

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MATEJA STARIHA

Ljubljana, 2014

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Specialna športna vzgoja
Prilagojena športna vzgoja

**ŠIROKA MOTORIČNA PRIPRAVA KOT POMOČ PRI
POUČEVANJU TENISA NAJMLAJŠIH**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

doc. dr. ALEŠ FILIPČIČ

SOMENTOR:

izr. prof. dr. MIRAN KONDRIČ

RECENZENT:

prof. dr. OTMAR KUGOVNIK

Avtorica dela:

MATEJA STARIHA

Ljubljana, 2014

Otroci imajo kratke noge,
a delajo velike korake,
do sonca,
do sreče,
čez svet
in puščajo za vse zanesenjake v prihodnosti sled.

Tone Pavček

ZAHVALA:

Iskreno se zahvaljujem mentorju dr. Alešu Filipčiču za odobritev mentorstva, pomoč, nasvete, usmerjanje in potrpežljivost ter čas, ki ga je vložil v nastajanje diplomskega dela.

Posebna zahvala gre staršem, ki so mi omogočili študij in mi ves čas nudili vsestransko podporo, fantu Sandiju, ki mi vedno stoji ob strani, sestri Simoni in ostalim sorodnikom za podporo, spodbudo in oporo v času študija in pisanja diplomskega dela.

Zahvaljujem se prijateljicama Nataši za lektoriranje in Katji za angleški prevod izvlečka.

Zahvala gre tudi staršem otrok, ki so dovolili fotografiranje otrok, in otrokom programa Atletska abeceda, ki so z veseljem in z veliko pozitivne energije aktivno sodelovali pri izvajanju dejavnosti, ter tako pripomogli k bogatosti diplomskega dela.

Ključne besede: otroci, poučevanje, široka motorična priprava, tenis, motorične sposobnosti

ŠIROKA MOTORIČNA PRIPRAVA KOT POMOČ PRI POUČEVANJU TENISA NAJMLAJŠIH

Mateja Stariha

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2014

Specialna športna vzgoja, prilagojena športna vzgoja

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je bil predstaviti različne gibalne igre in vaje, s katerimi lahko popestrimo vadbo predšolskih otrok in pri tem vplivamo na razvoj osnovnih motoričnih sposobnosti ter seznanimo otroke z osnovnimi elementi tenisa. V diplomskem delu sem predstavila metodiko učenja tenisa najmlajših ter oblike in metode dela, ki so najprimernejše pri delu z najmlajšimi. Vključila sem igre in vaje, primerne za razvoj posameznih motoričnih sposobnosti, ki so pomembne pri tenisu, ter tudi pripomočke in rekvizite, ki so primerni pri delu z najmlajšimi.

Delo je namenjeno tako športnim pedagogom kot tudi vzgojiteljem in ostalim delavcem na področju športa, ki želijo tenis čim bolj približati mlajšim otrokom in ga vključiti v vadbo. V veliko pomoč bo tudi trenerjem ostalih športov z loparji, saj lahko v njem najdejo veliko zanimivih in učinkovitih vaj in pripomočkov za popestritev vadbe. Vsi športni delavci se bodo tako naučili pravilnega pristopa in le tako bodo otroku omogočili celostni razvoj.

Pri diplomskem delu sem uporabila deskriptivno metodo dela in vse igre in vaje tudi dejansko izvedla. Izvedla sem jih z otroki, starimi od štiri do šest let, ki so vključeni v programe vadbe Atletska abeceda.

V prvem delu sem opisala značilnosti otrokovega celostnega razvoja ter vlogo in pomen gibanja pri tem. Predstavila sem široko motorično pripravo, njene sestavne dele in jo povezala s tenisom in vadbo otrok.

V nadaljevanju sem opisala učne metode in oblike pri delu z najmlajšimi, opisala sem tudi osnovne motorične sposobnosti in primere vaj in dejavnosti, s katerimi lahko posamezno motorično sposobnost razvijamo. Na koncu pa sem se posvetila metodiki učenja tenisa s pomočjo skupinskih učnih oblik, elementarnih iger in ostalih vaj. Pri vsaki dejavnosti posebej sem opredelila cilje, ki jih pri tem uresničujemo, rekvizite, ki jih potrebujemo, ter navedla morebitne različice in priporočila. Za nazornejšo predstavitev sem večino dejavnosti predstavila s slikami. Ugotovila sem, da je pri delu z najmlajšimi zelo pomembno upoštevanje individualnosti, saj se velikokrat zgodi, da se isto stari otroci po gibalnih sposobnostih med seboj močno razlikujejo. Razlikujejo se tudi po sami motivaciji in zanimanju za neko dejavnost. Pri tem je pomembno, da se tega zavedamo in jim vadbo prilagodimo.

Key words: children, teaching, tennis, extensive motor skills preparation, motoric abilities

EXTENSIVE MOTOR SKILLS PREPARATION AS A HELP FOR TENNIS TEACHING OF PRESCHOOL CHILDREN

Mateja Stariha

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2014

Special physical education, adapted physical education

ABSTRACT

The objectives of the diploma thesis are to introduce various physical activities and games for preschool children to make the workout more interesting for them, to influence the development of basic motor skills and to introduce children the basic elements of tennis. In the diploma thesis I introduced a methodology of tennis teaching for children and work methods that are the most suitable for preschool children. I included games and exercises that encourage the development of specific motor skills and which are required when playing tennis. I also discussed requisites and teaching accessories that are appropriate for work with preschool children.

The research is intended for physical education teachers as well as kindergarten teachers and other employees in the field of sport who want to bring tennis closer to children and encourage them to start playing it. The thesis can also be of assistance to trainers of other racket sports because they can find many interesting and effective exercises and requisites for more enjoyable workout. Therefore, with the help of this diploma thesis all sport workers can learn the appropriate approach to teaching preschool children and enable them an integral development.

My research is based on descriptive method and I also carried out all games and exercises in practice. I carried them out with children between the age of four and six who were included into the workout *Atletska abeceda* (Athletic alphabet).

In the first part of the thesis I described the characteristics of children's integral development and the role and importance of physical activity in their development. I introduced an

extensive motor skills preparation and its constituent parts in connection with tennis and children's workout.

I continued with the description of teaching methods appropriate for preschool children and I described the basic motor skills and the examples of the workouts that allow us to encourage development of individual ability. In the end I dedicated myself to the methodology of tennis teaching with the help of group teaching forms, elementary games and other exercises. At each activity I defined the aims and necessary requisites, as well as potential variations and recommendations. To make presentation more illustrative, I added some pictures to the descriptions of activities. The research of the thesis shows that when working with children their individuality has to be taken into account, as it often happens that children of the same age differ considerably in motor skills. They differ also in interest and motivation for certain activity. Therefore, it is important to be aware of these facts and adjust children the workout.

Kazalo vsebine

1	UVOD	9
1.1	<i>ZNAČILNOSTI OTROKOVEGA CELOSTNEGA RAZVOJA</i>	10
1.1.1	Načela psihomotoričnega učenja	11
1.1.2	Gibalni razvoj otrok	12
1.1.3	Vloga in pomen gibanja na celosten razvoj otroka	16
1.1.3.1	<i>Mejniki v gibalnem razvoju pomembni za učenje tenisa najmlajših</i>	18
1.2	<i>ŠIROKA MOTORIČNA PRIPRAVA</i>	21
1.2.1	Definicija	21
1.2.2	Pomen in povezava široke motorične priprave in učenja tenisa	21
1.2.3	Sestavni deli široke motorične priprave	22
1.2.4	Otroci in tenis	24
2	METODE DELA	26
2.1	<i>METODIKA UČENJA TENISA NAJMLAJŠIH</i>	26
2.1.1	Prilagoditve pri učenju	28
2.2	<i>UČNE METODE PRI DELU Z NAJMLAJŠIMI</i>	30
2.2.1	Metoda demonstracije	30
2.2.2	Metoda razlage	30
2.2.3	Pogovor	31
2.3	<i>UČNE OBLIKE PRI DELU Z NAJMLAJŠIM</i>	31
2.3.1	Skupinska oblika	31
2.3.1.1	<i>Vadba po postajah</i>	32
2.3.1.2	<i>Primeri vadbe po postajah</i>	33
2.3.1.3	<i>Vadba z dopolnilnimi in / ali dodatnimi nalogami</i>	33
2.3.1.4	<i>Igralne skupine</i>	34
2.3.1.5	<i>Krožna ali obhodna vadba</i>	34
2.3.2	Frontalna oblika	35
2.3.2.1	<i>Poligon</i>	36
2.3.2.2	<i>Primeri poligonov</i>	36
2.3.2.3	<i>Štafete</i>	38
2.3.2.4	<i>Primeri štafetnih iger</i>	38
2.3.3	Individualna oblika	40

2.4	VSEBINE ŠIROKE MOTORIČNE PRIPRAVE	40
2.4.1	Vaje in gibalne naloge za razvoj ravnotežja.....	40
2.4.1.1	<i>Gibalne naloge za razvoj statičnega ravnotežja.....</i>	41
2.4.1.2	<i>Gibalne naloge za razvoj dinamičnega ravnotežja</i>	42
2.4.2	Vaje in gibalne naloge za razvoj koordinacije	42
2.4.3	Vaje za razvoj timinga.....	44
2.4.3.1	<i>Vaje brez loparja (en otrok – ena žoga)</i>	44
2.4.3.2	<i>Vaje brez loparja (dva otroka – ena žoga)</i>	45
2.4.3.3	<i>Vaje z loparjem</i>	46
2.4.4	Vaje za razvoj ritma	46
2.4.5	Vaje in gibalne naloge za razvoj hitrosti.....	47
2.4.6	Vaje in gibalne naloge za razvoj moči.....	47
2.4.7	Vaje in gibalne naloge za razvoj preciznosti	49
2.4.8	Vaje za razvoj gibljivosti	50
2.4.9	Elementarne igre in razvoj osnovnih motoričnih sposobnosti.....	51
2.4.9.1	<i>Splošne elementarne igre.....</i>	52
2.4.9.2	<i>Igre namenjene seznanjanju z loparjem in žogico.....</i>	58
2.4.9.3	<i>Igre namenjene prilagajanju na lopar in žogico (rolanje, balansiranje, odbijanje, vodenje)</i>	61
2.4.9.4	<i>Igre namenjene izmenjavi udarcev (v paru, skupini)</i>	69
RAZPRAVA.....		70
3	SKLEP.....	74
4	VIRI IN LITERATURA.....	75

1 UVOD

Gibanje spremlja človeka od rojstva do smrti. Že v prvih gibalnih poskusih, ko se otrok uči plaziti in hoditi, je njegov spoznavni razvoj povezan z gibalnim. Otrok, ki prej shodi, prej osvoji prostor okoli sebe, spoznava svojo okolico in ima več možnosti za komunikacijo. V predšolskem obdobju so posamezna področja otrokovega razvoja – telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno – tesno povezana. Njihov medsebojni vpliv je toliko večji, kolikor mlajši je človek. Otrokovo doživljanje in dojemanje sveta temelji na informacijah, ki izvirajo iz njegovega telesa, zaznavanja okolja, izkušenj, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi ter gibalno ustvarjalnostjo v različnih situacijah (Videmšek, Stančević in Sušnik, 2006).

Potrebi po gibanju in igra sta osnovni otrokovi potrebi. Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Hkrati daje gibanje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja ... skratka dobrega počutja. Z gibanjem otrok raziskuje, spoznava, dojema svet okrog sebe. V gibalnih dejavnostih je telo izhodiščna točka za presojo položaja, smeri, razmerja do drugih; z gibanjem otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas (Videmšek, Stančević in Sušnik, 2006).

Predšolsko obdobje je temelj gibalnega razvoja, otrokov organizem je najbolj dovzeten za vplive okolja prav takrat. V tem obdobju naj bi otrok pridobil čim pestrejšo in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Zavedati se moramo dejstva, da kar zamudimo v najzgodnejšem razvojnem obdobju, kasneje težko nadoknadimo (Videmšek, Stančević in Sušnik, 2006).

Le široko in čvrsto postavljeni temelji v otroštvu omogočajo uspešno nadgradnjo gibalne učinkovitosti ter športne odličnosti v obdobju mladostništva in odraslosti. V predšolskem obdobju otrok potrebuje predvsem gibanje. V diplomskem delu se bom posvetila široki motorični pripravi otrok in njenemu pomenu pri zgodnjem učenju tenisa najmlajših, ker menim, da je otrok, ki mu je bila podana paleta različnih motoričnih vzorcev, lažje dojemljiv in hitreje vpija specifična znanja posameznih športov pri nadaljnjem udejstvovanju kot pa tisti, ki ima manjši spekter motoričnih znanj.

1.1 ZNAČILNOSTI OTROKOVEGA CELOSTNEGA RAZVOJA

Vsak otrok se rodi z določenimi dispozicijami. V kolikšni meri se bodo te dispozicije razvile, je odvisno od okolja, ki nanj vpliva, ter od otrokove lastne aktivnosti. Vsa področja razvoja (spoznavno, čustveno, socialno in gibalno) so med seboj tesno povezana ter se skozi otrokov razvoj prepletajo in dopolnjujejo. Spremembe in napredek na enem področju vplivajo na spremembe in napredek na vseh ostalih področjih otrokovega razvoja. Hkrati poteka usvajanje znanj in razvijanje sposobnosti ter nasprotno (Pišot in Jelovčan, 2006).

Otrokov razvoj se odraža na različnih področjih, ki so med seboj povezana; razvoj je večrazsežen. Sodobne razvojne teorije kažejo, da poteka razvoj 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 se ne odvija vedno le povezano, temveč je prekinjen, poteka v različnih stopnjah, ki se pojavljajo v približno enakih starostnih obdobjih, za katera je značilno tipično vedenje otrok (Gallahue in Ozmun, 2006, v Videmšek in Pišot, 2007).

Na podlagi skupnih značilnosti posameznikov, ki pripadajo določenim starostnim skupinam, razvoj delimo na posamezna razvojna obdobja (tabela 1). Vsako izmed razvojnih obdobj ima svoje značilnosti kljub razmeroma velikim individualnim spremembam znotraj posameznih obdobj (npr. tempo razvoja, stopnja izraženosti posamezne značilnosti itd.) (Videmšek in Pišot, 2007).

Tabela 1: Prikaz razvojnih obdobj glede na kronološko starost (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004, v Videmšek in Pišot, 2007)

RAZVOJNO OBDOBJE	KRONOLOŠKA STAROST
prednatalno obdobje	od spočetja do rojstva
obdobje dojenčka	od rojstva do enega leta
obdobje malčka	od enega do tretjega leta
zgodnje otroštvo	od treh do šestih let
srednje in pozno otroštvo	od šestega leta do začetka pubertete

V prvih letih življenja je razvoj najhitrejši, nato se nekoliko upočasni, vendar je še vedno intenziven in traja vse do konca obdobja adolescence, kar pa še ne pomeni, da se razvojne spremembe ne dogajajo tudi v odraslem obdobju. Razvoj praviloma poteka v smeri od splošnih k posebnim oblikam vedenja, kar je posledica postopne diferenciacije sposobnosti. V tem procesu iz splošnih, globalnih sposobnosti nastajajo vse bolj ozko usmerjene sposobnosti. Hkrati s tem procesom poteka tudi proces integracije oziroma postopnega povezovanja posameznih specializiranih sposobnosti, saj je človek predvsem zaradi integracijske funkcije sposoben opravljati vse kompleksnejše dejavnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Razvoj otrokovega motoričnega vedenja sledi zaporednemu procesu, ki se začne z zelo preprostimi refleksi in se zaključuje z zelo zapleteno usklajenimi motoričnimi sposobnostmi. Na splošno se motorični razvoj premika od refleksov k učenju stabilnostnih, nato lokomotornih, in končno z manipulativnimi gibalnimi spretnostmi (Zaichowsky, Zaichowsky, Martinek, 1980).

1.1.1 Načela psihomotoričnega učenja

Za psihomotorično učenje veljajo splošne zakonitosti spoznavnega procesa. Psihomotorični učni proces poteka preko mehanizmov opazovanja, mišljenja (miselnega operiranja) in praktičnih aktivnosti otroka, ki privedejo v procesu vadbe do formiranja ustreznih gibalnih stereotipov. Velja, da otrok pri opazovanju demonstriranega gibanja o tem gibanju tudi razmišlja (ga načrtuje) in nato z vadbo to gibanje podrobneje spoznava in se ga tudi nauči. Pri tem je kvaliteta usvojenosti konkretnega gibanja odvisna od primerno izbranih vsebin, od količine predhodnih izkušenj, od stopnje razvitosti motoričnih sposobnosti, od obsežnosti situaciji in otrokom primerne metode, oblike in tehnike učenja (Rajtmajer, 2004, v Pišot in Jelovčan, 2006).

Rajtmajer (1994, v Pišot in Jelovčan, 2006) govori o spoznavnih tehnikah na področju psihomotoričnega učenja, kjer loči dve različni tehniki spoznavanja motoričnih informacij:

- **analitično-sintetični vidik spoznavanja motoričnih informacij** (tega definira za manj primerne za delo z otrokom, ker temelji na uporabi leve možganske hemisfere);

- **celostne tehnike poučevanja**, kot so didaktične gibalne igre, igre vlog, funkcijske, domišljajske, ustvarjalne igre (temeljijo na uporabi desne možganske hemisfere).

Pri fizičnem udejstvovanju, kot so ples in športi, sodelujeta pri nadzorovanju telesnih gibov obe možganski polovici, toda zaznavne in informacijsko posredovalne funkcije izvirajo izključno iz desne možganske hemisfere, ki je pristojna za celostno zaznavanje, za ritem in prostorski odnos ter za sočasno predelavo mnogih vstopnih informacij (Abraham, 1985, v Pišot in Jelovčan, 2006).

1.1.2 Gibalni razvoj otrok

Kozar (2003, v Videmšek in Pišot, 2007) pravi, da je gibalni razvoj odraz zorenja (na katerega vplivajo predvsem genetski pa tudi okoljski dejavniki), ki določa univerzalno sosledje pojavljanja posameznih gibalnih sposobnosti v razvoju, ter posameznikovih izkušenj, ki vplivajo zlasti na hitrost doseganja mejnikov v gibalnem razvoju. Za razvoj novih gibalnih spretnosti je potrebna določena raven razvitosti otrokovega mišičja, živčnega in zaznavnega sistema, pomemben pa je tudi proces učenja.

Gibalni razvoj predstavlja dinamične in večinoma kontinuirane spremembe v motoričnem vedenju, ki se kažejo v razvoju motoričnih sposobnosti (koordinacija, moč, hitrost, ravnotežje, gibljivost, natančnost, vzdržljivost) in gibalnih spretnosti (lokomotorne, manipulativne in stabilnostne). Gre za proces, s pomočjo katerega otrok pridobiva gibalne spretnosti in vzorce, kar je rezultat interakcije med genskimi in okoljskimi vplivi. Genski dejavniki so odločilni za živčno-mišično zorenje, morfološke značilnosti, predvsem v smislu velikosti, razmerij in kompozicije telesa, fizioloških značilnosti ter tempa rasti in zorenja. Med okoljskimi dejavniki pa imajo najpomembnejši vpliv predhodne gibalne izkušnje, tudi iz prenatalnega obdobja, in pridobivanje novih gibalnih izkušenj (Videmšek in Pišot, 2007).

Stopnje razvoja gibalnih sposobnosti oziroma faze motoričnega učenja (Pišot in Jelovčan, 2006):

1. **Stopnja stabilnosti** (sposobnosti so razvite do mere, s katero lahko otrok realizira gibalne naloge v stabilni situaciji – zagotovljeno je gibalno in situacijsko ravnotežje);

2. **Stopnja lokomotorike** (sposobnosti so razvite do mere, s katero lahko otrok v procesu reševanja gibalne naloge relativno enostavno doseže cilj, ne glede na situacijo, kakovost procesa pa ni pomembna);
3. **Stopnja manipulacije** (sposobnosti so razvite do mere, s katero je otroku omogočeno kakovostno doseganje cilja, hkrati pa je pomembna tudi kakovost izvedbe gibalne naloge).

Otrokov razvoj poteka večsmerno in hkrati na različnih področjih, kar pomeni, da je gibalni razvoj povezan s telesnim, kognitivnim, čustvenim in socialnim razvojem. Za področje gibalnega razvoja veljajo podobne temeljne zakonitosti, ki so značilne za razvoj nasploh, ob tem pa še nekaj posebnosti (Videmšek in Pišot, 2007):

- gibalni razvoj v začetnem obdobju poteka v **cefalo-kavdalni smeri**, pri tem je otrok najprej sposoben nadzirati gibanje glave, nato trupa in rok, šele potem nog;
- ter v **proksimo-distalni smeri**, kar pomeni, da lahko otrok najprej nadzira gibanje tistih delov telesa, ki so bližje hrbtenici, kasneje pa tudi vse bolj oddaljenih.

Kremžar in Petelin (2001, v Petrič, 2010) navajata še nekaj obče veljavnih temeljnih načel človekovega razvoja:

- motorični razvoj poteka iz masovnih nediferenciranih do samodejnih specifičnih hotenih gibov in motoričnega razvoja;
- motorična funkcija vpliva na telesno zgradbo, kar pomeni, da uporaba ali dejavnost organov določa fizično telesno rast;
- med posameznimi povprečno razvitimi otroki je veliko različnosti glede starosti, v kateri so se pojavili razvojni mejniki, razvoj se pojavlja v zaporedjih, izpopolnitev mora biti povprečna.

Razvoj je povezan s kronološko starostjo, ni pa od nje odvisen. Gibalni razvoj poteka skozi različna obdobja, ki jih imenujemo razvojne stopnje, v katerih lahko opazimo določeno vrsto značilnega vedenja, ki velja za večino otrok (Gallague in Ozmun, 2006, v Videmšek in Pišot, 2007). Vsaka razvojna stopnja je na nek način rezultat predhodne in pogoj za vzpostavitev naslednje, višje stopnje. Posamezne razvojne stopnje se večinoma pojavljajo v enakih starostnih obdobjih in trajajo približno enako dolgo (Videmšek in Pišot, 2007).

Tabela 2: Zaporedje razvojnih faz in stopenj (Gallahue in Ozmun, 2006, v Videmšek in Pišot, 2007)

Faze motoričnega razvoja	Okvirno starostno obdobje	Stopnje motoričnega razvoja
REFLEKSNA GIBALNA FAZA	prenatalno obdobje do 4. meseca od 4. meseca do 1. leta	stopnja vkodiranja (zbiranja) informacij stopnja dekodiranja (procesiranja) informacij
RUDIMENTALNA GIBALNA FAZA	od rojstva do 1. leta od 1. do 2. leta	stopnja inhibicije refleksov predkontrolna stopnja
TEMELJNA GIBALNA FAZA	od 2. do 3. leta od 4. do 5. leta od 6. do 7. leta	začetna stopnja osnovna stopnja zrela stopnja
SPECIALIZIRANA GIBALNA FAZA	od 7. do 10. leta od 11. do 13. leta od 14. leta naprej	splošna stopnja specifična stopnja specializirana stopnja

REFLEKSNA GIBALNA FAZA: Prvo stopnjo motoričnega razvoja človeka predstavljajo refleksi giba fetusa in novorojenčka. Pri novorojenčkih tako opazimo 27 različnih refleksov, zgodnji naj bi imeli prilagoditveno funkcijo. Refleks je vedenje, ki ga samodejno sproži določen dražljaj (zvok, dotik, svetloba, sprememba telesnega položaja) in ga nadzorujejo subkortikalni možganski centri (Goodway, 2002, v Videmšek in Pišot, 2007).

RUDIMENTALNA GIBALNA FAZA: Zanje so značilne rudimentalne gibalne sposobnosti, te so začetne, nepopolne motorične sposobnosti otroka. Delimo jo na dve stopnji, in sicer *stopnjo inhibicije refleksov* (kmalu po rojstvu je gibanje vedno bolj pod nadzorom razvijajočega se korteksa, kar povzroči, da se vedno več refleksov inhibira in postopno izgine) in *predkontrolno stopnjo* (pri otrocih okoli enega leta starosti opazimo že večjo natančnost in kontrolo gibanja, otroci se že naučijo pridobivati in ohranjati ravnotežje, ravnanja z različnimi predmeti in gibanja v prostoru s precej veliko kontrolo). V prvem mesecu življenja dojenčka lahko opazimo postopno pojavljanje spontanih ritmičnih gibov (brcanje, mahanje, zibanje ...), ki se pojavijo kot odziv na znane dražljaje in niso usmerjeni k cilju (Videmšek in Pišot, 2007).

TEMELJNA GIBALNA FAZA: Traja nekje od drugega do sedmega leta, v tem času postaja gibanje učinkovitejše in bolj usklajeno. Značilno za to fazo je, da otroci aktivno preskušajo ter raziskujejo svoje gibalne sposobnosti in zmogljivosti. Otroci odkrivajo in izvajajo različne

gibalne spretnosti, najprej ločeno, nato vse bolj povezano. Ob koncu obdobja zrelosti, ki je zadnje obdobje na tej stopnji, naj bi otroci obvladali večino temeljnih gibalnih spretnosti. Za to potrebuje otrok spodbudno okolje, priložnost za dejavnost in učenje. V primeru, da otrok ne doseže najvišjega obdobja temeljne gibalne stopnje, obstaja možnost, da bo imel v nadaljnjem gibalnem razvoju težave (Gallahue in Ozmun, 2006, v Videmšek in Pišot, 2007).

SPECIALIZIRANA (ŠPORTNA) GIBALNA FAZA: Nastopi po sedmem letu starosti. Prvo na tej stopnji gibalnega razvoja je prehodno obdobje, ki traja približno do desetega leta. V tem obdobju začne otrok povezovati in uporabljati temeljne gibalne spretnosti za izvajanje specializiranih športnih spretnosti. Gibalne spretnosti izvaja vse bolj nadzirano, izpopolnjeno in hitro. Lokomotorne, stabilnostne in manipulativne spretnosti postanejo bolj natančne, sestavljene, dovršene in se smiselno uporabljajo v vse kompleksnejših športih in drugih gibalnih aktivnostih v vsakdanjem življenju (Gallahue in Ozmun, 2006 v Videmšek in Pišot, 2007).

Po Ušaju (2003) se učni proces motoričnega učenja deli na tri faze:

- **faza grobega koordiniranja gibanja**

To je začetna faza, kjer je tehnika gibanja v pretežnem delu pravilna, tudi v olajšanih okoliščinah. Pomembno je, da vadeči dobi čim boljšo predstavo o gibanju (ki je po navadi v tej fazi še groba in nepopolna) in da spozna cilje učenja. Izpopolnjuje se koordinacija. To je najbolj intenziven proces, ki od vadečega zahteva velik napor, zato moramo paziti, da ne pride do utrujenosti in z njo do napak v motoričnem modelu. V tej fazi se izogibamo spreminjanju okolja in rekvizitov. Pomembne so dovolj visoke začetne motorične sposobnosti. Popravljamo samo najbolj grobe napake.

- **faza natančnega koordiniranja**

V tej fazi pride do pravilne, tekoče in zanesljive izvedbe gibanja brez bistvenih napak, vendar le v normalnih okoliščinah. Od vadečega zahtevamo vedno natančno izvedbo. Motorični program poteka že skoraj avtomatično, vendar je še občutljiv na spremembe v okolju.

- **faza stabilizacije in uporaba motoričnega programa v različnih okoliščinah**

Gibanje je natančno izvedeno, tudi pri spreminjanju okolja in rekvizitov. Tehnika se prilagaja značilnostim posameznika in postaja stil. Ta faza se nikoli ne konča, saj se tehnika in stil nikoli ne izpopolnita do najvišje možne stopnje. Tehniko dodatno izpopolnjujemo v oteženih okoliščinah (utrujenost).

1.1.3 Vloga in pomen gibanja na celosten razvoj otroka

Dr. Videmšek (v Ceglar, Zorko, Smodiš in Cesar, 2008) meni, da ima ustrezna gibalna dejavnost izredno pomemben vpliv na celostni razvoj najmlajših. V predšolskem obdobju so namreč posamezna področja otrokovega razvoja tesno povezana. Njihovo doživljanje in dojemanje sveta temeljita na informacijah, ki izvirajo iz njihovega telesa, zaznavanja okolja, izkušenj in ustvarjalnosti v različnih situacijah. Pomembno je, da pridobijo čim pestrejšo in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Zavedati se moramo dejstva, da kar zamudimo v najzgodnejšem razvojnem obdobju, kasneje težko nadoknadimo.

V zgodnjem otroštvu je razvoj zelo dinamičen in celosten in ravno v tem obdobju je gibalna aktivnost izjemnega pomena. Predstavlja pomembno sredstvo za pridobivanje različnih informacij in nabiranje novih izkušenj ter za razvijanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. Otroci do pubertete so najbolj dovzetni za spreminjanje in razvoj sposobnosti in znanj za prilagajanje (adaptacijo) okolju in njegovim značilnostim. V tem starostnem obdobju se lahko v največji meri oblikujejo različne dimenzije psihosomatskega statusa, usvajajo različne socialne vloge, vrši se proces socializacije, oblikujejo se interesi, stališča, usvajajo se trajne telesno-kulturne navade in najučinkoviteje se razvijajo gibalne sposobnosti. Usvojeni gibalni programi bodo ostali trajno zapisani v gibalnem (motoričnem) spominu. Bogatejši kot bo, več informacij bo gibalni spomin nudil in lažje bo posameznik usvajal nova gibalna znanja (v otroštvu in kasneje) (Pišot in Jelovčan, 2006).

Gibalni razvoj je v razvoju človekovih funkcij v ospredju predvsem v prvih letih življenja. Razvoj poteka od naravnih oblik gibanja do celostnih in skladnostno zahtevnejših športnih dejavnosti, v interakciji med zorenjem, učenjem in posameznikovo lastno voljno aktivnostjo. V predšolskem obdobju otrok pridobiva raznovrstne izkušnje zlasti z igro (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003, v Videmšek in Pišot, 2007).

Gibalna dejavnost je integralni del otrokovega vedenjskega repertoarja, je medij, s pomočjo katerega se otrok neposredno vključuje v okolje, ki ga obdaja, se seznanja z različnimi razsežnostmi okolja, hkrati pa mu omogoča pridobivanje bogatih izkušenj in doživetij, še

posebno v obdobju zgodnjega otroštva. Gibanje otroku omogoča celovito spoznavanje sveta (Thelen, 2000, v Videmšek in Pišot, 2007).

Izreden pomen pri razvoju in vzgajanju otroka s pomočjo gibalne dejavnosti ima spoznavanje in usvajanje različnih načinov gibanja, ki so v večini filogenetsko pogojena. Za človeka kot vrsto so pridobljeni in značilni temeljni gibalni vzorci: hoja, tek, lazenja, plazenja, plezanja itd., ki so v posameznikovi gibalni potrebi usmerjeni predvsem v zadovoljevanje kvantitativne vrednosti gibanja, doseganje cilja, pri tem pa kakovost tega gibanja ni v ospredju. Za človeka kot posameznika pa so po večini značilna gibanja, ki so naučena in usmerjena v zadovoljevanje kvalitativne vrednosti gibanja. Pri teh sta ob doseganju cilja pomembni tudi kakovost gibanja in proces doseganja cilja. To so sestavljene oblike gibanja z uporabo različnih pripomočkov in rekvizitov ter športi, ki se jih otrok postopoma nauči, kolesarjenje, plavanje, smučanje, drsanje, tenis ... Prva so prirojena in se bodo prej ali slej pojavila (vsak otrok bo shodil, tek, se plazil, plezal itd.), druga pa se mora človek naučiti (Bernstein, 1967; Kiphard, 1989; Rajtmajer, 1991; Pišot, 2005, v Videmšek in Pišot, 2007). Zato je uvrščanje teh vsebin v delo z otrokom samoumevno in lahko bi rekli tudi življenjsko pomembno. Ker so osnovna gibanja (osnovni gibalni vzorci) tako otroku kot odraslemu začetniku razvojno najbližja, jih je smiselno vključiti v vse vsebine gibalne/športne dejavnosti otrok in na njih graditi. Naj predstavljajo osnovo in podlago na poti k usvajanju sestavljenih zahtevnejših gibanj (gibalnih stereotipov) (Videmšek in Pišot, 2007).

Usmerjena gibalna/športna dejavnost predšolskih otrok s specifičnimi programi pomeni sredstvo pospešenega ne samo gibalnega, temveč tudi spoznavnega, čustvenega in socialnega razvoja otroka. Zaradi težnje po celostnem razvoju otroka v ospredje vedno bolj prihaja potreba po medpodročnem povezovanju pri poučevanju predšolskih otrok. Otroci spoznavajo in doživljajo športne dejavnosti predvsem preko igre. Prav gibalna igra je lahko pomembno nebesedno sredstvo, preko katerega se otrok seznanja s prvimi besedami in njihovim pomenom. Ne smemo zanemariti dejstva, da različna okolja, nova situacija, pestra izbira rekvizitov, igral, materialov idr. pripomorejo k bogatenju in širjenju gibalnih izkušenj ter posredno vplivajo na vsa področja otrokovega razvoja (Pišot in Jelovčan, 2006).

1.1.3.1 Mejniki v gibalnem razvoju pomembni za učenje tenisa najmlajših

Mejniki so določena ključna vedenja, ki so pomembna za posamezno razvojno obdobje in se pojavljajo po točno določenem zaporedju (npr. plazenje hoja, tek). Služijo bolj ali manj natančnemu napovedovanju otrokovega razvoja (Marjanovič Umek, 2001, v Videmšek in Pišot, 2007).

Vsaka nova pridobljena spretnost otroku omogoča, da začne usvajati naslednjo. Pridobljene sposobnosti in spretnosti omogočajo otrokom vse bolj raznoliko in natančno gibanje ter vse večji nadzor nad njihovim okoljem. Gibalni razvoj pri večini otrok poteka v določenem zaporedju, v hitrosti njegovega razvoja pa se kažejo precejšnje individualne razlike. Gibalni razvoj ne pomeni le usvajanja posameznih ločenih gibov. Pridobljene gibalne spretnosti se namreč z razvojem postopno prilagajajo in združujejo v vse bolj celovite sisteme gibalnih dejavnosti, ki predstavljajo zapletenejše in učinkovitejše načine raziskovanja in nadzorovanja okolja (Marjanovič Umek, 2001, v Videmšek in Pišot, 2007).

Gibalni razvoj je v razvoju človekovih funkcij v ospredju predvsem v prvih letih življenja. Razvoj poteka od naravnih oblik gibanja do celostnih in skladnostno zahtevnejših športnih dejavnosti, v interakciji med zorenjem, učenjem in posameznikovo lastno voljo in aktivnostjo. V predšolski dobi od tretjega do šestega leta naredi gibalni razvoj otroka silovit napredek. Otrokova motorika se spreminja tako hitro, da postaja gibanje ne le spretnejše, ampak tudi bolj smotrno in gospodarno (Videmšek, Stančević in Sušnik, 2006).

Hoja in tek

Tek triletnika je še podoben hitri hoji, če pa otrok teče, so to kratke razdalje. Po četrtem letu starosti postaja hoja že bolj enakomerna, tek bolj dinamičen, število padcev pa se močno zmanjša. V tem času otrok že lepo hodi, njegov tek pa je podoben teku odraslih. Od petega leta naprej otrok teče še bolj sproščeno, prožno, usklajeno ter v določenem tempu in ritmu. Sposoben je hitro spreminjati smer in med tekom izvajati dodatne naloge. Rad ima različne tekalne igre. To je tudi obdobje, ko rad tekmuje s sovrstniki.

Hoja in tek v različnih oblikah krepi predvsem mišice nog, trupa, ramenskega obroča, vplivata na pravilno izoblikovanje stopalnega loka in razvijanje vzdržljivosti. Hoja in tek

vplivata tudi na delovanje notranjih organov, dihal, prebavil in krvnega obtoka (Videmšek, Stančević in Sušnik, 2006).

Skoki, poskoki

Po drugem letu starosti otrok poskuša skakati sonožno, kar mu tudi ne povzroča večjih težav. Skače že v daljino (skok čez jarek, lužo ...), globino (skok z roba peskovnika v peskovnik ...) in višino. Skok v višino mu povzroča največ težav. Ko otrok dopolni tri leta, že skače enonožno, skoku v daljino in globino pa se pridruži tudi skok v višino, ki ga že poskuša izvajati pri teku. Pri tem se pred oviro še zmeraj ustavi in jo prestopi. Po petem letu starosti otrok brez težav skače enonožno in sonožno, na mestu ali v gibanju. Pri prehodu iz teka v skok se pred oviro ne ustavi več, ampak gibanje poveže v celoto. Poskuša preskakovati tudi kolebnico. Z različnimi skoki in poskoki razvija odzivno moč, še posebno krepi mišice stopal, vpliva na gibljivost nožnih sklepov, krepi trebušne, prsne, hrbtne mišice in mišice ramenskega obroča. Razvija tudi sposobnost ravnotežja, koordinacije gibanja in seveda tudi pogum, zlasti pri skokih v daljino in globino (Videmšek, Stančević in Sušnik, 2006).

Metanje, lovljenje, zadevanje

Trileten otrok je pri dejavnostih z žogo še pogosto neuspešen. Metanje in lovljenje mu še povzročata težave. Pri lovljenju mu žoga velikokrat pade na tla, še posebno, če mu jo podaja njegov sovrstnik. Zaradi slabo razvite sposobnosti ocenjevanja razdalje in moči meta pogosto ne zadane cilja. Otrok v tej starosti je sposoben s kotaljenjem podati žogo z levo in desno roko, čeprav je včasih pri tem še neroden.

Štiriletni otrok precej napreduje pri izvajanju osnovnih dejavnosti z žogo. Skoraj vedno je uspešen pri lovljenju, v razdalji do treh metrov pogosto zadane različne cilje, prav tako tudi mnogo dlje meče različne predmete. Štiriletnik poskuša potiskati žogo ob tla, pri čemer je s pogledom v celoti usmerjen v žogo.

Po petem letu starosti je še uspešnejši, saj takrat že zmore uskladiti hojo in tek z metanjem, lovljenjem, vodenjem, odbijanjem ... Meti so daljši in natančnejši. Pri igrah z žogo je otrok spretnejši, ujemanje žoge ni več naključno (Videmšek, Stančević in Sušnik, 2006).

Z osnovnimi dejavnostmi z žogo otrok razvija koordinacijo gibanja, ravnotežje, moč rok in ramenskega obroča, natančnost podajanja, lovljenja in zadevanja ter odzivno hitrost. Situacijska gibanja z žogo vplivajo na razvijanje otrokove pozornosti in situacijskega

mišljenja. Skupinske igre z žogo razvijajo tudi sodelovanje, otroka navajamo na spoštovanje različnosti in upoštevanje pravil (Videmšek in Pišot, 2007).

Drobni gibi (fina motorika) in ročnost

Razvoj drobnih gibov v obdobju malčka odraža vse večji nadzor, natančnost in napredek v razvoju usklajenega gibanja oko – roka. Prevlada uporabe roke, s katero otrok piše ali riše, se ponavadi pojavi do tretjega oziroma četrtega leta, ob vstopu v šolo je izmenična uporaba rok za pisanje ali risanje zelo redka. Vzporedno z razvojem ročnosti se razvija tudi prevlada uporabe leve in desne noge (na primer pri brcanju žoge), ušesa (na primer pri pogovarjanju po telefonu) in očesa (na primer pri gledanju skozi odprtino) (Videmšek in Pišot, 2007).

Elementarne igre

Mišljene so predvsem skupinske igre, pri katerih se otrok premika z naravnimi oblikami gibanja (hoja, tek, lazenje, plazenje, skoki, poskoki ...). Triletni otrok se vključuje v skupinske igre, ki morajo biti preproste in z ne preveč zapletenimi pravili. Aktivnosti ne smejo biti monotone, saj otrok te starosti zelo hitro izgubi koncentracijo in mu pade zanimanje. Od petega leta dalje želi v skupinski igri prevzeti samostojno vlogo. Nič več ni potrebno, da je odrasla oseba tista, ki vodi igro, ampak lahko prevzame le vlogo koordinatorja in opazovalca (Videmšek, Stančevič in Sušnik, 2006).

Poveča se koncentracija pri izvajanju določene naloge, otrok si zapomni več in natančneje. Odrasli si lahko zelo veliko pomaga z domišljijo in tako gibalne vsebine naredi zanimivejše za otroke, saj je domišljijski svet v tem obdobju zelo močno razvit (Videmšek, Stančevič in Sušnik, 2006)

Osnovni elementi različnih športnih zvrsti (tudi tenisa)

Pri osnovnih gibalnih sposobnostih se napredek kaže v boljši koordinaciji in povezovanju gibov, kar je pogoj za osvajanje kompleksnejših (sestavljenih) oblik gibanja in s tem osnov vseh športnih panog. Veliko šestletnih otrok samostojno plava, smuča, se vozi s kolesom in skirojem. Vse to pa so oblike gibanj, s katerimi otroci še bolj razvijajo gibalne sposobnosti. Otroke je potrebno spodbujati, da iščejo lastne poti pri reševanju gibalnih problemov, da se igrajo in preizkušajo raznovrstne športne in improvizirane pripomočke na lasten oziroma izviren način. Nedvomno je ustvarjalna igra tista, ki je najpomembnejša v vsem predšolskem obdobju in se kot rdeča nit vleče tudi skozi vse gibalne dejavnosti (Videmšek, Stančevič in Sušnik, 2006).

1.2 ŠIROKA MOTORIČNA PRIPRAVA

1.2.1 Definicija

»Široka motorična priprava je prva stopnja razvoja mladega teniškega igralca. Na tej stopnji ni prioriteta igranje tenisa oziroma izmenjevanje teniških žogic čez mrežo, temveč je bolj pomembno, da otrok skozi igro dobi nove motorične informacije, ki so na eni strani splošne in vsebujejo vsa elementarna gibanja ter elemente osnovne motorike. Otrok dobi raznovrstne motorične informacije, ki so bližje teniški igri (so bolj specifične). Poseben poudarek na tej stopnji dajemo koordinaciji – koordinacija roka-oko, ki je elementarna, vendar pomembna. Poleg koordinacije se otroci navajajo na teniški lopar, teniške in druge žogice, ki se uporabljajo, ter na teniško okolje, ki je za njih novo. Prav to moramo otrokom predstaviti v zabavni luči, saj se bodo le na ta način vrnili veseli in željni novih znanj. Otroci se morajo pri urah zabavati, kar je v tej fazi najbolj pomembno« (Živkovič, 2006, str. 36).

1.2.2 Pomen in povezava široke motorične priprave in učenja tenisa

Potek učenja teniških gibanj je proces, kjer deluje veliko število dejavnikov z različno visokim vplivom na rezultat učenja. Med dejavnike, katerim težko določimo višino vpliva, sodi tudi široka motorična priprava. Omenila sem že, da je obdobje pred puberteto najboljši čas za motorično učenje. V tem razvojnem obdobju bi morala prevladovati tudi raznolika in zanimiva široka motorična priprava (Filipčič A. in T., 2003).

Če otrok zgodaj osvoji veliko število raznolikih gibalnih vzorcev, je to v veliki meri zelo dobra osnova za kasnejše visoke, in za specifičen šport značilne tehnične (koordinacijske) sposobnosti. V igri se vedno pojavljajo nove in nove igralne situacije in je potrebno stalno prilagajanje na nasprotnika, igrišče, žoge, vremenske pogoje ter druge dejavnike, zato ima športnik s širšo motorično izkušnostjo več možnosti za napredovanje. Poleg tega lahko izhajam iz predpostavke, da široka motorična priprava preprečuje tudi zgodnjo motivacijsko zasičenost, do katere lahko pride, če se otrok prehitro usmeri le v eno športno panogo (Filipčič A. in T., 2003).

Široka motorična priprava mora izhajati iz motoričnih vzorcev, ki so blizu teniški igri. Med sposobnosti, ki sodijo v program široke motorične informiranosti lahko uvrstimo: številne pojavne oblike koordinacije, reakcijske sposobnosti, anticipacijo, gibljivost, ravnotežje, natančnost idr. Tako lahko koordinacijo roka-oko razvijamo pri športnih igrah, kot so košarka, rokomet, hokej, različnih oblikah žongliranja ipd. Koordinacijo dela nog in agilnost lahko razvijamo pri malem nogometu, hokeju, vajah s kolebnico idr. (Filipčič A. in T., 2003).

Hujs (2008) meni, 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 (tabela 3). Vendar pa je vse odvisno od razvojne stopnje posameznega otroka. Pri tem pa dodaja, da lahko z vajami, ki razvijajo osnovno motoriko in vplivajo na široko motorično pripravo začnemo že veliko prej in tako otroke prilagodimo na lopar, žogico, na velikost igrišča itd.

Tabela 3: Začetna starost ukvarjanja s športom (Hujs, 2008)

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

1.2.3 Sestavni deli široke motorične priprave

Široka motorična priprava vpliva na hitrost in kakovost učenja, velik pomen ima predvsem v predšolskem obdobju in obdobju pred puberteto. Sestavni del široke motorične priprave so osnovne motorične sposobnosti, njeno bistvo pa je razvoj le teh. Videmšek in Pišot (2007) navajata, da so gibalne sposobnosti oziroma zmožnosti, ki posamezniku omogočajo realizacijo gibalnih nalog, merljive in na osnovi njih lahko ločimo razlike v uspešnosti pri enakih pogojih, znanju in motivaciji. Učinkovitost posameznika pri realizaciji gibalnih nalog na splošno določa šest gibalnih sposobnosti: koordinacija, ravnotežje, moč, hitrost, gibljivost, preciznost. Posebno vlogo in prispevek h gibalni učinkovitosti pa ima tudi funkcionalna sposobnost, to je vzdržljivost.

Osrednja sposobnost, ki jo razvijamo pri široki motorični pripravi, je koordinacija, pri tem pa je pomembno, da hkrati razvijamo tudi druge sposobnosti, te so hitrost, gibljivost, ravnotežje, agilnost¹, anticipacija² idr. Pri tem velja izpostaviti razne športne in elementarne igre kot možno obliko razvoja želenih motoričnih sposobnosti.

Pri učenju tenisa je najpomembneje razvijati koordinacijo. Ostale sposobnosti, ki so ravno tako pomembne pri učenju tenisa so ravnotežje (pomembno pri igranju tenisa), preciznost (pomembna pri sami tehniki), hitrost (pomembna, ko igra postane hitrejša) in gibljivost.

Koordinacija je pomembna tako kot hitrost, saj se skupaj odražata na tekmovalni uspešnosti igralca. Povečuje se z zapletenostjo in kompleksnostjo gibanj in je izjemno povezana s hitrostjo in kvaliteto učenja. Razvija se v treh fazah. V prvi fazi je pomembna kakovostna in pravilna izvedba posamezne aktivnosti ter usvajanje čim večjega števila tehničnih elementov, pri tem je pomembna predvsem kvaliteta naučenega. V drugi fazi je glavni cilj povečati hitrosti izvedbe posameznih aktivnosti ob predpogoju, da se natančnost in pravilnost izvedbe ohranita. V tretji fazi pa največji poudarek dajemo povezavi aktivnosti med seboj in tako otežimo pogoje izvedbe določene aktivnosti. Najpomembnejša načela, ki veljajo pri razvijanju koordinacije so sledeča:

- najpomembnejše obdobje razvoja je čas od rojstva do 8. leta;
- razvoj poteka v vseh obdobjih treniranja;
- otroci/vadeči naj vaje izvajajo do pojava utrujenosti;
- pomembno je, da vključimo čim bolj raznolike športne aktivnosti, le te pa morajo biti primerne oziroma prilagojene sposobnostim, starosti in znanju otrok (od splošnega k specifičnemu);
- priporočljivo je vključiti vsebine tudi za nedominantno stran telesa;
- vključimo lahko tudi aktivnosti, ki odstopajo od dogajanj med teniško igro.

Hitrost je sposobnost, ki sodi med najpomembnejše motorične sposobnosti z vidika doseganja tekmovalnega uspeha v tenisu. Definiramo jo kot sposobnost, ki nam omogoča izvesti en ali več zaporednih gibov v prostoru z maksimalno hitrostjo. Je kompleksna sposobnost, ki je v veliki meri odvisna tudi od moči, mišične koordinacije in v določeni meri tudi gibljivosti.

¹ Sposobnost spremembe gibanja brez izgube ravnotežja, moči, hitrosti in kontrole nad telesom

² Domnevanje vnaprej; predvidevanje, predpostavlanje (SSKJ)

Gibljivost je tako v tenisu kot tudi v ostalih športih pomembna, ker igralcu omogoča izvajanje gibanja z velikimi amplitudami in hitro ter natančno izvedbo. Pomembna je tudi kot zaščita pred poškodbami, ob primerni in načrtni vadbi pa ima tudi regeneracijske učinke.

Poleg omenjenih motoričnih sposobnosti je pri tenisu pomembna tudi **preciznost**, ki se kaže v natančno izvrženem projektilu oz. žogice. Ker je hitrost žogice velika, traja dotik z loparjem vsega kratek trenutek, kar zahteva visoko raven preciznosti. Izvedba preciznih gibanj zahteva tudi visoko stopnjo zbranosti in koncentracije in je v negativni povezavi z utrujenostjo.

Ravnotežje, tj. sposobnost ohranjanja oziroma vzpostavljanja ravnotežnega položaja, je pomembno pri gibalnih situacijah v tenisu:

- kadar se gibanje odvija na majhni ali ozki podlagi;
- kadar pri gibanju prihaja do velikih in hitrih sprememb telesnega položaja;
- kadar izvajamo sestavljena gibanja v brezpodporni fazi;
- kadar izvajamo rotacijska gibanja oziroma po njihovem zaključku.

1.2.4 Otroci in tenis

S prvimi tenišskimi koraki lahko otrok prične že pri treh letih, pri tem je pomembno, da se začne učiti postopoma, saj od tako majhnega otroka ne moremo zahtevati, da igra kot odrasli in poskuša ter uspešno udari žogice, ki se odbijajo čez njegovo glavo. V obdobju od tretjega do šestega leta starosti naredi gibalni razvoj otroka silovit napredek. Otroci so zaradi plastičnosti živčnega sistema najbolj dojemljivi za sprejem gibalnih informacij. Otrokova motorika se spreminja tako hitro, da postaja gibanje ne le spretnejše, temveč tudi bolj smotrno in gospodarno. V tem času je treba pozornost usmeriti v učenje novih kompleksnih gibov in širokega spektra koordinacije. Otroci so v teh letih še posebno radoživi in igrivi, zato morajo biti programi prilagojeni njihovim sposobnostim, potrebam in željam. Pomembno je, da gibanje sprejemajo kot igro in ne kot učenje. Otroci kasneje težko nadoknadijo to, kar so zamudili v zgodnjem otroštvu.

Majhen otrok se najhitreje uči ob igri. Najraje se igra s sovrstniki, s katerimi lahko tudi tekmuje. Zato je igra najprimernejše sredstvo za vadbo otrok. Vsaka nova naloga mora biti prilagojena otrokovim sposobnostim, sicer zanimanje za vadbo kmalu upade. Pravila igre prikrojimo tako, da otrok vedno doživlja uspeh. Trener oziroma vaditelj mora neprestano spodbujati in skrbeti za primerno vzdušje otroka in skupine. Največji del tehnike se otroci naučijo s posnemanjem trenerja ali vrstnikov, zato je zelo pomembno okolje, v katerem se otrok uči in pridobiva športna znanja in veščine (Filipčič in Lorencon, 1996).

Ko je otrok majhen, potrebuje predvsem gibanje. Specifične teniške tehnike se bo motorično sposobnejši otrok naučil hitreje kot tisti, ki ima manj razvite motorične sposobnosti in manjši spekter motoričnih znanj, zato mora biti poudarek vadbe predvsem na široki motorični pripravi, kamor spada tudi razvoj osnovnih motoričnih sposobnosti in znanj (Filipčič in Lorencon, 1996).

Otroke moramo neprestano spodbujati in prilagajati vadbo njihovim sposobnostim. Vaje ne smejo biti ne prelahke ne pretežke, postaviti moramo dosegljive cilje in se tako približati glavnemu cilju. Trener/vaditelj mora otrokom pri vadbi pomagati in jih pozitivno motivirati. Upoštevati mora tudi, da počutje otroka ni vsak dan enako. Naloge najprej postavljamo v obliki ciljev (»Poskusi petkrat odbiti žogo«, »Zadeni košaro, obroč, tarčo«). Tudi točkovanje je koristno, predvsem, če otroci vadijo v skupini. Pravila iger morajo biti prilagojena otrokom tako, da lahko dosežejo uspeh. Otroci se na igrišču srečujejo s težavami, kot so veliko igrišče, previsoka mreža, težak lopar in prehitre žoge/žogice. Najprej otroku omogočimo ustrezne razmere, ki so primerne njegovim sposobnostim. Zato raje uporabimo otroško opremo, kot so mini loparji in lažje in počasnejše žogice. Čim manjši je otrok, tem večja naj bo žogica. Otroci naj vadijo na zmanjšanem (mini) igrišču ali pa teniško igrišče razdelimo vzdolžno. Uporabimo čim več pripomočkov za igro: barvne balončke, obroče, kartonaste škatle, tarče in podobno (Filipčič in Lorencon, 1996).

Pomemben element pri učenju tenisa s teniškiimi igricami je zabava, ki otrokom omogoča, da hitreje osvajajo teniške veščine. Teoretični model učenja otrok sestavljajo trije elementi: **otroci, tenis in metodika poučevanja**. Otroci so posamezniki s svojimi spreminjajočimi se lastnostmi in posebnostmi, ki so odvisne od njihove starosti in ravni dojemanja določene igre. Vsaka starostna skupina otrok potrebuje posebno in prilagojeno metodično pot poučevanja. Metodične poti, ki vodijo do obvladovanja teniških udarcev, je več. Metodična lestvica mora biti prilagojena otrokovim lastnostim in značilnostim (Filipčič in Kugovnik, 1992).

2 METODE DELA

Vzgojno-izobraževalni proces tvorijo različne faze, ki zagotavljajo uspešno učenje. Stopnje učnega procesa ali faze poučevanja si sledijo v naslednjem zaporedju:

- **podajanje nove učne vsebine** (ugotavljanje predznanja, priprave na učenje, podajanje novih vsebin);
- **utrjevanje** (ponavljanje, urjenje v različnih pogojih, odpravljanje napak);
- **preverjanje** učinkovitosti dela (spremljanje napredka z opazovanjem, merjenjem, tekmovanje) (Novak, Kovač in Čuk, 2008).

2.1 METODIKA UČENJA TENISA NAJMLAJŠIH

Sodoben način življenja z vsemi svojimi značilnostmi močno posega tudi na področje športa. Razlogi za to oziroma posledice tega so: manjša aktivnost otrok, nižja motivacija, želja po hitrem doseganju ciljev, ležeren življenjski slog, konkurenca drugih aktivnosti (igralne konzole) ... Poučevanje mora biti zato dinamično, usmerjeno k igri, zabavno in učinkovito. Tradicionalen pristop je bil usmerjen h gibanju, sodoben pristop pri učenju iger z loparji je pristop usmerjen k igri. Če razumemo bistvo igre, potem jo lahko tudi uspešno poučujemo.

Dobro je, da učenje poteka progresivno in po korakih, uporaba ustrezne metodike pospešuje učni proces. Pomembno je sistematično delo – učne metode, postopke, pogoje učenja, rekvizite je potrebno prilagoditi otroku, pri tem moramo paziti, da je zgradba učne ure ter uporaba vsebin, metod, pripomočkov ustrezna. Od samega začetka mora biti v poučevanje vključeno ocenjevanje, primerjanje in tudi tekmovanje. Pomembno je, da se držimo metodičnih postopkov. Metodika pomeni način in vrstni red podajanja informacij ali veščin ter izbor pravil, kako doseči učne cilje (Pridobljeno 27. 1. 2014 iz: http://www.aftennis.si/files/predavanja/igre_z_loparji/1_igre_z_loparji_osnovne_znacilnosti_i_ger_z_loparji_z_vidika_poucevanja.pdf).

Učenje tenisa naj bo zabavno in prijetno. Pri vadbi morajo biti aktivni vsi otroci. Ko začnemo z učenjem, moramo začeti s temeljnimi teniškimi veščinami.

Petrič (2010) meni, da je tako kot za vse ostale gibalno-športne dejavnosti tudi za tenis pomembno:

- da so vaje v dosegu otrokovih sposobnosti (ne prelahke in ne pretežke);
- da so pravila elementarnih iger enostavna in prilagojena že usvojenemu znanju elementov tenisa;
- potrebno je upoštevati načelo postopnosti;
- upoštevati vse zakonitosti vadbene ure (ogrevanje, učenje, utrjevanje tehnike in za tenis specifičnega gibanja);
- vadba mora biti primerno intenzivna in
- odmori so sestavni del vadbe.

Pri učenju skušamo doseči naslednje cilje (Filipčič in Kugovnik, 1992):

- gledanje žoge;
- razvoj koordinacije oko-roka;
- oceno oddaljenosti od žoge;
- kontrolo loparja in žoge;
- pravilne prijeme;
- prvi udarec;
- spremljanje leta žoge;
- razvoj dela nog;
- izvajanje udarcev s kontrolo.

Zelo pomembno je, da začetniki sami pričnejo izmenjavo. Pri tem pa moramo slediti postopnosti in naslednjim didaktičnim korakom:

- seznanjanje z loparjem in žogico;
- prilagajanje na lopar in žogico (rolanje, balansiranje žogice na loparju, odbijanje, vodenje);
- gibanje po igrišču;
- osnovni udarci (forhend, bekhend);
- izmenjava udarcev s partnerjem.

Pri seznanjanju otrok z loparjem jih moramo že od vsega začetka navajati na pravilno držo loparja. Poleg tega je za otroke bolj zanimivo učenje z uporabo mehkih žogic različnih velikosti, saj jih lažje obvladajo.

Odkrivanje teniške igre oziroma metodiko poučevanja lahko razdelimo v naslednje faze:

- raziskovanje igre (žogo rolajo, mečejo, lovijo, nosijo na loparju, odbijajo; igra s samim seboj);
- odkrivanje igre (žogo: izmenjujejo z različnimi meti in zgornjim servisom, odbijajo v zrak v paru, usmerjajo);
- prehod k »pravi« igri (Pridobljeno 1. 11. 2013 s spleta: http://www.aftennis.si/files/predavanja/trener_d/trener_d_-_metodicni_postopki_-_glavna_ulica.pdf).

2.1.1 Prilagoditve pri učenju

Igralci tenisa so z vsako generacijo boljši, kar je rezultat razvoja učnih programov in teniške opreme. Včasih so poznali le eno vrsto žog, loparji so bili težki, mreže so imele vse enako višino, tenis se je igral na celem igrišču in vse to je oviralo mlajše igralce tenisa pri uspešnem učenju. Danes temu ni več tako. Velikost igrišča, teniške žogice, loparji, mreže in ostala oprema je prilagojena potrebam in stopnji znanja.

Inovativnost pedagoškega procesa in kakovostni didaktični pripomočki so gotovo eden od pomembnejših dejavnikov pri izgradnji temelja gibalnega razvoja. Obenem so zelo koristni tudi v kasnejši fazi, ko jih lahko – ustrezno nadgrajene – uspešno uporabljamo pri treningu rekreativnih in vrhunskih športnikov (Ceglar, Zorko, Smodiš, Cesar, 2008).

Lopar je najpomembnejši del teniške opreme. Glavna dela loparja sta okvir loparja in mreža. Normalna dolžina loparja je med 58 in 68 cm, za otroke mlajše od 8 let pa je priporočljiva dolžina loparja od 40 do 53 cm (plastični loparji in loparji z manjšo glavo in krajšim ročajem).



Slika 1: Loparji in žogice so prilagojeni potrebam in stopnji znanja

Teniška žoga je votla in napolnjena s stisnjanim zrakom. Prevlečena je s slojem filca. Teža, premer in elastičnost odboja so določeni po pravilih Mednarodne teniške organizacije (Hujs, 2008).

Pri vadbi z otroki lahko uporabimo balone (večje ali manjše), različne penaste žoge (normale ali večje velikosti) ter normalne in prilagojene teniške žoge (manjše, večje, hitre, počasne, votle, s stisnjanim zrakom, napolnjene gumijaste žoge).

Ko otroci uspešno izvajajo elemente s prilagojenimi rekviziti, jim ponudimo standardne rekvizite. Cilj trenerja/vaditelja mora biti, da otrok spozna pravilno držo loparja, osnovni položaj, osnovne udarce, ter da uspešno kontrolira žogico. Njegova najpomembnejša naloga, da otroka preko igre in zanimivih vaj pripelje do tega, da bo žogico uspešno zadel z mrežo loparja. Šele nato lahko začnemo z izmenjavo udarcev s partnerjem. Za otroka je na začetku velik dosežek že, če lahko žogico večkrat zapored udari z mrežo loparja.

Na začetku učenja tenisa mora biti cilj otroku omogočiti razvoj sposobnosti, ki so pomembne pri igri tenisa. Stremeti moramo k temu, da otroka skozi paleto iger, v katere so vključeni tako teniški pripomočki kot tudi osnovna teniška tehnika, navdušimo za to igro.

2.2 UČNE METODE PRI DELU Z NAJMLAJŠIMI

2.2.1 Metoda demonstracije

Metoda demonstracije ima pri vodenju procesa športa pri predšolskih otrocih in otrocih prve triade še posebno pomembno vlogo. Česar želimo otroke naučiti, jim moramo tudi pokazati, saj le tako dobijo jasno predstavo o gibanju, ki naj bi ga izvedli (Videmšek in Visinski, 2001). Med demonstracijo določene gibalne naloge naj otroci pozorno opazujejo osebo, ki demonstrira. Otroci naj stojijo na mestu, s katerega dobro vidijo izvajalca.

Demonstracijo lahko izvaja trener/vaditelj ali pa tudi eden izmed otrok, seveda na podlagi trenerjeve razlage. Če opazimo, da otroci določeno gibalno nalogo izvajajo popolnoma nepravilno, jo ponovno opišemo, razložimo in demonstriramo.

Demonstracija je pomembna pri vseh stopnjah učno-vzgojnega procesa. Pri motoričnem učenju je zelo pomembno tudi demonstriranje napak v otrokovem gibanju. Otroku tako na najbolj plastičen način prikažemo pomanjkljivosti pri izvajanju konkretnega gibalnega vzorca. Iz prakse je namreč znano, da je napredovanje v zahtevnejših gibalnih vzorcih v veliki meri odvisno prav od pravočasno posredovanih napak v gibanju (Videmšek in Pišot, 2007).

Metoda demonstracije ima zelo pomembno vlogo tudi pri vsebinah široke motorične priprave, saj se otroci gibanja lažje naučijo, če le to vidijo v celotni izvedbi. Ker najmlajšim otrokom koncentracija hitro popusti, mora biti demonstracija kratka in čim bolj nazorna.

2.2.2 Metoda razlage

Metodo razlage lahko uporabljamo v različnih oblikah, najpogosteje v obliki **opisovanja** (uporabljamo na začetni stopnji učno-vzgojnega procesa, neposredno pred izvajanjem demonstracije), **pojasnjevanja** (največkrat se uporablja po izvedbi demonstracije in v primeru posredovanja dopolnilne informacije o gibanju) in **popravljanja** (nanaša se na razlago, usmerjeno v odpravljanje napak pri izvajanju gibalne naloge) določenih gibalnih nalog (Videmšek in Vinski, 2001).

Razlaga naj bo kratka, jedrnata in razumljiva vsem otrokom. Velja pravilo: čim mlajši so otroci, krajša naj bo razlaga. Pri predšolskih otrocih poskušamo postopno vpeljevati nove pojme in izraze. Zelo pomembna je tudi čustvena obarvanost govora, saj je to pomembno sredstvo motivacije in stimulacije pri delu s predšolskimi otroki (Videmšek in Pišot, 2007).

2.2.3 Pogovor

Eden od pomembnih ciljev predšolske vzgoje je vzpostavitev interakcij med otroki ter med otroki in odraslimi. Tudi pri otrocih v predšolskem obdobju moramo najti dovolj časa za pogovor. Za otroke in njihov čustveni, socialni in kognitivni razvoj je pomembno, da razvijajo ne samo sposobnost poslušanja, ampak tudi jezikovno sposobnost (Videmšek in Pišot, 2007).

Pri učenju tenisa najmlajših lahko metodo pogovora zelo dobro vključimo v vadbo. Z otroki se pogovarjamo o igrišču, loparjih, žogah, jih opisujemo (kakšne oblike, velikosti, teže so ...). Pogovarjamo se lahko tudi o pravilih teniških elementarnih iger in o pomenu upoštevanja slednjih.

2.3 UČNE OBLIKE PRI DELU Z NAJMLAJŠIM

2.3.1 Skupinska oblika

Za skupinsko vadbo je značilno, da so učenci razdeljeni v manjše skupine. Vsaka ima drugačno nalogo. Skupinsko delo navaja na samostojnost, ustvarjalnost in spodbuja sodelovanje med otroki. Skupine so lahko raznolike (heterogene) ali enotne (homogene) (Novak, Kovač in Čuk, 2008).

Celotna skupina je razdeljena na več manjših skupin, ki morajo opraviti določene gibalne naloge. Otroke lahko razdelimo v homogene ali heterogene skupine – glede na njihove značilnosti, sposobnosti in znanja. Vadba v takšni obliki zahteva precejšnjo stopnjo samostojnosti, kar pa je tudi osnovni vzrok, da za najmlajše otroke ponavadi organiziramo le dve do tri skupine (Videmšek in Visinski, 2001).

Pri široki motorični pripravi je ravno skupinska oblika dela zelo pogosta. Najpogosteje se poslužujemo dela v parih in manjših skupinah. Zavedati pa se moramo, da to velja predvsem za drugo starostno obdobje (od pet do sedem let), torej za nekoliko starejše otroke, ki so bolj samostojni.

2.3.1.1 Vadba po postajah

Otroci v skupinski obliki izvajajo različne dejavnosti. Razdelimo jih na več skupin, odvisno od števila otrok, velikosti prostora in vsebine dela. V posamezni skupini imamo ponavadi od 2 do 5 otrok (lahko tudi več), odvisno od velikosti prostora, rekvizitov, otrokovih sposobnosti itd. Otroke razdelimo v skupine na podlagi različnih kriterijev glede na namen vadbe (po starosti, spolu, sposobnostih, znanju, vedenjskih vzorcih ...). Pri podajanju novih učnih vsebin so skupine navadno heterogene, saj s tem dosežemo, da bolj sposobni otroci pomagajo manj sposobnim. Pri utrjevanju so skupine praviloma homogene; boljšim skupinam dajemo zahtevnejše naloge, slabšim pa naloge, ki so bolj preproste (Videmšek in Pišot, 2007).

Vadbo po postajah uporabljamo zlasti takrat, ko določeno dejavnost utrjujemo, da bi jo otroci trajno usvojili. Na postaji, kjer gre za posredovanje novih vsebin, pa mora biti seveda nujno navzoč vaditelj oziroma trener, ki delno nadzira tudi druga vadbena mesta. Izvajanje gibalnih nalog organiziramo tako, da je njihova vsebina na različnih vadbenih mestih sorodna ali povsem različna, odvisno od ciljev, ki smo si jih postavili oziroma jih želimo doseči (Videmšek in Visinski, 2001).

Vadba na posameznem mestu praviloma traja od 2 do 5 minut, lahko pa tudi več. Še posebno moramo biti pozorni na naslednje (Videmšek in Visinski, 2001):

- otrokom moramo vsebino gibalnih nalog na postajah nazorno predstaviti (razlaga, demonstracija, uporaba učnih kartonov);
- vadbena mesta morajo biti logično razporejena po prostoru;
- na začetku, ko otroci še niso navajeni takšnega načina dela, oblikujemo manj postaj;
- znak za začetek in konec vadbe sta praviloma plosk in dvig roke, v izjemnih primerih uporabljamo piščalko;
- menjavanje mest pri vadbi poteka v smeri urinega kazalca.

2.3.1.2 Primeri vadbe po postajah

Pri učenju tenisa najmlajših lahko vadbo zelo dobro organiziramo v obliki vadbe po postajah in se izognemo temu, da bi otroci čakali v vrstah. S tem ko jih razdelimo v manjše skupine, ki delajo na posamezni postaji, se izognemo pasivnosti otrok. Prednost vadbe po postajah je tudi v tem, da lahko otroci na posamezni postaji utrjujejo povsem različne vsebine. Na eni lahko utrjujejo nošenje žogice, na drugi rolanje žogice z loparjem ali odbijanje balona z roko in podobno.

Primeri postaj:

- nošenje teniških žogic na teniških loparjih (po eno, dve ali tri žogice) ali tulcih iz obročev v obroč;
- zadevanje kijev s kotaljenjem žoge po tleh;
- zadevanje kijev na skrinji, klopi z metom mehke žoge ali teniške žogice z eno roko;
- zadevanje obročev na steni z metom žogice z eno roko;
- odbijanje balona, teniške žogice z loparjem;
- odbijanje balona v steno z roko, z loparjem;
- odbijanje, podajanje balona z roko ali z loparjem v paru;
- kotaljenje žoge z roko okoli stožcev ali ovir;
- rolanje žoge z loparjem po tleh med različnimi ovirami.

2.3.1.3 Vadba z dopolnilnimi in / ali dodatnimi nalogami

Vadba z dopolnilnimi in/ali dodatnimi nalogami je ena od oblik vadbe po postajah in izredno učinkovita oblika dela. Uporabljamo jo zlasti pri utrjevanju, kadar skušamo otroke z dopolnilnimi nalogami pripraviti za končne storitve. Imamo glavno vadbena enoto, kjer se izvaja glavna vsebina, in stranske, kjer se izvajajo dopolnilne oziroma dodatne naloge. Pri predšolski populaciji ponavadi organiziramo le glavno in eno stransko vadbena enoto, ki jo vodi in nadzira nekdo od odraslih. Izberemo lahko dopolnilne naloge, ki neposredno pripomorejo k izboljšanju tehnične izvedbe glavne prvine, k razvijanju določenih gibalnih sposobnosti, lahko so to pripravljalne vaje v metodičnem postopku, v primeru visoke intenzivnosti pa tudi sprostilne vaje (Videmšek in Pišot, 2007).

Mateja Stariha: Široka motorična priprava kot pomoč pri poučevanju tenisa najmlajših

Otrokom, ki so šibki pri izvajanju glavne naloge, damo torej dopolnilne naloge, s pomočjo katerih bodo to gibanje usvojili. Poleg dopolnilnih nalog imamo lahko tudi dodatne, primerne za posameznike, ki glavno nalogo že povsem obvladajo (Videmšek in Visinski, 2001).

Tudi pri učenju tenisa je vadba z dodatnimi in dopolnilnimi nalogami zelo učinkovita, predvsem pri učenju odbijanja žogice z loparjem, ki je za otroke dokaj zahtevno. Za otroke, ki imajo z odbijanjem večje težave, pripravimo dopolnilne naloge (lažje vaje, naloge), s katerimi poskušajo osvojiti to prvino (odbijanje balona z roko ali loparjem). Za tiste, ki pa z odbijanjem nimajo težav, pa dodatne naloge, s katerimi bodo odbijanje utrdili.

Vadba z dopolnilnimi in dodatnimi nalogami je izredno učinkovita, saj omogoča veliko individualizacijo dela (Videmšek in Pišot, 2007).

2.3.1.4 Igralne skupine

Igre izbiramo glede na starost in število otrok, njihove sposobnosti, znanje in trenutno razpoloženje ter glede na prostor, ki ga imamo na razpolago. Primerne so predvsem tiste, v katerih lahko hkrati sodelujejo vsi otroci.

Vsak otrok ima v igralni skupini svojo vlogo. Otroke spodbujamo k dejavnosti, vodimo igro, urejamo nesporazume in skrbimo za to, da dogovorjena pravila spoštujejo vsaj v grobem. Pomembno je, da jih spodbujamo tudi k ustvarjalni igri, pri kateri raziskujejo različne športne pripomočke na svoj način. Tu pride še posebej do izraza njihova kreativnost, saj iščejo lastne poti pri reševanju gibalnih problemov (Videmšek in Pišot, 2007).

2.3.1.5 Krožna ali obhodna vadba

Krožna ali odhodna vadba je sicer primerna oblika za razvijanje določenih gibalnih sposobnosti ali za utrjevanje določenih nalog, vendar je **pri najmlajših skoraj ne uporabljamo**. Zahteva večjo zrelost, zato jo v predšolskem obdobju in v prvem triletju težje izvajamo. Za to obliko je značilno, da tvori vsaka gibalna naloga eno vadbeno postajo. Te

razdelimo po prostoru v obliki kroga ali eno za drugo. Po dva ali trije otroci izvajajo nalogo na svoji postaji določen čas ali dokler ne opravijo določenega števila ponovitev. Naloge razložimo pred začetkom vadbe, lahko pa so zapisane na količinskem vadbenem kartonu.

Tako izvajajo učenci istočasno različne naloge in menjave. Ko je obhod končan, so otroci opravili vse naloge (Novak, Kovač in Čuk, 2008).

2.3.2 Frontalna oblika

Za frontalno vadbo je značilno, da vadijo vsi otroci hkrati tako, da izvajajo enake naloge. Razporejeni so lahko vsak zase na določenih ali poljubno izbranih mestih (nesklenjena oblika) ali v poljubno sklenjenih oblikah (krog, polkrog, vrsta, kolona, pari, trojke ...). Frontalna oblika omogoča trenerju/vaditelju dober pregled nad otroki. Frontalno izvajamo gimnastične vaje, lahko pa tudi druge vsebine (vaje ravnotežja, koordinacije, hitrosti ...) (Novak, Kovač in Čuk, 2008).

Med frontalno obliko uvrščamo tudi **poligone in štafete**, ki so ena najpogostejših oblik. Pri tej obliki vsem otrokom hkrati frontalno posredujemo navodila (razlagamo, demonstriramo).

Frontalne oblike se oklepamo prepogosto, saj nam omogoča nadzor nad vsemi otroki in lažje delo. Žal pa zato izbiramo lažje gibalne naloge, da lahko hkrati zaposlimo vse otroke. Seveda ima frontalna oblika tudi nekatere prednosti:

- je gospodarnejša (pri podajanju določenih informacij, npr. seznanitev s cilji vadbene ure, skupno ogrevanje in izvajanje gimnastičnih vaj ...);
- prihranek časa omogoči večkratno ter različno demonstracijo in razlago vsebin;
- zlasti sproščena, nevezana frontalna oblika ima pomembno vlogo tudi pri čustvenem in socialnem razvoju otrok (Videmšek in Visinski, 2001).

Navedeni primeri štafetnih iger, poligonov in vadb po postajah so vzorci, ki jih učitelj/vaditelj lahko uporabi pri učenju tenisa in vadbi z najmlajšimi. Nekatere učitelje/vaditelje bodo primeri spodbudili, da bodo sami dodajali lastne primere, kar je tudi namen. Izbiranje nalog boste sami lažje prilagodili potrebam otrok (sposobnostim, znanju, interesom) in orodju ter pripomočkom, ki jih imajo na voljo.

2.3.2.1 Poligon

Poligon je zelo pogosta gimnastična vadbena oblika in je primeren za vse starostne stopnje. Zagotavlja veselo in zanimivo vadbo, ki motivira otroke in omogoča tudi manj sposobnim otrokom, da dosežejo uspeh. Pri sestavi poligonov moramo upoštevati starost otrok, njihove sposobnosti in znanje (Novak, Kovač in Čuk, 2008).

Vsebina mora biti zelo preprosta oziroma otrokom znana. Če poligon izvajamo dalj časa, lahko gibalne naloge vmes nekoliko spremenimo ali pa na že postavljenih orodjih spremenimo način gibanja. Vsebina je lahko zasnovana različno (razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti, utrjevanje gibalnih znanj) (Videmšek in Pišot, 2007).

2.3.2.2 Primeri poligonov

Značilnost nabora nalog na poligonu je, da morajo biti varne, preproste in znane, saj jih učenci izvajajo hitro. Na poligon nikoli ne uvrščamo prvin, ki se jih učenci šele učijo, ki so ob samostojni izvedbi nevarne ali postanejo nevarne, če jih izvajajo hitro in zato napačno. Ob upoštevanju vsega naštetega morajo biti naloge izbrane tako, da med vadbo ne pride do zastoja. Priporočljivo je, da je število nalog na poligonu tolikšno, da so sočasno aktivni vsi otroci. Običajno ima poligon okrog 10 nalog (seveda odvisno od velikosti prostora, v katerem izvajamo aktivnost). V velikih prostorih so največkrat razporejene po obodu prostora (Novak, Kovač in Čuk, 2008).

Pri sestavljanju poligonov je priporočljivo upoštevati naslednja pravila (Novak, Kovač in Čuk, 2008):

- naloge morajo biti lahke, poznane in varne, omogočati morajo tekočo izvedbo;
- naloge ne smejo povzročati zastoja – če pride do zastoja, se nemudoma odzovemo: postavimo vzporedno nalogo, nalogo izpustimo, zamenjamo, prilagodimo ...;
- na poligon nanizamo toliko nalog, da so aktivni vsi otroci;
- ovire in naloge večinoma razporedimo ob obodu telovadnice ali tako, da ima trener/vaditelj pregled nad vsemi nalogami;

Mateja Stariha: Široka motorična priprava kot pomoč pri poučevanju tenisa najmlajših

- pozorni moramo biti na obremenitev mišičnih skupin – izmenjujejo naj se naloge, kjer obremenjujemo noge in roke;
- pri mlajših otrocih ni prevelikega poudarka na hitrosti, medtem ko je pri starejših otrocih poligon lahko tudi tekma v hitrosti premagovanja ovir.

Smisel poligona je utrjevanje znanja, tekmovanje pa pomeni le sprostitvev in zabavo.

Poligoni – primeri lažjih nalog (cilji: razvijanje koordinacije, ravnotežja):

- tek med stožci, stojali;
- hoja po klopi, gredi, vrvi;
- plazenje skozi različne ovire (obročje, okvirje švedske skrinje, pod gredjo, klopjo);
- premikanje – plezanje po letveniku vstran;
- stopanje v obročje;
- preskakovanje obročkov, stožcev, atletskih ovir;
- skoki v obročje (sonožni, po eni nogi);
- kotaljenje v leži na blazini.



Slika 2: Tek med stožci je lahko ena od nalog na poligonu (utrjevanje) ali kot samostojna naloga pri štafetah (tekmovanje).

Poligoni – primeri težjih nalog (cilj: razvijanje koordinacije):

- sonožno preskakovanje klopi v levo in desno stran v opori;
- sonožno preskakovanje klopi z medskokom ali brez;
- hoja/tek, sonožni odziv, naskok v oporo klečno/čepno in seskok;
- hoja po vseh štirih naprej ali vzvratno prek različnih ovir (pokrov, okvirje švedske skrinje, klop ...);
- preval naprej na mehki blazini;
- preval nazaj po strmini;
- plezanje po letveniku in poljubno spuščanje po klopi.



Slika 3: Hoja po vseh štirih naprej ali vzvratno brez ali z ovirami je zelo dobra oblika razvijanja koordinacije rok in nog v prostoru.

2.3.2.3 Štafete

Štafetne igre so različica frontalne oblike, pri kateri so otroci razdeljeni v več enakovrednih skupin; stojijo v kolonah. Naloga štafete je, da otroci vsake kolone čim hitreje drug za drugim premagujejo določeno razdaljo na različne načine (npr. tečejo, skačejo po eni nogi, v teku prenašajo žogo, lopar ...). Med tekom lahko otroci opravljajo različne dodatne naloge (npr. preval naprej vodenje žoge z roko ...). Ko se otrok po opravljeni nalogi vrača v kolono in preide startno črto, začne nalogo naslednji. Nalogo ponavljajo, dokler jo vsi otroci v koloni ne opravijo (Novak, Kovač in Čuk, 2008). Otroke razdelimo na čim več skupin oziroma kolon, odvisno od števila otrok, velikosti prostora in vsebine gibalnih nalog. Pomembno je, da so vsi otroci vzporedno aktivno udeleženi pri izvajanju gibalnih nalog in ne čakajo v koloni (Videmšek in Pišot, 2007).

Tako vadbo uporabljamo predvsem na stopnji utrjevanja gibalnih nalog, za sprostitev pa včasih organiziramo tudi tekmovanja.

2.3.2.4 Primeri štafetnih iger

Za lažjo organizacijo štafet velja upoštevati naslednje nasvete (Novak, Kovač in Čuk, 2008):

- uporabljamo jih predvsem pri delu z mlajšimi starostnimi skupinami, v glavnem delu vadbene ure, praviloma pri utrjevanju in ponavljanju, za sprostitev pa lahko organiziramo tekmovanje;
- najbolj primerno število otrok v skupini je štiri do pet, temu prilagodimo število skupin;
- vzporedno naj bo aktivnih čim več otrok, čakanje v skupini je dopustno le takrat, ko so naloge težke in zahtevajo veliko obremenitev;
- skupine naj bodo čim bolj enakovredne po znanju in sposobnostih, v skupini naj bodo fantje in dekleta;
- naslednji sme steči šele po opravljeni predaji ali dotiku;
- gibanja v smeri stožca se lahko nazaj grede ponovijo ali pa otroci preprosto stečejo nazaj;
- pazimo, da so kolone otrok kratke, da so naloge znane, lahke, varne, ter tekoče in da razdalja, ki jo otroci premagujejo, ni predolga.

Primeri štafetnih nalog:

- kotaljenje žoge po tleh, med stožci, ovirami;
- tek, hoja po vseh štirih, tek vzvratno;
- sonožni poskoki z balonom, žogo med nogami;
- hoja v čepu;
- v hoji, teku nošenje žoge na loparju (po klopi, gredi);
- v hoji, teku nošenje teniške žogice na tulcu (od rollice toaletnega papirja ali toaletnih brisač) ali na ročaju teniškega loparja.



Slika 4: Nošenje žogice na tulcu je dobra vaja za razvoj ravnotežja in preciznosti (ko otroci to usvojijo lahko nadgradimo z nošenjem žogice na ročaju loparja)

- kotaljenje žoge, obroča po tleh;
- rolanje žoge po tleh z nogo;
- rolanje žoge po tleh z loparjem;
- rolanje teniške žogice med ovirami;
- odbijanje žoge v tla;
- odbijanje balona, teniške žogice z loparjem nad sabo med gibanjem;
- odbijanje teniške žogice z loparjem v tla med gibanjem;
- nošenje žoge na loparju;
- skoki po eni nogi.



Slika 5: Rolanje žoge po tleh z loparjem lahko nadgradimo z rolanjem med ovirami.

2.3.3 Individualna oblika

Pri predšolski vzgoji se individualno delo vpeljuje znotraj frontalnega ali skupinskega dela; čeprav nastopamo frontalno proti vsej skupini, lahko delujemo tudi individualno, tako da hodimo od otroka do otroka, ga spodbujamo ter ga neopazno in nevsiljivo popravljamo pri izvajanju gibalnih nalog.

Posebno poudarjanje individualne oblike dela niti ni posebno zaželeno, saj je eden izmed ciljev na področju gibanja, da predšolske otroke prek gibalnih dejavnosti pritegnemo v socialno integracijo (Videmšek in Pišot, 2007).

2.4 VSEBINE ŠIROKE MOTORIČNE PRIPRAVE

Zunanje značilnosti teniške igre so moč, hitrost, vzdržljivost, agilnost in odzivnost, ravnotežje in gibljivost. Zelo pomembno vlogo, tako v teniški igri kot tudi pri učenju, predstavlja koordinacija oči-roka ter spremljanje in zaznavanje leta žoge. Priporočljiva organizacija vadbe je delo po postajah s homogenimi skupinami. Ta oblika je primerna tudi z vidika pozornosti, ki posebno pri mlajših otrocih predstavlja oviro pri uspešnem učenju. Poleg postaj s teniškiimi vsebinami lahko organiziramo tudi postaje, na katerih razvijamo zelene motorične sposobnosti (Filipčič in Kugovnik, 1992).

V nadaljevanju opisane vaje in gibalne naloge za razvoj posameznih motoričnih sposobnosti sem sestavila in prilagodila delu z najmlajšimi s pomočjo gradiva za predmet Igre z loparji z naslovom Široka motorična priprava.

2.4.1 Vaje in gibalne naloge za razvoj ravnotežja

Ravnotežje je sposobnost hitrega oblikovanja nadomestnih gibov, ki so potrebni za vračanje telesa v ravnotežni položaj, kadar je le ta porušen. Ravnotežje bi lahko opredelili tudi kot sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnosti korekcijskih gibov, s katerimi se ohranja ali vzpostavlja ravnotežni položaj telesa v prostoru (Pistotnik, 2003).

Za ohranjanje ravnotežja (statičnega ali dinamičnega) je potrebna sinteza informacij iz čutil za vid in sluh ter ravnotežnega organa v srednjem ušesu. Otroci dokončno razvijejo vestibularni aparat do 15. leta. Predšolski otroci imajo slabo razvito sposobnost ravnotežja, ki zavira normalen razvoj gibalnih sposobnosti, zato moramo že pri mlajših otrocih začeti razvijati te sposobnosti. Pri razvijanju ravnotežja 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 itd. Otroci lahko izvajajo tudi gibalne naloge, ki vključujejo določen gibalni problem (npr. hoja po ozki gredi, obračanje na ozki gredi, nošenje bremen, stopanje na valj ali kvader po prevalu, smučanje, rolanje, drsanje). Pri teh aktivnostih uporabimo vaje za razvijanje ravnotežja za vsako športno zvrst posebej (Videmšek in Jovan, 2002).

2.4.1.1 Gibalne naloge za razvoj statičnega ravnotežja

- Ohranjanje ravnotežja na trdi ali majavi podlagi (na mehki blazini) na dveh nogah (z odprtimi očmi ali zaprtimi);
- ohranjanje ravnotežja na trdi ali majavi podlagi (na mehki blazini) na eni nogi (z odprtimi očmi ali zaprtimi očmi);
- ohranjanje statičnega ravnotežja iz gibanja (izvajamo hojo, tek, poskakovanja, vrtenja), ko na določen znak zahtevamo v naprej dogovorjeni položaj: stoja spetno, stoja na eni nogi, počep;
- vaje posnemanja različnih živali (primer: štorčja, medved, slon). Vse vaje lahko izvajamo ob glasbi, ko le ta preneha, otroci ostanejo v naprej določenem položaju;
- ohranjanje ravnotežja na različnih ravnotežnih klopcah (najprej z odprtimi, nato pa z zaprtimi očmi);
- nizek seskok s klopi na eno nogo in ohranjanje ravnotežnega položaja;
- ravnotežna želva, pedalino.

2.4.1.2 Gibalne naloge za razvoj dinamičnega ravnotežja

- Hoja po črti, kolebnici, nizki gredi čelno, bočno, vzvratno, po vseh štirih;
- hoja »prsti – peta« po črti, kolebnici, nizki gredi čelno, bočno, vzvratno;
- stopanje na mehke blazine, okrogle majave plošče, ravnotežne deske;
- hoja s hoduljami;
- hoja po prstih ali petah;
- hoja vzvratno po klopi, po poševni klopi, ozki gredici, položeni na mehko blazino;
- vaje na veliki žogi za razvijanje ravnotežja (valjanja in prehodi v oporo na rokah);
- stopanje z ene na drugo kocko brez dotikanja tal;
- hoja ali tek in stoja na eni nogi (dodamo lahko tudi lopar in žogico);
- hoja, prisunski, križni koraki, naprej nazaj, ali tek po črtah igrišča;
- skoki z ene na drugo nogo in na znak ravnotežje na eni;
- gibanje in na znak flamingo ali lastovka;
- stoja na eni nogi in vodenje žoge z drugo nogo okrog telesa;
- gibanje po prostoru (lahko tudi lovljenje) s pokrovčki na glavi;
- petelinji boj na črti, na eni ali obeh nogah.



Slika 6: Ravnotežje lahko razvijamo s hojo naprej, bočno, po vseh štirih ali vzvratno po gredi ali klopi.

2.4.2 Vaje in gibalne naloge za razvoj koordinacije

Koordinacija je sposobnost učinkovitega ter hitrega oblikovanja in izvajanja kompleksnih gibalnih nalog. Z različnimi igrami, vajami in gibalnimi nalogami skušamo vplivati na vse pojavne oblike koordinacije (Pistotnik, 2003). Za koordinacijo se domneva, da ima šest pojavnih oblik, ki se razlikujejo predvsem po načinu obdelave v centralnem živčnem sistemu. Tako poznamo motorično inteligentnost, sposobnost za ritme, sposobnost uskladitve gibanja

spodnjih okončin, sposobnost gibalnega učenja, sposobnost izkoriščanja gibalnega spomina in sposobnost časovne uskladitve gibov (Videmšek in Jovan, 2002).

Za razvijanje koordinacije gibanja otroci izvajajo naravne oblike gibanja in osnovne elemente različnih športov v fazi učenja, premagovanje ovir (poligoni), elementarne igre, plesne igre, različne dejavnosti v ritmu, gibalne naloge z različnimi pripomočki, dejavnosti z obema okončinama hkrati, manipulativne dejavnosti itd. Pri tem so nam v veliko pomoč različna igrala in športni pripomočki, s katerimi otroku ponudimo čim bolj pester izbor gibanj, ki se postopno avtomatizirajo in shranijo v gibalnem spominu. To pa predstavlja gibalni potencial za lažje pridobivanje novih gibalnih izkušenj (Videmšek in Jovan, 2002).

Gibalne naloge za razvoj koordinacije dela nog (agilnosti):

- Izvajanje osmic okrog žog v gibanju bočno, naprej ali nazaj v teku, z nizkim skipingom;
- preskakovanje žoge sonožno ali enonožno;
- dotikanje žog izmenično z levo in desno nogo;
- slalomski tek mimo postavljenih žog, stožcev;
- vodenje žoge z nogo med ovirami;
- odbijanje žoge z nogo navzgor, navzdol;
- tek s spremembami smeri;
- sled smeri roke vodje, ki kaže naprej, nazaj, levo, desno (semafor);
- igranje tenisa z nogo preko mreže;
- igranje nogometa, hokeja s teniško žogico;
- preskakovanje žoge, kolebnice, črte (naprej, nazaj, levo-desno, ena-obe nogi);
- dotikanje žog izmenično z levo in desno nogo;
- poligoni z vodenjem žog z nogo, z roko, z loparjem;
- vaje v lestvi (tek preko lestve, sonožno ali enonožno poskakovanje);
- vaje s kolebnico (sonožni ali enonožni poskoki z vrtenjem kolebnice naprej ali nazaj).



Slika 7: Tek preko lestve otežimo tako, da mora otrok v vsak prostor stopiti z obema nogama.

2.4.3 Vaje za razvoj timinga

Timing je ena izmed pojavnih oblik koordinacije. Gre predvsem za sposobnost oceniti pravilno časovno sekvenco (zaporedje več gibov), v kateri se lahko določeno gibanje optimalno izvede oziroma je edina možnost za izvedbo takega gibanja. Vadeči mora oceniti celoten potek gibanja in določiti časovni interval, ki je najustreznejši za izvedbo glavne faze giba ali gibanja, kar naj bi prineslo pozitiven rezultat pri izvedbi celotne naloge. Če se gib poskusi izvesti prej ali pa pozneje, ga sploh ni mogoče izvesti ali pa bo izvedba otežena oziroma najpogosteje povsem napačna (Pistotnik, 2003).

2.4.3.1 Vaje brez loparja (en otrok – ena žoga)

- Vrtenje kolebnice (dva vrtita), tek čez vrtečo se kolebnico;
- vrtenje kolebnice (eden vrti na sredini kroga), preskakovanje;



Slika 8: Pri vaji vrtenje kolebnice, kjer otroci kolebnico preskakujejo, lahko otroke dodatno motiviramo z izpadanjem (kdor se dotakne ali stopi na kolebnico je izpadel)

- kotaljenje žoge iz leže (na trebuhu, hrbtu), seda ali stoje in tek za žogo;
- metanje žoge v zrak;
- metanje žoge v zrak in lovljenje po odskoku;
- metanje žoge v zrak in lovljenje;
- metanje žoge preko glave in lovljenje;
- metanje žoge v zrak, obrat in lovljenje žoge;

- metanje in lovljenje žoge z eno roko;
- metanje žoge iz roke v roko;
- metanje žoge v zrak (čim višje ali čim nižje);
- metanje žoge naprej in lovljenje v teku;
- metanje žoge naprej in lovljenje po prvem odskoku;
- metanje žoge nazaj in lovljenje;
- metanje žoge nazaj in lovljenje po prvem odskoku;
- odbijanje žoge v tla;
- odbijanje in lovljenje žoge;
- odbijanje žog z eno ali obema rokama;
- košarkaško odbijanje žoge;
- odbijanje žoge na vso moč ali brez moči;
- odbijanje žoge z dlanjo v zid ali čez mrežo;
- slalomsko vodenje žoge z dlanmi mimo ovir;
- slalomsko vodenje žoge s teniško copato.

2.4.3.2 Vaje brez loparja (dva otroka – ena žoga)

- Kotaljenje žoge v parih;
- kotaljenje žoge partnerju med nogami;
- podajanje žoge partnerju;
- podajanje žoge partnerju čez mrežo;
- metanje in lovljenje različnih žog na različne načine;
- ujemanje žoge po enem ali dveh odskokih čez mrežo;
- ujemanje žoge v zraku čez mrežo;
- igranje tenisa z dlanjo čez mrežo;
- igranje tenisa z roko (tako da jo otrok ujame in vrže partnerju čez mrežo).

2.4.3.3 Vaje z loparjem

- Držanje žoge na loparju na mesto ali med gibanjem (hojo, tekom);
- kotaljenje žoge z loparjem;
- kotaljenje žoge partnerju z loparjem;
- spuščanje žoge z loparja in ujemanje po odskoku;
- odbijanje žoge v tla ali navzgor z loparjem;
- odbijanje žoge v zrak z različnima stranema loparja;
- odbijanje žoge z loparjem v tla ali v zrak na mestu ali med hojo;
- odbijanje žoge z loparjem čez črto ali mrežo;
- odbijanje žoge z loparjem v zrak in odbijanje partnerju čez mrežo;
- odbijanje žoge z loparjem v steno;
- odbijanje žoge v steno v paru;
- podajanje žoge partnerju, ki jo odbija nazaj;
- podajanje žoge partnerju z loparjem, ki žogo tudi lovi z loparjem;
- pobiranje žoge z loparjem ali loparjem in nogo.

2.4.4 Vaje za razvoj ritma

- Igranje tenisa z brisačo;
- oponašanje partnerja, ki izvaja različna gibanja in udarce;
- kotaljenje žoge v oddaljen cilj;
- metanje žogice na različna načine – tekoče gibanje;
- metanje frisbija, vortexa;
- udarjanje dlani partnerja pred telesom.

2.4.5 Vaje in gibalne naloge za razvoj hitrosti

Hitrost je sposobnost izvesti gibanje z največjo frekvenco ali v najkrajšem možnem času. Pomembna je predvsem pri premagovanju kratkih razdalj s cikličnim gibanjem (tek, plavanje, kolesarjenje, ipd.) in v gibalnih nalogah, ki zahtevajo hitro izvedbo posameznega giba. Od vseh motoričnih sposobnosti je hitrost v največji meri odvisna od dednih lastnosti (Pistolnik, 2003).

Hitrost lahko razvijamo na različne načine:

- Štarti in lovljenja iz različnih osnovnih položajev;
- lovljenja z različnimi načini gibanja;
- prehodi v sprint iz različnih osnovnih položajev;
- skiping na mestu ali v gibanju in sprint na vidni signal;
- tek na 5 metrov v gibanju bočno, naprej ali nazaj.

Pri razvijanju hitrosti je pomembno, da jo razvijamo, kadar je človek spočit. Načini in sredstva razvijanja hitrosti so zelo različni in dokaj enostavni. Pri predšolskih otrocih lahko za razvijanje hitrosti uporabimo elementarne igre, izvajanje štarta (iz različnih položajev), ki ga lahko nadaljujemo v kratke šprinte, ritmične poskoke, teke po strmini, štafetne teke. Otrokom nudimo priložnost, da spoznajo različne tekalne igre in se poskusijo v prvih oblikah tekmovanja (Videmšek in Jovan, 2002).

2.4.6 Vaje in gibalne naloge za razvoj moči

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil (Pistolnik, 2003). Moč predstavlja osnovno gibalno sposobnost, saj brez nje ni gibanja. Delimo jo na tri pojavne (akcijske) oblike: eksplozivno, repetitivno in statično moč.

Moč nasploh ima pri večini gibalnih dejavnosti veliko vlogo. Če otroci nimajo moči razvite ustrezno njihovi razvojni stopnji, niso sposobni premagovanja naporov pri izvajanju športnih aktivnosti. Posledica slabo razvite moči je prehitra utrujenost, kar povzroči, da postane otrok v igri bolj ali manj pasiven.

Pri izvajanju gibalnih nalog za razvoj moči je potrebno paziti, da ne pride do velikih obremenitev na sklepe in hrbtenico, zato vmes izvajamo različne oblike razteznih vaj. Vaje za razvoj moči morajo biti takšne, da se moč razvija simetrično, da ni dolgotrajnega statičnega naprežanja, saj pride v nasprotnem primeru do prevelike obremenitve trupa. Pomembno je, da z gibalnimi nalogami za razvoj moči pripomoremo k razvoju pravilne drže otroka (Videmšek in Jovan, 2002).

Pri otrocih se izogibamo statičnih vaj za razvoj moči in poiščemo ustrezne igralne oblike vadbe dinamičnega značaja, kot so npr. zajčji in žabji poskoki, skoki s kolebnico, gumitvist, plezanje po lestvi, vrvi, žrdi, letveniku, različne elementarne igre, ki vsebujejo mete, poskoke, plezanja itd. Določene gibalne naloge (hoja po vrvi, gredi, dvigovanje rutke, barvic z nožnimi palci itd.) naj otroci izvajajo bosi, saj tako razvijajo oziroma krepijo mišice stopalnega loka. Pazimo, da otroci delajo vaje le z lastno telesno težo (brez dodatnih uteži) (Videmšek in Jovan, 2002).

- Poligoni z gibalnimi nalogami za razvoj moči (plazenje, lazenje, vzpenjanje, plezanje);
- plezanje po letveniku;
- vožnja samokolnice;
- plezanje preko različnih ovir;
- preskakovanje ovir;
- izvajanje različnih poskokov s poudarkom na višini odskoka.



Slika 9 in Slika 10: S plezanjem in vožnjo samokolnice razvijamo moč

2.4.7 Vaje in gibalne naloge za razvoj preciznosti

Preciznost je sposobnost natančne določitve smeri in sile pri usmeritvi telesa, tj. projektila, proti zelenemu cilju v prostoru. Pomembna je pri dejavnostih, kjer je treba zadeti cilj (košarka, tenis, nogomet) ali pa tam, kjer je potrebno gibanje izvesti v natančno določeni smeri (smučanje, padalstvo) (Videmšek in Jovan, 2002).

Pri tenisu in ostalih igrah z loparji gre za sposobnost zadevanja z vrtenim (lansiranim) projektilom.. Od trenutka, ko je projektil lansiran, ne moremo več vplivati na njegovo smer in hitrost - na osnovi enkratne sinteze informacij se izdelava program lansiranja (Pistotnik, 2003).

Preciznost se razvija situacijsko, primerno za posamezno športno panogo. Pri vadbi zadevanja je pomembno, da se uporabljajo enake gibalne strukture, kot se pojavljajo v športu, ki ga treniramo. Pri vadbi se uporablja metoda večkratnega ponavljanja in upoštevamo načelo postopnega obremenjevanja. Na preciznost močno vpliva utrujenost in emocionalno stanje, zato mora vadba potekati tudi v oteženih oziroma tekmovalnih okoliščinah (Pistotnik, 2003).

Otroci so precej nenatančni, saj morajo namreč v zelo kratkem času določiti cilj, smer in intenzivnost premikanja, oddaljenost, velikost, obliko, določiti tehniko, s katero bodo metali v cilj, uravnavati moč, s katero bodo metali itd. To je tudi razlog, zakaj precej otrok ne mara vaj za razvoj natančnosti, hitro jim namreč pade motivacija. Otrokom je zato potrebno ponuditi realno dosegljive cilje, da se počutijo uspešne (npr. najprej mečejo ali žogico v steno in postopoma zadevajo manjše cilje) (Videmšek in Jovan, 2002).

- Nošenja žogice na loparju, ročaju loparja;
- meti žogice z zadevanjem cilja (obročev, kegljev, ...);
- odbijanje žogice z zadevanjem cilja.

2.4.8 Vaje za razvoj gibljivosti

Gibljivost je sposobnost izvajanja gibov z veliko amplitudo. Je lokalna dimenzija, vezana na posamezne sklepe. Zanj je značilno, da z odraščanjem začne upadati, in sicer od sedmega leta dalje in je tudi edina motorična sposobnost, za katero je normalno, da začne upadati. Če jo želimo razvijati, moramo izvajati gibe z maksimalno amplitudo. Motenost v razvoju se kaže v povečani ali zmanjšani gibljivosti (Pistotnik, 2003).

Čufar (2006) navaja širok spekter učinkovanja razteznih vaj na gibljivost:

- zagotavljanje optimalne dolžine mišic, kar je pogoj za razvoj maksimalne sile;
- preprečevanje ali zmanjšanje možnosti poškodb, predvsem mišic, kiti in vezi;
- zagotavljanje dobrega počutja, ker obstaja vzratna povezanost med zmanjšanjem mišične napetosti in zavestno psihično sproščenostjo;
- priprava telesa na napor in s tem olajšanje telesne dejavnosti (povečana prožnost telesa pred vajami za moč);
- pospeševanje regeneracije z izboljšanjem prekrvljenosti in limfne drenaže, kar izboljša presnovo tkiv;
- naučijo nas zavestne sprostitev, ozavestijo dihanje.

Vaje za vzdrževanje gibljivosti je treba izvajati na začetku in po končanem treningu; dobro je, če se tega navadijo že najmlajši; njihove mišice in ostale ob sklepne strukture so še prožne in zato raztezne vaje izvajajo z lahkoto. Če z vadbo začnejo kasneje, ko postanejo mišice zaradi neskladne obremenjenosti, neaktivnosti ali zaradi treninga moči krajše in napete, je težko prepričati posameznika, da so raztezne vaje potrebne in koristne, ker je pri njih izvajanje teh vaj povezano z velikim naporom. Prav tiste vaje raztezanja, ki jih posameznik naredi najtežje, najbolj potrebuje (Čufar, 2006).

Začeti je treba s splošnim aktivnim ogrevanjem celega telesa (pri otrocih je v prvi del treninga dobro vključiti razne **tekalne igre, igre z žogo**, da ogrevanje ni dolgočasno), da vsi funkcionalni sistemi začnejo delovati na višjem nivoju (povečan srčni utrip) in se poveča telesna temperatura. Nato navadno sledi **sklop gimnastičnih vaj**, s katerimi mišice dobro ogrejemo (dinamične raztezne vaje). Sklopi gimnastičnih vaj se lahko izvajajo brez dodatnih orodij in rekvizitov (proste gimnastične vaje) ali pa z uporabo žog, obročev, kolebnic in ob letveniku. Najprimernejša so kroženja in zamahi, saj pri tem ogrejemo in razgibamo vse

mišice, ki sklep obdajajo. Vendar ne smemo pretiravati z amplitudo gibov; vse zamahe in kroženja izvajamo lahkotno, da se mišična vretena ne aktivirajo in mišice ne zakrčijo (Čufar, 2006).

V primerjavi z ostalimi sredstvi, ki se uporabljajo v športu (elementarne igre, športne igre, individualni športi ipd.), imajo le gimnastične vaje lokalni učinek na telo vadečega. To pomeni, da lahko s posamezno gimnastično vajo vplivamo na točno določeno mišično skupino ali sklep, medtem ko imajo ostala sredstva bolj ali manj celosten vpliv na gibalni ustroj človeka. V procesu športne vadbe se gimnastične vaje uporabljajo za ogrevanje, za razvoj nekaterih motoričnih sposobnosti in za mišično sproščanje (Pistotnik, 2003).

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, a je izvajanje gimnastičnih vaj kljub temu potrebno. Gimnastične vaje so za njih zahtevne tudi iz informacijskega vidika. Pri izvajanju gimnastičnih vaj se otroci postopoma zavedajo lastnega telesa in razvijajo predvsem sposobnost koordinacije gibanja, poleg tega pa se postopoma naučijo tudi pravilnega poimenovanja ustreznih vaj (Videmšek in Pišot, 2007).

2.4.9 Elementarne igre in razvoj osnovnih motoričnih sposobnosti

Teniške in elementarne vaje so lahko sestavni del vsake vadbe. Z njimi ne vadimo teniških udarcev, temveč pomembne motorične in teniške sposobnosti, kot so: hitrost, reakcijske sposobnosti, koordinacija v prostoru, koordinacija oko-roka, preciznost, agilnost in druge, ki so bistvene pri široki motorični pripravi. Primerne so za majhne otroke in za bolj izkušene igralce. Igrajo se lahko v telovadnici, na teniškem igrišču ali izven njega. Dovolj je manjše igrišče, majhen, za otroke prirejen prostor ali prostor pred steno. Pomembno je, da učitelj pravilno predstavi igro in vlogo vsakega igralca v njej, lahko tudi s primernimi slikami (Filipčič in Lorencon, 1996).

Teniške in elementarne igre lahko vključimo v različne stopnje vadbenega procesa:

- v uvodni del ure – za ogrevanje in motivacijo;
- v glavni del – za vadbo in doseganje zastavljenih ciljev vadbe (tehnični, taktični cilji);
- v sklepni del – za umirjanje.

Pravila iger in rekvizite, ki jih uporabljamo pri igrah, prilagodimo sposobnostim, starosti in znanju otrok. Igra predstavlja svojevrstno dejavnost, ki povezuje gibalni, spoznavni, čustven in socialni razvoj. Otroke spremlja doma, na igrišču, v vrtcu ali šoli. Povezana je s pozitivnimi čustvi, veseljem, sproščenostjo in ustvarjalnostjo. Skozi igro lahko otrok izraža samega sebe, hkrati pa razvija gibalne in spoznavne sposobnosti, delovne navade, interese, čustva in vrednote (Videmšek in Pišot, 2007).

Igra, ki se izvaja v skupini, je za otroke zabavnejša in spodbudnejša kot individualne naloge. Otroci se spoznavajo, posnemajo drug drugega, se pogovarjajo, ustvarjajo čustven odnos do skupine in med seboj sodelujejo. Otroci, ki so osamljeni se lažje vključijo k vrstnikom, drugi se podredijo pravilom skupine (Videmšek, Šiler in Fišer, 2002).

Igre, ki jih izbiramo pri športni vadbi, se vedno navezujejo na cilje, ki jih želimo doseči. Razlikujejo se glede na dele vadbene enote. V pripravljalnem delu izbiramo živahne igre, s katerimi otroke pripravimo, jih ogrejemo za glavni del. Glavni del je namenjen pridobivanju novih informacij in gibalnih znanj ter njihovemu utrjevanju. Za zaključni del izberemo umirjene igre, s katerimi otroke telesno in duševno umirimo (Marjanovič Umek in Zupančič, 2006).

Igre predstavljene v nadaljevanju si sledijo glede na zahtevnost – od lažjih k težjim in so razdeljene v sklope oziroma po stopnjah učenja tenisa.

2.4.9.1 Splošne elementarne igre

- **Ime igre: Potres, poplava, avioni**

Cilji: razvijanje koordinacije, timinga

Opis igre: Igralci tečejo po igrišču. Na znak učitelja »potres« stečejo k steni, na znak »poplava« splezajo na klop ali letvenik, na znak »avioni« se uležejo na tla.

Rekviziti: klopi in/ali letveniki, loparji, žogice

Različice:

- Učitelj doda dodatna gesla (na znak »dinozavri« obstanejo na mestu, na znak »tornado« se primejo za roke, na znak »ogenj« izvajajo nizki skiping na mestu, na znak »gasilci« delajo počepe ...)
- Otroci tečejo in z loparjem odbijajo žoge na različne načine.

• **Ime igre: Živali sveta**

Cilji: razvijanje koordinacije, ravnotežja

Opis igre: Otroci tečejo po igrišču, na znak učitelja se postavijo v primeren položaj oziroma izvedejo zahtevano gibanje. Na znak učitelja »štorklja« se ustavijo, stopijo na eno nogo, drugo pokrčijo, na znak »pingvini« stopijo na pete in hodijo po prostoru po petah. Vadbo popestrimo tako, da dodajamo različna gibanja ali da otroci, ki nepravilno izvedejo gibanje oziroma položaj izpadejo iz igre, igro igramo toliko časa, dokler ne dobimo zmagovalca.

Različice oz. dodatna gibanja:

- »žirafe« (otroci hodijo po prstih), »noj« (predklon na mestu, roke visijo ob telesu), »žabe« (sonožni poskoki po prostoru);
- »kače« (plazenje po tleh, celotno telo se dotika tal, pomagamo si lahko z rokami in nogami), »tigri« (hoja po vseh štirih), »sloni« (izvajanje izpadnega koraka v hoji).



Slika 11 in Slika 12: Otroci se na znak »štorklja« ustavijo in naredijo stojo na eni nogi (razvijanje statičnega ravnotežja,) medtem ko predklon trupa ponazarja »noj«



Slika 13 in Slika 14: S plazenjem po tleh oponašamo »kače«, »Slona« oponašamo z izpadnimi koraki v hoji

- **Ime igre: Semafor**

Cilji: razvijanje hitrosti, koordinacije

Opis igre: Otroci tečejo po prostoru, v rokah imajo obroče ali klobučke (držijo volan, vozijo avto ali avtobus), učitelj jih s kartončkom/balonom/klobučkom (rdeč in zelen) vodi (če dvigne rdeč balon, se morajo ustaviti, če dvigne zelenega pa lahko tečejo).

Rekviziti: obroči, baloni, klobučki

- **Ime igre: Palčki**

Cilji: razvijanje hitrosti, koordinacije v prostoru

Opis igre: Otroci tečejo po prostoru, v rokah imajo klobuček. Lovci klobučka nimajo, da so lažje prepoznavni. Ko so ujeti, se spremenijo v vrtno palčko (se ustavijo, počepnejo in dajo klobuček na glavo). Tisti, ki niso ujeti, lahko palčke rešijo tako, da jim izmenjajo klobučke.

Rekviziti: klobučki.

Različice:

- Omejitev prostora/lovljenje po črtah.



Slika 15: Menjava klobučkov pri igrici Palčki

- **Ime igre: Lovljenje z baloni**

Cilji: razvijanje hitrosti, koordinacije, preciznosti

Opis igre: Vsak otrok ima svoj balon (baloni naj bodo različnih barv). Učitelj določi, katere barve balone bodo lovili. Ti preštejejo do 5, nato začnejo loviti. Ko je otrok ujet, se ustavi, z rokama in balonom tvori koš in počaka na rešitev. Rešen je, ko mu otrok, ki ni ujet, skozi koš potisne svoj balon.

Rekviziti: baloni različnih barv

Različice:

- Enake barve baloni lovijo, enake barve drugi baloni rešujejo (vendar pri tem ni medsebojnega reševanja s strani ostalih barv balonov – npr. rdeči lovijo, rumeni rešujejo);
- Ob ulovu se otrok ustavi in odbija balon na mestu, dokler ga ne rešijo (rešen je, ko se ga dotakne drugi otrok, ki ni ujet).

Slika 16: Otroci se med seboj rešujejo tako, da potisnejo balon skozi koš, ki ga tvori ujeti otrok.



- **Ime igre: Ptički v gnezda**

Cilji: razvijanje hitrosti, koordinacije

Opis igre: Igralci tečejo po igrišču, kjer so postavljeni obroči, ki predstavljajo gnezda. Na znak učitelja »Ptički v gnezda« stečejo v gnezda. Vadbo popestrimo tako, da odstranimo obroč, da eno gnezdo zmanjka. Tisti, ki je zadnji, dobi dodatno nalogo (počepi, sonožni poskoki, skoki po eni nogi ...). Ko jo opravi, se vrne v igro.

Rekviziti: obroči, loparji, žoge

Različice:

- Igralci se v gnezda razvrstijo po dogovorjenem številu, barvi las, majic, spolu, itd.
- Med tekom z loparjem odbijajo žoge na različne načine.

- **Ime igre: Kraja repkov**

Cilji: razvijanje hitrosti, koordinacije, timinga

Opis igre: Vsi igralci razen enega si za hlače zataknejo trak ali robec tako, da izgleda kot rep. Tisti, ki nima repa, je muc in lovi. Ko lovec prešteje do 5, začne muc loviti repe. Igre je konec, ko vsi ostanejo brez repov.

Rekviziti: trakovi ali robci

Različice:

- Vsi imajo repe in si na znak začnejo loviti repe tako, da tisti, ki so ostali brez repa še vedno sodelujejo in pobirajo repe. Ko učitelj ustavi igro, vsak prešteje ujete repe. Zmaga tisti, ki je nabral največ repov.
- V igri je lahko tudi več muc (odvisno od števila vadečih).

- **Ime igre: Preskoči lopar**

Cilji: razvijanje koordinacije, hitrosti, eksplozivne moči

Opis igre: Igralce razdelimo v dve ali več skupin, pred vsako pa postavimo na tla v vrsto loparje in ovitke. Na znak mora prvi iz vsake skupine sonožno preskočiti ovire in se na enak način vrniti nazaj, kjer preda štafeto naslednjemu. Zmaga skupina, ki prva preskoči vse ovire.

Rekviziti: loparji

Različice:

- Namesto loparjev lahko uporabimo tudi kocke, ovire ali klobučke.
- Otroci lahko loparje preskakujejo sonožno ali enonožno.

Slika 17: Loparje lahko preskakujemo sonožno ali enonožno.



- **Ime igre: Poiščimo teniške rekvizite**

Cilji: razvijanje hitrosti, prepoznavanje teniške opreme

Opis: Ob robu igrišča ali telovadnice položimo teniške (loparje, žogice) in ostale rekvizite. Otroci tečejo po igrišču (telovadnici) in na znak učitelja (»teniški lopar«, »teniška žogica«) prinesejo pravi pripomoček. Pripomočke odložijo na dogovorjeno mesto in nadaljujejo z igro. Rekviziti: teniške žogice, teniški loparji, loparji za namizni tenis, žogice za namizni tenis, velike penaste žoge, okvir švedske skrinje, različne žoge, baloni, slike s teniški rekviziti.

- **Ime igre: Izumitelj**

Cilji: razvijanje koordinacije, domišljije

Opis igre: Otroci z loparjem v roki tečejo po igrišču in poskušajo prikazati čim več športnih iger (smučanje), poklicev (pek, voznik avtobusa), igranje inštrumenta (kitara), itd. Tisti, ki pokaže čim več primerov uporabe, zmaga.

Rekviziti: loparji

- **Ime igre: Sence**

Cilji: razvijanje koordinacije v prostoru, razvijanje koordinacije oko-roka

Opis: Med otroki določimo vodjo, ki ima nalogo, da izvaja različne teniške in neteniške aktivnosti, ostali otroci pa ga pri tem oponašajo. Če imamo večje število otrok, jih razdelimo v več manjših skupin in določimo več vodij, lahko pa so tudi otroci razdeljeni v pare (čez čas vlogi zamenjata).

Rekviziti: žoge in loparji

Različice:

- Ko osvojijo gibanje brez loparja in žogice, dodamo lopar in nato še žogico.

- **Ime igre: Slepa štafeta**

Cilji: razvijanje koordinacije

Opis igre: Igralce razdelimo v pare – eden ima zavezane oči, drugi pa ga vodi mimo ovir (stožcev), ki jih porazdelimo po igrišču. Ko par prehodi progo, se hitro vrne. Zmaga tisti par, ki je najhitreje uspešno opravil nalogo.

Rekviziti: stožci, klopi, okviri švedske skrinje, druge primerne ovire

Različice:

- Igralce razdelimo v dve skupini. Slepí potuje sam, medtem ko ga skupina usmerja s starta. Zmaga ekipa, ki prva uspešno opravi nalogo.

2.4.9.2 Igre namenjene seznanjanju z loparjem in žogico

- **Ime igre: Zlata jabolka**

Cilji: razvijanje hitrosti, koordinacije

Opis: Otroci čakajo na eni strani igrišča (telovadnice), na drugi strani učitelj po tleh raztrese žogice in da znak za začetek igre. Otroci začnejo pobirati jabolka (žogice) in jih prinašajo učitelju v vrečo, vendar lahko poberejo in prinesejo le eno jabolko.

Pripomočki: teniške žogice, vreča/posoda (košara)

Različice:

- Učitelj spreminja svoj položaj, tako morajo biti otroci pozorni tudi na premike učitelja.
- Otroci se lahko med pobiranjem in prinašanjem žogic premikajo na različne načine (tek vzvratno, skoki po eni nogi, prisunski koraki).



Slika 18: Otroci prinesejo v vedro le eno žogico, nato gredo iskat novo

- **Ime igre: Pospravljanje dvorišča**

Cilji: razvijanje hitrosti, koordinacije, natančnosti

Opis igre: Otroke razdelimo v dve skupini, igrišče razpolovimo s švedsko klopjo ali mrežo, čas igre omejimo (30 s, 1 min). Pol žogic damo na eno in pol na drugo stran. Na znak učitelja se skušajo otroci znebiti čim večjega števila žogic, tako da jih mečejo (ali udarjajo z loparjem) na sosednje polje. Po pretečenem času učitelj ustavi igro in prešteje žogice v enem in drugem polju. Zmaga skupina, ki ima v polju manj žogic.

Rekviziti: teniške žogice (žogice narejene iz časopisnega papirja), švedska klop ali teniška mreža, loparji.

Različice:

- Namesto teniških žogic lahko uporabimo tudi časopisni papir, ki ga oblikujemo v kepo.
- Pri večjih otrocih je poudarek na pravilnem metu žogice z eno roko (roko držijo pod pravim kotom, žoga je v višini glave, nasprotna noga roki z žogo je predkoračena).
- Žoge lahko mečejo, udarjajo z roko, brajo z nogo (udarjajo in mečejo lahko različno velike žoge).
- Žogice udarjajo z loparjem (z levo in desno roko).



Slika 19: Pri pospravljanju igrišča otroke opozarjamo na pravilen met žogice z eno roko (pri metu stopimo naprej z nogo, ki je nasprotna roki, s katero mečemo)

- **Ime igre: Vrzi in ujemi**

Cilji: Izboljšati in razvijati koordinacijo oko-roka, osredotočiti pogled na žogico, podajati mehko in natančno, ob metu ali udarcu narediti z nasprotno nogo korak naprej

Opis: V parih brez loparjev se postavimo 6 korakov narazen. Žogico si podajamo izpod ramena (pazimo, da žogico mečemo z gibom roke od pasu navzgor). Ob vsakem metu stopimo z nasprotno nogo korak naprej. Žogici ves čas sledimo s pogledom, vse do trenutka, ko jo ujamemo. Žogico si podamo 30-krat. Zahtevnost zmanjšamo tako, da s partnerjem korak za korakom zmanjšujeta razdaljo, ki ju ločuje, dokler ne opravita uspešno zgoraj opisane vaje.

Rekviziti: žogice

Različice:

- Povečamo razdaljo do partnerja.
- Žogico si podajamo z meti iznad glave.
- Žogico mečemo tako, da se na poti do partnerja odbije od tal.

- **Ime igre: Lov z zadevanjem**

Cilji: razvijanje koordinacije, preciznosti, hitrosti

Opis igre: Lovec lovi tako, da skuša v omejenem času z žogico zadeti čim več bežečih.

Prostor je omejen na polovico igrišča, zadetki pa veljajo le v višini nog. Zmaga tisti, ki je v omejenem času (30 s, 1 min – odvisno od števila otrok in velikosti igrišča – teniško, košarkarsko) zadel več bežečih.

Rekviziti: žogica (teniška, mehka, iz papirja)

- **Ime igre: Ujemi bežečega z žogo**

Cilji: razvijanje hitrosti, koordinacije

Opis igre: Lovec, ki ga na začetku določimo, lovi bežečega, ki ima v roki žogo. Vsi ostali mu pomagajo tako, da se je čim prej znebi. Lovec lovi vedno le tistega z žogo. Žogo si lahko med seboj podajajo iz roke v roko, meti pa niso dovoljeni.

Rekviziti: žoga

- **Ime igre: Košarka s košem za smeti**

Cilji: razvijanje preciznosti

Opis igre: Igra je podobna košarki (na igrišču si žogo le podajajo), le s to razliko, da drži košaro na vsaki strani igralec nasprotne ekipe, ki pomaga pri zadevanju košev. Le ta se lahko giblje le v omejenem prostoru (za določeno linijo ali v omejenem pravokotniku).

Rekviziti: dva koša, žoga

- **Ime igre: Zbijanje kegljev**

Cilji: razvijanje hitrosti, preciznosti, koordinacije

Opis igre: Na vsako stran igrišča postavimo po en kegelj, za mlajše pa lahko več. Igralci razdeljeni v dve ekipi, igrajo nogomet ali hokej s teniško žogico tako, da skušajo podreti nasprotnikov kegljev.

Rekviziti: vsaj dva keglja, žoga/teniška žogica

Različice:

- Lahko igramo tenis ali mini tenis s ciljem zbiti nasprotniku kegelj (ali več), ki je postavljen na igrišču.
- Velikost igralnega polja prilagodimo starosti vadečim.

- **Ime igre: Podajanje pri tleh**

Cilji: usvajanje teniškega gibanja vstran, razvijanje koordinacije v prostoru in koordinacije oko-roka

Opis: Postavimo se na sredino osnovne linije, obrnjeni proti partnerju, ki naj stoji na isti strani igrišča (najbolje tik ob mreži). Partner naj izmenično po tleh kotali dve žogici. Eno na levo in drugo na desno stran. Pri tem se pomaknemo k žogici, jo ujamemo in zakotalimo nazaj. Pazimo, da ne križamo nog. Kolena imamo pokrčena, boke pa nizko pri tleh. Tako se naučimo uporabljati korake vstran na kratkih razdaljah. Zahtevnost zmanjšamo tako, da partner žogici podaja naravnost v smeri, kjer stojimo, pri tem pazimo na pokrčena kolena in nizke boke.

Rekviziti: teniške žogice

Različice:

- Vajo podaljšujemo časovno v intervalih (po 5 sekund), ampak ne sme biti daljša od 1 minute.
- Partner naj žogice podaja hitreje in pogosteje ali pa na večje razdalje (bolj oddaljene vstran).

2.4.9.3 Igre namenjene prilagajanju na lopar in žogico (rolanje, balansiranje, odbijanje, vodenje)

- **Ime igre: Led in sonce**

Cilji: razvijanje hitrosti in koordinacije v prostoru

Opis: Otroci so razporejeni po vsem igrišču. Vsak ima svojo žogo in lopar. Njihova naloga je, da med lovljenjem ves čas nosijo žogo na loparju. Ujeti otroci so »zamrznjeni« in so izločeni iz igre (se počepnejo ali samo stojijo na mestu in čakajo), dokler jih nekdo od soigralcev ne »odtali«. To storijo tako, da si zamenjajo ali žogici na loparju ali pa lopar in žogico v celoti.

Rekviziti: loparji in žoge

Mateja Stariha: Široka motorična priprava kot pomoč pri poučevanju tenisa najmlajših

Različice:

- Enako se lahko igrajo otroci brez loparjev in žogic samo s klobučki (ko so ujeti počepnejo in si ga dajo na glavo, ko jim ga nekdo zamenja, lahko spet tečejo).
- Med lovljenjem žogico (balon) ves čas odbijajo nad sabo.
- Med lovljenjem žogico ves čas odbijajo v tla.

- **Ime igre: Nošenje žogice**

Cilji: razvijanje koordinacije oko-roka in koordinacije v prostoru

Opis: Lopar primemo tako, da je dlan obrnjena navzgor. Žogico položimo na mrežo loparja. Ne da bi nam žogica padla na tla, se sprehajamo po igrišču ali telovadnici. Zahtevnost zmanjšamo tako, da ročaj primemo bližje glavi loparja.

Rekviziti: loparji, žogice, stožci



Slika 20 in Slika 21: Pri nošenju žogice na loparju smo pozorni na držo loparja

- **Igra: Nogomet s copato**

Cilji: razvijanje koordinacije v prostoru, preciznosti

Opis igre: Otroke razdelimo v dve ekipi. Vsak si sezuje levi copat. Na znak učitelja otroci začnejo igrati nogomet s copati. Pri tem je pomembno, da žogico odbijajo izključno s copatami in pazijo, da koga ne udarijo. Daljše zadrževanje pred golom ni dovoljeno. Igro omejimo časovno ali glede na doseženo število golov.

Rekviziti: mehka teniška žogica, dve oviri ali blazini za gol



Slika 22: Igro lahko uporabimo v uvodnem delu za ogrevanje poleg tega pa z njo razvijamo koordinacijo oko-roka

- **Ime igre: Hokej**

Cilji: razvijanje koordinacije, hitrosti, preciznosti

Opis igre: Ekipi tekmujeta v vodenju žogic z loparji tako, da je žoga na tleh, vsak pa jo vodi med postavljenimi ovirami. Ko prvi opravi nalogo, preda žogo naslednjemu. Naloga je končana, ko vsak v moštvu opravi nalogo.

Rekviziti: loparji, žogice, stožci, ovire

Različice:

- Otroci vodijo več žog naenkrat.
- Vodijo žogo z levo in desno roko.

- **Ime igre: Teniški poligon**

Cilji: razvijanje koordinacije v prostoru, koordinacije oko-roka, razvijanje preciznosti, ravnotežja.

Opis igre: Vsaka ekipa predstavlja tri do štiri otroke. Poligon organiziramo tako, da je vadba pestra in da otroci ne čakajo predolgo v koloni.

Rekviziti: loparji, teniške žogice, velike žoge, ovire, stojala, obroči, stožci, klobučki

Različice:

- Brez loparja: žogo kotalijo z roko in nogo, odbijajo navzdol, navzgor, žogo nosijo.
- Z loparjem in brez žoge: z loparjem le tečejo, tečejo mimo postavljenih ovir.
- Z loparjem in teniško žogico (veliko žogo): žogo kotalijo, nosijo, odbijajo navzdol in navzgor, nosijo v paru, nosijo na ročaju.

- **Ime igre: Prenašanje žog na lopar**

Cilji: razvijanje hitrosti

Opis igre: Vsak igralec si postavi na primerni razdalji (2 do 3 metre) svoj kupček žog (3 do 6 žog). Za štartno črto položi na tla lopar. Na znak mora čim hitreje prenesti po eno žogo iz svojega kupčka na lopar. Zmaga tisti, ki je prvi prenesel vse žoge na lopar.

Rekviziti: loparji, teniške žogice

Različice:

- Med loparje in žoge postavimo različne ovire (preskakovanje traku, ovire, okvirje švedske skrinje).
- Namesto loparja na štartno črto položimo košaro/škatlo, v katero prinašamo žogice, ki jih med tekom/hojo nosimo na loparju.
- Namesto loparja na štartno črto položimo košaro/škatlo, v katero prinašamo žogice, ki jih med tekom/hojo odbijamo z loparjem.

- **Ime igre: Gosenica**

Cilji: razvijanje koordinacije, preciznosti in hitrosti

Opis igre: Otroci stojijo v koloni, ki predstavlja gosenico. Podajajo si žogo tako, da tisti, ki prejme žogo zadnji, steče na začetek in jo poda prvemu (ki je nato drugi). Na ta način potuje kolona proti cilju.

Rekviziti: Žoge (velike, male, teniške) in loparji

Različice:

- Povečamo ali zmanjšamo število otrok v koloni;
- spremenimo način podaje žogice (bočno, nad glavo, med nogami);
- otroci podaje žogice izvajajo z loparji.



Slika 23 in Slika 24: Otroci si predajajo žogo s sukanjem bokov vstran, med nogami ali nad glavo

- **Ime igre: Prenašanje jajčka v krogu**

Cilji: razvijanje koordinacije oko-roka, preciznosti.

Opis igre: Otroci stojijo z loparjem v krogu. Prenašajo žogo, ki predstavlja jajček. Če posameznik naredi napako, izvede dodatno nalogo, s katero se vrne v igro.

Rekviziti: loparji, žogica

Različice:

- V krogu kroži več žog.
- Dodatne naloge, s katero se igralec vrne v igro, se spreminjajo.

- **Ime igre: Natakarji**

Cilji: razvijanje hitrosti, koordinacije v prostoru in koordinacije oko-roka

Opis: Dve ekipi tekmujeta v prenašanju žogic z loparji. Prvi igralec steče, naloži in prinese žogo soigralcu. Vsi ostali igralci morajo na določenem mestu zamenjati svojo žogo z novo. Če igralcu žoga pade z loparja, jo mora znova naložiti nanj in šele nato nadaljevati igro. V ekipi je lahko 3–6 igralcev.

Rekviziti: loparji, žogice, in označbe

Različice:

- V paru tekmuje, kdo bo hitreje nesel žogico od stožca do stožca.
- Po končani nalogi žogico podamo na partnerjev lopar, ne da bi si pomagali z roko.
- Vajo izvajamo z dvema žogicama hkrati.

- **Ime igre: Sladoled**

Cilji: razvijanje koordinacije, preciznosti, ravnotežja

Opis igre: Otroci prenašajo žogo na ročaju loparja tako, da lopar obrnejo navzdol, teniška žogica predstavlja kepico, lopar pa kornet. Otrok poskuša prehoditi čim daljšo razdaljo.

Rekviziti: loparji (tulci toaletnega papirja) in žogice

Različice:

- Sprva lahko otroci žogico nosijo na rolici od toaletnega papirja ali papirnatih brisač, ko to usvojijo preidejo na ročaj loparja (vajo olajšamo s prijemom bližje žogici).

Slika 25: Zahtevnost zmanjšamo tako, da otroci primejo tulec ali lopar višje oz. bližje žogici



- **Ime igre: Odbijanje žogice z roko**

Cilji: razvijanje preciznosti, koordinacije oko-roka

Opis: Žogico odbijamo ob tla 10-krat z eno roko, 10-krat z drugo, za konec pa še 20-krat izmenično z obema rokama. Pustimo roki, da se skupaj z žogico pomika gor. Pazimo, da so prsti na roki iztegnjeni in da z roko nihamo v smeri gibanja žogice. Preden se lotimo odbijanja s teniško žogico, zmanjšamo zahtevnost igre tako, da odbijamo z veliko plastično ali košarkarsko žogo (balonom).

Rekviziti: teniške žogice, košarkarske žoge ali velike plastične žoge

Različice:

- Postavimo se ob črto na igrišču in jo poskušamo zadeti.
- Število odbitih žogic povečujemo za deset, dokler ne dosežemo števila 50, 100.

- **Ime igre: Vroč krompirček**

Cilji: razvijanje preciznosti, koordinacije oko-roka.

Opis: Otroci stojijo v krogu. Vsak ima svoj lopar in vsak krog ima samo eno žogo (vroč krompirček). Naloga igralcev v krogu je, da si žogo predajajo tako, da ne pade na tla. Zmaga ekipa, ki prva naredi določeno število obhodov.

Rekviziti: loparji in teniške žogice.

Različice:

- Ko osvojijo predajanje, si žogico podajajo v krogu z odbijanjem tako, da jim le ta ne pade na tla.



Slika 26: Vroč krompirček (žogico) si otroci predajajo v krogu, če žogica pade na tla, jo poberejo in nadaljujejo z igro

- **Ime igre: Odbijanje žogice z loparjem**

Cilji: razvijanje koordinacije v prostoru in koordinacije oko-roka

Opis: Žogico odbijamo ob tla z loparjem. Lopar naj med odbijanjem naravno niha. Pri tem pazimo, da ploskev loparja in dlan usmerimo navzdol, da žogico odbijamo z mrežo loparja in da žogica odskoči nazaj do višine loparja. Zahtevnost zmanjšamo tako, da lopar držimo poljubno in šele postopoma preidemo na pravilni prijem.

Rekviziti: loparji in žogice

Različice:

- Postavimo se ob črto na igrišču in jo z vsakim udarcem žogice poskusimo zadeti.
- Premikamo se po linijah, ki določajo meje igrišča in jih z žogico poskusimo zadeti.
- Povečujemo število uspešnih odbijanj za deset, dokler ne dosežemo števila 100.
- Žogico namesto na igrišče odbijamo v zrak.
- Žogico odbijamo v zrak in pustimo, da odskoči na igrišču ter jo nato ponovno odbijemo.

- **Ime igre: Baseball**

Cilji: razvijanje preciznosti, hitrosti

Opis igre: Na igrišču označimo štiri baze. Odbijalec odbija žogico z glavo loparja (večji otroci odbijajo z ročajem loparja), ki mu jo poda učitelj. Lovilec stoji pri prvi (domači) bazi, ostali pa so postavljeni okrog po igrišču. Naloga odbijalca je, da po udarcu žoge preteče vse štiri baze, preden jo lovilc ulovi in se dotakne domače baze. Igralci v igrišču pomagajo lovilcu pri lovljenju žoge, ki jo je odbijalec odbil.

Rekviziti: lopar, mehka žogica, kloбуčki ali obroči

Različice:

- Stožce postavimo narazen, odvisno od sposobnosti igralcev.

- **Ime igre: Odbijanje**

Cilji: razvijanje preciznosti, ravnotežja, koordinacije oko-roka

Opis: Otroci so razporejeni po igrišču in odbijajo žogo na različne načine. Ko otrok izgubi kontrolo in mu pade žoga na tla, dvigne eno nogo in odbija žogo na eni nogi. Ko mu žogica spet pade, počepne in odbija žogo čepe. Ob naslednji napaki prične odbijati žogo sede. Zmagovalec je tisti, ki zadnji prične odbijati žogo sede.

Rekviziti: teniške žogice in loparji

Različice:

- Namesto teniških žogic lahko najprej začnejo z odbijanjem balona (olajšane okoliščine).

- **Ime igre: Odbijanje med gibanjem**

Cilji: razvijanje preciznosti, koordinacije v prostoru, koordinacije oko-roka

Opis: Otroci odbijajo žogo na različne načine, na določen znak se morajo hitro postaviti v določen, vnaprej dogovorjen položaj (osnovni položaj). Otroci lahko med nošenjem/odbijanjem žoge hodijo, tečejo, poskakujejo, skačejo ali tečejo s prisunskimi koraki. Zahtevnost igre zmanjšamo tako, da otroci žogo najprej nosijo na loparju, ko to usvojijo, preidejo na odbijanje.

Rekviziti: teniške žogice in loparji

- **Ime igre: Hoja po črti**

Cilji: razvijanje koordinacije, preciznosti in koordinacije oko-roka

Opis igre: Igralci hodijo po črtah in pri tem izvajajo določene naloge:

z roko lovijo žoge, ki jih podaja učitelj;

z loparjem odbijajo žogo navzgor;

z loparjem odbijajo žogo v tla.

Rekviziti: loparji in žogice

- **Ime igre: Pobiranje žogice**

Cilji: razvijanje preciznosti, koordinacije oko-roka.

Opis: Žogico poskušamo pobrati z loparjem, ne da bi si pomagali z roko. Žogico postavimo med notranji ali zunanji rob stopala ter glavo loparja. Na hitro vzdignemo tako nogo kot lopar in s tem dvignemo žogico s tal. Rob loparja torej postavimo pod žogico, nato pa hkrati dvignemo lopar in pokrčimo koleno. Po žogici še enkrat ali dvakrat udarimo, dokler ne poskoči dovolj visoko, da jo lahko ujamemo s prosto roko. Pri tem pazimo, da žogico postavimo med lopar in rob stopala, žogico hitro dvignemo in jo z loparjem odbijemo ob tla. Zahtevnost zmanjšamo tako, da pobiranje žogice z igrišča vadimo, ne da bi jo potem poskušali ujeti še z roko.

Rekviziti: lopar in žogica

Različice:

- Žogico dvignemo dovolj visoko, da jo ujamemo, še preden se odbije nazaj na tla.
- Žogico dvignemo še z drugo stranjo stopala.

Mateja Stariha: Široka motorična priprava kot pomoč pri poučevanju tenisa najmlajših

- Žogico dvignemo z igrišča tako, da jo ves čas odbijamo z loparjem.
- Na voljo damo večje število žogic. Zmaga tisti, ki pobere največ žog v določenem času.
- Žogico poskusimo pobrati tudi z drugo (slabšo) roko.



Slika 27: Pri pobiranju žogice z loparjem in nogo razvijamo koordinacijo roka-noga

2.4.9.4 Igre namenjene izmenjavi udarcev (v paru, skupini)

- **Ime igre: Podajanje žogice**

Cilji: razvijanje koordinacije v prostoru in koordinacije oko-roka, razvijanje preciznosti

Opis: Otroci se v parih čelno drug proti drugemu približno 6 korakov narazen in si žogico nežno podajajo. Ni pomembno, kolikokrat se žogica odbije od tal. Žogico udarjamo nežno s kratkim zamahom le toliko, da prispe do partnerja. Zahtevnost zmanjšamo s prijemom za ročaj bliže glavi loparja.

Rekviziti: loparji, žogice, stožci ali klobučki

Različice:

- Žogico ali stožec postavimo na tla približno 2 koraka od mesta, kjer stojimo. Tako stori tudi partner. Žogico si s partnerjem podajata tako, da le ta odskoči tik pred eno od žogic/stožcev na tleh.
- S partnerjem se postavita korak ali dve za črti, ki tvorita dodatni pas za igro dvojic. Med podajanjem žogice poskušamo zadeti črti na igrišču.

RAZPRAVA

Otrok lahko s prvimi teniškimi koraki prične že pri treh letih, pomembno pa je, da se učenje tenisa začne postopoma. Od tako majhnega otroka ne moremo zahtevati, da igra kot odrasli in poskuša udarjati žogice, ki se odbijajo čez njegovo glavo. Široka motorična priprava je prva stopnja učenja tenisa najmlajših, lahko pa tudi nekoliko starejših otrok in odraslih. Pri tem je najpomembnejše, da vadeči skozi igro dobi nove motorične informacije, ki so na eni strani splošne, in vsebujejo vsa elementarna gibanja ter elemente osnovne motorike. Pomemben poudarek na tej stopnji dajemo koordinaciji, ki je elementarna, vendar pomembna. Poleg koordinacije se vadeči navajajo na teniški lopar, teniške in druge žogice, ki se uporabljajo, ter na teniško okolje, ki je za njih novo.

Koordinacijo lahko razvijamo z elementarnimi igrami, ki so opisane v predhodnem poglavju. Te igre lahko uporabimo tako v uvodnem delu za ogrevanje (igre Palčki, Kraja repkov, Pospravljanje dvorišča ...) kot tudi v glavnem delu pri učenju novih gibalnih vzorcev (igre Nošenje žogice, Prenašanje žog na lopar, Vroč krompirček ...) ali v zaključnem delu za umiritev (igra Gosenica) ali razvijanje natančnosti (igra Sladoled) in ravnotežja (igra Živali sveta). Posamezne elemente oziroma gibanja lahko uporabimo pri sestavljanju poligonov (igra Preskoči lopar) in štafetnih iger (igre Nošenje žogice, Prenašanje žog na loparju, Odbijanje žogice z loparjem ...). Ker so pri tenisu pomembne tudi druge motorične sposobnosti (ravnotežje, hitrost, gibljivost), je prav, da v delo z otroki vključimo tudi vaje, ki so specialne za razvoj le teh sposobnosti. Pri učenju otrok naj bodo ta gibanja vključena smiselno in na otrokom zabaven način, tj. preko igre. Tako bodo imeli otroci večjo motivacijo in daljšo koncentracijo pri izvedbi kot sicer.

Široka motorična priprava ne more biti poljubno sestavljena. Izhajati mora iz motoričnih vzorcev, ki so blizu teniški igri. Pomembno je, da posamezne elemente ter samo teniško igro vadečim posredujemo postopoma in v smiselnem zaporedju. Ob prebrani literaturi, izkušnjah, ki jih imam pri delu z otroki, ter številnih v praksi uporabljenih vajah, igrah in gibanjih, sem sestavila metodiko spoznavanja in učenja tenisa ter vključevanja teniških in drugih rekvizitov po meni najbolj smiselnem zaporedju.

Preden otroku damo v roke lopar, je pomembno, da gibanje, ki bi ga sicer izvajal z loparjem, osvoji z lastnim telesom in preden mu damo v roke teniško žogico, bodisi pravo ali prilagojeno (lažjo, večjo, počasnejšo), mora gibanje dodobra osvojiti s pomočjo balona, saj je večji in počasnejši in tako metodično boljši. **Balon** bo otrok lažje zadel in imel več časa, da se pripravi na odboj, kar pomeni, da bo lažje uporabil pravilno tehniko oziroma bo pri izvedbi natančnejši.

- Odbijanje balona z roko v zrak najprej na mestu, kasneje v gibanju (pozorni moramo biti na položaj in gibanje roke v trenutku odboja – dlan naj bo obrnjena navzgor in gibanje izvedeno od spodaj navzgor);
- odbijanje balona z roko v tla;
- odbijanje balona z roko v steno;
- odbijanje balona v paru (podajanje).

Za popestritev otrokom damo nalogo, da štejejo odboje brez padca balona na tla, lahko pa poskusijo odbijati balon tudi z nogo in glavo, pri tem je potrebno opozoriti in paziti na varnost (da ne pride do trkov z glavami in udarcev z nogo).

Potem ko otroci osvojijo koordinacijo oko-roka, je smiselno, da v gibanje vključimo **lopar**.

- Nošenje balona na loparju;
- odbijanje balona z loparjem v zrak najprej na mestu, nato v gibanju;
- odbijanje balona z loparjem v steno;
- podajanje balona z loparjem v paru.

Zahtevnost zmanjšamo s prijemom za ročaj bliže glavi loparja. Preden zamenjamo balon s teniško žogico, je pomembno, da otroci spoznajo in usvojijo kotaljenje, nošenje, odbijanje, mete in lovljenja z **navadno žogo**.

- Kotaljenje žoge z roko po tleh naravnost ali s spremembo smeri (slalom med stožci ali med različnimi ovirami).

Otroci naj kotaljenje izvajajo z eno roko, žogo naj kotalijo ob boku, pri tem jih opominjamo, da je roka čim več časa v stiku z žogo (najboljše je, da otroci s kratkimi dotiki žoge ves čas žogo spremljajo in kontrolirajo njeno smer in hitrost kotaljenja).

Vajo lahko nadgradimo tako, da otroci žogo kotalijo s pomočjo loparja (še vedno je pomembno, da je dotik žoge z loparjem s strani in ne pred otrokom, ter da kontrolirajo smer in hitrost žoge s kratkimi dotiki loparja).

- Kotaljenje žoge v paru iz seda, leže na trebuhu ali stoje na nogah;
- kotaljenje žoge in zadevanje kegljev;
- odbijanje žoge v tla z eno roko;

Če imajo otroci pri tem težave, vajo prilagodimo tako, da žogo spustijo/vržejo na tla in jo ujamejo, kasneje odbijajo z obema rokama v tla in nato odbijajo z eno roko.

- Nošenje žoge na loparju;
- met žoge navpično navzgor, ujem žoge po odboju, kasneje brez odboja;
- met žoge naprej in lovljenje;
- met žoge nazaj čez glavo in lovljenje žoge;
- podaje v parih in lovljenje žoge (met med nogami, met izpred prsi, met izza glave, met z odbojem od tal).

V nadaljevanju izvedemo nošenje, mete in lovljenje s **teniško žogico**.

- Nošenje žogice na tulcu v hoji, teku (s prijemom bližje žogici zmanjšamo zahtevnost);
- met žogice z eno roko naprej (roka z žogico naj bo v višini glave, nasprotna noga je naprej, s prosto roko pokažemo v smer meta);
- met žogice nad glavo in lovljenje najprej po odboju, nato brez odboja;
- met žogice v tla in lovljenje;
- odbijanje žogice z roko v tla.

Ko otroci do sedaj opisane vaje izvajajo brez večjih težav, preidemo **k vajam z loparjem in teniško žogico** (rolanja, nošenja, odbijanja), pri tem je pomembno, da začnemo z žogicami iz pene, nadaljujemo z nekoliko večjimi in počasnejšimi žogicami in postopoma preidemo na navadne teniške žogice.

- Nošenje žogice na loparju v hoji, kasneje v teku;
- rolanje žogice po tleh sprva naravnost, nato s spremembami smeri (okoli stožcev);

- nošenje žogice na ročaju loparja;
- odbijanje žogice z loparjem v tla;
- odbijanje z loparjem v zrak;
- odbijanje z loparjem v steno;
- pobiranje žogice s tal z loparjem;
- pobiranje žogice s tal z loparjem in nogo;
- podajanje žogice v paru.

Opisano metodiko prilagajanja na žogo, žogico, lopar in učenja osnov tenisa lahko uporabimo že pri otrocih od tretjega leta naprej. Ko otroci uspešno izvajajo elemente s prilagojenimi rekviziti, jim ponudimo standardne rekvizite. Cilj trenerja/vaditelja mora biti, da otrok spozna osnovni položaj, osnovne udarce, ter da uspešno kontrolira žogico. Vaditeljeva/trenerjeva naloga mora biti, da otroka preko igre in zanimivih vaj pripelje do tega, da bo žogico uspešno zadel z mrežo loparja. Šele nato lahko začnemo z izmenjavo udarcev s partnerjem. Za otroka je na začetku velik dosežek že, če lahko žogico večkrat zapored udari z mrežo loparja.

3 SKLEP

V diplomskem delu sem predstavila široko motorično pripravo kot pomoč pri poučevanju tenisa najmlajših. Uporabljena je bila deskriptivna metoda dela. Metoda zbiranja podatkov so temeljile na lastnih izkušnjah, pridobljenih pri delu z najmlajšimi, na pregledu domače in tuje strokovne literature ter na iskanju podatkov na medmrežju.

Moj namen je bil, da bi s predstavljenimi primeri spodbudila čim več športnih pedagogov in drugih športnih delavcev k vključevanju široke motorične priprave v predšolsko obdobje in tako otrokom ponudila pestrejši izbor gibalnih dejavnosti, ki vključujejo elemente tenisa in teniške rekvizite.

Pri iskanju primerov sem v prvi vrsti upoštevala osnovne zakonitosti otrokovega razvoja, zato sem veliko primerov podala v obliki elementarnih iger in poligonov, ki v največji meri zagotavljajo enotnost med otrokovim gibalnim, spoznavnim, čustvenim in socialnim razvojem.

Vse napisane dejavnosti in igre z žogo, ki so v diplomskem delu predstavljene, pa so bile v praksi tudi izvedene. Dejavnosti za otroke od tretjega do sedmega leta starosti sem izvedla z otroki, ki obiskujejo popoldansko vadbo Atletske abecede v Črnomlju. Glede na to, da je starostni razpon (posamezno starostno obdobje) velik in da so razlike med otroki velike, so bile tudi naloge za otroke različno zahtevne. Mlajši otroci so imeli z nekaterimi igrami in nalogami kar nekaj težav, medtem ko so jih starejši izvedli brez težav. Zaradi tega moramo biti pri izvedbi dejavnosti, ki so namenjene za otroke od tretjega do petega leta starosti, zelo previdni in oceniti sposobnosti otrok oziroma dejavnosti prilagoditi njihovim sposobnostim.

4 VIRI IN LITERATURA

Ceglar, A., Zorko, K., Smodiš, S. Cesar, Ž. (2008). »Nova igralna športna kultura« ali kako prilagoditi šport otrokom. Šport, LVI (1-2), 5–7.

Čufar, M. (2006). *Ogrevanje in gibljivost (gradivo za inštruktorje plezanja)*. Mojstrana: Planinska zveza Slovenije, Komisija za športno plezanje.

Filipčič, A. in Kugovnik, O. (1992). *Mini tenis*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Filipčič, A. in Lorencon, R. (1996). *Otroci in tenis*. Ljubljana: Studio Maya.

Filipčič, A. in Filipčič, T. (2003). *Tenis: učenje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Filipčič, T. (2010). *Gradivo za predmet Igre z loparji: Široka motorična priprava*. Ljubljana: Teniška zveza Slovenije.

Hujs, T. (2008). *Uporaba športnih pripomočkov pri igrah z loparji*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Metodika poučevanja začetnikov po metodi "Serve, rally and score". Pridobljeno 1. 11. 2013 iz: http://www.aftennis.si/files/predavanja/trener_d/trener_d_-_metodicni_postopki_-_glavna_ulica.pdf.

Novak, D., Kovač, M. in Čuk, I. (2008). *Gimnastična Abeceda*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Osnovne značilnosti iger z loparji z vidika poučevanja. Pridobljeno 27. 1. 2014 iz: http://www.aftennis.si/files/predavanja/igre_z_loparji/1_igre_z_loparji_osnovne_znacilnosti_iger_z_loparji_z_vidika_poucevanja.pdf.

Mateja Stariha: Široka motorična priprava kot pomoč pri poučevanju tenisa najmlajših

Petrič, U. (2010). *Elementarne igre tenisa kot sredstvo za razvijanje motoričnih sposobnosti otrok*. Maribor: Pedagoška fakulteta.

Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja: Gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Univerza na Primorskem.

Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport in Zavod za šport Republike Slovenije.

Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Šiler, B., Fišer, P. (2002). *Slepa miš, ti loviš!* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Stančević, B. in Sušnik, N. (2006). *En, dva, tri, igray se tudi ti! Gibalne igrice za otroke in odrasle*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport in Otroci d.o.o.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zaichkowsky, L. D., Zaichkowsky, L. B., Martinek, T. J. (1980). *Growth and development: The child and physical activity*. United States of America: C. V. Mosby Company.

Živkovič, A. (2006). *Poizkus izdelave modela učenja tenisa z uporabo pristopa, usmerjenega k igri*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.