

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje

UPORABA ŠPORTNIH PRIPOMOČKOV PRI IGRAH Z LOPARJI ZA MLAJŠE STAROSTNE KATEGORIJE

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

doc. dr. Miran Kondrič

SOMENTORICA

izr. prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT

izr. prof. dr. Jože Štihec

Avtor dela
Tjaša HUJS

Ljubljana 2008

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju dr. Miranu Kondriču za vso pomoč in nasvete pri nastajanju diplomskega dela. Hvala tudi staršem, bratu Gregorju in ostalim sorodnikom za vso spodbudo in oporo v času študija.

Zahvaljujem se tudi Denisu za lektoriranje in Ani za pomoč pri angleškem prevodu izvlečka.

Posebna zahvala pa gre mojemu Mihcu, ki mi vedno stoji ob strani in me podpira.

Ključne besede: igre z loparji, vadba, nižje starostne kategorije, športni pripomočki, razvoj otroka.

UPORABA ŠPORTNIH PRIPOMOČKOV PRI IGRAH Z LOPARJI ZA MLAJŠE STAROSTNE KATEGORIJE

Tjaša Hujs

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2008

Športno treniranje

Število strani: 79; število preglednic: 2; število virov: 39

IZVLEČEK

Vsi, ki si želimo dobrega otrokovega razvoja, moramo čim bolj težiti k temu, da se bo otrok razvil celostno, saj je le to zanj najpomembnejše. Pomembno je, da se otrok razvija tako na fizičnem kot tudi na psihičnem področju. Najpomembnejše področje otrokovega razvoja je predšolsko obdobje in kar je takrat zamujeno, se kasneje težko nadoknadi.

Vsakega otroka moramo obravnavati kot posameznika in temu ustrezno moramo tudi prilagoditi pogoje in sistem vadbe. V diplomskem delu sem predstavila različne pogoje in sistem vadbe ter ustrezne pripomočke in rekvizite, ki so primerni za mlajše starostne skupine. Predstavila sem igre in vaje, primerne za razvoj posameznih motoričnih sposobnosti, ki so pomembne pri določenih igrah z loparji. Vse to je predstavljeno v drugem delu diplomskega dela.

V prvem delu so opisane različne igre z loparji, njihove osnovne značilnosti, oprema in pravila. V nadaljevanju so opisane motorične sposobnosti, otrokov telesni, spoznavni, psihosocialni in motorični razvoj ter motorično učenje. V diplomskem delu sem predstavila tudi pomen športa in igre za otrokov celostni razvoj, kaj je igra ter metode in oblike dela pri mlajših otrocih.

Delo je namenjeno tako športnim pedagogom kot tudi vzgojiteljem in ostalim delavcem na področju športa, ki želijo igre z loparji čim bolj približati mlajšim otrokom. V veliko pomoč bo tudi trenerjem s področja badmintona, namiznega tenisa, tenisa in squasha, saj lahko v njem najdejo veliko koristnih vaj in pripomočkov za popestritev vadbe. Vsi športni delavci se bodo tako naučili pravilnega pristopa in le tako bodo otroku omogočili celostni razvoj.

Key words:**Tjaša Hujs****University of Ljubljana, Faculty of Sports, 2008****Sport training****Number of pages: 79; number of tables: 2; number of sources: 39****ABSTRACT**

We all, who want a child to develop well, must strive after a child's wholesome development because for him that is the most important. It is important for a child to develop on both physical and mental level. The most important time for child development is the pre-school period and what is missed in this period is very hard to compensate later.

We must treat every child as an individual and therefore adequately adjust the conditions and the system of exercise. In my diploma dissertation I have presented different conditions and systems of exercise and the appropriate tools and requisites which are suitable for younger age groups. I have presented games and exercises suitable for the development of separate motor abilities important when playing specific games with rackets. All this is presented in the second half of the dissertation.

In the first half different games with rackets are described, their basic characteristics, equipment and rules. In the continuation motor abilities, a child's physical, cognitive, psycho-social and motor development and motor learning are described. In the diploma dissertation I have also presented the significance of sports and play for a child's wholesome development, what is play, the methods and forms of work with younger children.

This dissertation is intended for sports pedagogues as well as for the educators and other people who work in the sports field and who want to bring games with rackets closer to younger children. It will also be of big help to trainers of badminton, table tennis, tennis and squash for it contains many useful exercises and tools for variegation of exercise. All sports workers will in this way learn the appropriate approach and so enable a child's wholesome development.

KAZALO

1. UVOD	7
2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA.....	9
2.1 ŠPORTNE IGRE Z LOPARJI.....	9
2.2 BADMINTON	11
2.2.1 Značilnosti igre	11
2.2.2 Kratka pravila	11
2.2.3 Oprema in rekviziti	12
2.3 NAMIZNI TENIS.....	15
2.3.1 Značilnosti igre	15
2.3.2 Kratka pravila igre	15
2.3.3 Oprema in rekviziti	16
2.4. SQUASH.....	18
2.4.1 Kratka pravila	18
2.4.2 Oprema in rekviziti	19
2.5 TENIS.....	21
2.5.1 Kratka pravila	21
2.5.2 Oprema in rekviziti	22
2.6 MOTORIČNE SPOSOBNOSTI	24
2.6.1 Koordinacija	24
2.6.2 Gibljivost	26
2.6.3 Ravnotežje	28
2.6.4 Preciznost	29
2.6.5 Hitrost.....	30
2.6.6 Moč	31
2.6.7 Vzdržljivost	32
2.7 OTROKOVA RAST IN RAZVOJ.....	33
2.7.1 Telesni razvoj do drugega leta starosti.....	33
2.7.2 Telesni razvoj predšolskega otroka.....	33
2.7.3 Spoznavni razvoj.....	34
2.7.4 Psihosocialni razvoj.....	34
2.7.5 Razvoj jaza	34
2.7.6 Odnosi z drugimi otroki.....	35
2.7.7 Motorični razvoj	36
2.7.8 Motorično učenje	37
2.7.8.1 Osnovni pogoji za uspešnost motoričnega učenja.....	38
2.7.8.2 Faze učnega procesa v motoričnem učenju	38
2.8 POMEN ŠPORTA IN IGRE ZA OTROKOV CELOSTNI RAZVOJ	40
2.8.1 Metode in oblike dela pri mlajših otrocih.....	41

2.9	KAJ JE IGRA	44
2.9.1	Elementarne igre	44
3.	CILJI.....	46
4.	METODE DELA	47
5.	IGRE Z LOPARJI ZA NIŽJE STAROSTNE KATEGORIJE	48
5.1	BADMINTON	50
5.2	NAMIZNI TENIS.....	52
5.3	TENIS	55
5.4	SQUASH.....	57
5.5	ŠPORTNI PRIPOMOČKI ZA MLAJŠE STAROSTNE KATEGORIJE	58
5.6	VAJE IN IGRE Z VSEBINAMI TENISA, NAMIZNEGA TENISA, BADMINTONA IN SQUASHA	59
5.6.1	Vaje in igre brez loparja.....	59
5.6.2	Vaje in igre z loparjem	65
5.7	PLUSBALL METODA.....	72
6.	RAZPRAVA.....	74
7.	SKLEP.....	76
8.	LITERATURA.....	77

1. UVOD

Motorično učenje je proces, pri katerem pridobivamo, izpopolnjujemo in uporabljamo različne motorične programe. Po petem letu starosti razvoj otroka poteka predvsem v razvoju novih gibalnih zmožnosti in razvoju posameznih motoričnih spretnosti (Ušaj, 1997). Tako je to pravi čas, za razvoj osnovnih struktur gibalne dejavnosti, saj kar je v tem času zamujeno, pozneje ni več mogoče nadoknaditi.

Otrok izraža prek gibanja svojo osebnost in stopnjo razvoja. Prek gibanja izraža svoje misli, čustva. Na določeni stopnji razvoja preide na aktivnost z lastnim odločanjem in načrtovanjem.

V športnih društvih in klubih po Sloveniji je premajhen poudarek na igrah z loparji, ki bi bile primerne tudi za mlajše. Pogostokrat se morajo otroci soočiti z neprimernimi pripomočki, kot so preveliki loparji, pretežke žoge, previsoke mize itd. Potrebno je razviti prilagojen sistem vadbe s prilagojeno opremo in prilagojenimi športnimi pripomočki. V tem obdobju je potrebno dati tudi večji poudarek na razvoju osnovne motorike in ne samo na razvoju specialne tehnike tenisa, namiznega tenisa, badmintona in squasha.

Glede na to, da sodijo športne igre z loparji med najbolj priljubljene in tudi med najbolj razširjene, bi bilo potrebno na tem področju narediti več za naše najmlajše. V klubih oziroma v športnih društvih bi morali več narediti za razvoj različnih oblik mini tenisa, mini badmintona, mini namiznega tenisa in mini squasha. Učenje vseh teh iger z loparji bi morali prilagoditi starostni stopnji otrok in ponuditi prilagojeno vadbo s prilagojeno opremo in športnimi pripomočki.

Še vedno je premajhen poudarek na uporabi prilagojenih športnih pripomočkov. Pri vseh igrah z loparji bi morali športni klubi in športna društva omogočiti otrokom uporabo manjših in lažjih loparjev, pri tenisu in badmintonu bi se moralo zmanjšati igrišče in znižati mreža, pri namiznem tenisu bi miza morala biti nekoliko manjša in spremenjene oblike, pri squashu pa manjše igrišče in nekoliko večja in počasnejša žogica.

Otroci naj bi bili aktivni že od ranega otroštva, saj le tako lahko razvijamo osnovno motoriko, kar lahko kasneje pripelje do vrhunskega ukvarjanja z nekim športom. Najpomembnejši element pri vadbi osnovne motorike, pa je seveda igra, saj skozi igro otroci spoznavajo različne naravne oblike gibanja, različni športni pripomočki pa vadbo popestrijo, otroke pa dodatno motivirajo. V predšolskem obdobju je pomembno predvsem to, da se otrok spozna z različnimi gibalnimi nalogami in oblikami gibanja, ki lahko kasneje pomembno vplivajo na njegov razvoj.

Otrok se v predšolskem obdobju razvija tako na telesnem, gibalnem, spoznavnem, čustvene in socialnem področju. Otrok začne s spoznavanjem svojega telesa, okolja. Z gibalnimi dejavnostmi si nabira izkušnje, ki mu bodo prišle prav tudi v kasnejšem obdobju življenja. Z vključevanjem v razna športna društva, krožke in klube se začne spoznavati z drugimi otroci in se navajati na njih. Nauči se sprejemati drugačnosti in se prilagajati spremembam. V raznih igrah se nauči pravil in se jih hkrati nauči tudi spoštovati in upoštevati.

Z vadbo bo otrok postal samostojnejši, znal se bo primerno odzvati in prilagoditi različnim situacijam. Z gibalno dejavnostjo se razvija tudi njegova ustvarjalnost, čut za sočloveka, za naravo. Pridobi si neki določeni red in disciplino, lažje navezuje socialne stike. Lažje si izoblikuje pozitivno samopodobo in samospoštovanje, lažje obvladuje stres, žalost in tesnobo ter se mnogo lažje sprosti in umiri.

V današnjem času se srečujemo tudi z različnimi boleznimi, kot so prekomerna telesna teža, bolezni srca in ožilja, bolezni kosti in sklepov, razne duševne bolezni. Zato je še toliko bolj pomembno, da se otroci že v ranem otroštvu navadijo na redno gibalno dejavnost, saj bodo le tako lahko preprečevali oziroma zmanjšali pojav teh bolezni v kasnejšem življenjskem obdobju.

V predšolskem obdobju je pomembno, da so vsebine prilagojene otrokovim sposobnostim, potrebam, lastnostim in interesom. V program športnih dejavnosti vključujemo naravne oblike gibanja, pri tem pa uporabljamo različne športne pripomočke in igrala ter seveda raznovrstne oblike in metode dela.

Pri vadbi mlajših starostnih skupin pa je zelo pomembna tudi vzgojiteljeva in učiteljeva vloga. Učitelj mora znati otroke motivirati in jih primerno spodbuditi za delo. Otroci imajo v tem obdobju zelo razvito domišljijo, zato je pomembno, da jim zna učitelj vadbo predstaviti v obliki iger. Otroci bodo lažje in z veseljem delali, če jim učitelj predstavi vajo v obliki pravljič, uporablja knjižne in risane junake. Zato se mora znati učitelj pri tem delu vživeti v otroški svet, v svet domišljije. Vadba mora biti predvsem pestra in zanimiva, otroci se morajo zabavati in dobro počutiti.

2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

2.1 ŠPORTNE IGRE Z LOPARJI

V svetu sodijo športne igre, ki jih igramo z loparji, med najpriljubljenejše in tudi med najbolj razširjene. Medtem ko je tenis domena evropskih in ameriških igralcev, pa je ravno obratno z drugimi zvrstmi, kot so: namizni tenis, badminton in squash (Kondrič, 2000).

Namizni tenis spada med pet najbolj množičnih športnih panog na svetu in je najbolj razširjen na Kitajskem. Tudi badminton spada v zgornjo skupino najbolj množičnih športnih zvrsti. Squash je na tej lestvici nekoliko nižje, saj ga omejujejo prostorske možnosti (Kondrič, 2000).

V Sloveniji je razširjenost vseh treh zvrsti bistveno manjša, vendar je treba upoštevati dejstvo, da je na relativno majhnem prostoru aktivnih okrog 60 športnih zvez. Leta 1992 je bil namizni tenis uvrščen med prvih deset športnih panog po odstotku udejstvovanja, medtem ko je bil badminton uvrščen na štirinajsto mesto. V letu 1997 najdemo namizni tenis na enajstem, badminton na petnajstem in squash na dvaintridesetem mestu (Kondrič, 2000).

Športne igre z loparji predstavljajo v Sloveniji vse večji delež tako v množičnem in šolskem kot tudi tekmovalnem športu. Primarni pomen iger z loparji kot šolskih iger je v motivaciji pozitivnih čustev in doživljanjev v konkretni igri (Kondrič, 2003).

Skupina športov, o katerih govorimo, spada v tako imenovano skupino športov informacijske komponente gibanja, kjer ni potreben tako velik energetski vložek kot pri nekaterih drugih športnih panogah, vendar pa je sama izvedba posameznih tehnik udarcev precej otežena z relativno majhnimi žogicami. Zahtevnost squasha je z vidika energetske porabe nekoliko višja in zahteva od igralca nekaj boljše gibalne sposobnosti, medtem ko sta namizni tenis in badminton v rekreativni obliki lahko energetsko dokaj nezahtevna. Na to kaže tudi njun izvor, saj sta bila, tako namizni tenis kot badminton v svoji izvorni obliki netekmovalna športa, namenjena predvsem za zabavo, kar pa le deloma velja tudi za squash (Kondrič, 2000).

Z vidika motoričnega učenja namiznega tenisa, badmintona in squasha je metodika učenja dokaj podobna. Tako lahko brez zadržkov posameznikom, ki se zanimajo za učenje tehnike udarcev v posamezni športni panogi, le-te predstavimo istočasno, vsaj kar se tiče osnovnih predvajanj (Kondrič, 2000).

Mednarodni uspehi, ki jih dosegajo naši športniki, dajejo nove motive otrokom in mladini v okviru športne vzgoje in rekreativnim igralcem, s katerimi se večja število ljudi, ki se ukvarjajo s temi športi. Medtem ko je namizni tenis v Sloveniji prisoten že skoraj sto let, pa sta badminton in squash nekoliko mlajša. Za badminton kot rekreativno športno igro je vedno več povpraševanja, zato se nekateri lastniki pokritih športnih dvoran odločajo za preureditev teniškega igrišča v dve igrišči za badminton. Igrišč za squash v Sloveniji ni prav veliko in posledica tega je tudi nekoliko manjše število igralcev, ki se ukvarjajo s tem športom (Kondrič, 2000).

Predmet in problem dela so prilagojene oblike dela za mlajše starostne skupine pri različnih igrah z loparji, opis in uporaba prilagojenih pripomočkov in rekvizitov. Diplomsko delo je tako namenjeno športnim pedagogom, kot tudi trenerjem v klubih, ki si želijo dodatnega znanja tudi na tem področju.

2.2 BADMINTON

2.2.1 Značilnosti igre

Badminton je šport, pri katerem se uporabljata lopar in perjanica. Je izključno dvoranski šport, saj je igra v tekmovalni obliki na prostem nemogoča. Mnogo ljudi, ki se ukvarja le z »nedeljsko« različico badmintona, preseneti ugotovitev, da je badminton kot šport zelo naporen. Vendar pa se vse več ljudi odloča za dvoranski badminton, ki se igra na označenem igrišču in čez mrežo. V dvorani je sama igra hitrejša in dinamična, veter ne usmerja leta žogice, podlaga je ravna, zato se lahko igralci varno in neomejeno gibajo po prostoru.

2.2.2 Kratka pravila

Badminton je igra, ki se lahko igra posamezno ali v dvojicah.

Igrišče je dolgo 1340 cm in široko 610 cm. Črta za serviranje je od mreže oddaljena 198 cm in sega do konca igrišča, ki se pri serviranju dvojic skrajša za 76 cm. Pri igri posameznikov se mere igrišča zožijo za 46 cm na vsaki strani vzdolž igrišča. (Pridobljeno na svetovnem spletu 26. 7. 2008 na: http://www.badminton-zveza.si/delovanje_zveze/pravilniki/badmintonska_pravila2006.pdf)

Badminton se igra na dva dobljena niza do 21 točk. Vsaka napaka je točka. Niz se mora končati vsaj z dvema točkama razlike, razen pri rezultatu 30 proti 29. Najvišji možen rezultat pri enem nizu je 30 točk. Servira tisti igralec, ki je osvojil prejšnjo točko. V štetju tudi ni več razlik med spoloma, saj sedaj tudi ženske posamezno igrajo do 21 točk vsak niz. Pri igri dvojic je prav tako samo en začetni udarec na dvojico. Pri serviranju mora igralec udariti žogico pod pasom tako, da je glava loparja očitno nižje od ročaja. Igralec ali dvojica servira pri sodem številu osvojenih točk iz svojega desnega servisnega polja v diagonalno servisno polje, pri lihem številu osvojenih točk pa iz levega diagonalnega polja.

(Pridobljeno na svetovnem spletu 26. 7. 2008 na: http://www.badminton-zveza.si/delovanje_zveze/pravilniki/badmintonska_pravila2006.pdf)

2.2.3 Oprema in rekviziti

Osnovno opremo za igro sestavljajo lopar, žogica, športna obutev in seveda športna obleka.

Lopar sestavlja glava loparja, ročaj in strune. Poznamo nekoliko slabše rekreativne loparje, ki so narejeni ponavadi iz aluminija, dobre rekreativne loparje, ki so iz grafita in vrhunske tekmovalne loparje, ki so iz sodobnih materialov, kot so kevlar, karbon ipd. Vrhunski loparji niso primerni za začetnike, saj so pretrdi in prelahki. Za začetnika in tudi otroka je najbolj primeren mehkejši lopar z malenkost bolj težko glavo, saj tak lopar lažje vodi gibanje oz. zamah. Podobno je s strunami, saj pretrdo napete strune sicer omogočajo boljši občutek, ampak zahtevajo pravilno izvedbo udarca in močnejše zapestje. Prav tako moramo biti pozorni na ročaj, ki se mora dobro prilegati dlani. Ne sme biti predebel, saj je potem onemogočeno dobro delo zapestja in se udarci izvajajo na moč (Šeme, 2006).



Slika 1: badmintonski lopar

Poznamo plastične in peresne žogice. Plastične žogice so veliko bolj trpežne in primerne za rekreativno igro, peresne žogice iz gosjega perja pa omogočajo boljši občutek in kontrolo, vendar se hitreje uničijo. V tekmovalnem badmintonu se uporabljajo izključno le peresne žogice (Šeme, 2006).



Slika 2: badmintonska žogica

Pri obutvi je pomembno, da je namenjena dvoranskim športom, saj tako preprečuje drsenje. To je pri badmintonu zaradi številnih kratkih in hitrih startov in zaustavljanj zelo pomembno. Biti mora dovolj prožna, da ne ovira gibanja in ne pretrdi, da ne povzroča poškodb in žuljev, ki se pogosto pojavljajo pri igralcih badmintona (Šeme, 2006).



Slika 3: dvoranska obutev

Mreža mora biti visoka 155 cm in dobro napeta. Pokrivati mora celotno širino igrišča in zamreženi del ne sme prepuščati žogic. Igrišče je lahko specialno badmintonsko iz umetne mase s črtami samo za badminton, lahko pa so zarisane badmintonske črte tudi na parketu telovadnice (Šeme, 2006).



Slika 4: badmintonsko igrišče

2.3 NAMIZNI TENIS

2.3.1 Značilnosti igre

Namizni tenis sodi med najhitrejše igre na svetu. Uvrščamo ga v skupino iger z loparji. Po načinu igranja je zelo podoben tenisu in badmintonu. Tudi pri teh dveh igrah je med nasprotnikoma oz. paroma mreža, ki deli igralno površino na polovico (Kondrič, 2002).

Dinamična igra je prisotna v veliko šolah, dvoranah in tudi ob plavalnih kompleksih. V svetu jo (izračun leta 2002) igra čez 300 milijonov ljudi, kar je tretja najbolj igrana igra na svetu. V mednarodno namizno teniško zvezo je včlanjenih preko 200 državnih zvez. (Pridobljeno na svetovnem spletu 26. 7. 2008 na strani: <http://www.nt-zveza.si/baza/pravilniki/PravilaITTFsplet.html>)

Smisel igre je udarjanje celuloidne žogice čez sredino mize, ki je razdeljena z napeto mrežico na dve enaki polovici. Pri tem je pomembno, da žogico pravilno udarimo, tako da jo nasprotnik čim težje vrne na našo polovico (Kondrič, 2002).

Je izredno zahteven šport, saj zahteva veliko sposobnosti za kakovostno igro na vrhunskem nivoju. Specifično za namizni tenis je to, da že najmanjša misel zmoti neki avtomatizem udarca. Udarci morajo biti hitri in reaktivni. Potrebno je izrazito gibanje nog. Vse skupaj je zelo povezano, za kar je potrebno veliko ur pravilno usmerjenega treninga (Koščak, 2007).

2.3.2 Kratka pravila igre

Igra namiznega tenisa poteka tako, da igralci odbijajo žogico po enkratnem odskoku na njihovi polovici mize na nasprotnikovo stran mize, razen pri servisu, pri katerem morajo žogico udariti tako, da najprej zadene njihovo polovico. Igralec osvoji točko, ko nasprotnik naredi napako pri vračanju, kar pomeni udarjanje žoge preko mize, na stran ali v mrežo in če ni pravilno serviral.

Set se konča, ko eden od nasprotnikov doseže 11 točk, razlika mora biti dve točki. Če je rezultat 10 : 10, se igra nadaljuje do razlike dveh točk, server se po tem rezultatu menja za vsako točko, medtem ko se do 10 : 10 menja na vsaki dve točki. Igra se na tri ali štiri »dobljene« sete.

Po vsakem setu igralci zamenjajo strani igranja, prav tako tudi v odločilnem tretjem ali petem setu, ko eden ali dvojica doseže 5 točk. (Pridobljeno na svetovnem spletu 26. 7. 2008 na strani: <http://www.nt-zveza.si/baza/pravilniki/PravilaITTFsplet.html>)

2.3.3 Oprema in rekviziti

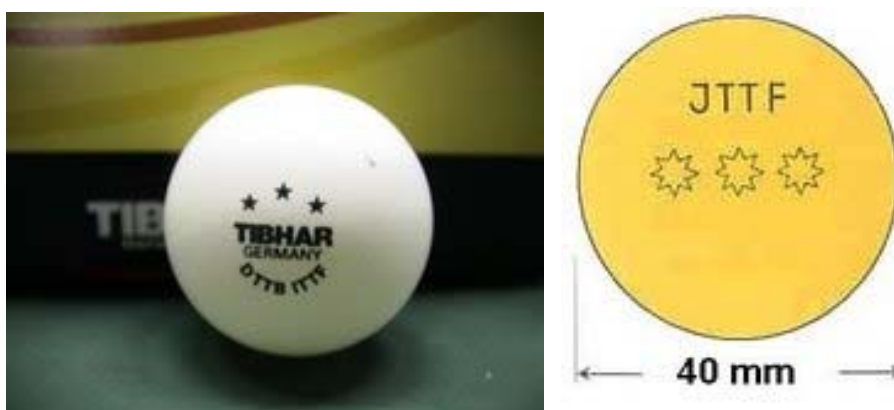
Miza je sestavljena iz dveh enakih polovic. Narejena je iz poljubnega materiala, vendar se mora žogica, spuščena z višine 30 cm, odbiti približno 23 cm visoko. Igralna površina mora biti enakomerne temne mat barve, obrobljene z belo črto in za igro dvojic razdeljena s tri milimetrsko črto. Dolžina mize je 2,74 m, širina 1,525 m, višina pa 76 cm (Kondrič, 2002).



Slika 5: miza za namizni tenis

Sestavljena je iz dveh nosilcev, napenjalne vrvice in mrežice. Mrežica je obešena na napenjalno vrvico in pritrjena na nosilca. Zgornji rob mrežice mora biti v vsej svoji dolžini 15,25 cm nad igralno površino. Spodnji rob mora biti čim bližje igralni površini. Prav tako mora biti stranski rob mrežice tik ob nosilcih (Kondrič, 2002).

Žogica ima premer 40 mm, narejena je iz celuloida ali podobnega plastičnega materiala v beli ali oranžni mat barvi. Po kvaliteti se delijo v tri kategorije. V šoli in pri vadbi nižjih starostnih kategorij se uporabljajo žogice za trening, ki so cenejše in nekoliko manj kvalitetne (Kondrič, 2002).



Slika 6: žogica za namizni tenis

Lopar je lahko poljubne oblike, velikosti in teže. Biti mora raven in posamezna plast mora biti iz enega kosa lesa. Leseni del loparja je ponavadi sestavljen iz 3, 5 ali 7 plasti furnirja. Mehkejša deska omogoča večjo kontrolo udarca, tršo desko pa uporabljajo predvsem igralci, ki veliko napadajo. Loparji se med seboj razlikujejo tudi po različnih oblikah držala. Obloga loparja mora biti na eni strani rdeče in na drugi strani črne mat barve (Kondrič, 2002).



Slika 7: lopar za namizni tenis

Olačila, ki jih ima igralec na sebi, se morajo razlikovati od barve žogice. Najprimernejše športno obušalstvo so športni copati za dvoranske športe. Kvalitetna obutev varuje igralca pred poškodbami (Kondrič, 2002).

2.4. SQUASH

Squash je dinamična igra, pri kateri nasprotnika z loparjem izmenično udarjata gumijasto žogico v igriščih, ki so zgrajena posebej za to igro.

Igra ugodno vpliva na razvoj človekovih vitalnih sposobnosti, hkrati pa ne zahteva niti dosti časa za učenje niti sredstev za vadbo (Pintar, 1989).

Squash je igra natančno odigranih žog. Je tudi izredno psihično zahtevna igra. Poleg velike telesne obremenitve je morda prav psihološki dvoboj med igralcema tista značilnost, ki daje igri svojevrsten čar in zanimivost (Vučkovič, 2000).

Posebnost squasha je hiter let žogice na relativno majhnem igrišču. Druga značilnost so kotni udarci, ko se žogica dotakne sprednje stene po odboju od stranske oziroma zadnje stene igrišča. Zaradi tega prihaja do hitrih izmenjav udarcev med igralcema, kar daje igri njeno dinamično naravo. (Pridobljeno na svetovnem spletu 26. 7. 2008 na strani: http://www.sdss-sl.org/lz_sportnega_podrocja/igre%20z%20loparjem.doc)

Squash lahko igrata dva ali štirje igralci v prostoru, katerega vse štiri stene in tla predstavljajo igralno površino (Pintar, 1989).



Slika 8: igrišče za squash

(Pridobljeno na svetovnem spletu 26. 7. 2008 na strani:
[http://en.wikipedia.org/wiki/Squash_\(sport\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Squash_(sport)))

2.4.1 Kratka pravila

Tekma se igra na tri dobljene nize. Vsak niz se igra do devet dobljenih točk, razen v primeru, ko pride do rezultata osem oba. Pri tem rezultatu se igralec, ki sprejema servis odloči ali se bo igral niz do devet ali deset dobljenih točk. Točko lahko osvoji le server, nasprotnik lahko dobi le menjavo servisa.

Pred začetkom tekme ima igralec na voljo pet minut za ogrevanje sebe in žogice na igrišču, ki je namenjeno za tekmo. Če med tekmo pride do zamenjave žogice, ali se je le-ta ohladila, jo lahko igralca pred nadaljevanjem ogrejeta.

Igra se začne s servisom. Prvega serverja se določi z žrebom. Udarec je pravilen, če igralec žogico, preden se dvakrat odbije od tal, udari na sprednjo steno med zgornjo in spodnjo črto, ne da bi se pri tem dotaknil tal. Med nizi je dovoljen odmor, ki traja 90 sekund. (Pridobljeno na svetovnem spletu 26. 7. 2008 na strani: http://www.sdss-sl.org/lz_sportnega_podrocja/igre%20z%20loparjem.doc)

2.4.2 Oprema in rekviziti

Lopar za squash je sestavljen iz glave, vrata in ročaja. Dolžina loparja je določena in znaša največ 685 mm. Do leta 1980 so bili loparji izdelani iz lesa, danes pa so večinoma iz grafita, steklenih vlaken in keramike. Lopar naj bi bil čim lažji, kajti s tem omogoča hitrejši in močnejši zamah (Pintar, 1989).



Slika 9: lopar za squash

(Pridobljeno na svetovnem spletu 26. 7. 2008 na strani: [http://en.wikipedia.org/wiki/Squash_\(sport\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Squash_(sport)))

Žogica je narejena iz gume in je podobne velikosti kot žogica za namizni tenis. Med seboj se razlikujejo po barvni piki. Rumena je najpočasnejša, sledijo pa ji bela, rdeča in modra. Na turnirjih se uporabljajo žogice označene z rumeno piko, saj so najpočasnejše in zaradi tega prisilijo igralca k hitremu gibanju po prostoru (Yarrov, 1997).



Slika 10: žogica za squash

(Pridobljeno na svetovnem spletu 26. 7. 2008 na strani: [http://en.wikipedia.org/wiki/Squash_\(sport\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Squash_(sport)))

Športno obualo, ki se uporablja pri squashu je podobno športnemu obualu pri drugih dvoranskih športih. Pomembno je predvsem to, da ne drsijo in da omogočajo dober stik s podlago.

V začetkih igranja squasha se je uporabljala tradicionalna bela barva, sedaj pa so že dovoljene tudi druge barve. Uporabljajo se predvsem kratke hlače in majice, ki so iz zračnih materialov (Yarrow, 1997).

Squash se igra v posebej za ta namen zgrajenih dvoranah. Zadnja stena je zgrajena iz stekla, da lahko gledalci opazujejo samo tekmo. Steklo je zelo trdno in prožno. Na večjih turnirjih imajo igrišča vse stene steklene, kar omogoča ogled večjemu številu gledalcev. Tekmovalna igrišča imajo tudi vgrajene senzorje, ki z zvokom in bliskanjem opozarjajo sodnika na prenizko odigrano žogico (Vučkovič, 2000).



Slika 11: igrišče za squash

(Pridobljeno na svetovnem spletu 5. 8. 2008 na strani:
http://www.utrecsports.org/facilities/reservations/res_bel_squash.php)

2.5 TENIS

Tenis je športna igra za posameznike ali dvojice, pri kateri igralci izmenjaje odbijajo žogo prek mreže v nasprotnikovo polje, potem ko se je žoga dotaknila tal igrišča, lahko pa tudi neposredno v njenem letu (Kugonič, 1990).

Je olimpijski šport, uvrščamo pa ga lahko v osnovni športni program, saj je zelo razširjen in popularen. V svetu in tudi pri nas je veliko pokritih in nepokritih igrišč, kar omogoča celoletno vadbo. Tenis je zelo primerna rekreativna dejavnost za vsa starostna obdobja in za oba spola, priljubljena tekmovalna dejavnost in izjemno razvit vrhunski šport. (Pridobljeno na svetovnem spletu 26. 7. 2008 na strani: www.sdss-sl.org/lz_sportnega_podrocja/igre%20z%20loparjem.doc)

2.5.1 Kratka pravila

Poglavitni cilj igralca je, da poskuša na pravilen način usmeriti žogo tako, da pade v nasprotnikovo polje, nasprotnik pa je ne more vrniti prek mreže. Vsaka stran se sme dotakniti žoge vsakokrat po enkrat, ali po prvem dotiku žoge s tlemi ali pred njimi. Igra traja, dokler žoga ne pade na igrišče dvakrat zapovrstjo ali zunaj igrišča oziroma do napake nasprotnika.

Štetje pri tenisu je nekaj posebnega, saj začne štetje pri 0 : 0, ko igralec doseže točko je 15 : 0, ko doseže drugo točko je 30 : 0, ko tretjo je 40 : 0, če dobi tekmovalec še eno točko, je zmagal igro. Če je rezultat 40 : 40 je enaka oziroma deuce in se igra na dve točki prednosti, ter ko igralec doseže točko, dobi prednost, če pa doseže še eno točko, je zmagovalec te igre. Tenis se običajno igra na tri dobljene nize pri moških in na dva dobljena niza pri ženskah. Igra se na dve razliki.

Servis se določi z žrebom in se menja na vsako igro. Če igralec igro izgubi, pomeni, da mu je nasprotnik odvzel servis. Servis velja za najmočnejše orožje tenisačev in tenisačic, zato je strahotno velikega pomena ali igro, ko serviraš dobiš, ali ti pa servis odvzamejo. Velikokrat en odvzem servisa lahko pomeni izgubo niza. Servis je lahko pravilen ali napačen. Napačen pomeni, če se ustavi v sredinski mreži in ne pade na nasprotnikovo polje, servis je lahko napačen, če zgreši diagonalen kvadrant na nasprotnikovem polju, če sodnik določi serverju prestop ali napačno izvajanje servisa. Značilnost servisa pri tenisu je, da ima vsak server prav pri vsakem servisu dve možnosti, in sicer če najprej zgreši sodnik, določi prvo napako, in servis ponavlja, če zgreši še v drugo potlej sodnik sodi dvojno napako in nasprotnik dobi točko. (Pridobljeno na svetovnem spletu 26. 7. 2008 na strani: www.sdss-sl.org/lz_sportnega_podrocja/igre%20z%20loparjem.doc)

2.5.2 Oprema in rekviziti

Lopar je najpomembnejši del teniške opreme. Normalna dolžina loparja je 68, 58 cm, za otroke mlajše od 8 let pa je priporočljiva dolžina loparja od 40 do 53 cm. Glavna dela loparja sta okvir loparja in mreža. Okvir loparja je sestavljen iz ročaja, vratu, srca in glave loparja. Debelina ročaja je odvisna od velikosti dlani igralca. Teža loparja je odvisna od tega ali gre za mlajše igralce, ženske ali pa za moške igralce. Strune so lahko naravne ali umetne, vendar morajo biti dobre in elastične (Kugonič, 1990).



Slika 12: teniški lopar

Teniška žoga je votla in napolnjena z stisnjenim zrakom. Prevlečena je s slojem filca. Teža, premer in elastičnost odboja so določeni po pravilih Mednarodne teniške organizacije.



Slika 13: teniška žoga

Tenis se lahko igra na prostem ali v dvorani. Teniško igrišče je lahko travnato, prekrito s posebnim peskom (*tenisit*), asfaltirano ali iz umetnih mas. Igrišče je dolgo 23,77 m in za igro posameznikov široko 8,23 m, medtem ko je za igro dvojic razširjeno z dodatnim pasom, tako da je široko skupaj 10,97 m. Ob robu igrišča je predviden prostor, kamor lahko igralci tečejo po žoge, ki so se že enkrat odbile na njihovi strani, potem pa zapustile igrišče (če se žoga enkrat odbije na igralčevi strani in je ne odbije nazaj, je točka nasprotnikova). Mreža je na sredini visoka najmanj 91,4 cm, na obeh vpetih straneh 1,06m. (Pridobljeno na svetovnem spletu 5. 8. 2008 na strani: http://sl.wikipedia.org/wiki/Tenis#Teni.C5.A1ka_oprema)



Slika 14: teniško igrišče

(Pridobljeno na svetovnem spletu 5. 8. 2008 na strani:
<http://www.tenisportal.si/uploads/Image/tenisko%20igrisce.gif>)

Ponavadi se uporabljajo kratke hlače, za ženske tudi krila in kratke majice, narejene iz naravnih in umetnih materialov. Športna obuvala za zunanje igrišče morajo imeti narezljan podplat, za igro v dvorani pa so primerna obutev z gladkim podplatom, da lahko igralec med igro zdrsi.

2.6 MOTORIČNE SPOSOBNOSTI

Človek se nenehno giblje. Giblje se pri dnevnih opravilih, profesionalnem delu in pri športu. Vse to pa je odvisno od njegovih sposobnosti, značilnosti in znanj. Sposobnosti so človeku naravno dane in so odvisne od nivoja delovanja različnih upravljalnih sistemov v njegovem telesu in predstavljajo zmožnost izkoristka teh potencialov pri doseganju zastavljenih ciljev. Značilnosti opredeljuje zunanji videz človeka ter njegove reakcije na okolje. Spretnosti pa predstavljajo z učenjem pridobljena gibalna znanja (Pistotnik, 2003).

Motorične sposobnosti niso pri vseh ljudeh enake. Ene so prirojene, druge pa pridobljene. Vendar lahko z naravnimi oblikami gibanja in ustrezno športno vadbo vplivamo na njihov razvoj že pri otrocih.

Motorične sposobnosti so:

- Koordinacija
- Gibljivost
- Ravnotežje
- Preciznost
- Vzdržljivost
- Hitrost
- Moč

2.6.1 Koordinacija

Koordinacija je sposobnost za učinkovito oblikovanje in izvajanje kompleksnih gibalnih nalog. Človek, ki ima več gibalnih izkušenj in s tem večjo količino podatkov, bo lažje izvedel neko gibalno nalogo. Osnovne značilnosti koordiniranega gibanja so pravilnost, pravočasnost, racionalnost, izvirnost in stabilnost (Pistotnik, 2003)

Koordinacija se začne razvijati že v fetalnem obdobju, saj plod že v materinem telesu pridobiva prve gibalne izkušnje. Največ gibalnih izkušenj iz področja koordinacije pa otroci pridobijo do šestega leta starosti, saj je to obdobje, ko so najbolj dojemljivi za nove gibalne informacije. Do začetka pubertete je razvoj koordinacije nekoliko upočasnen, vendar še vedno dovolj intenziven. V obdobju pubertete pa se razvoj koordinacije upočasni, na kar vpliva hiter razvoj in rast kosti. Človekova koordinacija se potem, ko se umiri rast kosti spet razvija, vrhunec pa doseže v okrog 20. leta starosti.

Koordinacija nima pomembne vloge le pri pojmovanju motoričnega prostora, ampak je odločilna tudi za razvoj v celoti. Otrok z manjšimi koordinacijskimi sposobnostmi je nespreten, neroden, vedno išče pomoč, počasi pridobiva nova gibanja, slabo se znajde v gibalnih situacijah in je negotov v svojih dejavnostih. Vse to zaviralno vpliva na njegov razvoj. Takemu otroku lahko pomagamo z vajami, ki mu povzročajo težave. Pri tem pa so najbolj pomembni vztrajnost, primerno doziranje intenzivnosti in upoštevanje dosežene stopnje razvoja (Cemič, 1997).

Za razvijanje koordinacije otroci izvajajo naravne oblike gibanja in osnovne elemente različnih športov v fazi učenja, premagujejo različne ovire, izvajajo elementarne igre, plesne igre, različne dejavnosti v ritmu, gibalne naloge z različnimi pripomočki, dejavnosti z obema okončinama hkrati, manipulativne dejavnosti (Pišot in Videmšek, 2007).

Koordinacija je zelo povezana z ostalimi motoričnimi sposobnostmi, zato morajo tudi te biti ustrezno razvite, da se lahko tudi koordinacija z njihovo pomočjo razvije do višjega nivoja (Pistotnik, 2003).

Koordinacijo razvijamo z različnimi sredstvi, predvsem pa s čim bolj raznoliko vadbo, da ne pride do avtomatizacije nekega gibanja.

Po Ušaju (1997) delimo koordinacijo na več vrst:

- Sposobnost hitrega opravljanja zapletenih in nenaučenih motoričnih nalog
- Sposobnost opravljanja ritmičnih motoričnih nalog
- Sposobnost pravočasne izvedbe motoričnih nalog (timing)
- Sposobnost reševanja motoričnih nalog z nedominantnimi okončinami
- Sposobnost usklajenega gibanja zgornjih in spodnjih udov
- Sposobnost hitrega spreminjanja smeri gibanja
- Sposobnost natančnega zadevanja cilja
- Sposobnost natančnega vodenja gibanja

2.6.2 Gibljivost

Gibljivost je sposobnost doseganja maksimalnih razponov gibov v sklepah ali sklepnih sistemih posameznika. Gibljivost je pomembna tako pri športu kot tudi pri vsakdanjem življenju. Predstavlja pomemben dejavnik optimalne telesne pripravljenosti (Pistotnik, 2003).

Primerno razvita gibljivost vpliva tudi na vsesplošno dobro počutje posameznika, saj zmanjšuje psihično napetost. Zmanjšana telesna aktivnost vpliva na zmanjšanje telesne sposobnosti in s tem tudi na slabšo gibljivost.

Gibljivost je motorična sposobnost, ki je prirojena, vendar se da nanjo v največji meri vplivati. Dejavniki, ki vplivajo na gibljivost so notranji (vezani so na zgradbo in delovanje človekovega telesa-anatomski, morfološki, fiziološki, biološki in psihološki) in zunanji (vplivajo iz okolja-temperatura okolja, dnevno obdobje, prehrana). Na razvoj gibljivosti deluje tudi starost in spol, saj se gibljivost celotnega telesa načeloma povečuje nekje do 15 leta starosti, nato pa se začne počasi zmanjševati. Moški so v povprečju nekoliko manj gibljivi kot ženske.

Gibljivost lahko najbolj razvijamo z gimnastičnimi vajami, ki jih vključujemo v različne metode vadbe. Glede na način raztezanja ločimo dinamične in statične vaje. Pri dinamičnih se maksimalna amplituda giba doseže z zamahom, telesni segment pa se takoj vrača v izhodiščni položaj, pri statičnih vajah pa se maksimalno amplitudo giba doseže postopno ter se jo zadrži za nekaj časa (Pistotnik, 2003).



Slika 15: gibljivost

Normalno razviti predšolski otroci so zelo gibljivi, saj so pri njih telesne strukture zelo elastične in so zato sposobne velikih amplitud gibov. Pri predšolskih otrocih ni posebnih potreb za razvoj gibljivosti. Kljub temu pa je izvajanje gimnastičnih vaj pomembno tudi za predšolske otroke, predvsem z informacijskega vidika, saj se otroci postopoma zavedajo lastnega telesa in razvijajo predvsem sposobnost koordinacije gibanja, poleg tega pa se postopoma naučijo tudi pravilnega poimenovanja in izvajanja ustreznih vaj (Pišot in Videmšek, 2007).

2.6.3 Ravnotežje

Ravnotežje je sposobnost ohranjanja in vračanja telesa v ravnotežni položaj, kadar je le-ta porušen. Pri ohranjanju ravnotežja delujejo centralni ravnotežni organ v srednjem ušesu in ravnotežni center v malih možganih ter čutilo vida, sluha, tetivni in mišični receptorji, receptorji v obsklepnih strukturah in taktilni receptorji v koži.

Po Pistotniku (2003) poznamo dve obliki ravnotežja:

- Sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja pomeni hitro oblikovanje kompenzacijskih gibov, kadar se človek nahaja v stabilnem položaju in nanj delujejo različne sile, ki ta položaj rušijo.
- Sposobnost vzpostavljanja ravnotežnega položaja pa pomeni čim hitrejšo postavitev v ravnotežni položaj, predvsem, kadar posameznik izvaja hitre spremembe smeri ali pa se zaustavlja po rotacijskih gibanjih.

Sposobnost vzdrževanja ravnotežja je relativno slabo razvita v predšolskem obdobju (nekje do 6. leta starosti), čeprav se začne razvijati že pred rojstvom. Otrok potrebuje in tudi sam išče veliko spodbud za preizkušanje tako statičnega, kot dinamičnega ravnotežja (Cemič, 1997).



Slika 16: ravnotežje

Za razvijanje ravnotežja pri otrocih uporabljamo različne načine reševanja gibalnih nalog, ki zajemajo področje ravnotežja: hoja po črti, stoja na eni nogi, hoja po vrvi na tleh, skakanje po eni nogi, hoja po gredi.

Sposobnost ravnotežja je pomembna tudi v vsakdanjem življenju. S staranjem človeka se ravnotežje slabša, vendar ga lahko s primerno vadbo še dolgo ohranjamo na visoki ravni (Pišot in Videmšek, 2007).

2.6.4 Preciznost

Preciznost je sposobnost za natančno določitev smeri in sile pri usmeritvi telesa proti želenemu cilju v prostoru. Glavne informacije za oblikovanje glavnih in korektivnih gibalnih programov preciznosti v osrednjem živčnem sistemu posredujejo čutilo vida in kinestetična čutila. Preciznost je v veliki povezavi z ostalimi motoričnimi sposobnostmi in njihova višja raven vpliva tudi na višjo raven preciznosti (Pistotnik, 2003).

Poznamo dve pojavni obliki preciznosti:

- Sposobnost zadevanja cilja z vodenim projektilom pomeni, da lahko vadeči ves čas s korektivnimi gibalnimi programi vpliva na smer in hitrost gibanja predmeta, ki se približuje cilju.
- Sposobnost zadevanja cilja z lansirnim projektilom pa pomeni, da se na osnovi enkratne sinteze informacij izdelava program lansiranja (Pistotnik, 2003).

Preciznost razvijamo v situacijskih oblikah vadbe. Vadba je odvisna od posamezne športne panoge. Potrebno je predvsem, da se osvoji neko gibanje oziroma, da se ga avtomatizira. Na zmanjšanje preciznosti vplivajo utrujenost in različna čustvena stanja, zato se mora preciznost vaditi v oteženih pogojih.

Predšolski otroci še nimajo ustrezno razvite perceptivne kontrole mišic, zato je potrebno biti pazljiv pri izbiri gibalnih nalog. Pri preveč zahtevnih nalogah se lahko zgodi, da postane otrok neuspešen in s tem nemotiviran (Cemič, 1997).



Slika 17: preciznost

2.6.5 Hitrost

Hitrost je sposobnost izvedbe hitrega gibanja. Najbolj je pomembna pri gibanjih, kjer se premaguje kratke razdalje oziroma v gibanjih, ki zahtevajo hitro izvedbo gibanja. Hitrost je v večji meri prirojena motorična sposobnost, zato lahko nanjo z vadbo vplivamo bolj malo. Na hitrost vplivajo fiziološki, biološki, psihološki, morfološki dejavniki in ostale motorične sposobnosti.

Po Pistotniku (2003) poznamo naslednje pojavne oblike hitrosti:

- Hitrost reakcije je sposobnost hitrega gibalnega odziva na določen signal
- Hitrost enostavnega giba je sposobnost premika telesnega segmenta na določeni poti v najkrajšem možnem času
- Hitrost ponavljajočih se gibov je sposobnost hitrega ponavljanja gibov s stalno amplitudo.

Ušaj (1997) pa loči naslednje oblike hitrosti:

- Hitrost reakcije na pričakovani in na nepričakovani znak
- Hitrost posamičnega giba, kar se kaže v hitrosti zamaha, sunka ali odrida
- Najvišja frekvenca gibov, ki je ponavadi v kombinaciji z preostalimi vrstami hitrosti
- Štartna hitrost je sposobnost kar najhitrejšega pospeševanja iz mirovanja do najvišje hitrosti gibanja
- Najvišja hitrost gibanja pa se pojavlja v cikličnih gibanjih, ki trajajo dovolj dolgo časa, da se najvišja hitrost sploh razvije.

Za razvoj hitrosti se uporablja posredni in neposredni način vadbe. Posredno se razvija z vadbo tehnike gibanja, z razvojem eksplozivne moči ter z razvojem gibljivosti. Neposredna vadba pa temelji na hitrem izvajanju gibanj pri katerih se želi razviti večjo hitrost.

Hitrost pride do izraza šele pri naučenih gibih, zato lahko pri majhnih otrocih opazujemo gibalno hitrost pri plazenju, štirinožni hoji in teku, vendar takrat, ko že obvladajo določen vzorec gibanja (Cemič, 1997).

2.6.6 Moč

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil. Te sile pa so: sila gravitacije, sila vztrajnosti lastnega telesa ali predmetov, sila trenja in sila partnerja ali nasprotnika. Moč je odvisna od morfoloških, funkcionalnih, psiholoških in bioloških dejavnikov (Pistotnik, 2003).

Moč je v precejšnji meri prirejena sposobnost, vendar pa se da nanjo vplivati tudi z vadbo. Pri treningu moči gre predvsem za prilagajanje športnikovega telesa obremenitvam, ki jim bo izpostavljen na tekmi. Vendar pa je potrebno vadbo moči postopoma povečevati, saj se le tako zagotovi napredek v razvoju moči.

Vrsta moči se po Ušaju (1997) deli na tri vidike:

- Vidik deleža aktivne mišične mase s katerim premagujemo obremenitev:
 - ❖ Splošna
 - ❖ Lokalna

- Vidik tipa mišičnega krčenja:
 - ❖ Statična
 - ❖ Dinamična

- Vidik silovitosti:
 - ❖ Največja moč
 - ❖ Hitra moč
 - ❖ Vzdržljivost v moči

Pri predšolskih otrocih je izredno pomembno, da smo pozorni na to, da z gibanjem pripomoremo k razvoju pravilne telesne drže. Izogibamo se statičnim naprežanjem, z motivacijskega vidika pa iščemo ustrezne igralne oblike (Cemič, 1997).



Slika 18: moč

2.6.7 Vzdržljivost

Vzdržljivost je sposobnost daljšega izvajanja kateregakoli gibanja z nezmanjšano intenzivnostjo. Je funkcionalna sposobnost organizma, s katero se ta brani proti telesnemu naporu.

Delitev:

1.

- Lokalna – pri gibanju sodeluje največ 1/3 mišične telesne mase
- Regionalna – pri gibanju sodeluje od 1/3 do 2/3 mišične mase
- Globalna vzdržljivost – pri gibanju sodeluje več kot 2/3 mišične mase

2.

- Splošna
- Specifična (Ušaj, 1997).

Pri predšolskih otrocih se predvsem osredotočimo na splošno aerobno dinamično vzdržljivost.

Pomembno je, da otroci izvajajo dejavnosti na prostem vsaj 3–krat na teden od 10 do 20 minut v vseh vremenskih razmerah, še bolje pa je vsak dan in vse leto. Dejavnost pri otrocih se naj izvaja s srednjo intenzivnostjo, v zmernem teku od 5 do 10 minut z vmesnimi odmori hoje, s hitrejšo hojo od 10 do 15 minut ali ob različnih tekalnih igrah do 20 minut. Še posebej pa je pomembno, da k izvajanju dejavnosti za razvoj vzdržljivosti spodbujamo tako dečke kot deklice, saj je bilo ugotovljeno, da so deklice bistveno manj vzdržljive kot dečki. Če dejavnosti za razvoj vzdržljivosti otroci izvajajo redno vse leto, so tako izpostavljeni postopnemu zniževanju temperature in povečani vlažnosti zraka ter si postopoma prilagodijo funkcionalne mehanizme, izboljšajo kondicijo in s tem tudi odpornost organizma (Pišot in Videmšek, 2007).

2.7 OTROKOVA RAST IN RAZVOJ

Življenje posameznika se ne začne šele ob rojstvu, temveč ob spočetju. Nov osebek dobi kromosome na katerih je razvrščeno ogromno število dednih zapisov ali genov. Dedne zasnove vsebujejo informacije, ki pomenijo program za oblikovanje najrazličnejših lastnosti, od telesnih do duševnih (Musek in Pečjak, 1992).

Otrokov razvoj se odraža na različnih področjih, ki so med seboj povezana. Razvoj poteka tako na gibalnem, telesnem, kognitivnem, čustvenem in socialnem področju usklajeno in celostno. Spremembe na enem področju so povezane s spremembami na ostalih temeljnih področjih razvoja. Razvoj poteka v značilnih stopnjah, ki se pojavijo v približno enakih starostnih obdobjih, za katera je značilno tipično vedenje otrok (Pišot in Videmšek, 2007).

2.7.1 Telesni razvoj do drugega leta starosti

Prvi dve leti predstavljata obdobje nagle telesne rasti. To je tudi obdobje rasti vseh telesnih organov. Telesni razvoj predstavljajo spremembe v razmerjih in spremembe v kompleksnosti strukture in oblike. Prvi proces se imenuje rast, drugi pa diferenciacija. Vzrok za prvi pojav je rast celic, za drugi pa različen razvoj teh celic. V prvem letu starosti zraste otrok največ, v povprečju za 20 cm, telesno težo pa celo potroji. Spreminjati se začnejo kosti, sprva so mehke, razdalje med kostmi in sklepi so velike, nato pa postajajo vedno bolj trde, njihov razvoj pa traja do začetka pubertete. Posebno nagel je razvoj možganov, ki zelo hitro pridobivajo na teži. Pri novorojencu predstavljajo desetino celotne telesne teže, pri odraslem človeku pa le štiridesetino (Horvat in Magajna, 1987).

Drugo leto je še vedno obdobje hitre telesne rasti, čeprav se bistveno zmanjša pridobivanje telesne teže. Otrok porabi veliko energije za nove oblike motorične aktivnosti. V drugem letu otroci svojo težo podvojijo. Spreminjajo se tudi kosti, zlasti razmerje med rokami in nogami. V prvih dveh letih rastejo predvsem dlani in stopala. Zaradi pokončne stoji in hoje prihaja do obremenitev in s tem do razvoja mišic. Razvoj možganov se začne umirjati, saj dosežejo težo 1 kg. Krvni pritisk otroka je razmeroma nizek, srce pa podvoji svojo težo in ob koncu drugega leta že deluje tako, da zadovolji telesne potrebe do 125 udarcev na minuto (Horvat in Magajna, 1987).

2.7.2 Telesni razvoj predšolskega otroka

V prvih sedmih letih življenja poteka otrokov duševni in telesni razvoj še zmeraj razmeroma hitro, čeprav se v telesnem razvoju že postopno kaže upadanje v tempu rasti. Na otrokovo telesno višino vplivajo dednost, okolje, pravilna prehrana, pa tudi mirno in urejeno življenje, ki ne moti njegovega biološkega ritma. Na razvoj človekove višine pomembno vplivajo tudi njegovo zdravstveno stanje, letni čas, razni duševni dejavniki in primerna vzgojna dejavnost (Horvat in Magajna, 1987).

V predšolskem obdobju ima normalen telesni razvoj tudi velik vpliv na otrokov duševni razvoj. Na osnovi telesnih kvalitativnih in zmognostnih se pričnejo otroci med seboj najprej ceniti, združevati in sodelovati. Načeloma imajo telesno bolj razviti otroci, zlasti če so poleg tega tudi gibalno dobro razviti, še posebej veliko veljavo v otroških kolektivih (Horvat in Magajna, 1987).

Pri predšolskem otroku je potrebno še posebej poudariti veliko potrebo po gibanju, ki je pomembna za motorični razvoj, kot tudi za duševni in skladen telesni razvoj. Predšolski otroci naj bi se še posebej veliko gibal. Starši in strokovni delavni na področju šolstva in športa pa naj bi še posebej poskrbeli za to, da bi otrok preživel vsaj nekaj ur dnevno na svežem zraku in v naravi.

V predšolski dobi se nadaljuje rast kosti, ki zahteva ustrezno prehrano, da se lahko pravilno dokonča proces okostenitve vseh prej hrustančnih delov. V predšolskem obdobju se prične izraziti proces upogibanja hrbtenice, ki zdaj ni več ravna, temveč počasi dobiva značilno obliko. Okoli šestega leta se pričnejo krepiti okončine, glava pa izgublja svojo nesimetričnost v primerjavi z ostalim delom telesa (Horvat in Magajna, 1987).

Okoli šestega leta se prične tudi zamenjava mlečnih zob, namesto njih pa pričnejo rasti stalni zobje. Umiri se rast in razvoj možganov, ki obsegajo pri šestletnem otroku že devet desetih teže možganov odraslega človeka. Med tretjim in sedmim letom starosti se razvije kombinirani prsni in trebušni način dihanja (Horvat in Magajna, 1987).

2.7.3 Spoznavni razvoj

Piaget je ugotovil, da je za to stopnjo značilna vse večja raba simbolnega mišljenja oziroma sposobnosti predstavljanja. Otroci začnejo uporabljati simbole, ki jim pripisujejo določen pomen, saj jim to pomaga, da si zapomnijo in razmišljajo o stvareh, ki niso fizično navzoče (Papalia, 2003).

2.7.4 Psihosocialni razvoj

V obdobju od drugega do petega leta starosti se poveča otrokova gibljivost, s tem pa se mu odprejo številne nove možnosti v okolju in to mu daje občutek samostojnosti, neodvisnosti, samokontrole in lastne vrednosti. V tem obdobju postane otrok že sposoben planiranja in organiziranja stvari. Sposoben je načrtovati, dajati določene pobude, dosegati cilje (Horvat in Magajna, 1987).

2.7.5 Razvoj jaza

Otroci se začnejo zavedati sebe malo pred četrtem letom. Pojem sebe začneja razširjati na »jaz in stvari, ki mi pripadajo«. Otrok začneja v tem obdobju kazati tudi večjo posesivnost. Pri petih letih ima otrok že izoblikovano samopodobo, ki vključuje tako pozitivne kot tudi negativne sodbe o njegovem lastnem telesu in značilnosti njegove lastne osebnosti (Horvat in Magajna, 1987).

Pri mlajših otrocih je že navzoč pojem samospoštovanje, vendar ne temelji na realističnem ocenjevanju sposobnosti in osebnostnih lastnosti. Običajno otroci precenjujejo svoje sposobnosti. Sposobnosti ne znajo razvrstiti po pomembnosti in jih oceniti, ampak sprejemajo ocene odraslih, ki so velikokrat pozitivne in nekritične. Samospoštovanje v zgodnjem otroštvu je velikokrat preveč globalno. Na razvoj otrokovega samospoštovanja vpliva tudi pozitivno vedenje staršev. Starši morajo biti otroku v oporo, ga tolažiti, poslušati, poljubljati itd. (Duskin, Papalia in Wendkos, 2003).

Če je otrokovo samospoštovanje visoko, je otrok motiviran za doseganje ciljev. Če pa je samospoštovanje odvisno od uspeha, lahko otroci začutijo spodrseljaj ali kritiko njihovega vedenja kot dokaz nizke vrednosti, zaradi česar se čutijo nemočne. Takrat otroci začnejo kriviti sebe, gojijo negativna čustva, niso vztrajni in se podcenjujejo. Kadar otrok ne pričakuje uspeha, niti ne poskusi. Otroci, ki slabše opravijo delo gledajo na to, kot da so poredni. Takrat so tudi prepričani, da je porednost trajna. Občutek nemoči se lahko vleče v odraslo dobo (Duskin, Papalia in Wendkos, 2003).

2.7.6 Odnosi z drugimi otroki

Čeprav so najpomembnejši ljudje v svetu otrok odrasli, ki skrbijo zanje, postajajo v zgodnjem otroštvu vse bolj pomembni odnosi z brati in sestrami ter drugimi otroki, s katerimi se igrajo. Vsaka značilna dejavnost in razvoj vseh ključnih osebnostnih lastnosti v tem obdobju vključuje druge otroke. Odnosi med brati in sestrami so neke vrste merilci samoučinkovitosti, otrokovega čedalje večjega občutka za obvladovanje izzivov in doseganje ciljev. S tem, ko tekmujejo in se primerjajo z drugimi otroki preizkušajo svoje telesne, družabne, spoznavne in jezikovne spretnosti ter pridobivajo bolj realistično sliko o sebi (Duskin, Papalia in Wendkos, 2003).

Vezi med brati in sestrami so podlaga za kasnejša razmerja. Prve, najpogostejše prepire med brati in sestrami sprožijo lastniške pravice – kdo je lastnik določene igrače in kdo se lahko igra z njo. Ti prepiri med brati in sestrami ne pomenijo nič drugega, kot socializacijsko priložnost, ki otrokom omogoča braniti svoja moralna načela. Vendar pa se med brati in sestrami ne pojavlja samo tekmovalnost, ampak je prisotna še ljubezen, zanimanje, tovarištvo in vpliv. Kakovost odnosov med brati in sestrami se prenaša tudi na odnose z drugimi otroki. Otrok, ki je agresiven do sestre ali brata, bo agresiven tudi do prijateljev. Vendar pa je tudi otrok, ki ima gospodovalnega starejšega brata ali sestro, lahko sam gospodovalen pri igri z vrstniki (Duskin, Papalia in Wendkos, 2003).

Tako kot se razvijajo ljudje, se razvijajo tudi prijateljstva. Malčki se igrajo drug ob drugem, toda šele pri treh letih si pridobijo prijatelje. Skozi prijateljstva in sodelovanje z naključnimi tovariši pri igri se otroci učijo sodelovati z drugimi. Spoznajo, da je prvi korak na poti k prijateljstvu biti sam dober prijatelj. Otroci se naučijo sami reševati probleme, se postaviti v kožo drugega otroka, spoznajo moralne vrednote in norme (Duskin, Papalia in Wendkos, 2003).

Predšolski otroci se radi igrajo z otroki svoje starosti in spola. V vrtcu preživijo več časa z majhnim številom otrok, s katerimi so že imeli pozitivne izkušnje in ki se vedejo podobno kot oni. Otroci, ki imajo pogosto pozitivne izkušnje z drugimi, si kmalu najdejo prijatelje. Pri približno treh letih imajo predšolski otroci že vzajemna prijateljstva. Lastnosti, ki jih otroci iščejo pri partnerju pri igri, so podobne tistim, ki jih iščejo pri prijateljih. Predšolski otroci se raje družijo z tistimi otroki, ki niso moteči, zahtevni, vsiljivi ali agresivni. Priljubljeni predšolski otroci, ki so socialno spretni, večinoma dobro obvladujejo jezo in se tako izogibajo konfliktom ter tako ohranijo odnos. Izogibajo se tudi žalitvam in grožnjam, medtem ko neprijubljene otroci uporabljajo ravno te (Duskin, Papalia in Wendkos, 2003).

Predšolski otroci se do svojih prijateljev vedejo drugače, kot do drugih otrok. Njihovo sodelovanje s prijatelji je bolj pozitivno, vendar pa se tudi več prepirajo ali tepejo, a to jezo bolj nadzorujejo, kot pri nekom, ki jim ni všeč. V tem obdobju zaupanje in pomoč prijatelja nista še tako pomembna dejavnika.

Vzgojni slogi in navade ponavadi vplivajo na otrokove odnose z vrstniki. Priljubljeni otroci imajo ponavadi topel odnos z materjo in očetom. Njihovi starši so večinoma avtoritativni, otroci pa znajo sodelovati z drugimi. Otroci, katerih starši so zelo strogi, depresivni ali imajo težave v zakonu, lahko razvijejo neprijetne družabne in čustvene vzorce, zato pri njih obstaja večja možnost, da jih bodo vrstniki zavrnili. Otroci, katerih starši se zanašajo na uveljavljanje moči, se v odnosu z vrstniki velikokrat zatečejo k izsiljevanju. Tisti otroci, ki jih starši učijo utemeljevati stališča, so bolj sposobni reševati konflikte z vrstniki. Starši morajo svoje otroke naučiti, da znajo na miren način pokazati nestrinjanje, saj bodo tako manj agresivni do drugih otrok in s tem tudi bolj priljubljeni (Duskin, Papalia in Wendkos, 2003).

Starši so svojemu otroku lahko v veliko pomoč, kadar mu pomagajo navezati stike z drugimi otroki, mu omogočajo biti čim več z drugimi otroki, nadzorujejo igro in mu predlagajo, kako naj se približa drugim otrokom. Otrok si pridobi več prijateljev tudi tako, da ga starši večkrat peljejo med druge otroke, mu omogočajo obiskovanje drugih otrok in tudi sami kdaj povabijo druge otroke na obisk. Taki otroci so v vrtcu bolj družabni in raje sodelujejo (Duskin, Papalia in Wendkos, 2003).

2.7.7 Motorični razvoj

Otroci v prvih dveh letih življenja razvijejo večino gibalne aktivnosti, ki je značilna za človeka (sedenje, prijemanje, hoja), čeprav so v svojih gibalnih sposobnostih še zelo nebogljeni.

Med tretjim in šestim letom otroci zelo napredujejo v motoričnih sposobnostih, tako v grobih, ki vključujejo velike mišice, na primer tek in skakanje, kot v drobnih oziroma manipulativnih spretnostih, ki zahtevajo koordinacijo oči in rok ter sodelovanje majhnih mišic, na primer zapenjanje gumbov ali risanje. Ravno tako začenejo v tem obdobju raje uporabljati levo ali desno roko (Duskin, Papalia in Wendkos, 2003).

Grobe motorične sposobnosti se razvijajo v medsebojni povezavi. Spretnosti, ki se pojavijo v zgodnjem otroštvu, so nadgradnja dosežkov iz obdobja dojenčka in malčka. Ko se otroška telesa spreminjajo in začnejo dovoljevati, da storijo več, otroci povežejo nove in prej osvojene spretnosti, ki jim omogočajo nove dosežke.

Grobe motorične sposobnosti, ki so se razvile v zgodnjem otroštvu, so podlaga za šport, ples in druge dejavnosti s katerimi se otroci začnejo ukvarjati v srednjem otroštvu.

Mlajši otroci se najbolje telesno razvijajo takrat, ko so lahko aktivni na tisti način, ki jim najbolj ustreza. Starši in učitelji jim moramo omogočiti, da plezajo, skačejo se igrado z različnimi žogami, da se jih naučijo metati, zgrabiti, voditi. Vsi pripomočki in rekviziti pa morajo biti prilagojeni otrokovi starosti.

Preglednica 1: primerjava razvoja triletnikov, štiriletnikov in petletnikov

Triletniki	Štiriletniki	Petletniki
Ne morejo se nenadoma obrniti ali ustaviti.	Bolj učinkovito nadzorujejo začetek gibanja, ustavljanje, obračanje.	Med igranjem se lahko učinkovito zaženejo, se obrnejo in ustavijo.
Preskočijo lahko razdaljo 38 do 60 cm.	Preskočijo lahko razdaljo 60 do 80 cm.	V teku lahko skočijo 70 do 90 cm.
Sami lahko hodijo navzgor po stopnicah in pri tem izmenjujejo nogi.	Hodijo lahko navzdol po dolgih stopnicah in izmenjujejo nogi, če jih pri tem podpiramo.	Sami lahko hodijo navzdol po dolgih stopnicah in pri tem izmenjujejo nogi.
Lahko poskakujejo, zaporedje skokov je neenakomerno.	Štiri- do šestkrat lahko poskočijo na eni nogi.	Na eni nogi z lahkoto poskakujejo na razdalji skoraj petih metrov.

Vir: Duskin, Papalia in Wendkos, 2003

Med tretjim in četrtem letom se izpopolni sposobnost skakanja, medtem ko se med drugim in tretjim letom že razvije sposobnost hoje po stopnicah. Razvoj osnovne motorike se kaže v različnih gibalnih spretnostih, kot so vožnja s triciklom, vožnja s kolesom, rolanje, drsanje, smučanje. Vse te aktivnosti pa zahtevajo določeno moč in sposobnost koordiniranega gibanja. Največ problemov predstavlja predšolskemu otroku prav koordinacija telesnih gibov.

Razvijati se začne tudi fina motorika. Otrok je že sposoben samostojnega oblačenja, vendar pa mu še vedno predstavlja težavo zapenjanje gumbov. Razvijati se začne tudi koordinacija oko-roka, ki je nujno potrebna pri finih motoričnih sposobnostih. Pet- do šestletni otrok se nauči tudi precej natančnega metanja in brcanja predmetov v cilj. Sprva meče žogo z obema rokama, pri šestih letih pa že z no roko (Horvat in Magajna, 1987).

2.7.8 Motorično učenje

Otrok se predvsem v predšolskem obdobju uči gibati, vendar se tudi uči z gibanjem. Posebno za predšolske otroke je gibanje osredje njihovega življenja, saj se vpleta tako v področje psihomotoričnega, kognitivnega kot tudi čustveno-socialnega. V tem obdobju je seveda najpomembnejše razvijati psihomotorične sposobnosti in spretnosti ter ustrezno vplivati tudi na kognitivni in čustveno socialni razvoj (Tancig, 1987).

Da bi razumeli pomen športa za otroka pa je potrebno poznati značilnosti rasti in razvoja, potrebe in interese otrok. Poznavanje razvojnih značilnosti otrok je pomembne tudi pri načrtovanju ciljev in programov vadbe. Vendar pa je pri vsem tem potrebno najbolj upoštevati predvsem to, da so si otroci različni in je potrebno vsakega posameznika obravnavati individualno.

Motorično učenje je proces pridobivanja motoričnih programov, njihovega izpopolnjevanja, stabilizacije in uporabe. Motorični programi so v centralno živčnem sistemu (v nadaljevanju CŽS) ali pa jih je z vadbo potrebno zgraditi in shraniti na primerno mesto, tu pa gre za kompleksen proces, saj moramo ustvariti motorični program, ki bo pravilen (Ušaj, 1997).

2.7.8.1 Osnovni pogoji za uspešnost motoričnega učenja

Ušaj (1997) je opredelil osnovne pogoje za uspešno motorično učenje:

- Zunanje, h katerim prištevamo komunikacijo in uspešnost le-te, ter povratno informacijo,
- notranje:
 - ❖ motorične sposobnosti ob začetku,
 - ❖ motorično informiranost (večje, kot je na začetku, lažje in hitreje je učenje novih programov,
 - ❖ razumske in čustvene sposobnosti in lastnosti,
 - ❖ prilagodljivost procesu učenja
- učno aktivnost, ki jo s primerno motivacijo ohranjamo na čim višji stopnji.

Otrokov gibalni razvoj poteka na osnovi prirojenih predispozicij, na katere v nenehni interakciji z okoljem v procesu psihomotoričnega učenja vplivajo nove izkušnje. Vsaka najmanjša sprememba gibanja, v drugem prostoru, na drugačen način, z drugim pripomočkom, pomeni novo izkušnjo in s tem novo pridobitev v bazi gibalnih programov. Ves ta proces učenja pa poteka skozi določene faze, ki jih ne moremo prehitovati (Pišot in Videmšek, 2007).

2.7.8.2 Faze učnega procesa v motoričnem učenju

Ušaj (1997) deli učni proces v motoričnem učenju v naslednje faze:

- **Začetna faza**

Tehnika gibanja je v pretežnem delu pravilna. Vaje se izvajajo upočasnjeno. Poudarek je na razumevanju in pravilnem predstavljanju gibanja. V tej fazi je predstava o gibanju še nepopolna in groba, v njej se koordinacija izpopolnjuje predvsem na način izpopolnjevanja motoričnega modela v CŽS. Gre za najintenzivnejši proces, zato moramo paziti da vadeči ni preutrujen, saj v takem primeru ni več dovolj pozoren na pravilno izvedbo tehnike, kar pa lahko posledično pripelje do avtomatizacije napačnih gibov. V tej fazi popravljamo samo grobe napake.

- **Osnovna faza**

V tej fazi zna vadeči gibanje izvesti pravilno in zanesljivo, brez večjih napak, vendar le v normalnih okoliščinah. Motorični program je že dokaj izpopolnjen, zato športnik nima težav pri predvidevanju njegovega poteka. Ta že poteka skoraj avtomatično, saj je že v veliki meri vgrajena v motorični program. Zavestni nadzor gibov je vse manjši, vendar pa je v tej fazi motorični program še občutljiv na spremembe v okolju.

- **Zaključna faza**

Gibanje je izvedeno natančno v vseh okoliščinah. Motorični program je zanesljiv in prilagodljiv. Tehnika se prilagaja posebnostim posameznika in prehaja v stil. V tej fazi moteči dejavniki več ne vplivajo na izvedbo. Tehnika je na tako visoki ravni, da omogoča športniku vrhunske dosežke.

2.8 POMEN ŠPORTA IN IGRE ZA OTROKOV CELOSTNI RAZVOJ

Za otrokov celostni razvoj je pomembno, da se že v predšolskem obdobju začne ukvarjati s športom in različnimi gibalnimi dejavnostmi. Sam začetek ukvarjanja z določenim športom je odvisen od vsakega posameznika. Otroka je potrebno obravnavati individualno in upoštevati njegovo razvojno stopnjo, sposobnosti in pa seveda športno panogo s katero se bo ukvarjal. Prepletenost in silovitost medsebojnega učinkovanja telesnega in duševnega sta v otroštvu največji. Zaradi posebnega razvoja možganov in živčevja nastopa čas optimalnega učenja gibalnih dejavnosti po 5. letu. To je tudi čas za razvoj osnovnih gibalnih struktur gibalne inteligentnosti (Horvat in Magajna, 1987). Tisto, kar se v tem času zamudi in izpusti je kasneje težko nadoknaditi oziroma se ne da nadoknaditi. V predšolskem obdobju je pomembno, da se razvija osnovna motorika, ki pa temelji na igri.

Otrok potrebuje gibanje in igro, saj sta to njegovi primarni potrebi. Otrok se skozi igro in gibanje izraža, spoznava okolico, spoznava svoje zmožnosti in sposobnosti, gradi pozitivno samopodobo. Pri vsem tem čuti veselje, varnost, ugodje, pridobiva samozaupanje ter samozavest. Na sam otrokov razvoj pa v največji meri vplivamo tako odrasli kot starši, učitelji, vzgojitelji, trenerji.

Z različnimi gibalnimi dejavnostmi otrok pozitivno doživlja svoje telo in preko tega gradi pozitivno predstavo o sebi. S športom otrok vpliva predvsem na ohranjanje in krepitev zdravja. Znano je tudi, da tisti otroci, ki se s športno dejavnostjo ukvarjajo že zelo zgodaj, se z športom ukvarjajo tudi kasneje v življenju.

Športna dejavnost ima na otroka več pozitivnih učinkov. Otrok razvija ustrezne prehrabne navade, delovne navade, navaja se na okolico, na vrstnike. Športna dejavnost vpliva na njegove intelektualne sposobnosti, na ustvarjalnost, mišljenje, čustva. Otrok skozi šport lažje navezuje stike in sklepa nova prijateljstva.

Glavno sredstvo učenja pa je seveda igra, saj s pomočjo iger otroku lažje predstavimo naloge in vaje. S samo igro je otrok tudi bolj motiviran za delo, saj si z njo na sproščen in zabaven način razvija motorične sposobnosti, čustvene, osebne in socialne lastnosti.

V Sloveniji otroške igre in različne vrste igralnih dejavnosti delimo v štiri skupine (Videmšek, 2002):

- funkcijske igre: preizkušanje senzomotornih shem na predmetih – prijemanje, metanje, tek itd.;
- domišljjske igre: različne simbolne dejavnosti, igranje vlog;
- dojemalne igre: opazovanje, posnemanje ipd.;
- ustvarjalne igre: otroci rešujejo različne gibalne probleme, težnja po uspehu.

2.8.1 Metode in oblike dela pri mlajših otrocih

Metode dela

- **Metoda demonstracije**

Ta metoda ima pri učenju otrok pomembno vlogo, saj če želimo otroke nečesa naučiti, jim moramo to tudi nazorno pokazati. Tisto, kar otrok vidi, si tudi lažje predstavlja in tako tudi lažje izvede dano nalogo.

Med samo demonstracijo je pomembno, da otroci stojijo na takem mestu, kjer je učitelj oziroma tisti, ki nalogo demonstrira, dobro viden. Demonstracija je povezana tudi z metodo razlage, saj je pred demonstracijo potrebna ustrezna razlaga.

Prva demonstracija je izvedena celovito, brez prekinjanja, druga pa je počasnejša, prikazan je vsak element posebej. Pri demonstraciji je potrebno demonstrirati tudi najpogostejše napake. Če opazimo, da otroci delajo napake, še enkrat pokažemo celotno nalogo in jo tudi razložimo in opišemo.

- **Metoda razlage**

Metodo razlage uporabljamo v povezavi z metodo demonstracije. Največkrat gre za pojasnjevanje in opisovanje določenih nalog. Z razlago tudi razlagamo napake, jih opišemo in razložimo, kako se jim izognemo.

Opisovanje se uporablja pri posredovanju novih vsebin, neposredno pred izvajanjem demonstracije. Pojasnjevanje pa uporabljamo po izvedbi demonstracije oziroma, ko je potrebno posredovati dopolnilne informacije o gibanju, ki ga otroci izvajajo. Razlaga mora biti jasna, kratka in jedrnata ter razumljiva vsem otrokom.

- **Pogovor**

Učitelj mora stalno komunicirati. Pripravljen mora biti na poslušanje otrok, odgovarjati mora na njihova vprašanja, znati jih mora pravilno vzpodbujati in bodriti za nadaljnje delo. Z ustreznim pogovorom tudi rešuje konflikte.

Oblike dela

Skupinska oblika

Otroci so razdeljeni v več manjših skupin, ki opravljajo določene naloge. Skupine so lahko heterogene ali homogene. Otroke razvrstimo glede na njihove sposobnosti, značilnosti ali znanje.

- **Vadba po postajah**

Otroci so razdeljeni v skupine. Skupina šteje 2 – 5 otrok. Skupine so lahko homogene ali heterogene. Heterogene skupine imamo pri podajanju novih učnih vsebin, saj tako boljši otroci lahko pomagajo slabšim. Homogene skupine pa uporabljamo načeloma pri utrjevanju. Boljše skupine izvajajo zahtevnejše naloge,

slabše skupine pa preprostejše. Pri organizaciji tekmovanj moramo biti pozorni na to, da so skupine heterogene, saj imajo le tako vsi enake možnosti za zmago.

Vadba poteka v smeri urinega kazalca. Vadba na posamezni postaji traja od 2 – 5 minut. Gibalno nalogo na določeni postaji moramo nazorno predstaviti, da je otrokom jasno kaj bodo počeli. Dati moramo ustrezen znak za začetek vadbe.

- **Vadba z dopolnilnimi in dodatnimi nalogami**

Ta vadba se uporablja pri utrjevanju, je izredno učinkovita, saj omogoča individualizacijo dela. Določimo glavno vadbeno enoto, kjer se izvaja glavna vsebina in stranske, kjer se izvajajo dopolnilne oziroma dodatne naloge. Otrokom, ki osnovno nalogo že obvladajo, damo dodatne naloge, tistim otrokom, ki pa imajo nekoliko težav pri izvajanju osnovne naloge, pa damo dopolnilne naloge.

- **Igralne skupine**

Namen igralnih skupin je, da ima vsak otrok svojo vlogo. Igre so prilagojene starosti in številu otrok, njihovim sposobnostim, znanju in prostoru, ki ga imamo na razpolago. Pravila prilagajamo trenutni situaciji. Primerne so predvsem tiste igre, v katerih lahko sodelujejo vsi otroci (Videmšek in Visinski, 2001).

Frontalna oblika

Navodila posredujemo vsem otrokom hkrati. Frontalna oblika dela se lahko izvaja sklenjeno ali sodobno nevezano. Omogoča nam nadzor nad vsemi otroki, žal pa nam ne omogoča izbiri gibalnih nalog, ki bi bile primerne za vse otroke hkrati (Videmšek in Visinski, 2001).

- **Štafete**

Uporabljajo se v glavnem delu ure. Navadno jih uporabljamo pri utrjevanju gibalnih nalog, lahko pa organiziramo tudi tekmovanje, da nekoliko popestrimo in sprostim uro. Za večjo aktivnost so otroci razdeljeni v več skupin. Pri tekmovanju so najskupine heterogene, saj imajo le tako vsi enake možnosti za uspeh. Pri utrjevanju so skupine homogene.

Otroci se vadbe zelo hitro naveličajo, zato je odvisno predvsem od nas, kako jih bomo motivirali in pripravili za vadbo. Otroci se zelo radi igrajo, zato je pomembno, da pri vadbi ves čas izhajamo iz iger. V vadbo je potrebno vključevati elementarne igre, izvajati vaje z boljšo in slabšo stranjo, spreminjati vadbene okoliščine, uporabljati različne oblike vadbe, izvajati gimnastične vaje pred in po glavnem delu.

Pri vadbi je potrebno uporabljati take pripomočke, ki otroke pritegnejo. Pomembno je, da uporabljamo manjše loparje, manjše mize in mreže. Za zanimivost vadbe lahko uporabimo pripomočke različnih barv.

Vendar pa je pri vsem tem najpomembnejše, da pri doseganju ciljev upoštevamo naslednja načela:

- ❖ Od lažjega k težjemu
- ❖ Od enostavnega h kompleksnejšemu
- ❖ Od počasnega k hitrejšemu
- ❖ Od enostavne k zapleteni igri
- ❖ Od olajšanih okoliščin k normalnim in oteženim

- **Poligon**

Poligon je ponavadi postavljen v obliki kroga ob robu telovadnice. Otroci izvajajo naloge v koloni, tako da se postopoma neprekinjeno pomikajo naprej po pripravljenem poligonu. Vsebina poligona mora biti otrokom znana in preprosta. Med izvajanjem nalog na poligonu, lahko vaje od časa do časa nekoliko spremenimo.

Otroci začnejo z vadbo na različnih mestih, zato da se izognemo začetnemu zastoju. Med vadbo je potrebno spremljati potek izvajanja nalog in odpravljati kritična mesta, kjer se lahko otroci dalj časa zadržujejo. Če imamo veliko število otrok je smiselna uporaba dveh vzporednih poligonov (Videmšek in Visinski, 2001).

Individualna oblika

Individualno delo se ponavadi vpeljuje znotraj frontalnega in skupinskega dela. Proti vsej skupini nastopamo frontalno, hkrati pa hodimo od otroka do otroka, ga spodbujamo in popravljamo pri izvajanju gibalnih nalog ter tako nastopamo individualno. Vendar pa pri mlajših starostnih skupinah individualizacija ni posebno zaželeno, saj želimo otroke predvsem navaditi na druge otroke in jih s tem ustrezno socializirati (Videmšek in Visinski, 2001).

2.9 KAJ JE IGRA

Igra že od nekdaj predstavlja eno od sredstev, s pomočjo katerega so naši predniki spoznavali različne načine, kako preživeti in kako si popestriti življenje. Igra predstavlja najstarejši način vzgoje otrok in njihove priprave za življenje. Odrasli so prenašali svoje življenjske izkušnje na potomce, pri čemer je bilo posnemanje vsakdanjih opravil sestavni del vzgoje. Ker pa so otroci manj sposobni kot odrasli, so te dejavnosti prilagodili otrokom in tako je nastala igra. Sama dejavnost ni bila več tako močno povezana zgolj z preživetjem, zato je pridobila na zabavnosti. Igra je postala tako zabava kot tudi priprava oziroma trening za življenje. Z različnimi oblikami iger so se pripravljali za lov na živali, za samozaščito, za boj pred sovražnimi skupinami, na nabiranje hrane. Vzporedno z razvojem človeka se je razvijala tudi igra in se prilagajala potrebam in zahtevam časa (Pistotnik, 1995).

Tudi v današnjem času, kljub raznim tehnološkim pridobitvam, ima igra še vedno zelo pomembno vlogo. Še vedno je sredstvo vzgoje in učenja, vendar ne več za preživetje, temveč za kvalitetnejše življenje. Igra vpliva na razvoj otroka, kot celostno, harmonično in ustvarjalno osebnost. Z igro otrok razvija svoje telesne sposobnosti in duševne razsežnosti, zadovoljuje potrebo po gibanju, hkrati pa je igra pomembna tudi za socializacijo, saj otroka postopno navaja na življenje v skupnosti (Pistotnik, 1995).

Po Pistotniku (1995) je igra svobodna psihofizična dejavnost, pri kateri ne moremo poteka vnaprej predvideti. Dejavnost se uresničuje v mejah, določenih glede na čas, prostor in pravila. Igra nam omogoča zadovoljstvo, prijetnost, zabavo, omogoča nam ustvarjalnost ter potrjevanje lastne osebnosti. Glede na različna merila se igre delijo v:

- športne igre – samostojne športne panoge, ki imajo točno določena pravila;
- elementarne igre – te igre se uporabljajo kot glavno ali pomožno sredstvo za uresničitev različnih smotrov oziroma ciljev v posameznih delih vadbene enote;
- družabne igre in potegavščine – z njimi spodbujamo domišljijo udeležencev ter jih navajamo na socialne odnose v družbi.

2.9.1 Elementarne igre

Elementarne igre so igre, ki vključujejo elementarne oblike gibanja, kot so hoja, tek, lazenje, skoki, plezanje, meti itd. V elementarnih igrah imamo možnost prilagajanja pravil trenutni situaciji in potrebam. Elementarne igre uporabljamo predvsem v športu in športni vzgoji, saj nam predstavljajo najpomembnejše sredstvo s pomočjo katerega vadeči igraje in sproščeno razvijajo svoje motorične sposobnosti ter se seznanjajo z različnimi motoričnimi informacijami, kar predstavlja dobro osnovo za njihov telesni razvoj. Elementarne igre se uporabljajo tudi kot sredstvo vzgoje in socializacije vadečih, saj lahko z njihovo pomočjo pomagamo posamezniku pri vključevanju v družbo ter pri usmerjanju njegovega čustvovanja in obnašanja v različnih okoliščinah (Pistotnik, 1995).

Splošna značilnost elementarnih iger je gibanje, zato lahko z njimi vplivamo na mnoge pomembne funkcionalne sisteme našega telesa. Telo se lažje prilagodi na obremenitve in je bolj sposobno za premagovanje večjih naporov. Otrok se skozi igro lažje izraža, pokaže svoja čustva in je ustvarjalen.

Z vsako elementarno igro, ki jo izberemo za določeno vadbeno enoto si moramo zastaviti cilj in ga nato tudi skozi vadbo poskušati doseči. Cilji se med seboj razlikujejo glede na različne vadbene enote. V uvodno pripravljalnem delu vadbene enote vadeče pripravimo za glavni del, ki je posvečen učenju in vadbi, v zaključnem delu vadbene enote pa vadeče telesno in duševno umirimo in sprostim. Pri izbiri elementarnih iger moramo še upoštevati spol, starost in število vadečih ter igralne pogoje v katerih bo igra potekala. Na izvedbo igre se mora učitelj oziroma vaditelj ustrezno pripraviti, saj drugače zastavljeni cilji ne bodo doseženi.

Nekateri napotki za izvedbo elementarnih iger (Pistotnik, 1995):

- igro kratko in jasno razložimo ter jo po potrebi tudi demonstriramo;
- pravila morajo biti jasna in ne smejo biti prezahtevna ali dvoumna;
- vadeče razporedimo v enakovredne skupine, kar naj bi zagotovilo njihovo večjo zavzetost v igri in s tem uresničitev zastavljenih ciljev;
- pri izbiri in organizaciji elementarnih iger upoštevamo načela postopne obremenitve vadečih: od lažjega k težjemu, od manj zahtevnih oblik k zahtevnejšim;
- vsako odstopanje od pravil ustrezno kaznujemo;
- igro čim manjkrat prekinjamo;
- kadar opazimo, da zanimanje za igro plahni, jo čim prej zaključimo ali ustrezno ukrepamo;
- če med izvajanjem igre opazimo, da je več vadečih ni dojelo, igro prekinemo in posredujemo dodatne informacije;
- igra naj se zaključi tako, da je rezultat popolnoma jasn in je razvidno, kdo je zmagovalec. Pri neodločenem rezultatu igro podaljšamo ali izvedemo še dodatno ponovitev. Po zaključku igre javno razglasimo zmagovalca in se z vadečim pogovorimo o igri ter jim damo napotke za njeno uspešnejšo izvedbo;
- vsaka igra mora imeti svoj pomen, kar vadeče spodbudi k čim boljšemu delu in njihovi maksimalni zavzetosti za izvedbo danih nalog;
- izbrano igro uvrstimo na več vadbени enot zaporedoma, pa tudi v isti vadbeni enoti jo večkrat ponovimo, tako da lahko vadeči igro dojamajo in se v njej izrazijo.

Igro moramo ustrezno izbrati, jo nadzorovati ter voditi, da bo le-ta postala ustrezno vzgojno in poučno praktično sredstvo v športu. Z dobro izbrano igro omogočamo vadečemu postopno dograjevanje znanja in sposobnosti. Poleg zadovoljitev zahtev s področja motorike ima igra tudi nalogo vzgajati. Med igro se ustvarjajo različne situacije, v katerih lahko delujemo vzgojno. Vendar pa igra ne vzgaja sama po sebi ampak vzgaja pedagog, ki igro izbira in ustrezno vodi (Pistotnik, 1995).

3. CILJI

- Predstaviti metodične postopke učenja pri igrah z loparji
- Predstaviti uporabnost športnih pripomočkov v igrah z loparji pri nižjih starostnih kategorijah
- Predstaviti igre in vaje pri različnih igrah z loparji

4. METODE DELA

Pri pisanju naloge smo uporabili:

- zbiranje dokumentacijskega gradiva (knjižni in elektronski)
- metoda neformalnega intervjuja

Diplomsko delo je monografskega tipa in sloni na zbiranju virov s področja športnih iger z loparji.

Pri proučevanju so bili uporabljeni tako domači kot tudi tuji viri, ki so razpoložljivi v knjižnicah in na svetovnem spletu. Za podatke, ki jih ni bilo možno dobiti med razpoložljivimi viri, je bila uporabljena metoda neformalnega intervjuja s trenerji in tekmovalci.

Največ podatkov in gradiva je bilo pridobljenih na svetovnem spletu.

5. IGRE Z LOPARJI ZA NIŽJE STAROSTNE KATEGORIJE

Trenerji, športniki in ostali strokovnjaki si prizadevajo dosegati čim boljše rezultate v vseh starostnih kategorijah. Mnogokrat pa se zgodi, da ne upoštevajo razvoja otrok, tako motoričnega kot psihološkega. Takrat pride do pretiravanja z vajami, otroci delajo vaje, ki niso primerne njihovi razvojni stopnji, trenirajo s pripomočki, ki niso primerni za njihovo starost itd.

Pri vseh športih se starostna meja, ko se otroci začnejo ukvarjati z nekim športom znižuje iz leta v leto in tako je tudi pri igrah z loparji. Trenerji in strokovnjaki si prizadevajo, da ne bi zamudili najpomembnejših let motoričnega učenja, saj lahko le tako računajo na kasnejše dobre rezultate.

Vadba bi se naj začela že v predšolskem obdobju, predvsem z razvojem osnovne motorike. Najpomembnejši element vadbe pa je seveda igra, saj se le tako otroci spoznajo z različnimi oblikami gibanja in le tako vadbo tudi vzljubijo. Pri vadbi bi naj uporabljali različna pomagala, ki vadbo popestrijo in pritegnejo otrokovo pozornost. Tudi samo vključevanje v skupino bo preko različnih igralnih oblik bistveno učinkovitejše (Furjan Mandič in Videmšek, 2002).

V prvih letih življenja se otrok razvija predvsem gibalno. Razvoj poteka od elementarnih, preprostih oblik gibanja do sestavljenih in zahtevnih športnih dejavnosti. Sposobnosti in lastnosti, ki jih otroci ne usvojijo pravočasno, se kasneje zelo težko ali pa sploh ne razvijejo. V predšolskem obdobju se gradijo temelji zdrave telesne konstitucije in pozitivnega dožemanja športa (Furjan Mandič in Videmšek, 2002).

Vadba mora ves čas potekati skozi igro, saj ta predstavlja način otrokovega učenja in razvoja. Otroci si z gibanjem razvijajo tudi spoznavne sposobnosti. Gibanje pa je seveda tudi odlično sredstvo socializacije, kajti otroci si z vključevanjem v različne oblike vadbe razvijajo čut do drugih otrok. Pri gibalnih elementarnih igrah se naučijo smisla in pomena upoštevanja pravil igre.



Slika 19: športni pripomočki

V predšolskem obdobju naj vsebine športnih programov izhajajo iz otroka, prilagojene naj bodo njegovim sposobnostim, lastnostim, potrebam in interesom (Furjan Mandič in Videmšek, 2002). Pri vadbi predšolskih otrok uporabljamo naravne oblike gibanja, kompleksnejše športne dejavnosti, ritmično plesne dejavnosti... Pomembna je seveda uporaba različnih pripomočkov in različnih oblik dela. V predšolskem obdobju je otrokov domišljijski svet izjemno močan, zato je pomembno, da otroci dejavnosti izvajajo v obliki igre. Tako je učinek raznih pripomočkov in pomagal večji (Furjan Mandič in Videmšek, 2002).

Glede na to, da se danes na slovenskem trgu pojavlja veliko ponudnikov športnih pripomočkov in s tem seveda veliko število športnih pripomočkov je zelo pomembno, da znamo izbrati primerne pripomočke. Športni pripomočki in igrala morajo biti iz primerne materiala, biti morajo varni, znati moramo, kako jih uporabljati in zakaj. Pri vsem tem pa ima veliko in pomembno vlogo učitelj oziroma vaditelj. Ena izmed najpomembnejših njegovih sposobnosti je seveda domišljija, da bo znal na zanimiv način uporabiti pripomočke in pomagala.

Cilj vseh pa je ta, da čim več otrok vzljubi tako badminton, namizni tenis, tenis kot tudi squash, in postane to del njihovega življenja. To pa bomo dosegli le s primerno vadbo, ki bo zanimiva in bo otroke motivirala.

Preglednica 2: začetna starost ukvarjanja s športom

Šport	Priporočena starost za začetek ukvarjanja s športom
Tenis	Od 5. leta naprej
Namizni tenis	Od 7. leta naprej
Badminton	Od 7. leta naprej
Squash	Od 6. leta naprej

Iz tabele vidimo, da je pri namiznem tenisu in tenisu priporočena starost začetka ukvarjanja nekje okrog 7. leta starosti. Pri squashu od 6. leta naprej, pri tenisu pa že od 5. leta naprej. Vendar pa je vse odvisno od razvojne stopnje posameznega otroka. Z vajami, ki razvijajo osnovno motoriko pa lahko začnemo že veliko prej in tako otroke prilagodimo na lopar, žogico, na velikost igrišča itd.

5.1 BADMINTON

Za predšolske otroke je zadeti žogico z loparjem ena izmed najtežjih nalog. Ta težavnost pa se še poveča, če morajo vaditi z loparji, ki so namenjeni odraslim igralcem. Mislim, da bi moral biti pri vadbi badmintona večji poudarek na uporabi manjših loparjev, katere bi otroci lažje uporabljali.

Lopar za mini badminton naj bi bil nekoliko krajši in prilagojen otroku. S krajšim loparjem bomo otroku omogočili, da bo lažje udaril žogico in tako bo tudi bolj uspešen in motiviran za nadaljnjo vadbo.



Slika 20: otroški badmintonski set za igranje

(Pridobljeno na svetovnem spletu 12. 8. 2008 na strani:
[http://s7v1.scene7.com/is/image/JohnLewis/230417814?\\$product\\$](http://s7v1.scene7.com/is/image/JohnLewis/230417814?$product$))

Igrišče, ki se uporablja za vadbo najmlajših je nekoliko manjše, mreža pa je spuščena. Pri sami vadbi je na začetku najpomembnejše, da se seznanijo z loparjem ter se ga naučijo držati in uporabljati. Nato poskušajo sprejeti in udariti žogico, ki je seveda nekoliko počasnejša kot pri pravem badmintonu. Otroci se učijo tudi pravilnega gibanja po igrišču, kasneje pa se spoznajo še z osnovnimi badmintonskimi pravili.



Slika 21: otroški badmintonski lopar

(Šeme, 2006)

Pri badmintonu je zelo pomembna tudi žogica, ki se jo otroci morajo naučiti obvladati, če želijo uspešno igrati badminton. Trenerji in drugi športni delavci bi morali pri procesu vadbe uporabljati tudi razne didaktične pripomočke, ki bi otrokom olajšali vadbo, jo popestrili in jih dodatno motivirali.

5.2 NAMIZNI TENIS

Starostna meja, pri kateri začnejo otroci z igro namiznega tenisa, se spušča. Namiznoteniški strokovnjaki ne želijo zamuditi najpomembnejših let motoričnega učenja, pri čemer lahko računajo na dobre rezultate izbranih otrok. Kljub temu pa se je pri učenju začetnikov spremenilo zelo malo. Malo oziroma skoraj nobena sprememba ni bila narejena na področju rekvizitov in materialov za začetnike (Kondrič, 2002).

Začetniki igrajo na mizah, primernih za odrasle, ki pa so za predšolske otroke absolutno previsoke. Pomembno je, da se otroci na začetku naučijo osnov, kot so osnovna preža, osnovna tehnika dela nog, osnovni udarec, osnovno vračanje z backhandom* in forehand** udarec z rotacijo.

Vse to pa ni mogoče, če rekviziti in pripomočki niso prilagojeni starostni stopnji. Predšolski otrok se bo zelo težko postavil v osnovno postavitev, ki pomeni znižanje v skočnem sklepu, kolenih in bokih, če je miza previsoka. Znižanje v vseh treh sklepih omogoča igralcu hitrejšo premikanje igralca k žogici in s tem hitrejšo izvedbo udarca. Otroku je zaradi visoke mize vse to onemogočeno. Da bi imel otrok pregled nad celotno mizo se iztegne v skočnem sklepu, v kolenih in kolkah in si tako oteži oziroma upočasni gibanje.



Slika 22: mreža za namizni tenis

(Pridobljeno na svetovnem spletu 12. 8. 2008 na strani:
<http://www.importdecors.com/toys/images/36606.jpg>)

*backhand je udarec z dlanjo, usmerjeno v stran od nasprotnika

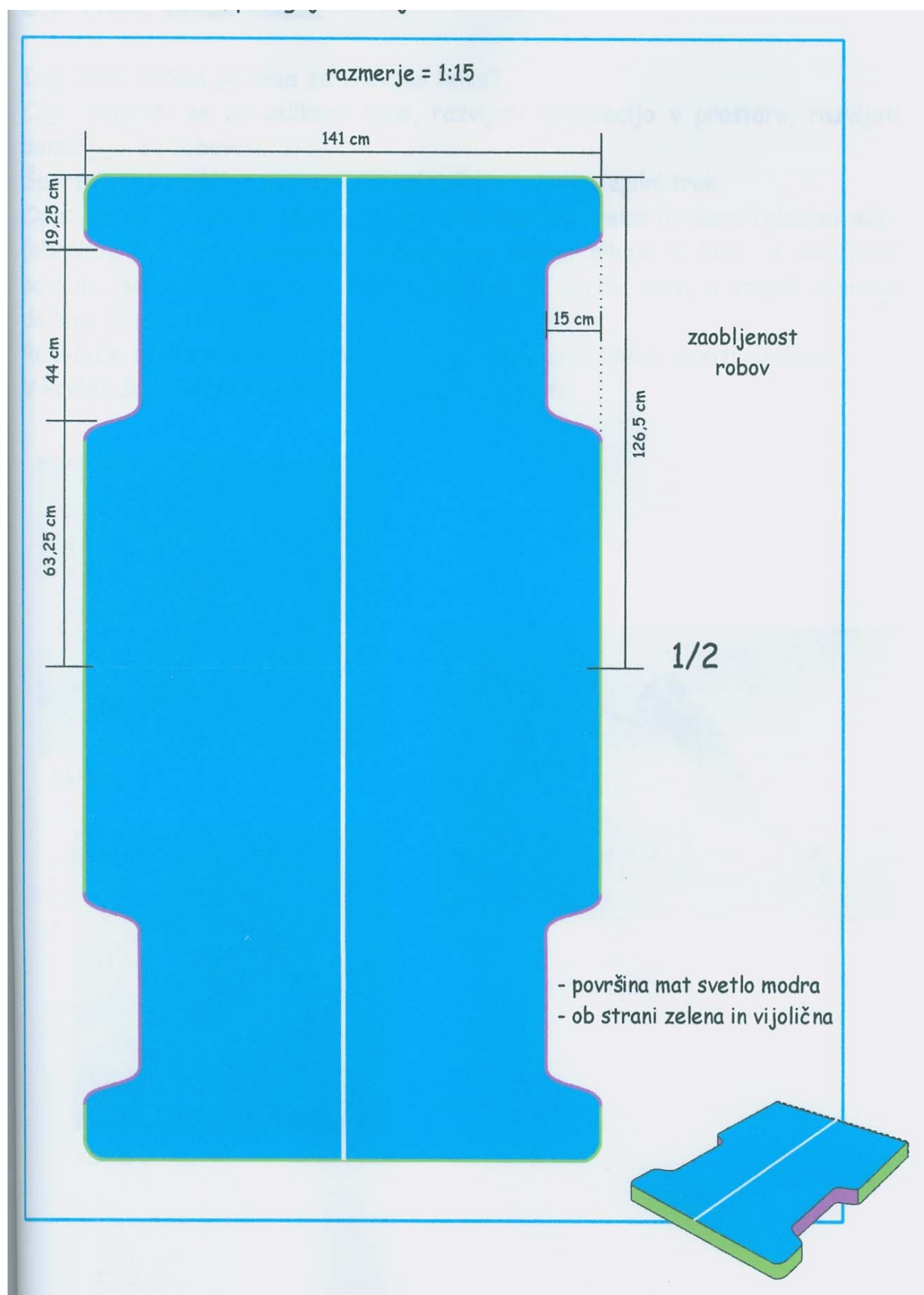
**forehand je udarec z dlanjo proti nasprotniku

Zaradi visoke mize je tudi delo z loparjem oteženo. Ker ima otrok manjše vidno polje zaradi previsoke mize, postavlja lopar nepravilno. Največkrat se zgodi, da vadeči postavi lopar navpično. Ta nepravilna drža onemogoča učenje pravilne drže loparja in s tem tudi učenje pravilne tehnike udarcev.

Da bi otroci čim bolj vzljubili tudi to igro z loparjem, jim moramo ponuditi čim več. Loparji morajo biti prilagojeni različnim starostnim kategorijam. Loparji, mrežice in žogice naj bodo različnih barv, da bodo pritegnili pozornost otrok in jih motivirali za vadbo in kasneje za igro.

Pri namiznem tenisu pa se mi zdi najpomembnejša mizica, ki bi morala biti manjša, varna in različnih barv. Glede varnosti naj ima zaobljene robove, spremenjeno obliko z izrezom ob strani, ki bi otroku omogočala doseganje vseh žogic, tudi kratkih, tik za mrežo.

Mizica naj bo različnih nemotečih barv, poslikana. Namesto mreže se naj uporablja poslikan karton, ki naj bo v kontrastni barvi z žogico, da bo le-ta dobro vidna. Mere mizice 141 cm (širina) x 253 cm (dolžina) x 65 cm (višina, ki naj bo prilagodljiva do 76 cm) (Gabrič, 2004).



Slika 23: prilagojena miza za namizni tenis

(Gabrič, 2004)

5.3 TENIS

Tudi tenis, tako kot ostale igre z loparji zahteva, neko prilagoditev za predšolske otroke. Kmalu se otrokom tenis ne bo zdel več zabaven, če bo igrišče preveliko, mreža previsoka, lopar prevelik in pretežak in žoga preživahna. Pri prvem neuspehu bodo otroci postali razočarani in bodo zelo hitro odnehali z vadbo tenisa.

Zato je tudi pri tej vrsti iger z loparji vadbo potrebno prilagoditi starosti vadečih otrok. Mislim, da je v primerjavi z ostalimi igrami z loparji na področju tenisa bilo narejenega še največ, saj se je razvila mini oblika tenisa, nekateri klubi pa organizirajo tudi teniške vrtnice za otroke stare od 4 do 7 let.

Otroci z osvojenim znanjem mini tenisa imajo lažji in uspešnejši prehod v tenis, kot tisti, ki so brez teh izkušenj. Z mini tenisom predstavimo otroku najenostavnejšo obliko igre in jim s tem v zgodnji mladosti omogočimo učenje psihomotoričnih sposobnosti, ki so lahko dobra podlaga za kasnejše ukvarjanje z mnogimi športi. Mini tenis tako omogoča razvoj osnovnih telesnih sposobnosti.

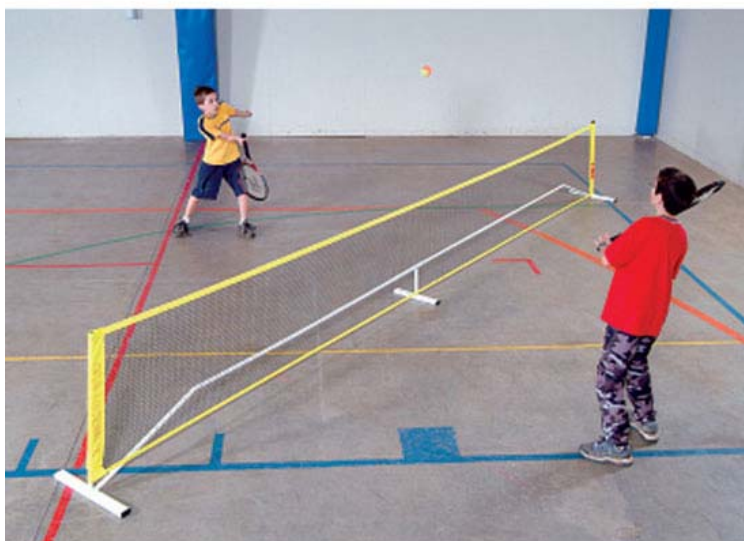
Učenje mini tenisa poteka z mehkejšimi žogicami, na manjših igriščih s posebnimi mrežami. Mehkejše žogice omogočajo počasnejši odboj in s tem otrokom hitrejše učenje in veliko zabave. Za mini tenis je dovolj prenosljiva mreža in igrišče veliko 13,4 X 6,1 m.



Slika 24: otroški teniški lopar in žogice

(Pridobljeno na svetovnem spletu 12. 8. 2008 na strani:
http://ecx.images-amazon.com/images/I/51YXJQ7Z63L._AA280_.jpg)

Teniški vrtec je primeren za otroke stare od 4 do 7 let, njegov glavni cilj pa je naučiti se osnov teniške igre in se pri tem zabavati. Otroci na začetku pridobivajo občutek za žogo in lopar, nato poskušajo zadeti žogo in priteči do nje, kasneje pa se učijo še pravilnega usmerjanja žoge.



Slika 25: otroško teniško igrišče

(Pridobljeno na svetovnem spletu 12. 8. 2008 na strani:
<http://www.tts-group.co.uk/Product.aspx?cref=TTSPR835398&rid=233>)

5.4 SQUASH

Squash je hitra igra, ki je primerna predvsem za otroke stare od 6. leta naprej. Vendar pa je tudi tu, tako kot pri ostalih igrah z loparji, veliko odvisno od razvojne stopnje vsakega otroka posebej. Prav tako je zelo pomembna tudi fizična pripravljenost otroka, saj spada squash med intenzivnejše športe.



Slika 26: otroški lopar za squash

Metode učenja squasha se lahko uporabljajo tudi pri otrocih mlajših od 6. let, saj lahko s prilagojeno vadbo krepimo in razvijamo vse motorične sposobnosti od preciznosti, koordinacije, vzdržljivosti, moči, ravnotežja do hitrosti.

Za prilagojeno vadbo se lahko uporabljajo različne velikosti loparjev, večje in manjše žogice ter prilagojene igre in vaje. Pomembno je, da otroku predstavimo samo igro, ga navadimo nanjo in mu razložimo osnovna pravila.

5.5 ŠPORTNI PRIPOMOČKI ZA MLAJŠE STAROSTNE KATEGORIJE

Športni pripomočki nam pomagajo pri posredovanju sporočil oziroma pri organizaciji in izvajanju vadbenega procesa. Ustrezni pripomočki lahko doprinesejo h kakovostnejšemu izvajanju vadbe. Vadbo lahko popestrijo in dodatno motivirajo otroke za delo.

Pri vadbi mlajših, predvsem predšolskih otrok je zelo pomembno, da je pripomoček vizualno zanimiv. Sestavljati ga mora čim več barv in različnih motivov, da bo otroke pritegnil. Pripomoček mora biti neke vrste igrača.



Slika 27: športni pripomočki

Pripomoček mora biti varen in primerno opremljen. Pri mlajših starostnih skupinah bi se naj uporabljali taki pripomočki, ki so mehki in težje uničljivi.

Pri izbiri športnih pripomočkov, pa je seveda najpomembnejše predvsem to, da znajo trenerji, učitelji ali drugi športni delavci ustrezno izbrati pripomočke in da jih znajo uporabljati.

5.6 VAJE IN IGRE Z VSEBINAMI TENISA, NAMIZNEGA TENISA, BADMINTONA IN SQUASHA

Igre in vaje z vsebinami tenisa, namiznega tenisa, badmintona in squasha delimo na igre in vaje brez loparja ter na igre in vaje z loparjem. Namenjene so predvsem razvoju osnovne motorike, hkrati pa se otroci učijo gibanja po igrišču, rokovanja z loparji in žogicami.

5.6.1 Vaje in igre brez loparja

Vaja: **Podajanje žoge**

Cilji: razvijati preciznost ter koordinacijo dela rok in nog.

Športni pripomočki: različno težke žoge.

Opis: otroci si med seboj podajajo žogo najprej z desno, nato pa še z levo roko. Pomembno je, da žogo pravilno izvržejo in jo nato tudi poskušajo ujeti.

Vaja: **Metanje žoge**

Cilji: razvijati preciznost ter koordinacijo dela rok in nog.

Športni pripomočki: različno velike žoge, obroči.

Opis: vadeči mečejo žoge v obroč, ki ležijo na tleh na drugem koncu telovadnice. Tako kot pri prejšnji, je tudi pri tej vaji pomembno, da otroci žogo pravilno vržejo.

Različica: zadevanje žoge v obroč od spodaj navzgor in metanje žoge skozi obroč.



Slika 28: metanje žoge

Igra: Met žoge z zadevanjem stožcev

Cilji: razvijati preciznost, koordinacijo dela rok in nog ter vzdržljivost.

Športni pripomočki: teniške žogice, stožci in klop.

Opis: vadeči s teniškiimi žogicami zadevajo stožce, ki so postavljeni na klopi in hkrati pobirajo svoje žogice po igrišču. Vsak vadeči za sebe šteje število zadetih stožcev. Igro časovno omejimo in na koncu razglasimo zmagovalca.



Slika 29: zadevanje stožcev

Igra: Lovljenje po črtah

Cilji: navaditi se na velikost igrišča, razvijati orientacijo v prostoru ter koordinacijo dela nog.

Športni pripomočki: /

Opis: vadeči se lovijo po določenih črtah igrišča. Lovec lahko ujame drugega le na istih črtah.

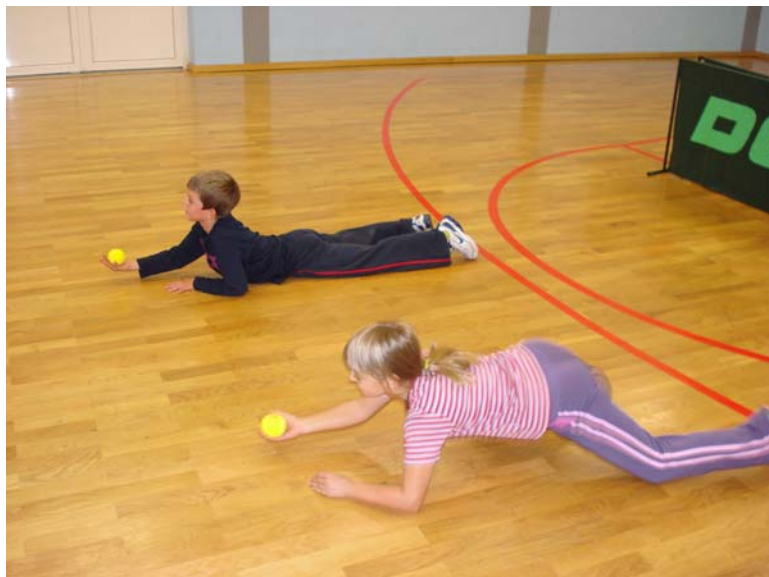
Različica: igro lahko popestrimo z gibanjem s prisunskimi koraki in z raznimi poskoki.

Vaja: Zadrži žogo!

Cilji: razvijati občutek za žogo.

Športni pripomočki: teniška žogica

Opis: otroci imajo žogo v odprti dlani in z njo prehajajo iz stoje, čepa, kleka in leže nazaj v stoji ter pazijo, da jim žoga ne pade na tla.



Slika 30: držanje žoge v roki

Vaja: Ujemi žogo!

Cilji: razvoj ravnotežja

Športni pripomočki: žoge različnih velikosti in teže, deska za ravnotežje.

Opis: otroci stojijo na deski za ravnotežje, ki je od stene odmaknjena 2 metra. V rokah držijo žogo, ki jo mečejo v steno in jo nato poskušajo spet ujeti, ne da bi stopili iz deske.

Različica: stoja na eni nogi.



Slika 31: deska za ravnotežje

Vaja: Žoga skozi obroč

Cilji: razvijati občutek za žogo, orientacija v prostoru.

Športni pripomočki: napihljiva žoga, obroč.

Opis: otroci so razdeljeni v trojice. En izmed njih stoji na sredini in v rokah drži obroč, ostala dva pa si med seboj z rokami skozi obroč podajata napihljivo žogo. Nato se še zamenjajo.



Slika 32: zadevanje obroča

Vaja: Pazi, da ti žoga ne zbeži!

Cilji: razvijati ravnotežje, razvijati občutek za lovljenje in metanje

Športni pripomočki: mehki stožci, stožci in večje žoge

Opis: otroci hodijo po mehkih stožcih, ki so postavljeni en za drugim. V obeh rokah držijo narobe obrnjene stožce, na njih pa imajo žoge. Pomembno je, da ves čas držijo ravnotežje in pazijo, da jim žoga ne pade na tla



Slika 33: hoja po polžogah

Vaja: Odbij žogo!

Cilji: razvijati občutek za badmintonsko žogo.

Športni pripomočki: prilagojena badmintonska žoga.

Opis: vadeči so v parih in si med seboj z roko podajajo prilagojeno badmintonsko žogo. Pri tem pazimo, da žogo pravilno držijo, jo izpustijo in udarijo.



Slika 34: prilagojena žoga za badminton

Igra: Prenesi žoge!

Cilji: razvijati gibanje v nizki preži, občutek za žogo, koordinacija dela nog

Športni pripomočki: teniške žogice, badmintonske žogice, žogice za namizni tenis in squash.

Opis: otroci so razdeljeni v dve enakovredni skupini. Vsaka skupina stoji na eni strani telovadnice. Na znak začnejo prenašati žoge v odprti dlani iz ene na drugo stran telovadnice. Zmaga tista skupina, ki v določenem času prenese več žog na drugo stran. Pomembno je, da se ves čas premikajo v nizki preži.

Vaja: Met težke žoge

Cilji: razvijati moč, preciznost, navajati na pravilno delo rok in nog.

Športni pripomočki: težka žoga.

Opis: vadeči so razdeljeni v pare in si med seboj podajajo težko žogo. Podajajo si jo od spodaj in s strani.



Slika 35: met težke žoge

Vaja: Ujemi obroč!

Cilji: razvijati preciznost in koordinacijo

Športni pripomočki: dva mehka obroča

Opis: vadeči so v parih in si podajajo dva mehka obroča naenkrat. Pomembno je, da tisti, ki meče obroča vrže le-ta naenkrat, tisti ki pa obroča lovi ju mora ujeti naenkrat.



Slika 36: lovljenje obročev

5.6.2 Vaje in igre z loparjem

Vaja: **Zadeni žogo**

Cilji: razvijati preciznost, koordinacija gibanja rok in nog, razvijanje občutka za žogo.

Športni pripomočki: lopar, žogice, stožci in klop.

Opis: stožce postavimo na klop, otroci pa stojijo nekoliko odmaknjeni. V rokah držijo lopar s katerim skušajo zadeti žogo, ki si jo sami vržejo, z njo pa se trudijo zadeti vsak svoj stožec.

Vaja: **Žoga naj ostane na loparju!**

Cilji: navajati se na pravilno držo loparja, razvijati občutek za žogico.

Športni pripomočki: različni loparji, različne žogice.

Opis: otroci vzamejo različne loparje in si nanje položijo žogico. Z loparjem in žogico hodijo iz ene strani telovadnice na drugo in pazijo, da jim žogica ne pade.

Različica: za popestritev vaje še dodamo stožce, ovire in mehke obroče.



Slika 37: čez ovire

Igra: **Štafeta**

Cilji: navajati se na pravilno držo loparja, razvijati občutek za žogico, razvijati hitrost in koordinacijo dela nog in rok.

Športni pripomočki: loparji in žogice za tenis, namizni tenis, badminton in squash.

Opis: vadeče razdelimo v enakovredne skupine. Vsak otrok dobi svoj lopar, na katerega si položi žogico. Žogice prenašajo iz enega konca na drugega in pazijo, da jim žoga ne pade. Če jim le-ta pade na tla, jo poberejo in nadaljujejo z igro. Predaja se vrši z dotikom dlani.

Različica: za popestritev vaje dodamo stožce, ovire in mehke obroče.

Vaja: Pazi na ravnotežje!

Cilji: navajati se na pravilno držo loparja, razvijati občutek za žogico, razvijati ravnotežje.

Športni pripomočki: deska za ravnotežje, lopar, žogica.

Opis: na deski za ravnotežje skušajo vadeči obdržati ravnotežje in hkrati obdržati žogo na loparju.



Slika 38: držanje ravnotežja

Vaja: Skoči žoga!

Cilji: pridobiti občutek za lopar in za žogo.

Športni pripomočki: lopar in žoga.

Opis: vadeči udarjajo žogico v zrak in skušajo narediti čim več ponovitev brez napak. Na začetku udarjajo s FH stranjo, nato pa še z BH stranjo.

Različica: žogo lahko odbijajo na deski za ravnotežje, s stojo na eni nogi in tako razvijajo predvsem ravnotežje. Lahko pa odbijajo žogo tudi v različnih položajih (leže, čepe, kleče) in v hoji čez in okrog različnih ovir.

Igra: Ujemi me z žogo na loparju!

Cilji: razvijati občutek za žogo in lopar, navajati na pravilno držo loparja, razvijati hitrost ter koordinacijo dela rok in nog.

Športni pripomočki: lopar, žoga.

Opis: eden izmed vadečih je določen za lovca. Vsi vadeči držijo v rokah lopar, na njem pa žogico. Lovca lahko vadeče ujame le takrat, ko ima na loparju žogico. Če komu pade žogica na tla, jo pobere in nadaljuje z igro.

Različica: lovljenje po črtah, s prisunskimi koraki, lovljenje v čepu.

Vaja: Podaja v parih

Cilji: razvijati občutek za žogico, navajati se na pravilno držo loparja, razvijati preciznost.

Športni pripomočki: lopar, žogica.

Opis: Otroci so razdeljeni v pare. Eden izmed para ima v rokah lopar, drugi je brez njega. Vadeči brez loparja meče žogico vadečemu z loparjem, ta pa jo skuša pravilno odbiti.



Slika 39: odbijanje žoge

Vaja: Odbojka

Cilji: razvijati občutek za lopar in za žogico, razvijati koordinacijo dela rok in nog.

Športni pripomočki: lopar, različne žoge.

Opis: vadeči drži v eni roki lopar, na njem pa ima položeno žogico. Ves čas pazi, da mu žogica ne pade na tla. Hkrati pa z dlanjo druge roke odbija nekoliko večjo žogo v zrak.

Različica: drža loparja z FH in BH stranjo.



Slika 40: odboj žoge

Vaja: Nogomet

Cilji: razvijati občutek za lopar in za žogico, razvijati koordinacijo gibanja rok in nog.

Športni pripomočki: lopar, teniška žogica, nogometna žoga.

Opis: vadeči drži v eni roki lopar, na njem pa ima položeno žogico. Ves čas pazi, da mu žogica ne pade na tla. Hkrati okrog stožcev z nogo vodi nogometno žogo.



Slika 41: brcanje žoge

Igra: Pazi na semafor!

Cilji: razvijati občutek za lopar in za žogico, razvijati koordinacijo gibanja rok in nog.

Športni pripomočki: barvni obroči, lopar, žogica.

Opis: ko je rdeča barva na semaforju, stojijo vadeči na mestu in v rokah držijo lopar na njem pa žogico. Ko se prižge rumena, se začnejo pripravljati s tekom na mestu, ko pa se prižge zelena, pa stečejo po telovadnici. Ves čas pa pazijo, da jim žoga ne pade na tla.



Slika 42: semafor

Vaja: Podaj z loparjem!

Cilji: razvijati občutek za lopar in za žogico, razvijati preciznost.

Športni pripomočki: lopar, žogica.

Opis: vadeči se razdelijo v pare in si med seboj podajajo žogo tako, da se ta enkrat odbije od tal.

Vaja: Žoga čez mrežo!

Cilji: razvijati občutek za žogico, navaditi se na pravilno držo loparja, razvijati preciznost ter koordinacijo dela rok in nog.

Športni pripomočki: lopar, žogica, mreža.

Opis: vadeči so v parih in si med seboj podajajo žogico čez mrežo.

Različica: čez mrežo si lahko podajajo še balon, napihljivo žogo, lahko se premikajo v teku ali s prisunskimi koraki.

Vaja: Balonček

Cilji: navaditi se na pravilno držo loparja, razvijati preciznost in ravnotežje.

Športni pripomočki: deska za ravnotežje, lopar, balon.

Opis: vadeči stoji na deski za ravnotežje, ki je od stene odmaknjena 2 metra. Z loparjem odbija balon v steno in pazi, da mu ne pade na tla. Vadeči najprej stojijo na obeh nogah, nato pa samo na eni.



Slika 43: odbijanje balonov

Vaja: Žoga naokrog!

Cilji: navaditi se na pravilno držo loparja, navaditi se na pravilno zadevanje žogice, razvijati preciznost.

Športni pripomočki: žoga na vrvici, lopar.

Opis: vaditelj drži žogo na vrvici v višini bokov. Vadeči so od njega nekoliko odmaknjeni. Z loparjem skušajo zadeti žogo na vrvici s tako silo, da se ta zavrti naokrog.

Različica: vaditelj premika žogo levo in desno ter naprej in nazaj, vadeči pa jo skušajo zadeti.



Slika 44: zadevanje žoge

Vaja: Skozi obroč!

Cilji: razvijati preciznost

Športni pripomočki: lopar, balon, obroč.

Opis: vadeči so razdeljeni v trojke. Tisti, ki drži obroč stoji na sredini, ostala dva pa si skušata podajati balon skozi obroč. Nato se še zamenjajo.



Slika 45: balon skozi obroč

Vaja: Prenašanje loparja iz roke v roko

Cilji: razvijanje koordinacije, ravnotežja in preciznosti, ter prilagajanje na namiznoteniški lopar.

Športni pripomočki: deska za ravnotežje, lopar in žogica za namizni tenis.

Opis: vadeči stoji na deski za ravnotežje in prenaša lopar iz roke v roko ter pazi, da mu žogica ne pade na tla.



Slika 46: prenos loparja

Vaja: Žoga na loparju!

Cilji: razvijati občutek za lopar in za žogo.

Športni pripomočki: lopar, žoga.

Opis: otroci si žogo položijo na lopar in z njo prehajajo iz stoje v čep, klek in ležo, ter spet nazaj v stojo, pri tem pa pazijo, da jim žoga ne pade na tla.



Slika 47: žoga na loparju

5.7 PLUSBALL METODA

Ena izmed primernih metod za učenje iger z loparji je plusball metoda, ki je bila testirana in zagotavlja uspeh vsakega otroka. Vadba s to metodo je varna. Žoga je počasna, kar omogoča uspešne udarce z loparjem. Lopar je nekoliko manjši in narejen predvsem za potrebe badmintona, vendar se ta metoda lahko uporablja za učenje vseh iger z loparji.



Slika 48: loparji in žoge

(Pridobljeno na svetovnem spletu 12. 8. 2008 na strani:
<http://www.plusballs.com/images/Gift-set.gif>)

Plusball metoda je na področju iger z loparji nekaj novega, zato mislim, da bi jo morali preizkusiti tudi v slovenskem prostoru. Primerna je tako za učenje kot tudi v programih rehabilitacije in fizioterapije.

Vse metode kjer se uporabljajo krajši loparji, se naj nebi uporabljale več kot eno leto. Otroci, ki so nekoliko bolj sposobni lahko začnejo uporabljati lopar normalne velikosti že takoj. Manjši loparji so primerni le na začetku in za tiste otroke, ki imajo nekoliko več težav. Pomembno je, da se otrok preveč ne navadi na manjši lopar, ker bo kasneje imel težav pri uporabi večjega.



Slika 49: odboj plusball žoge

Razne oblike mini iger z loparji so primerne tako za igranje v klubih kot tudi v vrtcih in šolah, lahko pa se igrajo še doma. Menimo, da premalo ljudi izkorišča možnosti igranja mini iger z loparji predvsem zaradi prostorske stiske, pomanjkanja kadrov, finančnih sredstev in nekoga, ki bi organiziral tako vadbo v čim večjem obsegu. Problem je tudi v slabi osveščenosti staršev, športnih pedagogov in ostalih delavcev, ki naj bi skrbeli za otrokov razvoj.

6. RAZPRAVA

Športne igre z loparji sodijo med najbolj razširjene igre na svetu in zato tudi med najpriljubljenjše. Rast priljubljenosti iger kot so tenis, namizni tenis, badminton in squash, se je v zadnjem času začela kazati tudi v Sloveniji. Ljudje se v prostem času vse pogosteje odločajo za ukvarjanje s temi igrami. Če pa želimo to priljubljenost povečati še bolj, moramo nekaj narediti tudi na področju dela z otroki in mladostniki. Naši najmlajši so ključni dejavnik pri širjenju športnih iger z loparji, kot so badminton, tenis, namizni tenis in squash. Te športne igre jim moramo že v otroštvu predstaviti kot nekaj lepega, nekaj s čimer se lahko brez težav ukvarjajo tako v otroštvu kot tudi kasneje v življenju. Šport jim moramo predstaviti kot pozitivno vrednoto, ki bo z njimi celo življenje.

Človek se razvija in raste celo življenje. Najpomembnejši del v njegovem življenju pa je seveda otroštvo, saj takrat poteka proces pri katerem pridobiva, izpopolnjuje in uporablja različne motorične programe. Ta proces se imenuje motorično učenje. Predšolsko obdobje je najprimernejši čas za razvoj osnovnih struktur gibalne dejavnosti. Kar se v tem obdobju zamudi, se kasneje težko nadoknadi.

Otroci, ki so aktivni že od ranega otroštva lažje razvijajo osnovno motoriko, to pa jih lahko pripelje do kasnejšega vrhunskega ukvarjanja s športom. Z ukvarjanjem s športno dejavnostjo postanejo otroci samostojnejši, znajo se prilagajati in odzivati v različnih situacijah. Lažje razvijejo čut za sočloveka, naravo, za ustvarjalnost. Otroci z vadbo pridobijo red in disciplino, lažje navezujejo socialne stike in si s tem pridobivajo nove prijatelje. Šport jim pomaga pri izoblikovanju pozitivne samopodobe in samospoštovanja. Pomaga jim pri lažjem obvladovanju stresa, žalosti in tesnobe. Otrok se s pomočjo športne vadbe veliko lažje sprosti in umiri. V današnjem času je vse več otrok podvrženim raznim boleznim, ki jih pestijo še kasneje v življenju. Šport je eden izmed dejavnikov, s katerim lahko pojav teh bolezni zmanjšujemo in preprečujemo.

Za pravilen razvoj potrebuje otrok gibanje in igro, saj je to njegova primarna potreba. Skozi igro se razvija in izraža, spoznava okolico, svoje zmožnosti in sposobnosti. Otrok z veseljem doživlja svoje telo, gradi pozitivno samopodobo. Najpomembnejše pa je to, da otrok pri igri in športu občuti veselje, varnost, ugodje, pridobiva samozaupanje.

Prav zaradi vseh teh pozitivnih lastnosti športa na človeško telo bi morali veliko več narediti tudi pri delu z otroki. Trenerji in ostali športni delavci se premalo zavedajo, da s tem, ko vključujejo najmlajše v enak proces treninga, kot tiste starejše, otroku samo škodujejo in ga odvrčajo od športa. Učenje vseh iger z loparji bi morali prilagoditi starostni in razvojni stopnji otroka. Ponuditi bi morali prilagojeno vadbo s prilagojeno opremo in športnimi pripomočki.

Pri vadbi bi se morali uporabljati taki pripomočki, ki bi vadbo popestrili in izboljšali. Športni pripomočki morajo biti varni in hkrati zabavni. Ker večino vadbe pri najmlajših poteka skozi igro, moramo izbirati čimbolj zanimive pripomočke, ki otroka takoj pritegnejo. V predšolskem obdobju je otroška domišljija zelo bogata, zato je učiteljeva naloga, da naredi vadbo čimbolj pestro in zanimivo, da bodo lahko otroci to svojo domišljijo tudi izživel. Prostor, kjer poteka vadba mora biti primerno velik,

zračen in svetel. V njem ne sme biti nobenih ostrih predmetov, tla ne smejo biti spolzka in umazana. Športni pripomočki morajo biti varni, mehki in vizualno zanimivi. Ena izmed zelo pomembnih lastnosti športnih pripomočkov je ta, da so čimbolj raznobarni.

Športni učitelji, trenerji in drugi, ki se ukvarjajo z vadbo najmlajših, morajo imeti ustrezno količino znanja, da bodo znali otrokom vadbo popestriti in predstaviti kot nekaj zanimivega, kamor se bodo radi vračali.

7. SKLEP

Šport je ena izmed najpomembnejših vrednot tako v mladosti kot tudi v starosti. Prav zaradi tega pa morajo vsi športni delavci težiti k temu, da otroku predstavijo šport v pozitivni luči, da mu le ta postane način življenja in življenjska vrednota. To pa bomo dosegli samo tako, da se bomo prilagajali vsakemu otroku posebej. Prilagoditi moramo tako pogoje kot sam način vadbe. Če se bomo zavedali, da je vsak otrok človek za sebe, bomo lažje spoznali razlike med njimi in tako tudi prilagodili samo vadbo.

Najbolj produktivno obdobje otrokovega razvoja je prav predšolsko obdobje. Takrat se otrok razvija tako fizično kot psihično. Kar bomo v tem obdobju zamudili, bomo kasneje težko nadoknadili oziroma bomo nadoknadili v manjši meri. Trenerji v zadnjem času vse bolj težijo k vključevanju čim mlajših otrok v proces treninga, saj ne želijo zamuditi najpomembnejših let otrokovega razvoja. Vendar pa se pogostokrat zgodi, da so tudi najmlajši deležni enakega treninga, kot tisti že nekoliko starejši. Trenerji se ne zavedajo, da je potrebno vadbo prilagoditi vsakemu otroku posebej. Tisti, ki pa se zavedajo teh razlik, pa enostavno nimajo ne časa in ne pogojev, da bi se posvetili vsakemu otroku posebej.

Pri mlajših starostnih skupinah je eden najpomembnejših dejavnikov igra. Če želimo doseči ustrezno motivacijo in koncentracijo za delo, moramo otrokom vadbo predstaviti skozi igro. Igra mora biti vključena na vsaki vadbeni uri. Lahko jo uporabimo za ogrevanje, v glavnem delu in pa tudi v zaključnem delu vadbene ure. Pravila morajo biti prilagojena in razumljiva. Za vadbo je potrebno tudi izbrati ustrezne pripomočke in jih znati uporabljati.

Pri mlajših otrocih moramo najprej razvijati osnovno motoriko, šele nato lahko preidemo na specifične tehnične vaje, ki so značilne za vsak šport posebej. Vaje za razvoj osnovne motorike so lahko prilagojene posameznemu načinu vadbe. V našem primeru igram z loparji. Tako lahko s prilagojenimi vajami razvijamo moč, hitrost, vzdržljivost, koordinacijo, ravnotežje in preciznost.

Če bomo znali prilagoditi način vadbe, se bodo otroci radi vračali in šport jim bo postal pomembna življenjska vrednota. Otroke je najprej potrebno privabiti in jim predstaviti vadbo kot nekaj zabavnega. Omogočiti jim moramo, da bodo šport vzljubili in tako se bodo tudi kasneje lažje odločili za nadaljnjo vadbo tenisa, namiznega tenisa, badmintona ali squasha. Vse to pa bomo dosegli le s kakovostno vadbo in samo takrat če bo vadba tudi zabavna in prilagojena njihovim sposobnostim in znanju.

Delo je namenjeno tako športnim pedagogom kot tudi vzgojiteljem in ostalim delavcem na področju športa, ki želijo igre z loparji čim bolj približati mlajšim otrokom. V veliko pomoč bo tudi trenerjem, na področju badmintona, namiznega tenisa, tenisa in squasha, saj lahko v njem najdejo veliko koristnih vaj in pripomočkov za popestritev vadbe. Vsi športni delavci se bodo tako naučili pravilnega pristopa in le tako bodo otroku omogočili celostni razvoj.

8. LITERATURA

- Cemič, A. (1997). *Motorika predšolskega otroka*. Ljubljana.
- Duskin Feldman, R., Papalia, D. E., Wendkos Olds, S. (2003). *Otrokov svet: Otrokov razvoj od spočetja do konca mladostništva*. Ljubljana: Educy.
- Filipčič, A. (2000). *Športne igre, Tenis*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije (str. 189-191).
- Furjan Mandič, G. in Videmšek, M. (2002). *Osnovna motorika in igrala v procesu učenja namiznega tenisa*. Top spin (str. 20-22).
- Gabrič, J. (2004). *Namizni tenis za mlajše otroke*. Diplomsko delo, Ljubljana.
- Horvat, L. in Magajna, L. (1987). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Igre z loparjem. Pridobljeno 26. 7. 2008 iz http://www.sdss-sl.org/lz_sportnega_podrocja/igre%20z%20loparjem.doc
- Importdecors. Pridobljeno 12. 8. 2008 iz <http://www.importdecors.com/toys/images/36606.jpg>
- Karpljuk, D. Štihec, J. Uršič, M. Videmšek, M. (2003). *Ugotavljanje razlik v nekaterih gibalnih sposobnostih med petinpolletnimi dečki in deklicami*. Šport 51 (3) (52-56).
- Kondrič, M. (2000). *Športne igre, Skupina športnih iger z loparji*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije (str. 186-188).
- Kondrič, M. (2002). *Male skrivnosti najhitrejših iger na svetu, Namizni tenis tako in drugače*. Murska Sobota: Tiskarna AIP.
- Kondrič, M. (2002). *Osnove učenja namiznega tenisa z Bojanom Tokičem*. Ljubljana: Fakulteta za šport; Inštitut za šport.
- Kondrič, M. (2003). *Popularizacija športnih iger z loparji*. Šport 51 (4), (str. 3-4).
- Koščak, J. (2007). *Nivo predtekmovalne anksioznosti v namiznem tenisu*. Diplomsko delo, Ljubljana.
- Kugonič, O. (1990). *Tenis*. Ljubljana: Zveza telesnokulturnih organizacij Slovenije in Republiški odbor za šport.
- Mikeln, J. (2000). *Namizni tenis*. Ljubljana: Namiznoteniška zveza Slovenije.
- Musek, J. in Pečjak, V. (1992). *Psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

- Pintar, D. (1989). *Squash*. Ljubljana: Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani; Fakulteta za telesno kulturo.
- Pistotnik, B. (1995). *Vedno z igro*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani; Fakulteta za šport; Inštitut za šport.
- Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pišot, R. in Videmšek, M. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani; Fakulteta za šport; Inštitut za šport.
- Plusballs. Pridobljeno 12. 8. 2008 iz <http://www.plusballs.com/images/Gift-set.gif>
- Pohar, D. (2006). *Badmintonska pravila*. Badmintonska zveza Slovenije. Pridobljeno 26. 7. 2008 iz http://www.badminton-zveza.si/delovanje_zveze/pravilniki/badmintonska_pravila2006.pdf
- Portable mini tennis. (2008). Pridobljeno 12. 8. 2008 iz <http://www.tts-group.co.uk/Product.aspx?cref=TTSPR835398&rid=233>
- Pravila ITTF. Pridobljeno 26. 7. 2008 iz: <http://www.nt-zveza.si/baza/pravilniki/PravilaITTFsplet.html>
- Pridobljeno 12. 8. 2008 iz http://ecx.images-amazon.com/images/I/51YXJQ7Z63L._AA280_.jpg
- Pridobljeno 12. 8. 2008 iz [http://s7v1.scene7.com/is/image/JohnLewis/230417814?\\$product\\$](http://s7v1.scene7.com/is/image/JohnLewis/230417814?$product$)
- RecSports. (2008). Pridobljeno 5. 8. 2008 iz http://www.utrecsports.org/facilities/reservations/res_bel_squash.php
- Šeme, T. (2006). *Badminton za nižje starostne kategorije*. Diplomsko delo, Ljubljana
- Tancig, S. (1987). *Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo
- Teniško igrišče. Pridobljeno 5. 8. 2008 iz <http://www.tenisportal.si/uploads/Image/tenisko%20igrisce.gif>
- Ušaj, A. (1997). Kratek pregled osnov športnega treniranja. Ljubljana: Fakulteta za šport; Inštitut za šport.
- Videmšek, M. (1997). *Motorične sposobnosti triletnih otrok*. Šport 45 (2), (str. 44-45).
- Videmšek, M. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov: predšolska vzgoja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport; Inštitut za šport.

Vučkovič, G. (2000). *Squash*. Ljubljana: samozaložba.

Yarrow, P. (1997). *Squash. Steps to success*. Human Kinetics Publishers, Inc.

Wikipedia. (2008). Pridobljeno 5. 8. 2008 iz sl.wikipedia.org/wiki/%C5%BDoga

Wikipedia. (2008). Pridobljeno 26. 7. 2008 iz
[http://en.wikipedia.org/wiki/Squash_\(sport\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Squash_(sport))