normal uzun atlama	2.25m.	2.50m.
Refleks testi (kurtarılmış top adaedi)	5 adet	6 adet
Koordinasyon testi	+	+

Böylece ilk etap bitmiş olmalı.

İkinci Etap (Özel Seçmeler):

Grup listeleri yapılıyor ve işe başlanıyor. 12'nci ayın sonuna kadar kültür-fizik ve kondisyona önem verilmelidir, aynı anda teknik çalışmalarda yapılır. 12'nci ayın sonunda aynı testler uygulanmalıdır ve başarısız olanlar serbest bırakılmalıdır. Test değişikliği yapılabilir. Mesela; hentbol kalecisi isimli top sayısı artırılarak 8 yerine 12 top kullanılır, top sektirilir, vs...

Testler	Kız	Erkek
12 top testi	7 Kurtarış	9 Kurtarış
Fh (forhand top sektirme)	70	80
Bh (backhand top sektirme)	50	60
Fh+Bh (karışık top sektirme)	50	60

Sınavdan sonra sporcu grubun neticeleri listeye yazılır, başarısız olanlar serbest bırakılıyor. Esas antrenmanlar, başarılı olanlar 1 Ocakta başlamalıdır.

III – Metod

- Bizim şartlara göre bir antrenör bir grubu aldıktan sonra, lise üçüncü sınıfa kadar çalıştırılmalıdır, hatta büyüklerde bile.
- Diğer bir metoda göre grup sıfırdan alınır, minik veya yıldızlarda başka antrenöre, büyüklerde ise büyükler antrenörüne verilir.

IV – Araç – Gereçler

- 1- En az 4 masa konulabilen bir salon
- 2- 10 adet sarkan top
- 3- Antrenman duvarı
- 4- 4 adet ayna
- 5- 40 adet eğitim raketi
- 6- 400 adet top

Grup Adı	Erkek	Kız	Yeni Model
Hazırlık (sıfırdan) grubu	25 kişi	25 kişi	14 kişi
1. sınıf grubu	20 kişi	20 kişi	12 kişi
2. sınıf grubu	15 kişi	15 kişi	10 kişi
3. sınıf grubu	10 kişi	10 kişi	8 kişi

Grup Adı	Antrenör sayısı	Haftada çalışma saatleri
Hazırlık (sıfırdan) grubu	3 – 4	3 saat
1. sınıf grubu	4	4 – 5 saat
2. sınıf grubu	4	6 saat
3. sınıf grubu	5	8 saat

Not: Hazırlık grubu bir yıl, birinci sınıf iki yıl, ikinci sınıf üç yıl çalıştırılan sporcu demektir.

V – Etaplar Arası Bağlantılar 1. Fiziksel Çalışmanın Teknik Çalışmayla Karşılaştırılması:

Grup Adı	Yaş	Kondisyon, Fizik çalışma	Teknik çalışma
Hazırlık (sıfırdan) grubu	8	%80	%20
1. sınıf grubu	9	%70	%30
2. sınıf grubu	10	%60	%40
3. sınıf grubu	11	%50	%50

2. Değişik Alıştırmalar, Genel Kondisyona Göre Oranlar:

Çabukluk	Çeviklik	Dayanıklılık
% 45	% 35	% 15

3. Hacim:

Bir Yıl Süresinde	Hazırlık	1. sınıf	2. sınıf	3. sınıf
Çalışma hafta sayısı	42	42	42	42
Dinlenme günleri	197	197	197	155
Müsabaka günleri	-	-	2 gün (4saat)	4 gün (8saat)
Çalışma saatleri	168	252	280	426
Bir çalışma kaç dakika olmalı	60	90	100	120
Teori	2	11	14	19
Pratik	166	241	266	401

Toplam teori ve pratik: 1120 VI – Yıllık ve Çok Yıllık Eğitim

Programı

Bu program 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 yıl için yapılır. Programda tıp, beslenme sağlıklı yaşam, masa tenisi tarihçesi, spor rejimi (günlük, haftalık, aylık, yıllık) teknik, taktik, kural bilgileri gibi dersler yer alır.

Pratik olarak; genel koordinasyon, kondisyon, masa tenisine özel kondisyon, teknik, taktik geliştirme, test uygulamaları (kondisyon, teknik ve taktikte), hazırlık ve resmi maçlar, turnuvalar vardır.

VII – Metodik Öneriler

Bu etapta küçük sporculara gruplar halinde ders verilir. İlk derslerden itibaren çocuklarda arkadaşlık, yardımlaşma, kolektif bağlantıları doğurur. Estetik, hiyenik, saygı ve sevginin ne olduğunu minik sporcular bu grup derslerinde

öğrenirler.

Dersler çocukların fizyolojik yapısına göre verilmelidir. Alıştırmalar oyun şeklinde öğretilmelidir. Çocuklar yarışmayı çok severler, tüm fizik ve psikolojik gücünü kullanarak oyun oynar. Oyun oynarken, şakalaşırken bu alıştırmalar yapılır, fakat elemanları doğru oynamak, öğrenmek şartı ile.

Tüm alıştırmalar, hareketler doğru ve kurallara göre yapılmalıdır. Bu grup dersleri çocukları yaşlarına 1.5 – 2 saattir.

Dersler klasik sisteme göre seçilmelidir:

Hazırlık (ısınma): 15- 20 dakika; esas ders bölümü: 50- 70 dakika; soğuma: 10 – 15 dakika.

Hazırlık Bölümü: (15 – 20 Dakika)

Değişik kültür-fizik hareketlerinden oluşan kompleksler kullanarak.

Amaç: Duran ve hiçbir iş yapmayan bünyeyi aktif hareketli pozisyona geçirmektir.

Kullanacağımız kompleksler:

- 1- Çok yaygın olan genel kültür- fizik hareketleri (kompleksleri)
- 2- Koordinasyon ve çeviklik geliştirme hareketleri (kompleksleri)
- 3- Doğru duruş, yürüyüş, masa tenisinde daha sonradan kullanacağımız hareketlerden oluşan kompleksler (imitasyon)
- 4- Raketi elimize alıp imitasyon yapmakta kullandığımız kompleksler (doğru hareketleri öğrenmek için)

Temel Bölüm (Esas Bölüm): (50 - 70 dakika)

Amaç: Birkaç yıl sonra (iyi sporcu olduktan sonra) kullanacağımız vuruşlar, kombinasyonları düşünerek antrenmanın temel bölümünde becerilerimizi geliştirmek amacı ile alıştırmalar yapılacaktır.

Antrenörün yardımı ile sarkan top, duvar ve imitasyon oyunları ile başlanmalı ve sonra her vuruş masada uygulanmalıdır.

Soğutma Bölümü: (10 – 15 dakika)

Amaç: Temel Bölümde yoğun çalışmalardan yorulan, fazla kasılan kasların gevşetilmesidir. Yavaş yavaş akciğerin fonksiyonu, kalbin normal çalışmasına getirmek. Bütün organizmayı gevşetmek, sakinleştirmek.

Gevşetici hareketler, alıştırmalar antrenman yoğunluğuna orantılı olmalıdır. (5, 10, 15, 20, ... dakika)

Teknik çalışmalarını zamanında nasıl bir metod elemanları sırasıyla öğretmeliyiz?

1. Teknik elemanı (vuruşu) anlatmak ve göstermek.
2. En kolay hareketleri öğretmek.
3. Zorlaştırıcı bir ortamda vuruşu geliştirmek
4. Oyun esnasında geliştirmek.

Her vuruşun öğretilmesi süre olarak değişiktir.

Örneğin; masa üstü kesik ters vuruş (backhand) öğrenme planı:

- 1- Öğretmen çocukları toplayıp, vuruşun ne zaman ve neden kullanılmakta olduğunu anlatır, sonra nasıl yapıldığını gösterir. Öğretmenden sonra çocuklar tek tek imitasyon yaparlar.
- 2- Öğrenme planı (pratiği):
 - İlk önce imitasyon yapılır.
 - Sarkan topla yapılır.
 - Masada yapılır.

Öğretmen her vuruşun detaylarını ayrı ayrı gösterir ve izah eder. Her detayı öğretmen gösterir, kendisi oynar, hatalarda durur ve hatasız yaptırmaya çalışır. Sarkan top oyunu küçümsenmemelidir.

3- Vuruşu geliştirmek:

Çok antrenmana dayanarak, öğretmen kontrolü azalarak, çocuğa kendi kendini kontrol ettirmek amacı ile antrenman yapılacaktır. Yavaş yavaş çocuk masada tek başına oynayacak ve gerçek oyuna yaklaşacaktır.

Bu etapta ayak pozisyonları, vücut ve raketi tutan elin hareketleri öğretilmelidir. Bu etapta küçük taktik çalışmalarını yaptırılmalıdır.

- a) Masa üstü backhand kesme (çaprazdan)
- b) Masa üstü backhand kesme (paralelden)
- c) Masa üstü backhand kesme (çapraz- paralel)
- d) Masa üstü backhand kesme (kelebek) ... vb.

4- Gelişmiş backhand vuruşlarını (kesik) iyi kullanan oyuncular için alıştırmalar yapılmalıdır.

Ne tür alıştırmalar ve testler uygulanmalıdır?

Masa üstü oyunu, sadece oyun olsun diye bazı çocuklar oynar. Öğretmen müsaade etmemelidir. Vazife verilmeli, tam kontrol yapılmalıdır. Sayı ile oynanacak, amaç olacak, ölçülecektir.

- 1- Masa üstüne kare çizilecek (1, 2, ... tane) 10 vuruştan kaç bu kareye düşecek?
- 2- Bu kareye 1 düşer, 7 düşer. Antrenör 10 vuruştan 10 düşecek demeli, öğretmelidir.
- 3- İki backhand köşesine birer kare veya daire çizilir, iki oyuncu oyuna başlar. Maç her sporcunun 10 vuruştan 8 – 10 tanesini karşı taraftaki kareye atabilmesidir.
- 4- Bu iki oyuncu karşılarındaki kareye topu atar, her kareye düşen top 1 puan getirir, 10 puana ulaşan oyunu kazanır.

Bu tür oyunları her antrenör serbest oynatır.

Genel Eğitim:

Antrenörün eline küçük çocuklar verilmiştir. Görevlerinden birisi masa tenisi öğretmektir. Bunun dışında daha birçok görevi vardır. Sağlıklı yaşamayı, arkadaşlığı, topluma faydalı olmayı öğretmek. Fiziki ve ruhu düzgün, yüksek moralli bir nesil büyütmektir.

Her antrenör bir pedagoğ olmalı, disiplinli çalışmayı öğretmelidir.

Antrenör her sporcunun ev, okul yaşantılarını takip etmeli; ders, sağlık durumunu bilmelidir. Antrenörler bazı çocukların hayatında ebeveynlerinden bile daha büyük role sahip olabileceklerini bilmeli ve bu sorumluluğu unutmamalıdır. Sporcu eğitiminde öğretmen sporcudan emek, saygı, disiplin, netice isteyecektir. Aynı zamanda sporcusuna sevgi ve takdir verecektir. Antrenör sporcularını sevecek, kendini sevdirecektir.

Terbiye Metodları:

1. Sporda İnandırma ve Özgüven Açıklamalarıyla Gerçekleşir: sohbet ve uyarılar... Antrenörün inandırma gücü doğru zamanda yaptığı doğru açıklamalar ve uyarılarla gerçekleşir. Bu uyarılar sporcunun derin bir şekilde bilinçaltına yerleşir.
2. Toplantıdaki Konuşmalar Değişik Problemleri Çözmeye Yarar: Antrenör ve sporcu arasında ki arkadaşlık, sporcunun irade terbiyesi, spordaki güzellik, ülkesinin geçmişteki sporu, spordaki bilimsel temeller, spordaki psikolojik antrenman vb... Buradaki önemli olan sporcunun inanması ve her gün günlük rapor tutması ve günlük raporun gözden geçirilmesidir. Unutmamız gerekiyor ki, toplantılar sayesinde antrenör sporcuyu terbiye ediyor, moral durumunu yükseltiyor ve sporcunun ufkunu genişletiyor. İnandırma metodu aynı zamanda kelimelerle sporcunun bilinci üzerindeki etkisidir. Antrenör önce kendi söylediklerine inanması ve ondan sonra öğrencilerini inandırması gerekir.
3. Uyarı: Burada şu şekilde davranılabilir: Antrenör, olumlu sonuç ve hareketlerde, zor bir dönem karşısında kazanılmış galibiyette, sporcusuna veya takımına eğlence gibi bir ödüllendirme verebilir. Bu, arkadaşlık dayanışma içindeki spor takımını yine güzel hareketlere iter ve iyi bir moral verir.
4. Örnek Antrenör: Antrenörün şahsi örneği, sporcu terbiyesinde en değerli metodudur. Çünkü; eğitim eğiticinin örnekleri ile başlar. Dış görünüş, kelimeler ve hareketler diğerlerinin dikkatlerinin merkez noktasını oluşturur. Antrenörün saygısı ne kadar büyükse, onun verdiği şahsi örnekler de o kadar güçlüdür. Modern bir masa tenisi antrenörünün en geniş anlamda pedagoğ olması gerekir. Yaşı ve dış görünüşü önemli değildir. O, her bakış, her hareket ve her kelimesi ile çocuklar tarafından ilgi görmesi gerekir. Sadece bu şekilde bir antrenör kendi sporcusuna spor terbiyesi verebilir ki, o aranan ve değerli insan olabilsin. Bu sayede sporcusu onunla her şeyi paylaşabilir; okulda aldığı bir zayıf notu veya kişisel ilk aşk hislerini açıklayabilir.
5. Mecbur Kalındığı Verilmesi Gereken Ceza: Sporcu genel kuralları çiğnediği zaman zorunlu ceza metodu kullanılır. Bu metod sayesinde antrenör, sporcu üzerinde otoritesini sağlar. Bunu bütün takımın menfaatleri için uygular. Antrenör bazı davranışlara devamlı göz yumması gerekir. O bir şey istediye ve mecbur ettiyse her ne pahasına olursa olsun yapılması gerekir. Ele almamız gereken şey, tabii ki fiziksel değil psikolojik moraldir.

Ceza, sporcunun üzerinde artı veya eksi bir etki ortaya çıkarır. Antrenörün her bir masa tenisi sporcusunu kendi başarılarıyla övmesi ve ustalığını geliştirmesi önemlidir. İyi bir disipline sahip olması gerekir. Sporcuyu övmesi sporcunun kendi özgüvenini sağlar ve doğru iler yaptığını anlamasına yardım eder. Böylece kendi inancını ve güvenini artırır. Bu tür övgüler şu şekilde olabilir: Onaylama, bütün öğrenciler içinde antrenörün sporcuyu övmesi y ada topluluk arasında öğrenciyi onore etmek, öğrencinin resmini vitrine asmak, başarı belgesi, madalya, kupa vermek vs.

Görüldü ki her türlü açıklamalar ve inandırmalar fayda vermedi ve eksiklikler devam ediyor, o zaman antrenörün cezalandırmaya geçmesi gerekir. Bu cezalandırmanın verilmesinin sebebi, sporcunun hatalarını anlamsız içindir. Bu ceza öyle etkili olmalıdır ki, sporcu cezadan değil hatadan korksun. Ceza, bir sporcuyu hiçbir zaman hırçınlaştırmamalıdır. Sporcunun onurunu zedelememelidir ama taktik olarak uygulanmalıdır.

Sporcu Terbiyesi İçin Gerekli Spor Rejimi :

Bu rejimin kullanılabilmesi için, üzerinde olumlu bir etkisi olması gerekir. Spor rejimi terbiye için mükemmel bir araçtır. Sporcular bu rejimi uygularsa ileride başarılı olmalarına yardım edeceği kesindir.

Aşağıdaki spor rejimi hazırlıktaki bir öğrencinin günlük programıdır:

07:00 – Uykudan kalkış
07:00 – 07:15 – Sabah cimmnastiği
07:15 – 07:40 – Umumi ihtiyaçlar ve kahvaltı
08:00 – 12:30 – Okul çalışmaları
12:30 – 13:30 – Şahsi zaman ve öğle yemeği
13:30 – 14:00 – Dinlenme
14:00 – 16:30 – Derslere hazırlık
17:00 – 18:30 – Antrenman
18:30 – 19:30 – Şahsi zaman
19:30 – 20:00 – akşam yemeği
20:00 – 21:00 – Ders tekrarı
21:30 – 07:00 – Uyku

Antrenör, öğrencilerin rejimlerini her gün ciddi bir şekilde takip etmelidir.

Antrenmanların Örnek Yapılış Şekilleri:

Antrenmanın her zaman belirli bir saatte ve zamanında yapılması gerekir. Antrenman sırasında antrenör, her şeyi sırasına göre düzenlemeli, sporcu antrenörün isteklerini cevap vermelidir. Bu iki şey kuralına göre yapılırsa sporcuya olumlu bir katkı sağlayıcı kesindir. Bu disiplinin etkili olabilmesi için, antrenörün sporcusundan sanatsal olarak her antrenmana hazırlanmasını istemelidir. Ayrıca, sporcunun psikolojik eğitimi için değişik metodlar kullanılması gerekir.

VIII. Periyotlama

Periyotlama ve periyodik etapta sporcu, spor hazırlığında bilimsel süreçten sırasıyla geçmesi gerekir. Sporcunun takvim ve yıllık plana göre gidemeyebileceği hesaplanmalıdır. Temel eğitim devresinde her sınıf için ayrı bir antrenman periyodu yoktur.

IX. Uygulama ve Rapor

Her ayrı sınıf için aşağıdaki dökümanlar hazırlanır:

1. Çok yıllık öğretim planı
2. Yıllık öğretim planı
3. Aylık çalışma planları
4. Test normativleri için plan ve grafikler

Şart olan rapor formları aşağıdadır:

1. Yıllık raporun rapor planı
2. Aylık raporlar ve çalışma Raporları
3. Plan grafikleri ve test normativlerine rapor

X. Tek Öğrenim

Tecrübeler gösteriyor ki, birinci yılın sonunda yeni başlayan sporcuların %60'ı çalışmayı bırakmaktadır. Bunun için 12 -18 öğrenci yerine 25 -30 öğrenciyle bu işe başlamak gerekmektedir. Bu şekilde;

2. yıl öğrenimi sonunda %25 – 30
3. yıl öğrenimi sonunda %18 – 25
4. yıl öğrenimi sonunda %10'luk bir potansiyel elimizde kalmaktadır.

XI. Doktor Kontrolü:

Sağlık Kontrolleri yasalara göre ve bu iş için belirlenmiş sağlık dispanserlerinde yapılır. Her yıl ilkbahar ve sonbaharda bu kontroller yapılmaktadır. Bu kontroller sonucunda, organizmanın fiziksel durumu ortaya çıkar.