

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja

UČENJE IGER Z LOPARJEM V 1. TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

Diplomsko delo

MENTOR
izr. prof. dr. Miran Kondrič
SOMENTOR
asist. dr. Stanislav Pinter
RECENZENT
doc. dr. Aleš Filipčič

Avtor dela
ROK WEISS

Ljubljana, 2011

ZAHVALA

V največji meri se zahvaljujem staršem, ki so mi vsa leta študija stali ob strani ter mi pomagali. Zahvaljujem se mentorju dr. Miranu Kondriču in somentorju dr. Stanislavu Pinterju, ki sta me pri pisanju diplome usmerjala in mi pomagala z nasveti.

Zahvala gre tudi Osnovni šoli Belokranjskega odreda Semič in njeni podružnični šoli Štrekljevec, kjer sem naredil slikovno gradivo. Prav tako se zahvaljujem vrtcu Brod, ki mi je omogočil vadbo na prilagojeni mizi za namizni tenis.

Ključne besede: igre z loparjem, 1. triletje, didaktični koraki, gibalne sposobnosti, elementarne igre

UČENJE IGER Z LOPARJEM V 1. TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

Rok Weiss

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2011

Specialna športna vzgoja

Število strani: 85; število preglednic: 1; število virov: 29

IZVLEČEK:

Prva leta šolanja predstavljajo tisto obdobje v življenju, ko moramo razvoju otroka posvetiti veliko pozornosti. Vsestranski razvoj otroka, tako na socialni, gibalni, čustveni kot tudi drugih ravneh, mora biti vodilo pri vzgoji in poučevanju učiteljev. V tem diplomskem delu pišem predvsem o gibalnem razvoju, ki je povezan z igrami z loparjem.

1. triletje predstavlja obdobje največje gibalne dojemljivosti. Iz tega razloga je zelo pomembno otrokom v tem obdobju ponuditi dobro podlago za kasnejše ukvarjanje z igrami z loparjem, bodisi v rekreativnem ali tekmovalnem smislu. To podlago v tem diplomskem delu predstavljajo igre in vaje z različnimi pripomočki, ki otroke motivirajo in jim dajejo zagon za delo.

Prvi del mojega dela predstavljajo bistvene značilnosti posamezne igre z loparjem. Za boljše razumevanje značilnosti razvoja otrok v 1. triletju je v nadaljevanju predstavljena tematika na to temo. Temu sledijo še osnove gibalnega učenja ter elementarnih iger. Bistvo diplomskega dela predstavlja drugi del, kjer so s slikovnim gradivom opisane igre in vaje, namenjene učenju posamezne igre z loparjem po korakih.

Delo je namenjeno tako profesorjem športne vzgoje kot tudi učiteljem in učiteljicam, ki poučujejo športno vzgojo v 1. triletju osnovne šole. Omenjene vaje in igre lahko pri delu uporabijo tudi trenerji pri izbrani igri z loparjem in na ta način popestrijo vadbo. Bistvo opisanih iger je njihova postopnost pri učenju. Na ta način otrok lažje in z večjo vnetostjo izvaja vadbo. To pa mora biti cilj in želja vsakega pedagoga.

Key words: racquet games, first triennium, teaching steps, motor skills, elemental games

Rok Weiss

University of Ljubljana, Faculty of Sports, 2011

Special physical education

Number of pages: 85; number of tables: 1; number of sources: 29

ABSTRACT:

The first years of education are a period in life, when a lot of attention has to be paid to the development of a child. The all-round development on all levels, for example on social, motor, emotional and other levels, should be the guiding principle for their education. This thesis deals mainly with the motor development connected with racquet sports.

The first triennium of primary school represents the most important period for the child's motor development. Therefore, it is very important that children in their first triennium are provided with a good basis for future engagement with racquet sports, either in recreational or competitive level. In this thesis, the basis is represented by the games and exercises with various devices, which motivate children and give them impetus to work.

In the first part of my thesis, the essential features of each racquet sport are presented. For better understanding of the characteristics of children in the first triennium, the second section deals with this topic. This section is followed by the basics of motor learning and of elementary games. The essence of the thesis is the second part, where the games and exercises are presented together with visual materials. The goal of these games is that children learn each racquet sport gradually step by step.

This thesis is aimed to professors of physical education, as well as to teachers who teach physical education in the first triennium of primary schools, but it can also be used by coaches of a selected racquet sport for upgrading their training. The essence of the described games is their gradual approach to the teaching of each racquet sport. This way, children can carry out training more easily and with a greater zeal. And this should be the aim and desire of every teacher.

KAZALO

UVOD	7
PREDMET, PROBLEM IN NAMEN NALOGE	9
<i>Igre z loparjem</i>	9
<i>Badminton</i>	11
Zgodovina.....	11
Kratka pravila.....	11
Rekviziti	12
Osnove tehnike.....	12
Tekmovanja v badmintonu.....	12
<i>Namizni tenis</i>	15
Zgodovina.....	15
Kratka pravila.....	15
Rekviziti	16
Osnove tehnike.....	16
Tekmovanja v namiznem tenisu.....	17
<i>Tenis</i>	19
Zgodovina.....	19
Kratka pravila.....	19
Rekviziti	20
Osnove tehnike.....	21
Tekmovanja v tenisu	21
<i>Značilnosti starostnega obdobja 1. triletja OŠ</i>	23
<i>Osnovna načela gibalnega učenja</i>	25
<i>Elementarne igre</i>	26
CILJI.....	28
METODE DELA.....	28
UČENJE IZBRANIH IGER Z LOPARJEM V 1. TRILETJU OSNOVNE ŠOLE	29
Igre z loparjem v pripravljalnem delu vadbene enote	30
<i>Učenje badmintona</i>	35
Metodika učenja	35
Igre in vaje v glavnem delu vadbene enote	37
Igre in vaje v zaključnem delu vadbene enote	46
<i>Učenje namiznega tenisa</i>	49
Metodika učenja	49
Igre in vaje v glavnem delu vadbene enote	51
Igre in vaje v zaključnem delu vadbene enote	62
<i>Učenje tenisa</i>	64
Metodika učenja	64
Igre in vaje v glavnem delu vadbene enote	66
Igre in vaje v zaključnem delu vadbene enote	77
Predlogi za izvedbo vadbene enote	80
RAZPRAVA	81
SKLEP.....	83
VIRI.....	84

UVOD

Čas vstopa v šolo je za človeka ena pomembnejših prelomnic v življenju. Za nekatere otroke predstavlja to obdobje prvi stik z večjo skupino ljudi in novo socializacijsko okolje. Otroci se v tem času v veliki meri spoznavajo skozi gibanje, ki ga predstavljajo različne igre. Šport in športna vzgoja v šoli predstavljata idealno okolje za razvijanje medsebojnih odnosov. V učnem načrtu za 1. triletje osnovne šole tako sodi med operativne cilje tudi spoznavanje in ravnanje z različnimi športnimi pripomočki (žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, **loparji** ...) ter spodbujanje strpnega in prijateljskega vedenja v skupini. Vsestranski razvoj otroka, tako na socialni, gibalni kot tudi čustveni ravni, mora biti poglobitni cilj tako športnih pedagogov kot tudi razrednih učiteljic, ki poučujejo športno vzgojo v 1. triletju osnovne šole. Uporaba športnih pripomočkov, kot so loparji, nam lahko pri tem učinkovito pomaga.

Naloga športne vzgoje je, da učence in učenke vzgoji za športno udejstvovanje. To je bila doslej bolj ali manj prevladujoča utemeljitev za to, da so učencem in učenkam v šoli posredovali športne igre, h katerim sodijo igre z loparjem, kot so badminton, namizni tenis in tenis (Kondrič, 2003). V današnjem načinu življenja, ko je tudi v naši državi prisotno veliko stresa, nasilja in mamil, je še posebej pomembno otroke usmeriti na pravo pot. Treba jih je motivirati in jim dati veselje do ukvarjanja s športom. Edini način, da to dosežemo, je igra. Igra je tista, ki za otroke predstavlja motivacijo in jim daje zagon. Športni pedagogi v osnovnih in še posebej v srednjih šolah iz leta v leto več pozornosti namenjajo igram z loparji. Več je igre badmintona in namiznega tenisa, medtem ko je tenis še vedno nekako pozabljen. Eden izmed razlogov da je tenisa manj je vsekakor tudi neprimerna infrastruktura in pomanjkanje primernih pripomočkov.

1. triletje predstavlja obdobje od 6. do 8. leta starosti. V tem času je otrok najbolj dojemljiv za razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti, poleg tega pa se mu določena gibanja najbolj vtisnejo v spomin. Zato bi bilo potrebno otroke seznaniti z igrami z loparji že v tem času. Moja želja je, da bi otroci že v prvih letih obiskovanja osnovne šole dobili možnost udejstvovanja v različnih igrah s pripomočki, kot so manjši loparji, palice, žogice ipd. »Vsekakor tudi igre z loparji zahtevajo elementarne oblike gibanja, kot so tek, skoki, meti, lovljenja in pa predvsem sposobnost zaznavanja in koordinacije v najširšem smislu« (Schaller, 1992, v Kondrič, 2003). Z raznolikimi pripomočki in igrami lahko otroke še bolj motiviramo, da z vneto izvajajo vadbo. Na ta način nevede razvijajo tako gibalne kot tudi socializacijske spretnosti. S tem pa sledimo učnemu načrtu in prej opisanim ciljem.

Potrebno se je zavedati, s kakšno starostjo otrok delamo. V 1. triletju moramo, ko otrokom ponudimo vadbo, upoštevati zakonitosti, ki jih to življenjsko obdobje zahteva. Vsekakor je za seznanitev učencev z igrami z loparji potrebno vključiti veliko elementarnih iger z različnimi modifikacijami, ki vključujejo loparje in pripomočke primerne njihovi starosti. Pomemben je poudarek na gibanjih, ki se pojavljajo pri igrah z loparji. Na ta način lahko otrokom nudimo razvoj gibalnih sposobnosti, ki so pomembne pri igrah z loparji, pa tudi pri drugih športih ter jih po korakih navajamo na končno različico posameznega športa z loparjem. Ob vsem tem se moramo držati tako didaktičnih kot tudi metodičnih zakonitosti poučevanja. Najpomembnejše je preprečiti prezgodnjo specializacijo in pustiti otroku, da uživa v igri.

V diplomskem delu se bom posvetil igram z loparjem, ki sodijo tudi v učni načrt osnovne šole, in sicer badmintonu, namiznemu tenisu in tenisu. Razlog zaradi katerega sem se odločil za tovrstno obliko diplomskega dela je v veliki meri predstavljala služba, ki sem jo opravljal v tujini. Na Kanarskih otokih, kjer sem delal v luksuznem hotelu kot športni animator, so velik del mojega delavnika predstavljale tudi igre z loparjem. Med športi, ki sem jih nudil gostom, sta bila tudi namizni tenis in tenis.

PREDMET, PROBLEM IN NAMEN NALOGE

Igre z loparjem

Po klasifikaciji bi lahko uvrstili igre z loparjem v skupino tako imenovanih »športnih iger vračanja žoge z odbojem«. Vračanje žoge z odbojem je skupni izraz za igre, pri katerih gre žogica čez mrežo, ali se odbije od zidu in jo mora nasprotnik udariti nazaj v zid ali preko mreže. Pri večini iger uporabljajo igralci loparje, pri preostalih pa roke. Igra v večini primerov ni omejena, točkovanje poteka po sistemu zbiranja točk v nizu in na predvideno število nizov (Kondrič, 2003).

Preglednica 1: Igre vračanja žoge z odbojem

VRAČANJE ŽOGE Z ODBOJEM		
Z loparjem	Brez loparja	Ekipne igre
Badminton	Indiaca	Odbojka
Tenis	Pelota (z odprto dlanjo)	Faustbal (žoganje s pestjo)
Namizni tenis		
Squash		
Pelota (s chistero*)		
Racquetball		

* chiestra je ovalni veliki žlici podoben lopar za lovljenje

Vir: Kondrič (2003)

V zgornji preglednici lahko vidimo delitev iger, pri katerih pride do vračanja žoge z odbojem.

Športne igre z loparjem so športi odprte zanke. Igralec nikoli ne ponovi istega udarca, ker nikoli ne dobi enake žoge - projektila. Vsaka situacija je specifična in potek procesov je vedno takšen:

PERCEPCIJA → ODLOČITEV → IZVEDBA → POVRATNA INFORMACIJA → PERCEPCIJA (Pridobljeno na svetovnem spletu 23. 4. 2011 na: http://www.aftennis.si/files/predavanja/igre_z_loparji/1_igre_z_loparji_osnovne_znacilnosti_iger_z_loparji_z_vidika_poucevanja.pdf)

Badminton, namizni tenis in tenis sodijo v skupino športov, za katere je značilna spremenljiva intenzivnost, acikličnost (premagovanje prostora z lastnim telesom ali projektilom) ter koordinacija (agilnost) in hitrost (Skender, Pistotnik in Čolakhodžič, 2010). Za razliko od namiznega tenisa in tenisa pri badmintonu ne pride do odboja od tal oziroma mize, temveč mora vadeči žogico vrniti preden se le-ta dotakne tal. Prav tako so vsi trije omenjeni športi tudi olimpijski športi. To je za omenjene športe z vidika prepoznavnosti zelo pomembno. Olimpijske igre namreč predstavljajo največji športni dogodek, saj ga spremlja največ ljudi. Uvrstitev športnikov na olimpijske igre v veliki meri pripomore k prepoznavnosti posamezne športne panoge v določeni državi.

Predmet in problem dela predstavljajo didaktični koraki, s katerimi se lahko učence na prijazen in zanimiv način pripelje do kvalitetnega rokovanja z loparji in žogicami pri badmintonu, namiznem tenisu in tenisu. Igre in vaje, ki so opisane v delu, so namenjene predvsem profesorjem športne vzgoje in učiteljem razrednega pouka. Z omenjenimi igrami si lahko pomagajo tudi trenerji prej omenjenih iger z loparjem, ki trenirajo mlajše kategorije.

Badminton

Zgodovina

Badminton je eden izmed najstarejših športov. Po raziskavah segajo začetki te igre v obdobje cesarja Huangtija na Kitajskem, in to približno 2000 pr.n.š. Igro, ki je imela razmeroma malo skupnega z današnjo različico, so igrali tako, da je kot lopar služila odprta dlan, za žogo pa so uporabljali kovanec, na katerem sta bili pripeti dve peresi. V Evropi se je badmintonu podobna igra igrala najprej na francoskem dvoru. Sčasoma so se razvili tudi rekviziti. Žogica je bila izdelana izmenično s črnimi in belimi peresi, da je bila bolj vidna. Mesto Badminton v grofiji Gloucestershire v Angliji je rojstno mesto badmintona. Leta 1887 so bila postavljena prva pravila badmintona. Sprva so badminton igrali le premožnejši sloji. Badminton je dosegel svojo veljavo in bil priznan kot nov šport po ustanovitvi prve badmintonske zveze leta 1893 v Angliji. V Sloveniji so začeli igrati badminton leta 1956, ko se je za to športno panogo zavzel dr. Leander Bleiwes in ustanovil prvi badmintonski klub (Žorga in Nagode, 1995).

Kratka pravila

Badmintonsko igrišče je pravokotne oblike, ki ga označujejo razločno vidne 4 cm debele črte, ki veljajo še kot del igrišča. Igrišče je dolgo 13,4 m in široko 6,1 m. Prednja servisna črta je od mreže odmaknjena 198 cm. Servisno polje sega od prednje servisne črte in do konca igrišča, pri dvojicah se skrajša za 76 cm. Pri igri posameznikov se igrišče zoži za 46 cm na vsaki strani vzdolž igrišča. (Pridobljeno na svetovnem spletu 26. 4. 2011 na: http://www.badminton-zveza.si/delovanje_zveze/pravilniki/tekmovalniPravilnik.pdf)

Igra badmintona se sestoji iz dveh dobljenih setov do 21 točk. Set se mora končati vsaj z dvema točkama razlike, najvišji rezultat pa je lahko 30 proti 29. Vsaka napaka šteje točko. Servira igralec, ki je zadnji dosegel točko. Tudi pri igri dvojic je samo en začetni udarec na dvojico, dokler nasprotnik ne osvoji točke. Pri serviranju mora igralec udariti žogo pod pasom tako, da je glava loparja nižje od ročaja oz. da je vreteno loparja usmerjeno navzdol. Od začetka do zaključka izvedbe servisa mora vsaj del stopal serverja ostati v stalnem mirujočem stiku s površino igrišča. Igralec ali dvojica servira z desnega servisnega polja, kadar ima sodo število točk in z levega servisnega polja, kadar ima liho število točk. Vedno se servira v diagonalno servisno polje. (Pridobljeno na svetovnem spletu 26. 4. 2011 na: http://www.badminton-zveza.si/delovanje_zveze/pravilniki/tekmovalniPravilnik.pdf)

Rekviziti

Mreža predstavlja zgornji rob mreže, ki stoji na sredini igrišča, sega do višine 155 cm (Žorga in Nagode, 1995).

Lopar je sestavljen iz glave, grla, vretena in ročaja. Dolžina okvirja ne sme presegati 680 mm, širina pa ne 230 mm. Teža vrhunskega loparja je med 90 in 100 g. Okvir glave loparja je lahko lesen, iz aluminija, jekla ali grafita. Srednji del loparja (grlo, vreteno) je lahko iz jekla, aluminija ali grafita, ročaj je iz lesa, ovit z usnjem ali frotirjem (Žorga in Nagode, 1995).

Žoge so lahko umetne (plastične) ali naravne (peresne). Peresna žoga ima 16 peres, pritrjenih na kapico. Teža žoge se giblje med 4,74 g in 5,50 g. Hitrost leta žoge je odvisna od temperature v prostoru. V hladnem bo let žoge počasnejši. Tako poznamo kar 15 tež (hitrosti) žog. Plastične žoge so cenejše od peresnih, njihova uporabnost je daljša. Sicer pa po kvaliteti še niso dosegle peresnih žog (Žorga in Nagode, 1995).

Osnove tehnike

Žorga in Nagode (1995) pravita, da se za uspešno in hitro igro, ki ustreza današnjim zahtevam modernega badmintona, uporablja univerzalen prijem. Ločimo dva osnovna prijema loparja: forhend in bekhend.

V igri posameznikov se igralec po vsakem udarcu praviloma vrača v t.i. osnovni položaj ter pri tem zavzame tudi osnovno držo - prežo. Brez dobre tehnike gibanja po igrišču ni možno uspešno izvajati udarcev. Dobro gibanje nam omogoči, da smo pravočasno pri žogi. Udarec bomo lahko izvedli brez naglice, pri tem pa je možna točnejša izvedba in usmerjanje. Bistveno je, da ne pride do izgube ravnotežja.

Udarce lahko delimo po dveh vidikih:

- forhend in bekhend udarci
- udarci iz nizkega, srednjega, visokega položaja

Pri izvedbi skoraj vsakega udarca lahko razlikujemo naslednje faze: gib nazaj, gib naprej, točka dotika žoge ter gib po udarcu - zaključek udarca (Žorga in Nagode, 1995).

Tekmovanja v badmintonu

Vse tekme se odvijajo v skladu z badmintonskimi pravili mednarodne badmintonske zveze (BWF). »Mednarodna badmintonska zveza organizira svetovno prvenstvo moških ekip (THOMAS CUP), svetovno prvenstvo ženskih ekip (UBER CUP) ter svetovno prvenstvo v igrah posamezno in dvojic. Poznamo tudi evropsko badmintonsko zvezo (EBU), ki organizira evropsko prvenstvo mladincev in članov v igrah posamezno in dvojicah ter v ekipni konkurenci, poleg tega pa še tekmovanje za pokal evropskih prvakov. Poleg tega vodi EBU tudi tekmovanje državnih reprezentanc za HELVETIA CUP (amatersko prvenstvo Evrope, v katerem tekmujejo vse reprezentance, razen 5 najmočnejših) in pokal LA PLUME D'OR (za zlato peresno žogico)« (Žorga in Nagode, 1995).

Pod okriljem Badmintonske zveze Slovenije (BZS) potekajo tekmovanja za slovensko jakostno lestvico posameznikov in dvojic, kot so turnirji A in B kategorije ter državno člansko prvenstvo. Slovenska badmintonska liga je državno ekipno tekmovanje, na katerem nastopajo ekipe klubov, ki so v skladu z registracijskim pravilnikom člani BZS. Klubi lahko za tekmovanje prijavijo več ekip. Zmagovalna ekipa pridobi naslov ekipnega prvaka RS za posamezno sezono in s tem pravico do udeležbe na mednarodnem tekmovanju Europe Cup. BZS lahko organizira tudi pokalno prvenstvo RS in masters.

Tekmovanja za mlajše kategorije

Imajo namen vzpostavitve jakostnih lestvic za kategorije mlajših tekmovalcev. Lestvice služijo po eni strani povečevanju interesa mladih za tekmovanja, po drugi strani omogočajo določitev kriterija kvalitete pri določanju državnih reprezentanc ipd. Lestvica se vodi ločeno za naslednje starostne kategorije:

- jakostna lestvica tekmovalcev do 11 let (JL 11)
- jakostna lestvica tekmovalcev do 13 let (JL 13)
- jakostna lestvica tekmovalcev do 15 let (JL 15)
- jakostna lestvica tekmovalcev do 17 let (JL 17)
- jakostna lestvica tekmovalcev do 19 let (JL 19)

Tekmovanja za jakostne lestvice mlajših kategorij v eni sezoni predstavljajo turnirji posameznikov, dvojic in mešanih dvojic ter državno prvenstvo kategorije do: 11, 13, 15, 17 in 19 let. (Pridobljeno na svetovnem spletu 26. 4. 2011 na: http://www.badminton-zveza.si/delovanje_zveze/pravilniki/tekmovalniPravilnik.pdf)



Slika A: Igra badmintona

(Pridobljeno na svetovnem spletu 15. 4. 2011 na strani:
http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b5/Badminton_competition.jpg)

Namizni tenis

Zgodovina

Namizni tenis je zelo razširjena športna panoga, zlasti v azijskih državah. Različica namiznega tenisa izhaja prav s Kitajske, na dvorih so jo igrali že pred dva tisoč leti. Ta športna panoga, ki je bila mešanica badmintona, namiznega tenisa in tenisa, je bila razširjena zlasti na indokitajskem polotoku nekje v petnajstem stoletju. Kmalu po tem so skušali igro prenesti v dvorane (Milič, 2009).

To je uspelo Angležem in Američanom šele v zadnji četrtini petnajstega stoletja. Namizni tenis, takrat poimenovan gossima oz. whiff-waff, so igrali z improvizirano opremo. Prva namiznoteniška oprema in prva pravila so se oblikovala kasneje v Ameriki. Leta 1900 so igro preimenovali v »pingpong«, uvedli so tudi celuloidno žogico. Od tedaj naprej se je začela igra zelo hitro razvijati. Leta 1920 so v Angliji in Walesu ustanovili prva združenja in zveze. Leta 1926 je potekalo prvo svetovno prvenstvo, od leta 1988 spada tudi namizni tenis med olimpijske discipline (Colombo in Malisani, 1999; Milič, 2009). Prvi center namiznega tenisa v Sloveniji je bil v Murski Soboti.

Kratka pravila

Igra namiznega tenisa poteka tako, da igralci odbijajo žogico po enkratnem odskoku na njihovi polovici mize na nasprotnikovo stran mize, razen pri servisu, pri katerem morajo žogico udariti tako, da najprej zadene njihovo polovico. Igralec osvoji točko, ko nasprotnik naredi napako pri vračanju, kar pomeni udarjanje žoge preko mize, na stran ali v mrežo in če ni pravilno serviral. Set se konča, ko eden od nasprotnikov doseže 11 točk, razlika mora biti dve točki. Če je rezultat 10:10, se igra nadaljuje do razlike dveh točk, server se po tem rezultatu menja za vsako točko, medtem ko se do 10:10 menja na vsaki dve točki. Igra se na tri ali štiri »dobljene« sete. Po vsakem setu igralci zamenjajo strani igranja, prav tako tudi v odločilnem tretjem ali petem setu, ko eden ali dvojica doseže 5 točk.

(Pridobljeno na svetovnem spletu 2. 5. 2011 na:

http://www.ntzs.si/index.php?option=com_content&view=article&id=77&Itemid=121)

Rekviziti

Miza je sestavljena iz dveh enakih polovic. Narejena je iz poljubnega materiala, vendar se mora žogica, spuščena z višine 30 cm, odbiti približno 23 cm visoko. Igralna površina mora biti enakomerne temne mat barve, obrobljene z belo črto in za igro dvojic razdeljena s 3 mm črto. Dolžina mize je 2,74 m, širina 1,525 m, višina pa 76 cm (Kondrič, 2002).

Mrežni komplet je sestavljen iz mrežice, držal, podpor in spon. V celi dolžini je mrežica 15,25 cm nad igralno površino (Kondrič, 2002).

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

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

Osnove tehnike

Kondrič (2002) navaja, da v teoriji namiznega tenisa obstajajo štirje osnovni udarci, iz katerih izhajajo vsi ostali. To so:

- bekhend osnovno vračanje
- forhend kontra udarec
- bekhend kontra udarec
- forhend osnovno vračanje

Pri kontra udarcih govorimo o udarcih brez rotacije, medtem ko govorimo pri osnovnem vračanju o udarcih z rotacijo nazaj. Začetni udarec je tisti, ki prične vsako točko v igri, zato lahko rečemo, da je to najpomembnejši udarec. V sami igri je to tudi edini udarec, nad katerim ima igralec popolno kontrolo in se odloča, kako in kam bo žogico poslal. Na vse ostale udarce vpliva rotacija, ki jo s svojim udarcem povzroči nasprotnik.

Osnovna postavitev (preža) je položaj igralca, kjer je potrebno preko kinetične verige z znižanjem težišča priti do optimalne postavitve za izvedbo posameznih udarcev. Znižanje v skočnem sklepu, kolnih in bokih pomeni za igralca hitrejše premikanje k žogici in tako tudi hitrejšo izvedbo udarcev. Še posebej pa je to pomembno za začetnike, ki v tem obdobju še nimajo razvite sposobnosti anticipacije.

Namiznoteniška abeceda učenja tehnike se prične z držo loparja. Večina evropskih igralcev uporablja t.i. evropski način držanja loparja ali klasični način. Poznamo še peresni način držanja loparja, vendar je ta pri nas redek. Lopar mora pri klasični drži predstavljati »podaljšek roke«. Pravilna drža je osnovni predpogoj za tehnično pravilno izvajanje namiznoteniških udarcev. Pri klasičnem načinu držanja loparja primemo lopar tako, kot da bi nekomu segli v roko. Ob prijemu loparja tvorita palec in kazalec črko »V«.

Medtem ko ostali trije prsti objamejo držalo loparja in tako učvrstijo lopar v dlani, se palec nasloni na zarezo držala, kazalec pa na napis na oblogi loparja. Tako palec kot kazalec naj bosta v pralelni liniji s spodnjim delom obloge. Takšna pozicija bo igralcu omogočala dobro kontrolo loparja (Kondrič, 2002).

Tekmovanja v namiznem tenisu

Vsa tekmovanja se delijo na prvenstvena in ostala. Prvenstvena tekmovanja so:

- prvenstvo kluba, občine ali območne skupnosti;
- prvenstvo regije;
- državno prvenstvo;
- mednarodna prvenstva;
- sredozemske igre;
- evropsko prvenstvo;
- svetovno prvenstvo;
- olimpijske igre.

Prvenstvena tekmovanja v Republiki Sloveniji so razdeljena v dve stopnji po selektivnem principu:

- 1. stopnja — prvenstvo kluba, občine, območne skupnosti ali regije
- 2. stopnja — prvenstvo države

Tekmovanja potekajo ločeno po starostnih kategorijah za oba spola: člani, člani do 21 let, mladinci, kadeti ter mlajši kadeti. Ostala tekmovanja pa predstavljajo Tour turniriji, Mastersi, Odprti turnirji Republike Slovenije (v nadaljevanju RS), Top turnirji RS ter Memorialni turnirji. (Pridobljeno na svetovnem spletu 2. 5. 2011 na: http://www.ntzs.si/index.php?option=com_content&view=article&id=77&Itemid=121)



Slika B: Igra namiznega tenisa
(Pridobljeno na svetovnem spletu 15. 4. 2011 na strani:
<http://www.dimensionsguide.com/wpcontent/uploads/2009/12/Table-Tennis.jpg>)

Tenis

Zgodovina

Začetki tenisa segajo več kot dva tisoč let nazaj, ko je človeštvo že poznalo igro podobno današnjemu tenisu. Rimljani so igro poimenovali Trigon. Igrali so z malo usnjeno žogo, ki je bila napolnjena s semeni fig, kot lopar pa sta nasprotnika uporabljala majhno leseno veslo. Skozi zgodovino so se različice tenisa pojavljale tudi v Italiji, Španiji in Franciji. V 17. stoletju so začeli graditi tudi pokrite »žogarne«, ki jih je bilo največ v Parizu. Znotraj njih so bila igrišča, ki so merila približno 30 x 10 metrov. Namesto mreže so takrat uporabljali črto, ki je ločevala nasprotnikova polja, kasneje vrv in šele nato je prišla v uporabo mreža. Igra se je v srednjem veku začela širiti v srednjo Evropo in med angleške plemiče (Klemenc in Klemenc, 1997).

Začetki modernega tenisa segajo v leto 1874. Takrat je bila mreža postavljena zelo visoko in je merila 150 cm. Leto kasneje je igrišče dobilo današnjo obliko. Leta 1896 je tenis postal olimpijska panoga. Za prihod tenisa v Slovenijo imajo največ zaslug slovenski študentje, ki so se s tenisom spoznali v Pragi, Brnu, na Dunaju in Gradcu ter ga prenesli v domovino. Sprva so tenis igrali v vojašnicah, tako v Mariboru kot Ljubljani. Ob prelomu stoletja so bila teniška igrišča predvsem ob boljših hotelih na Bledu, v Portorožu in Rogaški Slatini. Prvi slovenski teniški klub je bil ustanovljen v Celju leta 1899 (Iglič, 2007).

Kratka pravila

Igrišče je pravokotno, 23.77 m dolgo in 8.23 m široko. Na sredini je razdeljeno z mrežo. Črte, ki omejujejo igrišče, se imenujejo stranske črte in osnovne črte. Na vsaki strani mreže, vzporedno z njo in v oddaljenosti 6.40 m od nje, je servisna črta. Na vsaki strani mreže je prostor med servisno črto in stranskima črtama s središčno servisno črto razdeljen na dve enaki servisni polji. Obe osnovni črti sta prepolovljeni z navideznim podaljškom središčne servisne črte na notranji strani igrišča. Če igralec dobi prvo točko, je rezultat 15 za tega igralca, če dobi naslednjo točko, je rezultat 30 za tega igralca, ko dobi tretjo točko, je rezultat 40 za tega igralca, in če dobi četrto točko, dobi igro, razen če oba igralca dobita po tri točke in je rezultat izenačen (deuce). Naslednja točka je prednost. Če isti igralec dobi še naslednjo točko, dobi igro, če pa to točko dobi nasprotnik, je rezultat ponovno izenačen. To se nadaljuje toliko časa, da tekmovalec po izenačenju dobi dve zaporedni točki in s tem igro (game). Igralec, ki prvi dobi šest iger, je dobil niz (set), razen če razlika nista vsaj dve igri (6:5) in se mora niz podaljšati do 7:5. Pri rezultatu 6:6 se v vseh nizih uporabi pravilo odločilne igre (tie-break). Odločilna igra (TIE-BREAK) pomeni, da igralec, ki prvi doseže sedem točk, dobi igro in niz pod pogojem, da ima prednost vsaj dveh točk. Če je rezultat šest točk oba, se igra podaljša, dokler eden od igralcev ne doseže prednosti dveh točk. V tie-breaku se uporablja običajno numerično štetje. Igralec, ki je na vrsti za servis, servira prvo točko. Njegov nasprotnik servira drugo in tretjo in tako dalje izmenično po dve točki do odločitve o zmagovalcu igre in niza. Odločilni niz (ODLOČILNI TIE-BREAK) pomeni, da se v primeru igranja odločilnega tie-breaka uporabljajo enaka pravila kot v primeru igranja normalnega tie-breaka z eno samo izjemo: igralec, ki prvi doseže deset točk, dobi igro, niz in s tem dvobojo pod pogojem, da ima prednost vsaj dveh točk.

(Pridobljeno na svetovnem spletu 2. 5. 2011 na:

<http://www.teniskazveza.si/PortalGenerator/document.aspx?ID=1125&Action=2&UserID=0&SessionID=2160867&NavigationID=594>)

Mlajše starostne kategorije

Mlajši tekmujejo tudi v prilagojenih pogojih, kot so mini tenis in midi tenis. Pri mini tenisu na normalnem teniškem igrišču snamemo igralno mrežo. Nato z opremo za mini tenis postavimo 4 mini igrišča. Mreže mini igrišča postavimo na srednjo servisno črto in namišljeni podaljšek do osnovne črte. Višina mreže je 80 cm. Eno igrišče tako zarišemo od sredine igrišča (mreže) do servisne črte, drugo pa od servisne črte do osnovne črte. Osnovno črto mini igrišča tako predstavlja stranska črta za igro dvojic. Črte zarišemo provizorično (z apnom in strojčkom, trakovi za označevanje ali kar s palico v pesek). Servira se spodnji servis po odboju žogice od tal (zgornji ni dovoljen). Dovoljena sta dva servisa. Igra se s slow play teniško žogico. Pri midi tenisu teniško igrišče razdelimo po širini na dva dela, tako da tvorita mejo igrišča za midi tenis srednja servisna črta in zunanja črta za igro dvojic. Osnovna črta za midi igrišče se zariše 2,7 m od osnovne črte v polje normalnega teniškega igrišča. Črte zarišemo provizorično (z apnom in strojčkom ali kar s palico v pesek). Servira se v servisno polje normalnega teniškega igrišča. Dovoljen je poljuben servis – zgornji ali spodnji. Igra se z easy play teniško žogico. Igrajo na dve dobljeni tie-break igri do 7 točk na 2 točki razlike. (Pridobljeno na svetovnem spletu 26. 4. 2011 na: <http://www.teniskazveza.si/pravila/domaca/>)

Rekviziti

Mreža je na jekleni vrvi razpeta med dvema stebričkoma. Vrv je ovita z belim trakom in jo na sredini napenja bel trak, ki je zasidran v tla. Višino mreže uravnavajo z ročajem, ki je pritrjen na enega izmed stebričkov. Ob straneh je višina mreže 107 cm, na sredini pa 91, 40 cm. (Pridobljeno na svetovnem spletu 13. 4. 2011 na: http://www.os-bozidarjakca.si/images/stories/dokumenti_sport/pravila_tenisa.pdf)

Teniške žogice morajo biti rumene ali bele. Tehtati morajo od 56,7 do 58,5 g in v premeru meriti največ 68 mm. Površina žogic mora biti enakomerna, spoji morajo biti brez šivov. (Pridobljeno na svetovnem spletu 13. 4. 2011 na: http://www.os-bozidarjakca.si/images/stories/dokumenti_sport/pravila_tenisa.pdf)

Lopar je ploskev za udarjanje, ki mora biti ravna mreža prekrizanih strun, ki so prepletene ali povezane na mestih, kjer se križajo. Razmak med strunami mora biti približno enakomeren, posebno v sredini strune ne smejo biti redkejšje kot drugje. Na strunah ne smejo biti pritrjeni nobeni predmeti, razen tistih, ki so izključno namenjeni preprečevanju obrabe in vibracij, so ustrezne velikosti in na mestih za ta namen. Mreža ni enakomerna in ravna, če je v več kot enem nivoju. Lopar mora biti napet tako, da so igralne karakteristike enake na obeh straneh ploskve za udarjanje. Okvir loparja ne sme preseči 73,66 cm skupne dolžine, vključno z ročajem in 31,75 cm širine. Napeta ploskev ne sme preseči 39,37 cm dolžine in 29,21 cm širine. (Pridobljeno na svetovnem spletu 2. 5. 2011 na: <http://www.teniskazveza.si/PortalGenerator/document.aspx?ID=1125&Action=2&UserID=0&SessionID=2160867&NavigationID=594>)

Osnove tehnike

Teniška tehnika se v osnovi loči na tehniko gibanja in tehniko udarcev. Obe sta tesno povezani. Teniški igralci pri tehniki v osnovi koristijo 6 biomehanskih principov (ravnotežje, inercijo, nasprotno silo, sunek sile, elastično energijo in kinetično verigo. Pri začetnikih in mlajših igralcih pa tehniko opazujemo, ocenjujemo in poučujemo skozi naslednje kriterije: ravnotežje, timing, ritem.

Pri tenisu poznamo dva temeljna udarca: forhend in bekhend. Temeljne faze udarca so: priprava in zamah (spremljanje žoge in gibanje k žogi), pospeševanje, točka zadetka in izmah. Tehnična izvedba udarcev ni vedno konstantna. V različnih igralnih situacijah igralci uporabljajo različne tehnične rešitve, ker se morajo prilagajati različnim pogojem izvedbe. To velja za vse teniške igralce. Tehnične izvedbe udarcev so si na zunaj pogosto zelo različne.

Prijem predstavlja vez med telesom in loparjem in določa optimalno točko zadetka. Prijem določa položaj loparja: oddaljenost od telesa (pred, ob telesu), oddaljenost od tal, kot loparja (odprt, zaprt) ter kot loparja glede na podlaht. Na forhend ravneh uporabljamo vzhodni forhend prijem, na bekhend ravneh pa bekhend prijem.

Vrednotenje osnov teniške tehnike:

- ravnotežje (gibanje, postavitev pri udarcu, statično/dinamično ravnotežje, položaj glave)
- timing (zaznavanje in predvidevanje leta žoge)
- ritem (uskladitev gibanja žoge, igralca, loparja)

(Pridobljeno na svetovnem spletu 25. 4. 2011 na:

http://www.aftennis.si/files/predavanja/igre_z_loparji/3_igre_z_loparji_temeljne_znacilnosti_tenisa.pdf)

Tekmovanja v tenisu

Združenje teniških profesionalcev (angleško Association of Tennis Professionals, kratica ATP) je bilo ustanovljeno leta 1972 z namenom, da zaščiti interese moških poklicnih teniških igralcev. Od leta 1990 do januarja 2009 se je turneja v organizaciji Združenja ATP imenovala "ATP Turneja" (ATP Tour) sedaj je preimenovana v "ATP Svetovna turneja" ali ATP World Tour. Žensko teniško združenje (Women's Tennis Association), ustanovljeno leta 1973, je glavno organizacijsko telo ženskega poklicnega tenisa. Organizira turnejo WTA, svetovno žensko teniško turnejo. Davis Cup je vodilno tekmovanje ekip v moški konkurenci. Je največje in najstarejše vsakoletno, mednarodno, moštveno tekmovanje v športu. Fed Cup je glavno moštveno tekmovanje v ženskem tenisu. Začelo se je leta 1963 ob 50-letnici Mednarodne teniške zveze (ITF). Tekmovanje je bilo do leta 1995 poznano kot Federation Cup. Grand Slam v tenisu pomeni osvojitve vseh štirih turnirjev za Grand Slam v enem koledarskem letu. To je v Avstraliji (Australian Open), Franciji (Roland Garros), Angliji (Wimbledon) in v ZDA (US Open). Grand Slam lahko tenisač oziroma tenisačica osvoji med posamezniki ali v ženskih, moških ter mešanih dvojicah. Štirje turnirji za Grand Slam so najpomembnejši turnirji v koledarskem letu tako po tradiciji, obisku, nagradnem skladu in osvojitvi točk za svetovno teniško jakostno lestvico. (Pridobljeno na svetovnem spletu 23. 4. 2011 na: <http://www.tenisportal.si/tekmovanja>)

Tekmovanja, ki jih organizira Teniška zveza Slovenije (TZS), potekajo po naslednjih starostnih kategorijah za leto 2011:

- ČLANI
- DO 18 LET
- DO 16 LET
- DO 14 LET
- DO 12 LET
- TEKMOVANJA 8-11 LET
- TENIS DO 11 LET
- TENIS DO 10 LET
- MIDI TENIS DO 10 LET
- MINI TENIS DO 9 LET 2002

V članski kategoriji TZS organizira za moške in ženske, v konkurenci posameznikov in dvojic odprta prvenstva (OP) in državna prvenstva (DP). Masters tekmovanja potekajo v moški in ženski konkurenci posameznikov. Poznamo še igo, v kateri nastopajo ženske in moške ekipe. Ostala tekmovanja se odvijajo, če tako določi Tekmovalno registracijska komisija TZS. TZS organizira tekmovanja tudi za najmlajše. Tako lahko sodelujejo v odprtih prvenstvih deklice in dečki v starosti 8, 9, 10, 11 let. Otroci tekmujejo tako v normalnih kot tudi v prilagojenih pogojih: mini tenis in midi tenis.

(Pridobljeno na svetovnem spletu 26. 4. 2011 na:

<http://www.teniskazveza.si/PortalGenerator/document.aspx?ID=5774&Action=2&UserID=0&SessionID=2140165&NavigationID=879>)



Slika C: Igra tenisa

(Pridobljeno na svetovnem spletu 15. 4. 2011 na strani:

<http://www.tennis5.com/images/clay-courts-of-roland-garros1.jpg>)

Značilnosti starostnega obdobja 1. triletja OŠ

Obdobje od šestega leta do začetka pubertete imenujemo srednje in pozno otroštvo. V srednjem otroštvu (približno do osmega leta) otrok kljub upočasnjenu telesnemu razvoju napreduje v razvoju drobnogibalnih spretnosti, ki vključujejo hitro napredovanje v grafomotoriki, spretnosti, potrebni za delo v šoli. Otrokovo mišljenje postane logično, a vezano na konkretno predstavljive stvari, dogodke in pojave. Osrednjo vlogo poleg staršev pridobivajo vrstniki, prijateljstva pa postajajo trajnejša (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Osebnostne značilnosti v srednjem otroštvu se povezujejo tako s sočasnim kot z nadaljnjim učenim uspehom otrok. Pomembni dimenziji osebnosti sta tako odprtost kot vestnost, ki se odražata v inteligentnosti otrok ter v organiziranosti, delavnosti in načrtovanju. Bolj sprejemljivi in vestni otroci prav tako hitreje osvajajo šolska pravila in boljše sledijo učnemu procesu. Nizko izražena vestnost se povezuje z otrokovimi težavami pri vzdrževanju pozornosti. Interakcije med vrstniki med drugim najpogosteje potekajo pri različnih športih. Otroci v tem obdobju vse bolj realno ocenjujejo svoj položaj in popularnost v skupini. To počnejo na osnovi neposrednega primerjanja drug drugega. V tem obdobju pride do upada simbolnih iger in iger prerivanja. Zamenjajo jih igre brez ali s formalnimi pravili in relativno močno strukturirane dejavnosti (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

V srednjem otroštvu na moči pridobivajo strahovi, ki se nanašajo na sebe in lastni položaj v skupini (neuspeh, drugačnost, osmešenje). Otrok prav tako spozna, da ljudje čutijo in mislijo drugače kot on sam, ker se nahajajo v različnih situacijah ali zato, ker imajo o isti situaciji različne podatke. Moralno pravilo je za otroka tisto, kar zadovoljuje njegove potrebe. Če bo imel od določnega obnašanja koristi, bo pri svojem ravnanju upošteval tudi pravice in potrebe drugih (Cankar, Kovač, Horvat, Zupančič in Strel, 1994).

Z vstopom v šolo otroci postanejo del sistema, kjer se morajo prilagajati skupini, ki jo predstavljajo sošolci ter učitelju, ki predstavlja njihovega vodjo. Sedeti morajo v klopeh, biti mirni in poslušati. Dolgotrajno sedenje, ki je pri učencih velikokrat tudi nepravilno, lahko ogroža njihov telesni razvoj in telesno držo. »Hrbtenica se v tem obdobju razvija in dobiva svojo končno obliko, zato ni dobro otrokov obremenjevati z dolgotrajnim vztrajanjem v istem položaju, kot je sedenje. Nepravilno sedenje v klopeh lahko privede do zgodnjih deformacij, ki se lahko izboljšajo le z vadbo« (Skender idr., 2010). Poleg tega otroci v tej starosti niso zmožni dolgotrajnega vztrajanja v istem položaju. Otrokom je zaradi tega potrebno nuditi veliko možnosti za gibanje. Športna vzgoja predstavlja idealno možnost za to.

Potreba po gibanju in igri sta ena od otrokovih primarnih potreb. Če otroku ne damo možnosti, da zadovolji potrebe po gibanju, zaviramo njegov naravni razvoj. Že naravne oblike gibanja, kot so teki, skoki, plezanje itd. predstavljajo dobra izhodišča za primeren telesni in gibalni razvoj. Otrokom v 1. triletju je potrebno vse prikazati v obliki igre. To učence motivira in jim da veselje do gibanja, s tem pa se razvijajo tako na telesni in duševni ravni. Z raznimi igrami, kjer učenci tekmujejo v skupinah, se razvijajo tudi na socializacijski ravni, saj medsebojno sodelujejo in sklepajo nova prijateljstva. Z gibalno aktivnostjo se otroci sprostijo, postanejo bolj samozavestni ter povečajo zaupanje vase. Naučijo se pomagati ter spoštovati. Gibalna dejavnost prav tako vpliva na prehrabene navade, oblikovanje vrednot ter spodbujanje ustvarjalnosti. Toda športna vzgoja s svojim gibanjem predstavlja le del vzgoje. Koristnega preživljanja prostega časa v obliki gibanja v naravi se morajo zavedati tudi njihovi starši. Le tako se bo otrok lahko pozitivno celostno razvil. Z gibanjem namreč vplivamo na

fiziološke sposobnosti, morfološke značilnosti, kognitivne sposobnosti, konativne lastnosti ter zdravje. Vsi navedeni dejavniki vplivajo na razvoj celovite, zdrave in socializirane osebnosti.

Otroci v tem obdobju lažje in hitreje rešujejo gibalne naloge kot kdajkoli prej ali kasneje. Odlično napredujejo v svojih gibanjih in jih odlično prilagajajo različnim situacijam. To je obdobje, ki je zelo primerno ne le za vsestranski telesni razvoj, ampak tudi za začetek specializacije. Toda večina strokovnjakov meni, da bi otroci v tem obdobju morali svojo bazo znanja razširiti in se naučiti športe, kot so: plavanje, smučanje, vožnja kolesa, tek, drsanje, gimnastika itd. Poudarek bi moral biti na vadbi, ki temelji na naravnih oblikah gibanja. Otroci v tej starosti bi morali biti deležni univerzalne vadbe in ne specializacije.

»Športna vzgoja mora biti sredstvo celostnega razvoja osebnosti« je navedeno v učnem načrtu športne vzgoje kot eno izmed izhodišč, ki se jih mora držati športni pedagog pri poučevanju v osnovni šoli. V učnem načrtu za športno vzgojo so operativni cilji v vsakem razredu razdeljeni v štiri skupine, ki poudarjajo (povzeto po Kovač in Novak, 2003):

- telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- usvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj,
- prijetno doživljanje športa in vzgoja z igro,
- seznanjanje s teoretičnimi vsebinami.

Bližnji, kratkoročnejši namen šolske športne vzgoje je opredeljen s sklopom pozitivnih učinkov na skladen biopsihosocialni razvoj odraščajočega in zorečega mladega človeka. Medtem pa je dolgoročnejši namen opredeljen z vzgojo za zdravo in ustvarjalno življenje, vzgojo za prosti čas in vzgojo za večjo kakovost življenja v dobi zrelosti in starosti (Cankar idr., 1994).

Osnovne značilnosti otrokove rasti in razvoja v obdobju med šestim in desetim letom življenja so predvsem: vse bolj upočasnjena telesna rast, začetek intenzivne rasti mišic, velika stopnja razvitosti sposobnosti gibalne koordinacije, določena stopnja intelektualne razvitosti za sprejemanje skupinskih navodil, socialna razvitost za kooperativne odnose s sovrstniki in zaradi obremenitev v šoli, višek telesne energije, ki se lahko uspešno sprošča v gibalnih aktivnostih. To obdobje je tako idealen čas za pričetek splošne športne vadbe otrok. To obdobje pa je tudi najboljši čas za optimalno učenje gibalnih aktivnosti in čas za razvoj osnovnih struktur gibalne inteligentnosti posameznika (Cankar idr., 1994).

Osnovna načela gibalnega učenja

Gibalno učenje je kontinuiran, neprekinjen proces, ki se zaradi lažjega vpogleda na stanje učenca deli v 3 faze. Pri vrhunskih športnikih lahko govorimo tudi o četrti fazi, v kateri športniki samo še nadgrajujejo tehniko izvajanja na osnovi individualnih sposobnosti in karakteristik. Gradijo svoj lastni stil izvajanja tehnike v izbranem športu. Osnovo gibalnega učenja predstavljajo regulacijski procesi v centralnem živčnem sistemu, ki se pojavljajo takrat, ko se učenec uči ali kadar izvaja novo gibanje. Če pridejo v regulacijske kroge gibanja napačne informacije, kot so napačna telesna drža, napake v položajih telesnih segmentov itd. ter če ni pravočasne korekcije, pride posledično do nepravilno osvojenega gibanja. Učenje novega giba ne teče linearno, marveč ima obliko krivulje, ki grafično prikazuje razmerje med številom ponavljanj novega giba in uspešnostjo njegove izvedbe. Pri normalni frekvenci vadbe se običajno pojavi zastoj v napredku. S spremembo nekaterih elementov v procesu vadbe, kot so sprememba okolja ali način pridobivanja informacij ter z nadaljevanjem vadbe se lahko doseže ponovni vzpon krivulje, ki predstavlja napredek v izvedbi gibanja, katerega se uči (Skender idr., 2010).

Hitrost učenja je v veliki meri odvisna od genetike. To pomeni, da regulacijski procesi gibanja ne delujejo na istem nivoju pri vseh učencih, kar povzroča tako razlike v hitrosti učenja, kot razlike v obliki krivulje gibalnega učenja. Krivulja gibalnega učenja je odvisna od nekaterih zunanjih in notranjih faktorjev, ki vplivajo na uspešnost pridobivanja novih gibalnih informacij. Notranji faktorji so sposobnosti in karakteristike človeka, ki jih predstavljajo gibalne sposobnosti, morfološke karakteristike, kognitivne in konativne lastnosti, gibalne informacije, znanje v športu itd. Zunanji faktorji pa so nivo gibalnih informacij, materialne možnosti, znanja v športu na osnovi katerih lahko učenec oblikuje nova znanja in gibe (Skender idr., 2010).

Faze gibalnega učenja

Ušaj (1996) je faze gibalnega učenja razvrstil in opisal po naslednjem vrstnem redu:

- Faza grobega koordiniranja gibanja

Faza grobega koordiniranja gibanja je začetna faza, v kateri se začne učenje gibalnih nalog. Namen se kaže v tem, da vadeči v tej fazi obvlada neko gibanje v grobem, vendar je tehnika izvajanja gibanja pravilna. Vadeči v tem obdobju gibanje razume in si ga pravilno predstavlja na podlagi trenerjevih navodil in vidnih informacij. Intenzivnost je velika in hitro prihaja do utrujenosti, zato prihaja do nepravilne izvedbe tehničnega elementa. Temu se je treba izogniti, saj se napake lahko vgradijo v gibalni model in jih je kasneje težko odpraviti.

- Faza natančnega koordiniranja gibanja

V tej fazi vadeči izvede gibanje pravilno in zanesljivo, brez večjih napak, toda le v vadbenih okoliščinah. Gibanje je tekoče, vendar se zahteva vedno bolj natančno izvedbo, kar mora nenehno motivirati vadečega. Trener daje vadečemu napotke za pravilno izvedbo gibanja le z dogovorjenimi znaki, ki jih vadeči razume in skuša popraviti tehnične napake. Gibalni program posameznika je v tej fazi še vedno občutljiv na spremembe okolja, čeprav je tehnika v glavnem že izoblikovana. Športniki znajo opisati svoje gibanje do podrobnosti, sami pa tudi opazijo napake.

- Faza stabilizacije in uporaba gibalnega programa v različnih okoliščinah

Vadeči je sposoben izvajati neko gibanje natančno, ne glede na spremembo okolja, rekvizitov ali prisotnost gledalcev. Tehnika se v tej fazi prilagaja posebnostim in lastnostim posameznika ter prehaja v stil. Športnik daje vtis sproščenosti in zanesljivosti, gibanje je lahkotno in samozavestno. To je faza, ko moteči dejavniki ne vplivajo na izvedbo gibanja, vendar se izpopolnjevanje tehnike in stila nikoli ne konča, saj je zmeraj lahko nekoliko bolje. Tehnika se lahko izpopolnjuje v oteženih okoliščinah, kot je utrujenost (Ušaj, 1996).

Elementarne igre

Igre, ki vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja - motorike (hojo, tek, skoke, lazenja, plezanja, mete, itd.) in v katerih imamo možnost prilagajanja pravil trenutni situaciji in potrebam, imenujemo elementarne igre. V športni vzgoji in v športu nasploh predstavljajo najpomembnejše sredstvo, s pomočjo katerega lahko vadeči igraje in sproščeno razvijajo svoje gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo, preciznost, ravnotežje) in se seznanjajo z različnimi gibalnimi informacijami (elementi tehnike in taktike različnih športov), kar predstavlja dobro osnovo za njihov telesni razvoj ter poznejše učenje in delo. Elementarne igre so tudi pomembno sredstvo vzgoje in socializacije vadečih, ker lahko z njihovo pomočjo pomagamo posamezniku pri vključevanju v družbo ter pri usmerjanju njegovega čustvovanja in obnašanja v različnih okoliščinah (Pistotnik, 1995).

Z elementarnimi igrami dosežem, da otroci uživajo v gibanju, kar je najpomembnejše. Ob tem nevede razvijajo svoje gibalne sposobnosti, učitelji pa lahko sledijo svojim ciljem, ki jih želijo doseči. Cilji se ločijo med seboj glede na različne dele vadbene enote. Po Pistotniku (1995) poznamo:

- Pripravljalni del vadbene enote, kjer vadeče ogrejemo in jih pripravimo za glavni del. Uporabimo lahko elementarne igre, ki vključujejo lovljenja in različne tekalne igre. Vključene so osnovne oblike gibanja, ki so zelo dinamična (tek, skoki, lazenja) in jih lahko popestrimo oziroma otežimo s postavljanjem ovir ali z uvajanjem različnih nalog, ki jih morajo vadeči opraviti za korektno realizacijo igre. Elementarne igre, kot so lovljenja, naj imajo tekmovalni značaj. Namen lovljenj je lahko dvig telesne temperature in motivacija za vadbo - splošno ogrevanje ali pa se posvetimo pripravi telesnih segmentov, ki bodo v glavne delu vadbene enote bolj obremenjeni.

- Glavni del vadbene enote je namenjen razvoju nekaterih gibalnih sposobnosti in posredovanju oziroma utrjevanju določenih gibalnih informacij. Običajno skušamo v tem delu vadbene enote z elementarnimi igrami vplivati na razvoj hitrosti, moči, različnih pojavnih oblik koordinacije, na preciznost in na ravnotežje. Za učence najbolj zanimive elementarne igre v tem delu vadbene enote so štafetne, moštvene in borile igre.
- Zaključni oziroma sklepni del je namenjen umiritvi otrok. Elementarne igre za psihofizično umiritev imajo zato obratno vlogo kot igre v uvodnem delu vadbene enote, s katerimi skušamo vadeče ogreti. Dinamika celotnega gibanja naj bo majhna, večje mišične skupine naj se ne vključujejo preveč dinamično, igra pa naj udeležencev čustveno ne buri preveč. V tem delu uporabljamo elementarne igre, ki zahtevajo reševanje gibalnih problemov s področja preciznosti, ravnotežja in kinestetičnega občutka (orientacije v prostoru) ter nekatere igre hitre odzivnosti. Poudarek naj ne bo na hitrosti izvajanja temveč na natančnosti in doslednosti (Pistotnik, 1995).

CILJI

Cilji diplomskega dela so naslednji:

- predstaviti didaktične korake in metodične postopke do izbrane igre z loparjem za učence in učenke 1. triletja osnovne šole
- predstaviti modifikacije posameznih iger in vaj, s katerimi otrok na prijazen način razvija gibalne sposobnosti, ki so pomembne pri igrah z loparjem
- predstaviti igre s pripomočki, ki se uporabljajo pri igrah z loparjem z namenom motivacije otrok

METODE DELA

Pri pisanju naloge sem uporabil:

- zbiranje dokumentacijskega gradiva (knjižni viri in svetovni splet)
- metoda neformalnega intervjuja

Diplomsko delo je monografskega tipa. Osnovo predstavljajo podatki, zbrani na področju športnih iger z loparji in s področja razvoja človeka na različnih nivojih.

Pri preučevanju so bili uporabljeni tako domači kot tudi tuji viri, ki so razpoložljivi v knjižnicah in na svetovnem spletu. Za podatke, ki jih ni bilo možno dobiti med razpoložljivimi viri, je bila uporabljena metoda neformalnega intervjuja z učiteljicami 1. triletja osnovne šole.

UČENJE IZBRANIH IGER Z LOPARJEM V 1. TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

Pri športni vzgoji v 1. triletju osnove šole je potrebno nuditi otrokom zadovoljstvo in veselje v gibanju. Na ta način bodo vzljubili šport in razvijali svoje gibalne sposobnosti. Potrebno se je zavedati, da je to obdobje, ko je potrebno skrbeti za vsestranski razvoj otroka. To je čas druženja s sošolci v igri in razvijanja osnovnih socialnih spretnosti, ne pa čas specializacije za določen šport.

Za dobro delo z otroki prvih treh razredov osnovne šole pa je potrebno upoštevati nekatere didaktično-metodične zakonitosti. Vadbo je potrebno znati primerno organizirati. Potrebno je upoštevati število otrok, pogoje dela, kot so prostor in pripomočki, ki jih imamo na voljo ter predznanje učencev. Samo na ta način lahko otrokom nudimo vadbo, ki jih bo pripeljala do napredka pri učenju. Najpomembnejši element vadbe mora predstavljati igra. Skozi igro se otroci učijo tudi upoštevanja pravil, kar jim bo še kako koristilo v nadaljevanju življenja. Pri organizaciji vadbe obstajajo določena pravila, na podlagi katerih lahko pedagoški proces izpeljemo bolj učinkovito.

Poučevanje iger z loparjem mora biti dinamično, usmerjeno k igri, zabavno in učinkovito. Tradicionalen pristop je bil usmerjen h gibanju, sodoben pristop pri učenju iger z loparji pa usmerjen k igri. Učenje mora potekati progresivno, po korakih. Učne metode, postopke, pogoje učenja, rekvizite je potrebno prilagoditi učencu. Pomembno je sistematično delo, zgradba učne ure ter ustrezna uporaba vsebin, metod in pripomočkov. Poučevanje mora biti celovito, učinkovito in zabavno. Od samega začetka mora biti v poučevanje vključeno ocenjevanje, primerjanje in tudi tekmovanje. Pomembno se je držati metodičnih postopkov. Metodika pomeni način in vrstni red podajanja informacij ali veščin ter izbor pravil, kako doseči učne cilje.

(Pridobljeno 23. 4. 2011 na:

http://www.aftennis.si/files/predavanja/igre_z_loparji/1_igre_z_loparji_osnovne_znacilnosti_iger_z_loparji_z_vidika_poucevanja.pdf)

Začetnikom, kar učenci 1. triletja zagotovo so, ni potrebno z dolgotrajnimi metodičnimi postopki učenja vseh osnovnih elementov in dolgočasnim razlaganjem dokaj kompliciranih pravil jemati dragocenega časa in predvsem veselja do igre. Pogosto učitelj tudi nima na razpolago dovolj časa, da bi učenci do potankosti osvojili elemente. Bistvenega pomena je pestra, učinkovita in zanimiva vadba (Bregar, 2003).

Igre z loparjem v pripravljalnem delu vadbene enote

<i>Igra:</i>	Lov z loparjem
<i>Cilji:</i>	Razvijati splošno vzdržljivost in občutek za držo loparja
<i>Pripomočki:</i>	Lopar za izbrano igro z loparjem
<i>Opis:</i>	

Izmed vadečih določimo 2 lovca, ki ju vsem predstavimo. Ta skušata ujeti katerega od bežečih tako, da se ga dotakneta na katerikoli del telesa z loparjem. Ujeti prevzame vlogo lovca in lopar, dotedanji lovec pa se pridruži bežečim. Vadeči se lahko gibljejo le znotraj označenega igrišča in vsak prestop mejne črte bežečega pred lovцем je napaka. Zmagovalec igre je tisti, ki ni bil ujet oziroma je bil ujet najmanjkrat. Lovci morajo držati lopar za ročaj.



Slika 1: Lovljenje z loparjem

<i>Igra:</i>	Kačji rep
<i>Cilji:</i>	Razvijati splošno vzdržljivost in ekipni duh, razvijati občutek za držo loparja in obliko žogice
<i>Pripomočki:</i>	Lopar in žogica za izbrano igro z loparjem
<i>Opis:</i>	

Določimo dva lovca, ki tekmujeta med seboj, kdo bo ujel več bežečih. V rokah držita lopar. Bežečega lahko ujameta le tako, da se ga dotakneta z loparjem. Bežeči držijo v eni roko žogico in ko ga lovec ujame, se prime za lovčevu prsto roko tako, da v zapestju skupaj držita žogico. Naslednji ujeti bežeči se prime predhodnega ujetega bežečega za roko na isti način. Na ta način lovci sestavljajo kačji rep, sami pa predstavljajo kačjo glavo z loparjem. Zmaga tista kača, ki ima daljši rep. Bežeče lovi samo glava, ulov pa velja le v primeru, ko je kača popolna (takrat, kadar so vsi ujeti vadeči in lovec v stiku z rokami in žogico med njimi). V primeru, da jim žogica izpade, se kača ustavi in popravi. Nato se lov nadaljuje. Lovec drži lopar za ročaj.



Slika 2: Držanje za roko po ulovu

*Igra:**Cilji:**Pripomočki:**Opis:*

Čarovnik

Vplivati na mišice nog ter občutek za držo loparja in obliko žogice

Lopar in žogica za izbrano igro z loparjem

Čarovnik lovi otroke in jih spreminja v palčke. Lovca poimenujemo čarovnik in ga označimo s tem, da ima v roki čarobno palico (lopar, ki ga drži za ročaj). Čarovnik teka po prostoru in se skuša s čarobno palico v 60. sekundah dotakniti čim več bežečih otrok, ki se poljubno gibljejo v mejah igrišča. V eni zmed rok nosijo žogico za badminton. Vsakdo, kogar se čarovnik dotakne, mora počepniti in se v nadaljevanju igre lahko giblje le še v čepu - spremeni se v palčka. V čepu se mora gibati, dokler ga z dotikom ne reši kdo od otrok, ki še niso spremenjeni v palčke. Rešeni lahko spet prosto teka, čarovnik ga lahko ponovno lovi. Po izteku 60 sekund lovljenje prekinemo in preštejemo, koliko palčkov se v danem trenutku nahaja v prostoru. Nato lovljenje ponovimo z novim čarovnikom. Čarovniki tekmujejo med seboj, pri kom bo, po določenem času lova, ostalo največ otrok spremenjenih v palčke. Če bežečim izpade žogica, se spremenijo v palčka. Poudarek je na pravilni drži loparja.



Slika 3: Gibanje v čepu

Igra:

Najdi svoj lopar

Cilji:

Vplivati na hitrost in reakcijski čas ter občutek za držo loparja

Pripomočki:

Lopar za izbrano igro z loparjem in obroči

Opis:

Vadeče postavimo za mejno črto. Na razdalji 12 metrov postavimo obroče in v vsakem obroču lopar za badminton. Število obročev z loparji je na začetku enako številu vadečih. Na znak učitelja vadeči stečejo proti obročem, primejo lopar in se usedejo znotraj obroča. V naslednjem poskusu odstranimo en obroč z loparjem in ponovno izvedemo nalogo. Na ta način ostane en vadeči brez loparja. Z vsakim poskusom je en obroč z loparjem manj. Na ta način po vsakem poskusu ostane več vadečih brez rekvizita. Po 10-ih poskusih zmaga tisti, ki je najmanjkrat ostal brez loparja. Poudarek je na pravilni drži loparja.



Slika 4: Obroči z loparji

Igra:

Pomagaj mi

Cilji:

Pridobiti občutek za žogico in vplivati na koordinacijo gibanja

Pripomočki:

Trak in žogica za izbrano igro z loparjem

Opis:

Določimo lovca in ga označimo s trakom. Ostali vadeči se prosto razbežijo po prostoru, eden od njih pa ima v rokah žogico za badminton. Na znak prične lovec loviti vse, razen tistega, ki ima žogico. Žogica je znak, da si na varnem in ne moreš biti ulovljen. Vadeči z žogico lahko pomaga sošolcem tako, da jim poda žogico. Tako poda žogico tistemu, ki je v najslabšem položaju. Na ta način žogica kroži okoli in preprečuje učencem, da bi postali ujeti. Ko lovec ulovi učenca brez žogice, mu preda trak in prevzame njegovo vlogo. Gibanje poteka znotraj označenega prostora.



Slika 5: Lovca z ruto in bežeča učenca z žogico

Igra:

Lovljenje z žogico na loparju

Cilji:

Razvijati občutek za žogico in pravilno držo loparja, vplivati na koordinacijo dela rok in nog ter hitrost

Pripomočki:

Lopar in žogica za izbrano igro z loparjem

Opis:

Vsi vadeči, tako bežeči kot tudi lovci, morajo imeti ves čas žogico na loparju. Če lovca izpade žogica z loparja, jo lahko pobere in nadaljuje z lovljenjem. Če se to zgodi bežečim, pokleknejo in čakajo, da jim nekdo od sošolcev položi žogico nazaj na lopar. Takrat lahko nadaljujejo z igro. Igre je konec po določenem času, ali ko so vsi ulovljeni. Poudarek je na pravilni držo loparja.



Slika 6: Držanje žogice na loparju

Učenje badmintona

Mnenja strokovnjakov glede opreme, ki jo ponudimo začetnikom, so različna. Nekateri menijo, da se lahko tudi najmlajši začnejo rokovati z loparjem prave velikosti. Sam menim, da če imamo možnost, da otrokom ponudimo prilagojen lopar, to tudi storimo. Še posebej to velja za otroke 1. triletja, za katere je velik uspeh že, če z loparjem normalne velikosti žogico zadenejo. Za učence bo badmintonska žogica še posebej zanimiva, saj ima drugačno obliko kot žogice pri ostalih igrah z loparji. Poleg tega bo za njih zanimiv tudi njen nenavaden let. Dobro je, da otrokom namesto navadne žogice ponudimo kakšno alternativo za to žogico, s katero se bodo lažje navadili na let badmintonske žogice. Krajši lopar je ena izmed možnosti, ki otroku omogočajo uspešnejše izvajanje osnovnih udarcev. Vendar pa s prilagojenim loparjem ne vztrajamo predolgo. Ko vidimo, da učenec že dobro izvaja naloge s krajšim loparjem, mu ponudimo lopar normalne velikosti. Učencev omenjene starosti z velikostjo igrišča in mrežo ne obremenjujemo. Naš cilj mora biti, da učence postopoma navajamo na osnove badmintonske igre, kot so gibanje in osnovni udarci (forhend in bekhend). Vse to dosežemo z raznimi štafetnimi in moštvenimi igrami, s katerimi vplivamo na razvoj sposobnosti pomembnih za igro badmintona.

Metodika učenja

Metodika učenja učencev 1. triletja je prilagojena njihovim sposobnostim. Učenje poteka na podlagi predznanja. Ker pa gre za pričakovati, da ta starostna stopnja nima nobenega predznanja je potrebno učenje temu tudi prilagoditi. Učenje naj poteka skozi igro, ki mora biti prisotna v vsaki vadbeni enoti. Tako delimo učenje badmintona po naslednjih korakih:

- seznanjanje z loparjem in žogico
- prilagajanje na lopar in žogico (nošenje žogice na loparju, odbijanje)
- gibanje po igrišču
- udarci (forhend, bekhend)
- izmenjava udarcev s partnerjem

Ko učence seznanjamo z loparjem, jih moramo takoj navajati na pravilno držo. Pri učenju začetnikov ne poudarjamo velikega zamaha pri udarcu, temveč ga najprej naučimo samo pravilne točke udarca. Na ta način učenec izvede zamah samo v zapestju, nato pa sam postopoma dodaja velikost zamaha. Prav tako jih ne obremenjujemo z elementi kot so dolga žoga, tolčena žoga ipd. Učenci bodo do izvedbe posameznih elementov prišli sami, ko bodo ugotovili na kakšne vse načine se da rokovati z loparjem. Da bi prišli do metodike učenja posameznih udarcev iz različnih delov igrišča, pa moramo učence prvo naučiti badmintonskega gibanje do različnih delov igrišča, kjer lahko ta udarec izvedejo. Seveda, vse to skozi igro. Naša naloga je da učencem 1. triletja posredujemo znanje osnovnih elementov in gibanj.

Na sliki spodaj:

Levo - badmintonski lopar in žogica normalne velikosti

Desno - prilagojen (pomanjšan) badmintonski lopar in »cofasta« žogica¹



Slika 7: Rekviziti za badminton

¹ »Cofasta« žogica je rekvizit, s katerim otroke pri badmintonu postopoma navajamo na pravo badmintonsko žogico. Še posebej je koristna, ko učenci spoznavajo krivuljo leta badmintonske žogice. (Slika7)

Igre in vaje v glavnem delu vadbene enote

<i>Štafeta 1:</i>	Prenesi žoge
<i>Cilji:</i>	Navajati otroke na različne velikosti žog in vplivati na hitrost ter koordinacijo
<i>Pripomočki:</i>	Velika mehka žoga, večja mehka teniška žogica ² , mehka teniška žogica ³ , žogica za badminton, žogica za namizni tenis, stožci, obroči
<i>Opis:</i>	Naredimo 3 skupine, vsaka naredi svojo kolono za mejno črto. Pred vsako kolono je obroč z zgoraj naštetimi žogami. Na znak učitelja prvi v koloni pobere eno izmed žog in jo v slalomu med stožci prenese v obroč, ki je postavljen na koncu stožcev. Nato se vrne nazaj, pobere naslednjo žogo in stori enako. Naslednji v koloni začne, ko je učenec pred njim odnesel vse žoge v drug obroč ter se z dlanjo dotaknil sošolca. Steče do obroča z žogami ter izvaja isto gibanje kot učenec pred njim, le v nasprotno smer. Zmaga kolona, ki prva opravi z nalogo.



Slika 8: Prenašanje žog v obroč

<i>Štafeta 2:</i>	Gor - dol
<i>Cilji:</i>	Vplivati na hitrost in vzdržljivost ter navajanje na badmintonsko gibanje z izpadnim korakom
<i>Pripomočki:</i>	Stožci, obroči, žogice za badminton
<i>Opis:</i>	Naredimo 3 skupine, vsaka naredi svojo kolono za mejno črto. Na črti so pred vsako kolono postavljene 3 badmintonske žogice. Na razdalji 3, 6 in 9 metrov so postavljeni obroči.

² Večja mehka teniška žogica je rekvizit, s katerim učence postopoma navajamo na žogice prave velikosti in trdote. (Slika 38)

³ Mehka teniška žogica je rekvizit, s katerim učence postopoma navajamo na žogico pri namiznem tenisu ter na pravo teniško žogico. (Slika 38)

Na znak učitelja prvi v koloni pobere eno žogico in začne s tekom do prvega obroča, v katerega odloži žogico v pokončnem položaju. Vrne se do kolone, pobere 2. žogico, steče do 2. obroča ter vanj odloži 2. žogico. Na isti način stori še s 3. žogico. Ko opravi nalogo, je na vrsti naslednji v koloni. Ta steče do prvega obroča, pobere žogico in steče nazaj do kolone, kjer na črti v pokončnem položaju odloži 1. žogico. Enako naredi z 2. in 3. žogico. Naslednji v koloni naredi enako kot prvi itn. Poudarek je na izpadnem koraku, ki ga vadeči stori pri dviganju in odlaganju žogice. Zmaga kolona, ki prva opravi z nalogo.

- Štafeto lahko izvedemo tako, da vadeči izvajajo gibanje s prisunskimi koraki.



Slika 9: Odlaganje žogice v obroč

Štafeta 3:

Cilji:

Pripomočki:

Opis:

Čim hitreje

Vplivati na koordinacijo in hitrost, navajanje na osnovni položaj, obliko žogice in loparja

Stožci, obroči, lopar in žogica za badminton

Naredimo 3 skupine, vsaka naredi svojo kolono za mejno črto. Na znak učitelja prvi v koloni začne gibanje s prisunskimi koraki (v preži) s slalomom med stožci. V rokah drži lopar. Na koncu stožcev je obroč, v katerem je žogica za badminton. V obroč odloži lopar in vzame žogico. Nazaj se vrača v teku in žogico preda sošolcu. To je znak za začetek naslednjega. Naslednji z enakim gibanjem odloži žogico v obroč in vzame lopar. Naslednji v koloni ponovno odloži lopar in vzame žogico itn. Zmaga kolona, ki prva opravi z nalogo. Poudarek mora biti na pravilnem gibanju s prisunskimi koraki in na držbi loparja. (Slika 25)

- Štafetno igro ponovimo tako, da zamenjamo učence, ki so izvajali gibanje s prisunskimi koraki z loparjem, z učenci, ki so isto gibanje izvajali z žogico.

*Štafeta 4:**Cilji:**Pripomočki:**Opis:*

Nošenje žogice na loparju

Vplivati na koordinacijo, držo loparja ter navajanje na gibanje žogice na loparju

Stožci, obroči in žogica za badminton

Naredimo 3 skupine, vsaka naredi svojo kolono za mejno črto. Na znak učitelja prvi v koloni začne s tekom v obliki slaloma med stožci. Na koncu stožcev je obroč, v katerem sta žogica in lopar za badminton. Iz obroča vzame žogico in lopar. Nazaj se vrača čim hitreje tako, da žogico nosi na loparju. Ko pride nazaj do kolone, preda žogico in lopar sošolcu, ki nosi žogico na isti način, le v slalomu. Ko pride do obroča, žogico in lopar odloži ter steče nazaj do kolone. Naslednji stori isto kot prvi itn. Če mu žogica izpade, jo pobere in nadaljuje z nošenjem. Zmaga kolona, ki prva opravi z nalogo.

- Štafeto lahko ponovimo tako, da zamenjamo učence, ki niso izvajali nošenja žogice v slalomu z učenci, ki so to izvajali.
- Štafeto lahko izvedemo tako, da enkrat nosijo s forhend in drugič z bekhend stranjo.
- Štafeto lahko izvedemo tako, da isto gibanje poteka vzvratno.



Slika 10: Nošenje žogice na loparju v štafeti

- Igra 1:* Hokej z loparji
Cilji: Razvijanje vzdržljivosti, navajanje na udarce, velikost loparja in žogice
Pripomočki: Badmintonska žogica, lopar za badminton, hokejski goli
Opis: Naredimo dve moštvi, ki med seboj tekmujeta, katera bo dosegla več zadetkov v nasprotnikov gol z badmintonsko žogico. Namesto palic uporabljajo loparje za badminton. (Slika 40)
- Štafeta 5:* Kotaleča se žogica
Cilji: Koordinacija (timing), ritem, ravnotežje, razvijati občutek za obe strani loparja in udarce iz zapestja
Pripomočki: Lopar in žogica za badminton, obroč
Opis: Naredimo 3 skupine, vsaka naredi svojo kolono za mejno črto. Na znak učitelja prvi v koloni začne s kotaljenjem (tako da žogico udarja z loparjem) badmintonske žogice po tleh z loparjem s forhend stranjo tako, da žogica pristane v obroču. V obroču odloži tudi lopar. Steče nazaj v kolono in se dotakne sošolca. To je znak, da lahko štarta naslednji. Ta steče do obroča, pobere oba pripomočka in izvaja enako gibanje kot prvi. Poudarek je na udarcih s forhend stranjo. (Slika 40)
- Štafeto lahko izvedemo tudi tako, da učenci izvajajo gibanje z bekhend stranjo.
 - Štafeto lahko otežimo, da isti gibanje izvajajo vzvratno.
 - Lahko dodamo stožce in izvajajo gibanje v slalomu.
- Štafeta 6:* Odbijanje v hišici z izpadnim korakom
Cilji: Razvijati badmintonsko gibanje, razvijati koordinacijo rok in nog, razvijati udarec iz zapestja s forhend in bekhend stranjo
Pripomočki: Lopar in žogica za badminton, obroči
Opis: Naredimo 3 skupine, vsaka naredi svojo kolono za mejno črto. Na razdalji 3, 6 in 9 metrov so postavljeni obroči. Na znak učitelja prvi v koloni začne z gibanjem tako, da žogico nosi na loparju s forhend stranjo. Ko pride do 1. obroča, naredi izpadni korak v obroč ter začne z odbijanjem žogice. Žogico odbije 3x. Nadaljuje z gibanjem do 2. in 3. obroča, kjer izvaja isto gibanje. Oba pripomočka prime in steče nazaj v kolono. Predaja rekvizitov sošolcu je znak, da lahko z gibanjem začne drugi, ki izvaja enako gibanje kot sošolec pred njim. Če učencu žogica izpade, jo pobere in nadaljuje z gibanjem. Zmaga skupina, ki prva opravi nalogo.
- Štafeto lahko izvajamo tako, da odbijamo z bekhend stranjo.
 - Štafeto lahko izvajamo tako, da odbijajo žogico v teku ali hoji med stožci brez ustavljanja.



Slika 11: Odbijanje badmintonske žogice

*Igra 2:**Cilji:**Pripomočki:**Opis:*

Kolona proti koloni

Utrjevanje osnovnih udarcev in izmenjava udarcev s partnerjem, razvijati pozornost in tekmovalnost

Švedska klopi, lopar in žogica za badminton

Vadeči se razdelijo v 2 skupini. Vsaka se postavi v kolono na svoji strani klopi. Oddaljenost od klopi je 2 metra. Prvi v koloni enkrat udari žogo in se takoj vrne na konec kolone. To ponavljajo do konca igre. Lahko določimo, da lahko vsak naredi eno ali več napak, preden izpade iz igre. Zmaga skupina, ki je prva izločila vse nasprotnikove igralce. (Slika 45)

- Igro lahko modificiramo tako, da povečamo razdaljo od klopi.
- Če je znanje vadečih slabše, lahko krožijo samo na eni strani igrišča, na drugi strani podaja učitelj.

*Igra 3:**Cilji:**Pripomočki:**Opis:*

Kdo bo komu

Utrjevanje osnovnih udarcev in izmenjava udarcev s partnerjem, razvijati pozornost

Žogica in lopar za badminton, obroč

Igrata dve moštvi. Vsako ima v svojem obroču postavljene žogice. Izmenično vračajo žogice, ki jih podaja učitelj. Za vsak dober udarec odnese igralec eno žogico iz svojega obroča v nasprotnikov. Zmaga tista ekipa, ki ima manj žogic v obroču.

Vaje za razvijanje občutka za let žogice, koordinacijo dela rok in nog ter badmintonsko gibanje

Vaja 1

Učence razporedimo v pare. Med njih postavimo vrvico na višino 1 m. Učenci si z rokami podajajo »cofasto« žogico čez vrvico. Štejejo število zaporednih uspešnih podaj (brez dotika žoge tal). Zmaga par, ki mu uspe največkrat zaporedno uspešno podati. Kasneje uvedemo badmintonsko žogico.

Različice:

- Vadeči se gibljejo s prisunskimi koraki
- Najprej je razdalja med učencema krajša, nato pa vedno daljša
- Povečujemo višino vrvice



Slika 12: Podajanje čez vrvico

Vaja 2

Učence razporedimo v pare. Med njih postavimo vrvico na višino 1,5 m. Učenci si z rokami podajajo »cofasto« žogico pod vrvico. Ob podaji naredita izpadni korak usmerjen proti mreži. Štejejo število zaporednih uspešnih podaj (brez dotika žoge tal). Zmaga par, ki mu uspe največkrat zaporedno uspešno podati. Kasneje uvedemo badmintonsko žogico.

Različice:

- Vadeči se gibljejo s prisunskimi koraki in na vsak 4. korak naredita izpadni korak ter podata
- Najprej je razdalja med učencema krajša, nato pa vedno daljša
- Zmanjšujemo višino vrvico



Slika 13: Podajanje pod vrvico

Vaje za utrjevanje osnovnih badmintonskih udarcev in izmenjavo udarcev s partnerjem

Vaja 3

Vadeči so razdeljeni v pare tako, da eden učenec stoji nasproti drugega. Vsak stoji v svojem obroču. Razdalja med njima je 3 metre. Njuna naloga je, da si podajata »cofasto« žogico. Iz obroča lahko stopita samo z eno nogo in sicer tako, da naredita izpadni korak. Štejeta število zaporednih uspešnih podaj. Zmaga par, ki mu uspe največkrat zaporedni uspešno podati. Kasneje uvedemo badmintonsko žogico.

Različice:

- Prvo podajata s forhend, potem z bekhend stranjo
- Povečujemo razdaljo



Slika 14: Podajanje v parih

Vaja 4

Vadeča sta oddaljena 3 metre in si podajata žogico s forhend stranjo. Vadeči se mora po vsakem udarcu počepniti.

- Razdaljo med vadečima lahko povečujemo
- Naloge vadečih po udarcu lahko spreminjamo (obrat za 360 stopinj, tek vzvratno, dotik tal itd.)

Vaje za prepoznavanje krivulje leta badmintonske žogice

Vaja 5

Učenci so razporejeni v parih. Eden drži obroč, drugi skuša z loparjem zadeti »cofasto« žogico skozenj.

- vajo lahko nagradimo z uvedbo badmintonske žogice



Slika 15: Zadevanje skozi obroč

Igre in vaje v zaključnem delu vadbene enote

Igra: Številke
Opis: Vadeči stojijo v krogu. V rokah imajo lopar. Vsak ima svojo številko. Učitelj, ki je v sredini kroga, prvi odbije žogico visoko v zrak, zakliče eno številko ter se odmakne. Učenec s to številko mora hitro v sredino kroga, kjer odbije žogico nazaj visoko v zrak in zakliče drugo številko. Ta zopet odbije žogico in pokliče eno izmed števil. (Slika 52)

Igra: Najboljši par
Opis: Vadeči se usedejo na tla. Eden od drugega so oddaljeni 3 metre. V rokah imajo lopar. Podajajo si žogico in štejejo število uspešnih podaj brez dotika žogice od tal. Po določenem času zamenjajo partnerje. Na koncu poskušajo ugotoviti, s katerim partnerjem so bili najuspešnejši.

Igra: Kdo ima več žogic?
Opis: Naredimo dve skupini, ki sta ločeni z vrvico. Vsak od učencev ima v rokah žogico in lopar. Na znak začnejo žogice odbijati na nasprotnikovo stran. Po eni minuti preštujemo število žogic v vsakem polju. Zmaga skupina, ki ima manj žogic v svojem polju.

Igra: Kdo je najboljši?
Opis: Pred začetkom igre naredimo 2 skupini učencev. Eni imajo vlogo strelcev, drugi pa vlogo pobiralcev. Za zarisano črto se postavijo z loparjem strelci. 4 metre pred črto je postavljen okvir švedske skrinje. Vsak izmed strelcev ima na začetku na voljo 5 žogic. Z loparjem poskušajo žogico zadeti v okvir. Pobiralci pobirajo žogice in skrbijo, da imajo strelci vseskozi na razpolago žogico. Po eni minuti zamenjamo vloge pobiralcev in strelcev. Na koncu zmaga tisti učenec, ki mu je uspelo največkrat zadeti žogico v okvir.



Slika 16: Ciljanje žogic v okvir

Igra:

Zadeni me

Opis:

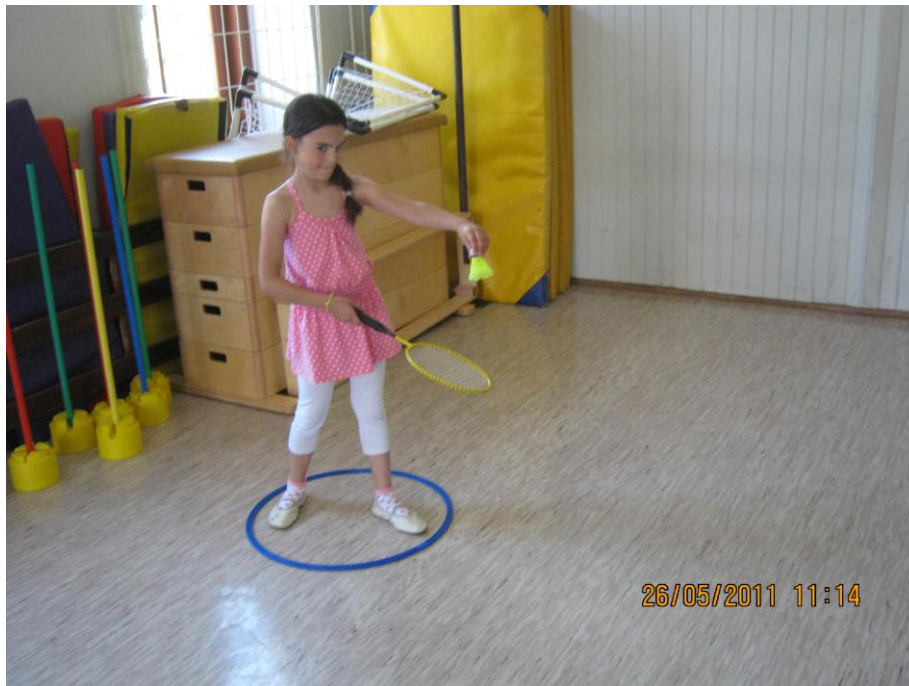
Na eni polovici telovadnice razporedimo po tleh obroč. Ena polovica učencev se posede vsak v svoj obroč. Na drugi polovici telovadnice pa zarišemo črto, ki je oddaljena vsaj 4 metre od prvega obroča. Učenci so postavljeni za črto v koloni en za drugim. Vsak ima na voljo 5 poskusov. Njihova naloga je, da žogico, ki jo odbijejo z loparjem, dobi v roke eden izmed učencev, ki sedi v obroču. Učenci, ki sedijo v obroču, težijo k temu, da žogico dobijo, saj jim vsaka ulovljena žogica prinese točko, prav tako pa tistemu, ki je žogico udaril. Iz obroča se ne smejo premakniti, gibljejo se lahko samo z rokami. Potem vloge zamenjamo. Zmaga tisti učenec, ki je zbral največ točk.

Vaja 1

Učenci so razporejeni vsak v svojem obroču tako, da stojijo. Iz obroča lahko stopijo le z izpadnim korakom. Žogico odbijajo s forhend stranjo 20 cm v višino.

Različice:

- žogico odbijajo z bekhend stranjo
- žogico odbijajo izmenično z obema stranema
- žogico odbijajo višje
- žogico odbijajo iz sedečega položaja



Slika 17: Odbijanje v obroču

Vaja 2

Učenci v hoji po švedski klopi odbijajo »cofasto« žogico s forhend stranjo 20 cm v višino.

Različice:

- žogico odbijajo z bekhend stranjo
- namesto »cofaste« uvedemo badmintonsko žogico
- žogico odbijajo izmenično z obema stranema
- žogico odbijajo višje



Slika 18: Odbijanje na švedski klopi

Učenje namiznega tenisa

Namizni tenis v šoli je lahko glede na popularnost te športne panoge med učenci oziroma dijaki orientiran kot tekmovalni šport (vključevanje v tekmovanje v okviru šolskih športnih tekmovanj na nivoju države), kjer je v ospredju učenje različnih tehnik posameznih udarcev ali kot rekreativna dejavnost, ki je namenjena predvsem zapolnitvi prostega časa učencev oziroma dijakov. Je igra, pri kateri razvijamo v okviru šolske športne vzgoje predvsem koordinacijo (Kondrič, 2003). V 1. triletju osnovne šole poglobilni cilj ne sme biti piljenje pravilne tehnike in nenehno ponavljanje vaj za izboljšanje določenih udarcev. To učenca ne bo motiviralo, marveč bo čakal, da šolska ura čim hitreje mine. V ospredju mora biti igra, ki vključuje pripomočke in elemente namiznega tenisa. Naš cilj mora biti, da učenci te starosti spoznajo osnove, kot so osnovni položaj, začetni udarec ter osnovno vračanje s forhend in bekhend stranjo. Vse to seveda skozi zanimiv in pester način dela.

Naslednje vprašanje, ki si ga moramo postaviti je, ali so pripomočki za namizni tenis primerni za vse starosti. Bo učenec 1. razreda osnovne šole lahko izvajal vadbo na mizi, ki je narejena po merah odraslih? Zaradi tega moramo pri izbiri vaj in iger vključiti tudi druge pripomočke, ki jih imamo na voljo ter improvizirati. Zavedati se je potrebno tudi tega, da so eni učenci bolj sposobni od drugih. Nekateri učenci bodo z lahkoto obvladali določen element, medtem ko se bodo drugi soočali s problemi.

Metodika učenja

Začetki učenja namiznega tenisa ne predstavljajo mize in igre na njej, temveč vadbo brez mize. Prilagoditvene vaje po Kondriču (2003) lahko razdelimo na štiri nivoje učenja:

- balansiranje⁴ žogice na loparju
- odbijanje žogice
- vodenje žogice
- udarjanje žogice

Poleg tega, pa je pomembno tudi pridobivanje občutka za žogico v dlani. Omenjeni štirje nivoji učenja upoštevajo predvsem didaktični načeli od lažjega k težjemu in od enostavnega k zapletenemu. Metodika učenja v 1. triletju je prilagojena sposobnostim in značilnostim učencev, poleg tega pa učenje poteka skozi igro. Tako je v 1. triletju poudarek na zgoraj opisanih nivojih, ki jih uporabimo skozi omenjeno igro. Nivoje učenja pa nadgradimo s privajanjem učenca na gibanje (v preži) in na izmenjavo udarcev s partnerjem (z bekhend in forhend stranjo loparja). Pred vsem tem pa je pomembno učence na prijazen način, skozi igro, seznaniti s pripomočki kot sta lopar in žogica ter na pravilno držo loparja. Učenje iger z loparjem v 1. triletju naj poteka v sklopu iger kot so elementarne in štafetne igre s katerimi omogočamo otroku vsestranski gibalni razvoj. Cilj učenja pri tej starostni skupini pa mora biti, da dosežemo osnove tehnike namiznoteniške igre

Če imamo možnost uporabe prilagojene mize, je dobro, da veliko vaj izvajamo tudi na mizi. Prilagojena miza je manjša in omogoča otrokom lažje izvajanje nalog na njej. Položaj in obliko mize lahko spreminjamo ter na ta način naredimo vadbo bolj pestro in zanimivo.

⁴ Balansiranje pomeni obvladovanje ali kontrola žogice na loparju, tako da je žogica ves čas v stiku z loparjem in ne pade iz loparja. (slika 26)

Spodaj na slikah: prilagojena (pomanjšana) miza za namizni tenis

Prilagojena miza



Slika 19

Vadba v paru brez mrežice



Slika 20

Vadba v kolonah



Slika 21

Vadba štirih učencev na mizi
(spremenjen položaj mize)



Slika 22

Vadba z uporabo dodatnih rekvizitov (obročev)



Slika 23

Vadba s spremenjeno obliko mize



Slika 24

Igre in vaje v glavnem delu vadbene enote:

- Štafeta 1:** Prenesi žoge
- Cilji:** Navajati otroke na različne velikosti žog in vplivati na hitrost ter koordinacijo
- Pripomočki:** Velika mehka žoga, večja mehka teniška žogica, mehka teniška žogica, žogica za badminton, žogica za namizni tenis, stožci, obroči
- Opis:** Naredimo 3 skupine, vsaka naredi svojo kolono za mejno črto. Pred vsako kolono je obroč z zgoraj nešteti žogami. Na znak učitelja prvi v koloni pobere eno izmed žog in jo v slalomu med stožci prenese v obroč, ki je postavljen na koncu stožcev. Nato se vrne nazaj, pobere naslednjo žogo in stori enako. Naslednji v koloni začne, ko je učenec pred njim odnesel vse žoge v drug obroč ter se z dlanjo dotaknil sošolca. Steče do obroča z žogami ter izvaja isto gibanje kot učenec pred njim, le v nasprotno smer. Zmaga kolona, ki prva opravi z nalogo. (Slika 8)
-
- Štafeta 2:** Čim hitreje
- Cilji:** Vplivati na koordinacijo, hitrost ter navajanje na osnovni položaj, obliko žogice in loparja
- Pripomočki:** Stožci, obroči, lopar in žogica za namizni tenis
- Opis:** Naredimo 3 skupine, vsaka naredi svojo kolono za mejno črto. Na znak učitelja prvi v koloni začne gibanje s prisunskimi koraki (v preži) s slalomom med stožci. V rokah drži lopar. Na koncu stožcev je obroč, v katerem je žogica za namizni tenis. V obroč odloži lopar in vzame žogico. Nazaj se vrača v teku in žogico preda sošolcu. To je znak za začetek naslednjega. Naslednji z enakim gibanjem odloži žogico v obroč in vzame lopar. Na ta način nadaljujejo do konca. Zmaga kolona, ki prva opravi z nalogo. Poudarek mora biti na pravilnem gibanju s prisunskimi koraki in drži loparja.
- Štafetno igro ponovimo tako, da zamenjamo učence, ki so izvajali gibanje s prisunskimi koraki z loparjem, z učenci, ki so enako gibanje izvajali z žogico.



Slika 25: Gibanje v preži s prisunskimi koraki

Štafeta 3:

Cilji:

Pripomočki:

Opis:

Balansiranje 1

Vplivati na koordinacijo, hitrost ter navajanje na gibanje žogice v roki

Stožci, obroči in žogica za namizni tenis

Naredimo 3 skupine, vsaka naredi svojo kolono za mejno črto. Na znak učitelja prvi v koloni začne s tekom v obliki slaloma med stožci. Na koncu stožcev je obroč, v katerem je žogica za namizni tenis. Iz obroča vzame žogico v odprto dlan. Nazaj se vrača čim hitreje tako, da žogico balansira na odprti dlani. Ko pride nazaj do kolone, preda žogico sošolcu, ki balansira žogico na isti način le v slalomu. Ko pride do obroča, žogico odloži in steče nazaj do kolone. Naslednji stori isto kot prvi itn. Če mu žogica izpade, jo pobere in nadaljuje z balansiranjem. Zmaga kolona, ki prva opravi z nalogo. Poudarek mora biti na pravilnem balansiranju z odprto dlanjo.

- Štafeto lahko ponovimo tako, da zamenjamo učence, ki niso izvajali balansiranja v slalomu z učenci, ki so to izvajali.
- Štafeto lahko izvedemo tako, da isto gibanje poteka vzvratno.

Štafeta 4:**Cilji:****Pripomočki:****Opis:****Balansiranje 2**

Vplivati na koordinacijo in hitrost ter navajanje na gibanje žogice na loparju

Stožci, obroči, lopar in žogica za namizni tenis

Naredimo 3 skupine, vsaka naredi svojo kolono za mejno črto. Na znak učitelja prvi v koloni začne s tekom v obliki slaloma med stožci. Na koncu stožcev je obroč, v katerem je žogica in lopar za namizni tenis. Iz obroča vzame žogico in lopar. Nazaj se vrača čim hitreje tako, da žogico balansira na loparju. Ko pride nazaj do kolone, preda žogico in lopar sošolcu, ki balansira žogico na isti način le v slalomu. Ko pride do obroča, žogico in lopar odloži ter steče nazaj do kolone. Naslednji stori isto kot prvi itn. Poudarek mora biti na izvajanju balansiranja. Če mu žogica izpade, jo pobere in nadaljuje z balansiranjem. Zmaga kolona, ki prva opravi z nalogo.

- Štafeto lahko ponovimo tako, da zamenjamo učence, ki niso izvajali balansiranja v slalomu z učenci, ki so to izvajali.
- Štafeto lahko izvedemo tako, da enkrat balansirajo s forhend in drugič z bekhend stranjo.
- Štafeto lahko izvedemo tako, da isto gibanje poteka vzvratno.



Slika 26: Balansiranje žogice na loparju

Igra 1:**Cilji:****Pripomočki:****Opis:****Hokej z loparji**

Razvijati vzdržljivost, navajanje na udarce, velikost loparja in žogice

Žogica in lopar za namizni tenis, hokejski goli

Naredimo dve moštvi, ki med seboj tekmujeta, katera bo dosegla več zadetkov v nasprotnikov gol z žogico za namizni tenis. Namesto palic uporabljajo loparje za namizni tenis. (Slika 40)

Štafeta 6: Kotaleča se žogica
Cilji: Koordinacija (timing), ritem, ravnotežje, razvijati občutek za obe strani loparja
Pripomočki: Lopar in žogica za namizni tenis, obroč
Opis:

Naredimo 3 skupine, vsaka naredi svojo kolono za mejno črto. Na znak učitelja prvi v koloni začne s kotaljenjem (tako da žogico udarja z loparjem) namiznoteniške žogice po tleh z loparjem s forhend stranjo. Ko pride do obroča, odloži žogico in lopar v obroč. Steče nazaj v kolono in se dotakne sošolca. To je znak, da lahko začne naslednji. Ta steče do obroča, pobere oba pripomočka in kotali žogico s forhend stranjo do kolone, kjer preda žogico sošolcu, ki izvaja enako gibanje kot prvi. Poudarek je na kotaljenju s forhend stranjo. (Slika 41)

- Štafeto lahko izvedemo tudi tako, da učenci izvajajo gibanje z bekhend stranjo.
- Štafeto lahko otežimo, da enako gibanje izvajajo vzvratno.
- Lahko dodamo stožce in izvajajo gibanje v slalomu.

Igra 2: Odboj
Cilji: Navajati učence na odboj določenega predmeta
Pripomočki: Plastičen balon
Opis:

Vadeče razdelimo v 2 moštvi, ki se postavita vsaka na svoji polovici, okrog srednjega kroga košarkaškega igrišča. V krog stopita člana nasprotnih ekip, ki bosta skakala za balon in ga na tak način poskušala priboriti za svojo ekipo. Učitelj vrže balon navpično v zrak nad središčem igrišča in igralca v sredini skočita proti žogo ter jo skušata odbiti v polje, med soigralce. Člani ekipe, ki si je žogo priborila, takoj pričnejo z medsebojnimi podajami z odboji. Igralci lahko balon odbijajo samo z rokami od komolca navzdol. Balona se ne sme ujeti in šele potem podati. Šteje le podaja z odbojem. Vsaka uspešna podaja šteje točko. Nasprotna ekipa skuša balon prestreči. Ko prestreže balon, začne s podajami. Zmaga ekipa, ki ji uspe več zaporednih uspešnih podaj.

- Igro lahko nadgradimo tako, da damo učencem loparje za namizni tenis in balon odbijajo z loparji.



Slika 27: Odbijanje plastičnega balona

*Štafeta 7:**Cilji:**Pripomočki:**Opis:*

Odbijanje v hišici

Razvijati ravnotežje, pridobivati občutek za prostor in odboj žogice s forhend, bekhend stranjo ter osnovni položaj

Lopar za namizni tenis in mehka žogica za tenis, obroč

Naredimo 3 skupine, vsaka naredi svojo kolono za mejno črto. Na znak učitelja prvi v koloni začne s tekom z žogico in loparjem v rokah proti prvi hišici (obroč). V obroču se postavi v prežo (pokrči kolena in razširi noge) in žogico odbije 2x s forhend stranjo 10 cm v zrak. Prime žogico, steče do naslednje hišice (obroč), v kateri v preži žogico odbije 4x s forhend stranjo 10 cm visoko. Prime žogico, steče do zadnje hišice, sonožno skoči v njo in se v teku z žogico in loparjem vrne nazaj do kolone. Dotik sošolca je znak, da lahko z gibanjem začne drugi, ki izvaja isto gibanje kot sošolec pred njim. Poudarek je na izvajanju gibanja v obroču in ne izven njega. Če učencu žogica izpade, izvaja gibanje dokler mu ne uspe tolikokrat zapored odbiti, kolikor je navodilo. Zmaga skupina, ki prva opravi nalogo.

- Štafeto lahko izvajamo z enakim gibanjem vzvratno.
- Štafeto lahko izvajamo tako, da odbijamo z bekhend stranjo.
- Štafeto lahko nadgradimo z uvedbo namiznoteniške žogice.



Slika 28: Odbijanje žogice

*Štafeta 8:**Cilji:**Pripomočki:**Opis:*

Kdo hitrejšje vodi žogico?

Razvijati ravnotežje, koordinacijo, občutek za prostor in vodenje žogice z obema stranema loparja

Lopar za namizni tenis in mehka žogica za tenis (namizni tenis), kiji

Naredimo 3 skupine, vsaka naredi svojo kolono za mejno črto. Na znak učitelja prvi v koloni začne z vodenjem teniške žogice z loparjem za namizni tenis s forhend stranjo tako, da se žogica odbija od tal. Gibanje izvaja v obliki slaloma med stožci. Ko pride do zadnjega stožca, prime žogico in steče nazaj do kolone. Znak za naslednjega v koloni je predaja obeh pripomočkov. Naslednji izvaja enako gibanje. Zmaga skupina, ki prva opravi nalogo.

- Štafeto lahko izvajamo z enakim gibanjem vzvratno.
- Štafeto lahko izvajamo tako, da odbijamo z bekhend stranjo.
- Štafeto nadgradimo tako, da uvedemo žogico za namizni tenis.



Slika 29: Vodenje žogice z loparjem

Igra 3:

Cilj:

Pripomočki:

Opis:

Kdo poruši več kijev?

Razvijati občutek za obliko žogice in loparja ter udarjanje žogice z loparjem

Kiji, lopar za namizni tenis, mehka žogica za tenis

Na sredino odbojkarskega igrišča postavimo 10 kijev ene ekipe, meter stran pa 10 kijev druge ekipe. 5 metrov od sredine sta za stožci na vsaki strani postavljeni nasprotni ekipi. Vsak od učencev ima v roki eno žogico za tenis. Ekipi skušata v čim hitrejšem času z metanjem žogic zrušiti vse kije svoje ekipe. Zmaga ekipa, ki ji v krajšem času uspe zrušiti vse kije. Če po določenem času še niso zrušeni vsi kiji, določimo zmagovalca tako, da preštejemo, katera ekipa je zrušila več kijev. Učenci pobirajo žogice, ki priletijo na njihovo stran iz strani nasprotne ekipe. (Slika 44)

- Igro nadgradimo, da učenci izvajajo enako nalogo tako, da udarjajo teniško žogico z loparjem za namizni tenis.

Vaje za postopno navajanje na žogico

Vaja 1

Učence razporedimo v pare. Med njih postavimo švedsko klop. Učenci si podajajo »cofasto« žogico čez klop brez odboja od tal. Štejejo število zaporednih uspešnih podaj (brez dotika žoge od tal). Zmaga par, ki mu uspe največkrat zaporedno uspešno podati. Najprej je razdalja med učencema krajša, nato pa vedno daljša.



Slika 30: Podajanje »cofaste žogice«

Vaja 2

Učence razporedimo v pare. Med njih postavimo švedsko klop. Učenci si podajajo večjo mehko teniško žogico čez klop brez odboja od tal. Štejejo število zaporednih uspešnih podaj (brez dotika žogice od tal). Zmaga par, ki mu uspe največkrat zaporedno uspešno podati. Najprej je razdalja med učencema krajša, nato pa vedno daljša.

- vajo nadgradimo z odbojem žogice od tal na nasprotnikovi polovici



Slika 31: Podajanje večje mehke teniške žogice

Vaja 3

Učence razporedimo v pare. Med njih postavimo švedsko klop. Učenci si podajajo mehko teniško žogico čez klop brez odboja od tal. Štejejo število zaporednih uspešnih podaj (brez dotika žogice od tal). Zmaga par, ki mu uspe največkrat zaporedno uspešno podati. Najprej je razdalja med učencema krajša, nato pa vedno daljša.

- vajo nadgradimo z odbojem žogice od tal na nasprotnikovi polovici
- vajo nadgradimo s podajanjem namiznoteniške žogice



Slika 32: Podajanje mehke teniške žogice

Vaje za osvajanje osnovnega položaja

Vaja 4

Učence razporedimo v pare. Med njih postavimo vrvico. Učenci si podajajo odbojkarsko žogo tako, da se gibljejo s prisunskimi koraki (v preži) v levo in desno stran. Šteje število zaporednih uspešnih podaj (brez dotika žogice od tal). Zmaga par, ki mu uspe največkrat zaporedno uspešno podati. Najprej je razdalja med učencema krajša, nato pa vedno daljša. Poudarek je na gibanju s prisunskimi koraki v preži

- vajo nadgradimo z odbojem žoge od tal na nasprotnikovi polovici
- vajo nadgradimo z manjšo žogo

Vaje za osvajanje osnovnih udarcev z loparjem in izmenjava udarcev s partnerjem

Vaja 6

Učenci imajo svoj lopar za namizni tenis in mehko žogico za tenis. Žogico odbijajo v tarčo na steni s forhend stranjo loparja, sledi odboj od tal in ponoven udarec z loparjem. Tarča je oddaljena 2 metra. Štejejo število zaporednih uspešnih poskusov. Razdaljo od tarče in njeno velikost lahko spreminjamo. (Slika 49)

- vajo lahko nadgradimo tako, da uvedemo žogico za namizni tenis
- vajo lahko nadgradimo tako, da udarce izvajajo z bekhend stranjo

Vaja 7

Učence razporedimo v pare. Med par postavimo obroč. Učenci si podajajo mehko žogico za tenis z namiznoteniškim loparjem s forhend stranjo tako, da je odboj žogice izveden znotraj obroča. Štejejo število uspešnih zaporednih odbojev znotraj obroča. Razdaljo od obroča lahko spreminjamo.

- vajo lahko nadgradimo tako, da uvedemo žogico za namizni tenis
- vajo lahko nadgradimo tako, da udarce izvajajo z bekhend stranjo

Vaja 8

Učence razporedimo v pare. Vsak ima svoj obroč, v katerem stoji v preži z loparjem za namizni tenis. Nasproti njega je sošolec v enakem položaju. Učenci si podajajo mehko žogico za tenis z namiznoteniškim loparjem s forhend stranjo. Štejejo število uspešnih zaporednih podaj. Žogica se lahko odbije od tal med obročema samo enkrat. Gibljejo se lahko samo znotraj obroča. Razdaljo med obročema lahko spreminjamo. Kasneje uvedemo žogico za namizni tenis.

- vajo lahko nadgradimo tako, da udarce izvajajo z bekhend stranjo



Slika 33: Podajanje žogic iz obroča

Vaja 9

Učenci odbijajo žogico za namizni tenis z namiznoteniškim loparjem na švedski klopi. Gibanje izvajajo na mestu ali v hoji.

- vajo nadgradimo tako, da udarjajo z bekhend stranjo loparja



Slika 34: Odbijanje na švedski klopi

Vaja za prepoznavanje krivulje leta žogice

Vaja 10

Učenci so razporejeni v parih. Eden drži obroč, drugi skuša z loparjem zadeti žogico skozenj.



Slika 35: Zadevanje skozi obroč

Z naštetimi vajami vplivamo pri otrocih na naslednje:

- prepoznavanje leta in hitrosti žoge
- predvidevanje višine odskoka žoge
- vpliv na timing, ritem, ravnotežje

Igre in vaje v zaključnem delu vadbene enote

Igra 1:
Opis:

Dajmo pihat!

Na tleh označimo prostor. V sredino prostora postavimo žogico za namizni tenis. Na vsaki strani prostora je enako številčna skupina učencev, ki sedi na tleh. Na znak učitelja začnejo pihati proti žogici. Zmaga skupina, ki ji uspe žogico spraviti na nasprotnikovo stran čez označen prostor.



Slika 36: Pihanje žogice

Igra 2:
Opis:

Kdo me je zadel?

Učenci naredijo krog in se usedejo na tla. Na sredino kroga se usede učenec, ki mu zavežemo oči. Poljubna žogica potuje od enega učenca do drugega. Kar naenkrat se nekdo odloči in žogico s kotaljenjem po tleh pošlje do učenca na sredini, tako da ga žogica zadane. Učenec mora ugotoviti, kdo je bil tisti, ki ga je zadel. Če ugotovi, se zamenjata. V primeru, da ne ugotovi, ostane na sredini, dokler ne ugotovi.



Slika 37: Ciljanje učenca z ruto

Igra 3:

1 ali 2!

Opis:

Vadeči stojijo v vrsti z loparjem za namizni tenis v roki. Pred njimi je vodja igre, ki smo ga določili med udeleženci igre. Vodja igre daje povelja, na katera se morajo vadeči ustrezno odzvati. Uporablja dve povelji: 1 ali 2. Ob povelju 1 morajo vadeči zavzeti položaj preže. Ob povelju 2 počepnejo. Kdor se zmoti, dobi minus točko. Zmagovalec je tisti, ki po določenem številu poskusov zbere najmanj minus točk. Nagradimo ga tako, da lahko vodi igro v naslednji ponovitvi.

Igra 4:

Kdo bo naredil napako?

Opis:

Učenci so razporejeni po igrišču in odbijajo žogo na različne načine. Ko učencu pade žogica z loparja na tla, počepne in odbija čepe. Ob naslednji napaki odbija še sede. Zmagovalec je tisti, ki zadnji naredi napako.

Vaja 1: Balansiranje žogice na odprti dlani, najprej v sedečem položaju, potem se vstanemo.

Vaja 2: Izmet žogice z dlani navzgor (nizko) v ležečem položaju na hrbtu

Vaja 3: Izmet žogice z dlani navzgor (visoko) v ležečem položaju na hrbtu

Vaja 4: Izmet dveh žogic (z vsake dlani ena žogica) navzgor (nizko) v stoječem položaju

Vaja 5: Izmet dveh žogic (z vsake dlani ena žogica) navzgor (visoko) v stoječem položaju

Vaja 6: Balansiranje žogice na forhend strani in izmenjava loparja iz desne v levo roko

Vaja 7: Balansiranje žogice na bekhend strani in izmenjava loparja iz desne v levo roko

Vaja 8: Z žogico krožiti na loparju okrog kovanca

Učenje tenisa

Pri učenju tenisa se je potrebno najprej vprašati, ali so navadni loparji in žogice primerni za učenje v 1. triletju osnovne šole. Če imajo učitelji možnost uporabe prilagojenih loparjev in različnih mehkih žogic, naj jih tudi uporabljajo. »Normalna dolžina loparja je 68,58 cm, za otroke mlajše od 8 let pa je priporočljiva dolžina loparja od 40 do 53 cm« (Hujs, 2008). Ko učenci uspešno izvajajo elemente s prilagojenimi rekviziti, jim ponudimo normalne rekvizite. Cilj učitelja mora biti, da učenec spozna osnovni položaj, osnovne udarce (forhend in bekhend) ter da uspešno kontrolira hitrost žoge. Učiteljeva naloga mora biti, da učenca 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 učenca je na začetku namreč velik dosežek že, če lahko žogico večkrat zapored udari z mrežo loparja. V teniških šolah imajo dobro narejen sistem vadbe, kjer postopoma igralca navajajo na igro tenisa. Tako začnejo z igro mini tenisa in midi tenisa, za katere je značilna prilagojena velikost teniškega igrišča. V prilagojenih pogojih lahko tudi tekmujejo na uradnih tekmovanjih. V šolah mora biti cilj otroku omogočiti razvoj sposobnosti, ki so pomembne pri igri tenisa. Stremeti moramo k temu, da otroka skozi paleto iger, v katerih so vključeni tako teniški pripomočki kot tudi osnovna teniška tehnika navdušimo za to igro.

Metodika učenja

Začetniki bodo »začutili« tenis, ko bodo pričeli z igro oziroma izmenjavo. Taktična namera pri začetnikih je prav začetek igre oziroma izmenjave. Za začetek izmenjave lahko uporabimo naslednje različice »servisa«:

- pošlji žogo z rolanjem
- vrzi žogo z metom od spodaj
- vrzi žogo z metom preko ramena
- podaj žogo s spodnjim servisom
- podaj žogo z zgornjim servisom

Zelo pomembno je, da začetniki sami pričnejo izmenjavo.

(Pridobljeno na svetovnem spletu 20. 6. 2011 na:

http://www.aftennis.si/files/predavanja/trener_d/trener_d_-_metodicni_postopki_-_glavna_ulica.pdf)

Slediti pa moramo postopnosti in naslednjim didaktičnim korakom:

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

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

Začetniki odkrivajo igro skozi prilagojene igralne situacije. Pri metodiki učenja tenisa ločimo »glavno« in »stransko ulico«. Kadar začetnik ni sposoben najti rešitve za igralno situacijo na »glavni ulici«, ga trener usmeri na »stransko ulico«, kjer izvaja dodatne vaje za razvoj udarca.

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 na svetovnem spletu 20. 6. 2011 na:

http://www.aftennis.si/files/predavanja/trener_d/trener_d_-_metodicni_postopki_-_glavna_ulica.pdf)

Na sliki spodaj: Prilagojena (pomanjšana) loparja in žogici za tenis

Levo - mehka žogica normalne velikosti (mehka teniška žogica)

Desno - mehka žogica večje velikosti (večja mehka teniška žogica)



Slika 38: Prilagojeni rekviziti

Igre in vaje v glavnem delu vadbene enote

- Štafeta 1:** Prenesi žoge
- Cilji:** Navajati otroke na različne velikosti žog in vplivati na hitrost ter koordinacijo
- Pripomočki:** Velika mehka žoga, večja mehka teniška žogica, mehka teniška žogica, žogica za badminton, žogica za namizni tenis, stožci, obroči
- Opis:** Naredimo 3 skupine, vsaka naredi svojo kolono za mejno črto. Pred vsako kolono je obroč z zgoraj naštetimi žogami. Na znak učitelja prvi v koloni pobere eno izmed žog in jo v slalomu med stožci prenese v obroč, ki je postavljen na koncu stožcev. Nato se vrne nazaj, pobere naslednjo žogo in stori isto. Naslednji v koloni začne, ko je učenec pred njim odnesel vse žoge v drug obroč ter se z dlanjo dotaknil sošolca. Steče do obroča z žogami ter izvaja isto gibanje kot učenec pred njim, le v nasprotno smer. Zmaga kolona, ki prva opravi z nalogo. (Slika 8)
-
- Štafeta 2:** Čim hitreje
- Cilji:** Vplivati na koordinacijo, hitrost ter navajanje na obliko žogice in loparja
- Pripomočki:** Stožci, obroči, lopar in mehka žogica za tenis
- Opis:** Naredimo 3 skupine, vsaka naredi svojo kolono za mejno črto. Na znak učitelja prvi v koloni začne gibanje v preži s slalomom med stožci. V rokah drži lopar. Na koncu stožcev je obroč, v katerem je žogica za tenis. V obroč odloži lopar in vzame žogico. Nazaj se vrača v teku in žogico preda sošolcu. To je znak za začetek naslednjega. Naslednji z enakim gibanjem odloži žogico v obroč in vzame lopar. Naslednji v koloni ponovno odloži lopar in vzame žogico itn. Zmaga kolona, ki prva opravi z nalogo. (Slika 25)
- Štafeto izvedemo z gibanjem vzvratno.
-
- Štafeta 3:** Natararji (balansiranje)
- Cilji:** Vplivati na koordinacijo, hitrost ter navajanje na gibanje žogice na loparju
- Pripomočki:** Stožci, obroči, lopar in mehka žogica za tenis
- Opis:** Naredimo 3 skupine, vsaka naredi svojo kolono za mejno črto. Na znak učitelja prvi v koloni začne s tekom v obliki slaloma med stožci. Na koncu stožcev je obroč, v katerem je žogica in lopar za tenis. Iz obroča vzame žogico in lopar. Nazaj se vrača čim hitreje tako, da žogico balansira na loparju (kot natarar pladenj s kozarcem). Ko pride nazaj do kolone, preda žogico in lopar sošolcu, ki balansira žogico na isti način, le v slalomu.

Ko pride do obroča, žogico in lopar odloži ter steče nazaj do kolone. Naslednji stori isto kot prvi itn. Poudarek mora biti na izvajanju balansiranja. Če mu žogica izpade, jo pobere in nadaljuje z balansiranjem. Zmaga kolona, ki prva opravi z nalogo.

- Štafeto lahko ponovimo tako, da zamenjamo učence, ki niso izvajali balansiranja v slalomu z učenci, ki so to izvajali.
- Štafeto lahko izvedemo tako, da enkrat balansirajo s forhend in drugič z bekhend stranjo.
- Štafeto lahko izvedemo tako, da isto gibanje poteka vzvratno.



Slika 39: Balansiranje žogice na loparju

Igra 1:

Cilji:

Pripomočki:

Opis:

Hokej z loparji

Razvijanje vzdržljivosti, navajanje na udarce, velikost loparja in žogice
Večja mehka žogica za tenis, lopar za tenis, hokejski goli

Naredimo dve moštvi, ki med seboj tekmujeta, katera bo dosegla več zadetkov v nasprotnikov gol s teniško žogico. Namesto palic uporabljajo loparje za tenis.



Slika 40: Igra hokeja z loparji

Štafeta 4:**Cilji:****Pripomočki:****Opis:**

Kotalječa se žogica

Koordinacija (timing), ritem, ravnotežje, razvijati občutek za obe strani loparja in kontrola žogice

Lopar in mehka žogica za tenis, obroč

Naredimo 3 skupine, vsaka naredi svojo kolono za mejno črto. Na znak učitelja prvi v koloni začne s kotaljenjem (tako da žogico udarja z loparjem) teniške žogice po tleh z loparjem s forhend stranjo. Ko pride do obroča, odloži žogico in lopar v obroč. Steče nazaj v kolono in se dotakne sošolca. To je znak, da lahko štarta naslednji. Ta steče do obroča, pobere oba pripomočka in kotali žogico s forhend stranjo do kolone, kjer preda žogico sošolcu, ki izvaja enako gibanje kot prvi. Poudarek je na kotaljenju s forhend stranjo.

- Štafeto lahko izvedemo tudi tako, da učenci izvajajo gibanje z bekhend stranjo.
- Štafeto lahko otežimo, da isti gibanje izvajajo vzvratno.
- Lahko dodamo stožce in izvajajo gibanje v slalomu.



Slika 41: Kotaljenje žogice z loparjem

Igra 2:**Cilji:****Pripomočki:****Opis:**

Odboj

Navajati učence na odboj določenega predmeta

Plastičen balon

Vadeče razdelimo v 2 moštvi, ki se postavita, vsako na svoji polovici, okrog srednjega kroga košarkaškega igrišča. V krog stopita člana nasprotnih ekip, ki bosta skakala za balon in ga na tak način poskušala priboriti za svojo ekipo. Učitelj vrže balon navpično v zrak nad središčem igrišča in igralca v sredini skočita proti žogo ter jo skušata odbiti v polje, med soigralce. Člani ekipe, ki si je žogo priborila, takoj pričnejo z medsebojnimi podajami z odboji. Igralci lahko balon odbijajo samo z rokami od komolca navzdol. Balona se ne sme ujeti in šele potem podati. Šteje le podaja z odbojem. Vsaka uspešna podaja šteje točko. Nasprotna ekipa skuša balon prestreči.

Ko prestreže balon, začne s podajami. Zmaga ekipa, ki ji uspe več zaporednih uspešnih podaj. (Slika 27)

- Igro lahko nadgradimo tako, da damo učencem loparje za namizni tenis in balon odbijajo z loparji.

Štafeta 5:

Cilji:

Pripomočki:

Opis:

Odbijanje v hišici

Razvijati ravnotežje, občutek za prostor in osnovni položaj ter odboj žogice s forhend, bekhend stranjo

Lopar in mehka žogica za tenis, obroč, stožci

Naredimo 3 skupine, vsaka naredi svojo kolono za mejno črto. Na znak učitelja prvi v koloni začne z gibanjem tako, da se v postavljenem obroču ustavi in začne z odbijanjem žogice na loparju. Žogico odbije 4x. Na koncu je postavljen obroč, v katerega sonožno skoči, se postavi v prežo in se v teku z žogico ter loparjem vrne nazaj do kolone. Dotik sošolca je znak, da lahko z gibanjem začne drugi, ki izvaja isto gibanje kot sošolec pred njim. Če učencu žogica izpade, jo pobere in izvaja gibanje naprej. Zmaga skupina, ki prva opravi nalogo.

- Štafeto lahko izvajamo z istim gibanjem vzvratno.
- Štafeto lahko izvajamo, tako da odbijamo z bekhend stranjo.



Slika 42: Odbijanje žogice na loparju

Štafeta 6:

Cilji:

Pripomočki:

Opis:

Kdo hitreje vodi žogico z loparjem?

Razvijati ravnotežje, koordinacijo, občutek za prostor in vodenje žogice z obema stranema loparja ter kontrola žogice

Lopar in mehka žogica za tenis, stožci

Naredimo 3 skupine, vsaka naredi svojo kolono za mejno črto. Na znak učitelja prvi v koloni začne z vodenjem teniške žogice z loparjem s forhend stranjo, tako da se žogica odbija od tal. Gibanje izvaja v obliki slaloma med stožci. Ko pride do

zadnjega stožca, prime žogico in steče nazaj do kolone. Znak za naslednjega v koloni je predaja obeh pripomočkov. Naslednji izvaja enako gibanje. Zmaga skupina, ki prva opravi nalogo.

- Štafeto lahko izvajamo z istim gibanjem vzvratno.
- Štafeto lahko izvajamo tako, da odbijamo z bekhend stranjo.



Slika 43: Vodenje žogice z loparjem

Igra 3:

Cilji:

Pripomočki:

Opis:

Kdo poruši več kijev?

Razvijati občutek za obliko žogice in loparja ter udarjanje žogice

Kiji, lopar za tenis, mehka žogica za tenis

Na sredino odbojkarskega igrišča postavimo 10 kijev ene ekipe, meter stran pa 10 kijev druge ekipe. 5 metrov od sredine sta za stožci na vsaki strani postavljeni nasprotni ekipi. Vsak od učencev ima v roki eno žogico za tenis. Ekipi skušata v čim hitrejšem času z metanjem žogic zrušiti vse kije svoje ekipe. Zmaga ekipa, ki ji v krajšem času uspe zrušiti vse kije. Če po določenem času še niso zrušeni vsi kiji, določimo zmagovalca tako, da preštejemo, katera ekipa je zrušila več kijev. Učenci pobirajo žogice, ki priletijo na njihovo stran iz strani nasprotne ekipe.

- Igro nadgradimo, da učenci izvajajo isto nalogo tako, da udarjajo žogico z loparjem.



Slika 44: Ciljanje kijev

*Igra 4:**Cilji:**Pripomočki:**Opis:*

Štafeta

Utrjevati osnovne udarce in izmenjava udarcev s partnerjem, razvijati pozornost

Žogica in lopar za tenis, obroč

Igrata dve moštvi. Vsako ima v svojem obroču postavljene žoge. Izmenično vračajo žoge, ki jih podaja učitelj. Za vsak dober udarec odstrani igralec eno žogico iz svojega obroča. Zmaga tista ekipa, ki prej odstrani vse svoje žoge.

*Igra 5:**Cilji:**Pripomočki:**Opis:*

Kolona proti koloni

Utrjevanje osnovnih udarcev in izmenjava udarcev s partnerjem, razvijati pozornost in tekmovalnost

Švedska klop, lopar in mehka žogica za tenis

Vadeči se razdelijo v 2 skupini. Vsaka se postavi v kolono na svoji strani klopi. Oddaljenost od klopi je 2 metra. Prvi v koloni enkrat udari žogo in se takoj vrne na konec kolone. To ponavljajo do konca igre. Lahko določimo, da sme vsak narediti eno ali več napak preden izpade iz igre. Zmaga skupina, ki je prva izločila vse nasprotnikove igralce.

- Igro lahko modificiramo tako, da povečamo razdaljo od klopi.
- Če je znanje vadečih slabše, lahko krožijo samo na eni strani igrišča, na drugi strani podaja učitelj.



Slika 45: Podajanje v kolonah

Vaje za postopno navajanje na žogico in kontrolo žogice

Vaja 1

Učence razporedimo v pare. Med njih postavimo švedsko klop. Učenci si podajajo veliko mehko žogo čez klop brez odboja od tal. Štejejo število zaporednih uspešnih podaj (brez dotika žoge od tal). Zmaga par, ki mu uspe največkrat zaporedno uspešno podati. Najprej je razdalja med učencema krajša, nato pa vedno daljša.

- vajo nadgradimo z odbojem žoge od tal na nasprotnikovi polovici



Slika 46: Podajanje čez švedsko klop

Vaja 2

Učence razporedimo v pare. Med njih postavimo švedsko klop. Učenci si podajajo večjo mehko teniško žogico čez klop brez odboja od tal. Štejejo število zaporednih uspešnih podaj (brez dotika žogice od tal). Zmaga par, ki mu uspe največkrat zaporedno uspešno podati. Najprej je razdalja med učencema krajša, nato pa vedno daljša.

- vajo nadgradimo z odbojem žoge od tal na nasprotnikovi polovici



Slika 47: Podajanje čez švedsko klop

Vaja 3

Učence razporedimo v pare. Med njih postavimo švedsko klop. Učenci si podajajo mehko teniško žogico čez klop brez odboja od tal. Štejejo število zaporednih uspešnih podaj (brez dotika žogice od tal). Zmaga par, ki mu uspe največkrat zaporedno uspešno podati. Najprej je razdalja med učencema krajša, nato pa vedno daljša.

- vajo nadgradimo z odbojem žoge od tal na nasprotnikovi polovici
- vajo nadgradimo z uvedbo prave teniške žogice



Slika 48: Podajanje čez švedsko klop

Vaje za osvajanje osnovnih teniških udarcev in izmenjavo udarcev s partnerjem

Vaja 4

Učenci imajo svoj lopar za tenis in mehko žogico za tenis. Žogico odbijajo v tarčo na steni s forhend stranjo loparja, sledi odboj od tal in ponoven udarec z loparjem. Tarča je oddaljena 3 metre. Štejejo število zaporednih uspešnih poskusov. Razdaljo od tarče in njeno velikost lahko spreminjamo.

- vajo lahko nadgradimo tako, da udarce izvajajo z bekhend stranjo



Slika 49: Ciljanje tarče

Vaja 5

Učence razporedimo v pare. Med par postavimo obroč. Učenci si podajajo mehko žogico za tenis z loparjem s forhend stranjo, tako da je odboj žogice izveden znotraj obroča. Šteje število uspešnih zaporednih odbojev znotraj obroča. Razdaljo od obroča lahko spreminjamo.

- vajo lahko nadgradimo tako, da udarce izvajajo z bekhend stranjo

Vaja 6

Učence razporedimo v pare. Vsak ima svoj obroč, v katerem stoji z loparjem za tenis. Nasproti njega je sošolec v enakem položaju. Učenci si podajajo večjo mehko žogico za tenis z loparjem s forhend stranjo. Štejejo število uspešnih zaporednih podaj. Žogica se lahko odbije od tal med obročema samo enkrat. Gibljejo se lahko samo znotraj obroča. Razdaljo med obročema lahko spreminjamo. Kasneje uvedemo mehko teniško žogico.

- vajo lahko nadgradimo tako, da udarce izvajajo z bekhend stranjo



Slika 50: Podajanje žogic iz obroča

Vaja 7

Učence razdelimo v skupine po 4. Vsaka skupina ima svoj lopar (samo enega). Žogo po vrsti odbijajo v zid tako, da si podajajo lopar iz roke v roko. Število odbojev od tal določimo glede na sposobnosti igralcev.

Vaja za prepoznavanje krivulje leta žogice

Vaja 8

Učenci so razporejeni v parih. Eden drži obroč, drugi pa skuša z loparjem zadeti večjo mehko teniško žogico skozenj.

- vajo nagradimo z uvedbo mehke teniške žogice



Slika 51: Zadevanje žogice skozi obroč

Z naštetimi vajami vplivamo pri otrocih na naslednje:

- prepoznavanje leta in hitrosti žoge
- predvidevanje višine odskoka žoge
- vpliv na timing, ritem, ravnotežje

Igre in vaje v zaključnem delu vadbene enote

Igra 1:
Opis:

Številke

Vadeči stojijo v krogu. V rokah imajo lopar. Vsak ima svojo številko. Učitelj, ki je v sredini kroga, prvi odbije večjo mehko teniško žogico visoko v zrak, zakliče eno številko ter se odmakne. Učenec s to številko mora hitro v sredino kroga, kjer odbije žogico nazaj visoko v zrak in zakliče drugo številko. Ta zopet odbije žogico in pokliče eno izmed številk.



Slika 52: Odbijanje žogice visoko v zrak

Igra 2:
Opis:

Teniška odbojka v krogu

Učenci stojijo v krogu vsak s svojim loparjem. Mehko teniško žogico si v krogu podajajo brez odboja od tal ali z odbojem od tal. Kdor naredi napako, nadaljuje igro tako, da stoji na eni nogi. Če je naslednji poskus uspešen, se lahko postavi nazaj v prvotni položaj.



Slika 53: Podajanje v krogu

*Igra 3:**Opis:*

Kdo me bo zamenjal?

Učenci formirajo krog okrog učitelja. Ta jim podaja mehko žogico za tenis. Učenci morajo žogico uloviti in jo podati nazaj učitelju. Kdor žogice ne ujame, zamenja vlogo z učiteljem.

*Igra 4:**Opis:*

Gremo v »rikverc«

Naredimo dve skupini, ki tvorita koloni. Prvi v koloni ima v rokah mehko žogico za tenis. Podaja jo nazaj med nogami. Zadnji v koloni, ki žogico ujame, se postavi na čelo kolone. To je znak za opravljeno nalogo. Zmaga skupina, ki nalogo opravi prej. Žogico lahko pošiljajo nazaj tudi s kotaljenjem.



Slika 54: Podajanje nazaj med nogami

*Igra 5:**Opis:*

Ujemi mojo žogo

Naredimo 2 skupini. Vsaka skupina ima dve koloni, ki sta postavljeni ena nasproti druge na razdalji celotnega odbojarskega igrišča. Ena kolona ima pred sabo obroč, v katerem kleči prvi izmed učencev v koloni z loparjem v roki. V koloni na drugi strani pa ima vsak učenec v rokah eno mehko žogico za tenis. Prvi v koloni poda žogico s kotaljenjem čez celo odbojarsko igrišče proti učencu, ki je v obroču. Nato sta na vrsti druga dva učenca. Če žogica ni podana natančno, ima možnost, da jo ujame z loparjem, vendar giblje se lahko le znotraj obroča: Lopar v tem primeru predstavlja podaljšek roke, s katerim si lahko pomaga. Vsaka ulovljena žoga šteje eno točko. Zmaga skupina, ki zbere več točk.



Slika 55: Lovljenje žogice

Vaja 1

Učenci v hoji po švedski klopi odbijajo različno velike teniške žogice s forhend stranjo 20 cm v višino.

Različice:

- žogico odbijajo z bekhend stranjo
- žogico odbijajo izmenično z obema stranema
- žogico na loparju balansirajo
- žogico odbijajo višje



Slika 56: Kontrola žogice na različne načine

Predlogi za izvedbo vadbene enote

V glavne delu vadbene enote je zaželeno, da učencem naredimo tudi poligon. Poligon lahko postavimo tako, da le-ta vključuje vse elemente, ki smo jih do takrat obdelali. Dobro je prilagoditi tudi velikost ciljev (npr. tarče), poleg tega pa je zaželeno, da učenci vse naštete vaje in gibanje v igrah izvajajo tudi z nedominantno roko. To je še ena možnost modifikacije vaj in iger.

Pri organizaciji vadbe za otroke prvih treh razredov osnovne šole je pomembno, da igre, ki jih izvajamo, tudi poimenujemo. Tako otrokom igra ostane bolj v spominu in jih tudi bolj motivira. Prav tako je zelo priporočljivo tudi pisanje rezultatov na tablo med štafetnimi in ostalimi igrami. Vse to otroke motivira in jim da dodaten zagon in angažiranost za delo. Pri organizaciji vadbe mora biti učitelj pozoren, da pri moštvenih in štafetnih igrah naredi heterogene skupine. Tako je tekmovanje bolj zanimivo in pošteno. Pri igrah v parih naj sodelujeta učenca, ki sta približno enako sposobna. Z menjavo partnerja pri igri lahko omilimo problem igranja s slabšim nasprotnikom.

RAZPRAVA

Ponuditi otroku igro je tisto, kar bo otrok sprejel in v čemer bo užival. Za otroka v 1. triletju ni pomembno, če bo med igro pravilno izvedel udarec ali se pravilno gibal. Pomemben je le užitek v igri. Prav tako otroka ne zanima, ali bo v štafetni igri tekmoval z loparjem za tenis, namizni tenis ali s palico. Vse kar si želi je, da čim prej opravi zadano nalogo in na ta način pomaga svoji skupini pri premagovanju nasprotnika. Ko damo otroku v roko lopar, je to zanj nekaj novega. Naloga, učitelja je, da mu naredi ta lopar zanimiv. To lahko naredimo le s tem, da doseže, da mu omenjeni rekvizit predstavlja sredstvo do zmage. Na ta način učenca zaposli in mu misli preusmeri drugam, ob vsem tem pa se otrok nevede uči rokovanja z rekvizitom.

Badminton, namizni tenis in tenis postajajo pri Slovencih vse bolj spoštovan in cenjen šport. Z njimi se ukvarja vse več ljudi. Vsekakor na to vplivajo tudi vse boljši rezultati naših športnikov. Da pa bi dosegli še večjo zanimanje za omenjene športe, je potrebno vplivati že na najmlajše. Da se otrok odloči za ukvarjanje z nekim športom, se mu mora zdeti le-ta atraktiven in zanimiv. Tukaj nastopijo v zelo pomembni vlogi učitelji. Velikokrat se otrok z določenimi športi seznanja šele z vstopom v šolo. Vloga učitelja mora biti, da otroku predstavi šport na lep in zanimiv način. Tukaj ni mišljeno siljenje otroka v določen šport, temveč dati otroku možnost, da na lep način spozna določeno aktivnost. Tukaj je mišljena predvsem igra, skozi katero otrok spozna aktivnost. To se lahko doseže le z upoštevanjem didaktičnih in metodičnih zakonitosti. V 1. triletju je upoštevanje le-teh morda celo najpomembnejša kvaliteta učitelja.

Potrebno je ločiti med treningom in pedagoškim procesom. Učenje, še posebej v 1. triletju, mora biti takšno, da so učenci pri vadbi uspešni ter da se pri igri zabavajo in uživajo. V nasprotnem primeru lahko izgubijo voljo do iger z loparjem ali jih celo zasovražijo. Igre in vaje, predstavljene v diplomskem delu, sledijo osnovnim didaktičnim načelom, kot sta od lažjega k težjemu ter od enostavnega k zapletenemu. Igre so razdeljene v pripravljalni, glavni in zaključni del. Najprej se učenci skozi različne igre lovljenja seznanijo z loparji in žogico, nato se na njih z ustreznimi vajami in igrami prilagajajo, cilj je dosežen s kvalitetnim obvladovanjem osnov posameznega športa. Tako se postopoma po didaktičnih korakih navaja učence na osnove posameznih iger z loparjem. S tem se učencu omogoči, da dobi določeno bazo predznanja, ki mu pomaga ob morebitni odločitvi za ukvarjanje s tem športom.

Igre naj že od začetka vključujejo pripomočke, kot sta lopar in žogica. Na ta način se učence že od samega začetka navaja na pravilno držo loparja ter se jim olajša vaje prilagajanja na omenjena rekvizita, ki sledijo. Sama vključitev obeh rekvizitov lahko pripravljalni del vadbene enote le popestri.

Da bi šolska športna vzgoja dosegla svoj dolgoročnejši namen, kot je vzgoja za prosti čas, vzgoja za zdravo življenje in večjo kakovost življenja v dobi zrelosti in starosti, mora z vidika iger z loparjem dati mladim določene osnove, na podlagi katerih bodo lahko lažje nadgrajevali svoje znanje. Poleg tega se bodo z večjim veseljem ukvarjali z izbranimi igrami z loparji. Za nekatere bodo osnove, pridobljene v šoli, predstavljale odskočno desko za ukvarjanje v tekmovalnem vidiku, drugi pa bodo lahko pridobljeno znanje unovčili v prostem času in v rekreativnem vidiku. Medtem ko za športnike, ki se tekmovalno ukvarjajo s posamezno igro z loparjem, ni potrebna dodatna motivacija, igre z loparjem pozitivno vplivajo na zdravje tudi pri rekreativnih športnikih. Prav tako badminton, namizni tenis in tenis predstavljajo športe, s katerimi se lahko ukvarjamo vse življenje in so primerni za oba spola. Možna je tudi igra mešanih spolov. Ker pri teh športih ne prihaja do neposrednega stika

med igralci, je tudi možnost poškodb manjša. Rekviziti za omenjene športe na rekreativnem nivoju ne predstavljajo velikih stroškov in so dostopni skoraj vsakomur. V današnjem tempu življenja, polnega stresa, lahko igre z loparjem predstavljajo idealno možnost sprostitve.

SKLEP

Igre z loparjem so bile še ne dolgo nazaj na marsikateri šoli zanemarjene oziroma jim učitelji niso dajali pomembne vloge. Razmere se glede tega izboljšujejo, toda na veliko šolah učitelji tudi dandanes ne posvečajo dovolj pozornosti tem športom. Razlogi tičijo marsikje, največkrat pa problem predstavlja pomanjkanje primernih rekvizitov in ostalih pripomočkov primernih za učenje ter vadbo. Nemalokrat se zgodi, da učenci nimajo interesa do teh iger. Razlog se skriva v slabem poznavanju teh športov oziroma pomanjkljivem predznanju.

Učenci 1. triletja imajo po učnem načrtu pravico spoznati loparje in s tem tudi igre povezane z njimi. Naloga učiteljev je, da učencem omogočijo rokovanje z rekviziti ter igre, v katerih so le-te vključeni. Igre morajo biti enostavne in preproste. Učenci naj v njih uživajo ter razvijajo sposobnosti, ki pridejo do izraza pri badmintonu, tenisu in namiznem tenisu. Otroci te starostne dobe imajo namreč največjo sposobnost pridobivanja ustreznih gibalnih sposobnosti. Seveda pa morajo imeti učitelji za dobro poučevanje tudi sami dovolj znanja. Poleg tega se morajo držati didaktičnih korakov, s katerimi učence, na njim prijazen način pripeljejo do zelenih ciljev. Pri tem morajo znati uporabiti primerne metode in oblike dela ter imeti tudi sposobnost dobrega organizatorja. Zavedati se je potrebno, da v 1. triletju osnovne šole še vedno večinoma poučujejo razredne učiteljice. Te pa največkrat nimajo toliko znanja in spretnosti pri poučevanju športne vzgoje kot športni pedagogi. Zato je še toliko bolj pomembno, da mora biti cilj pri poučevanju v 1. triletju, pridobitev osnovnih spretnosti in znanj pri posamezni igri z loparjem in ne specializacija za posamezen šport. Igre in vaje predstavljene v nalogi nazorno prikazujejo postopnost pri poučevanju. Prav tako so primerne in dovolj enostavne, da jih lahko z lahkoto uporabljajo in izvajajo tudi razredne učiteljice. Če je v razredu kakšen učenec, ki se s posamezno igro z loparjem ukvarja tudi izven šole, je priporočljivo, da si z njim učitelj tudi pomaga. Lahko ga uporabi tudi kot demonstratorja.

Diplomsko delo je namenjeno tako razrednim učiteljem kot tudi športnim pedagogom, ki poučujejo v 1. triletju. Prav tako si z njim lahko pomagajo tudi drugi, ki so na kakršenkoli način povezani z učenjem iger z loparjem. V nalogi bodo našli postopnost učenja in igre, s katerimi lahko popestrijo športno vzgojo. Glavno vodilo vseh, ki poučujejo to starostno skupino, mora biti igra.

VIRI

Bregar, I. (2002). *Namizni tenis v šoli*. Ljubljana: samozaložba.

Cankar, A., Kovač, M., Horvat, L., Zupančič, M., in Strel, J. (1994). *Uvodna izhodišča (Cilji šolske športne vzgoje)*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Hujs, T. (2008). *Uporaba športnih pripomočkov pri igrah z loparji za mlajše starostne kategorije*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Iglič, Ž. (2007). *Model organizacije in izvedbe velikega športnega dogodka - ženskega WTA turnirja »Slovenia Open«*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Klemenc A. in Klemenc M. (1997). *Sto let tenisa na Slovenskem : fragmenti zgodovine moderne tenisa*. Radomlje: Samozaložba.

Kondrič, M. (2002). *Osnove učenja namiznega tenisa z Bojanom Tokičem*. Ljubljana: Fakulteta za šport; Inštitut za šport.

Kondrič, M. (2003). Popularizacija športnih iger z loparji. *Šport*, 51 (4), 3-4.

Kondrič, M. (2003). Namizni tenis v šoli. *Šport/ priloga*, 51 (4), 7-10.

Kondrič, M. (2003). Igra z loparjem- ustvarjalni dialog z rokami v šoli. *Šport/ priloga*, 51 (4), 3-6.

Kovač, M. in Novak, D. (2003). Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Milič, M. (2009). *Psihološki dejavniki v namiznoteniški igri in tehnike izboljšave le- teh*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Pistotnik, B. (1995). *Vedno z igro*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pridobljeno na svetovnem spletu 25. 2. 2011 na:

http://www.aftennis.si/files/predavanja/igre_z_loparji/3_igre_z_loparji_temeljne_znacilnosti_tenisa.pdf

Pridobljeno na svetovnem spletu 13.4. 2011 na: [http://www.os-](http://www.os-bozidarjajakca.si/images/stories/dokumenti_sport/pravila_tenisa.pdf)

[bozidarjajakca.si/images/stories/dokumenti_sport/pravila_tenisa.pdf](http://www.os-bozidarjajakca.si/images/stories/dokumenti_sport/pravila_tenisa.pdf)

Pridobljeno na svetovnem spletu 23. 4. 2001 na:

http://www.aftennis.si/files/predavanja/igre_z_loparji/1_igre_z_loparji_osnovne_znacilnosti_iger_z_loparji_z_vidika_poucevanja.pdf

Pridobljeno na svetovnem spletu 23. 4. 2011 na: <http://www.tenisportal.si/tekmovanja>

Pridobljeno na svetovnem spletu 26. 4. 2011 na: <http://www.teniska-zveza.si/PortalGenerator/document.aspx?ID=5774&Action=2&UserID=0&SessionID=2140165&NavigationID=879>

Pridobljeno na svetovnem spletu 26. 4. 2011 na: http://www.badminton-zveza.si/delovanje_zveze/pravilniki/tekmovalniPravilnik.pdf

Pridobljeno na svetovnem spletu 26. 4. 2011 na: <http://www.teniska-zveza.si/pravila/domaca/>

Pridobljeno na svetovnem spletu 2. 5. 2011 na:
http://www.ntzs.si/index.php?option=com_content&view=article&id=77&Itemid=121

Pridobljeno na svetovnem spletu 2. 5. 2011 na: <http://www.teniska-zveza.si/PortalGenerator/document.aspx?ID=1125&Action=2&UserID=0&SessionID=2160867&NavigationID=594>

Pridobljeno na svetovnem spletu 20. 6. 2011 na:
http://www.aftennis.si/files/predavanja/trener_d/trener_d_-_metodicni_postopki_-_glavna_ulica.pdf

Skender N., Pistotnik B. in Čolakhodžić E. (2010). *Osnove kretanja u sportu*. Bihač: Univerzitet u Bihaču , Pedagoški fakultet.

Slike A,B in C. Pridobljene na svetovnem spletu 15.4. 2011 na:
<http://www.dimensionsguide.com/wp-content/uploads/2009/12/Table-Tennis.jpg>
http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b5/Badminton_competition.jpg
<http://www.tennis5.com/images/clay-courts-of-roland-garros1.jpg>

Ušaj, A. (1996). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Žorga, M. in Nagode, M. (1995). *Osnove badmintona*. Ljubljana.