

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

BOŠTJAN OMERZEL

Ljubljana, 2007

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Tenis

TENIS V IZBIRNEM PREDMETU ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

Doc. dr. Aleš Filipčič

RECENZENTKA

Doc. dr. Marjeta Kovač

KONZULTANT

Prof. dr. Otmar Kugovnik

Avtor dela

BOŠTJAN OMERZEL

Ljubljana, 2007

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju, dr. Alešu Filipčiču, ker me je navdušil za tenis kot šport, v katerem sem našel velik izziv in zadovoljstvo ter recenzentki, dr. Marjeti Kovač, za veliko pomoč in usmeritve pri nastajanju diplomskega dela.

Zahvaljujem se tudi sodelavcema Simoni Kozmus in Albertu Žnidaršiču za vso vzpodbudo in moralno podporo pri nastajanju diplomskega dela.

KLJUČNE BESEDE: tenis, osnovna šola, športna vzgoja, izbirni predmet Šport, tematska priprava

TENIS V IZBIRNEM PREDMETU ŠPORT

Boštjan Omerzel

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2007

Športno treniranje, Tenis

Število strani: 60

Število slik: 10

Število virov: 22

IZVLEČEK

Diplomska naloga obravnava tenis kot eno izmed športnih dejavnosti v osnovni šoli oziroma možnosti vključitve v osnovnošolski šport.

V uvodu in v prvem poglavju naloge so predstavljeni vloga in stanje tenisa kot športne dejavnosti v osnovnošolskem programu, razvoj teniške igre skozi zgodovino ter tenis kot športno-rekreativna dejavnost v različnih starostnih obdobjih z različnimi potrebami in motivi.

V poglavju, ki sledi, so predstavljeni učinki tenisa na motorične sposobnosti, funkcionalnih razsežnosti ter vpliv teniške igre na osebnostne lastnosti posameznika, z vidika sociologije in psihologije športa. Poleg tega so v tem poglavju predstavljene tudi poškodbe, do katerih lahko pride pri igranju, vzroki zanje ter možnosti preventive le-teh.

V naslednjem poglavju je prikazano stanje slovenskega tenisa; koliko imamo v Sloveniji registriranih igralcev, sodnikov in trenerjev ter kakšno je trenutno stanje z vidika tenisa kot rekreativne dejavnosti. Poleg tega je prikazana tudi popularnost tenisa z vidika medijev ter sam vpliv medijev na to športno zvrst.

V nadaljevanju je predstavljen problem vključevanja tenisa v osnovnošolski šport ter možnost rešitve le-tega. Predstavljena je tematska priprava z učnimi pripravami za 10-urni program v sklopu izbirnega predmeta Šport. Ta program je vpet v

enoletni program Šport za sprostitev. Predstavljeni so cilji poučevanja, metodični pristopi, učne metode, učne oblike ter sami pogoji za izvedbo.

Cilj diplomske naloge je predstaviti tenis kot športno-rekreativno dejavnost, ki ima pozitivne učinke na razvojni poti osnovnošolcev, in načini, kako ga vključiti v program športnih dejavnosti v osnovni šoli. Delo je namenjeno profesorjem športne vzgoje, kot pomoč pri izpeljavi takšnega programa.

KEY WORDS: tennis, primary school, Physical Education, optional subject of Sport, thematic preparation

TENNIS AS OPTIONAL SUBJECT OF SPORT

Boštjan Omerzel

University of Ljubljana, Faculty of sports, 2007

Sports training, Tennis

Number of pages: 60

Number of pictures: 10

Number of sources: 22

SUMMARY

This diploma work concentrates on tennis as one of the sporting activities in the primary school and the possibility of incorporating it into the PE curriculum.

The role and the present situation of tennis as the sporting activity in the primary school, its development throughout history and tennis as a form of a sporting and recreational activity in various age groups with different needs and motives is presented in the introductory part, as well as in the first chapter.

In the next chapter, the effects of tennis from the motor abilities standpoint, functional ramifications and, last but not least, the effect of the tennis game on individual personal characteristics, i. e. from the sociology and psychology of sport standpoints are dealt with. Beside this, the various sorts of injuries, which might occur while playing tennis, their reasons and possibilities of avoiding them, are also presented in this chapter.

The next chapter deals with the present situation regarding tennis in Slovenia; the number of registered players, umpires and trainers, and what the present situation of tennis from a recreational activity standpoint itself is like. Beside this, its media popularity, as well as its effect on tennis are also shown.

In following chapters, the problem of incorporation of tennis in the primary school PE curriculum and possible solutions to it are presented. The syllabus with 10-lesson teaching preparation within the optional subject of Sport is presented; the

program itself is part of a one year program called Sport for relaxation. The methodical approaches, methods and forms of work, the teaching aims and conditions for its implementation are also described.

The main aim of this diploma is to present tennis as a sporting and recreational activity, which has positive effects on the development of primary school children, and the attempts to incorporate it into the sport activities in the primary school. The diploma itself is also intended for all the teachers of PE, who share the same idea like myself to use or just to get the idea about such a program.

KAZALO

| | |
|--|----|
| 1. UVOD..... | 9 |
| 2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA | 11 |
| 2.1. Šport oziroma športna dejavnost kot potreba..... | 11 |
| 2.2. Tenis kot potreba in motivi zanj..... | 12 |
| 3. RAZVOJ TENIŠKE IGRE SKOZI ČAS | 14 |
| 4. KAJ JE TENIS? | 15 |
| 5. TENIS KOT ŠPORT Z RAZLIČNIH VIDIKOV | 17 |
| 5.1. Tenis z vidika motoričnih razsežnosti..... | 17 |
| 5.1.1. Koordinacija | 17 |
| 5.1.2. Hitrost | 19 |
| 5.1.3. Gibljivost | 20 |
| 5.1.4. Moč..... | 20 |
| 5.1.5. Ravnotežje | 21 |
| 5.1.6. Preciznost..... | 22 |
| 5.2. Tenis z vidika funkcionalnih razsežnosti | 23 |
| 5.3. Tenis z vidika sociologije športa..... | 24 |
| 5.4. Tenis z vidika psihologije športa | 25 |
| 5.4.1. Kognitivne sposobnosti | 26 |
| 5.4.2. Konativne sposobnosti..... | 27 |
| 6. TENIS IN TENIŠKE POŠKODBE..... | 28 |
| 7. POPULARNOST TENIŠKE IGRE V SLOVENIJI | 29 |
| 7.1. Tenis v medijih..... | 30 |
| 8. DIDAKTIČNI KORAKI PRI POUČEVANJU TENISA | 31 |
| 8.1. Učne metode pri poučevanju tenisa | 32 |
| 8.2. Učne oblike pri poučevanju tenisa | 33 |
| 8.2.1. Frontalno delo..... | 34 |
| 8.2.2. Skupinska vadba..... | 34 |
| 8.3. Metodični pristopi, učne metode in oblike programa šport za sprostitev – tenis | 35 |
| 9. ZUNANJI POGOJI, KI VPLIVAJO NA POUČEVANJE TENISA..... | 36 |
| 10. PREDSTAVITEV IZBIRNEGA PREDMETA ŠPORT | 37 |
| 10.1. Splošni cilji izbirnih predmetov | 37 |
| 10.2. Operativni cilji izbirnega predmeta Šport za sprostitev..... | 38 |
| 11. TEMATSKA PRIPRAVA ZA PROGRAM TENIS V OKVIRU 10-ih UR ŠPORTA ZA SPROSTITEV | 40 |
| 11.1. Cilji tematske priprave šport za sprostitev - tenis | 40 |
| 11.2. Primer tematske priprave za program šport za sprostitev –tenis | 42 |
| 12. UČNE PRIPRAVE ZA PROGRAM ŠPORT ZA SPROSTITEV – TENIS..... | 44 |
| 13. ZAKLJUČEK | 58 |
| 14. LITERATURA IN VIRI | 60 |

1. UVOD

»Tenis je prijeten in vsestranski šport.

Tenis pomeni teči, udarjati, skakati, metati.

Tenis razvija hitrost, vzdržljivost in usklajenost gibanja.

Tenis pomeni »dobro glavo« in »hrabro srce«.

Tenis je šport za vse od šestega do devetdesetega leta, katerega se lahko naučijo vsi.

Tenis lahko igramo skoraj vsepovsod (Kugonić, 1990).

Zaradi raznolikosti in dinamičnosti teniške igre bi se našlo še veliko stavkov, s katerimi bi lahko opisali to igro. Dr. Otmar Kugovnik je za opis tenisa uporabil te preproste stavke.

Glede na vse to bi v diplomskem delu izpostavil tenis kot šport, ki je sredstvo celovitega razvoja, in ga na podlagi tega skušal predstaviti kot možnost izpeljave tematskega sklopa v okviru izbirnega predmeta Šport, in sicer v obsegu 10 ur v programu Šport za sprostitev. Menim, da je takšna oblika vključevanja tenisa v osnovnošolski šport najprimernejša, glede na to, da mora biti program za učence brezplačen. Učni načrt tenisa kot edine vsebine celoletnega programa Izbrani šport v izbirnem predmetu Šport ne predvideva zaradi prostorskih in finančnih omejitev; z druge strani pa sta ena ali dve uri tenisa v sklopu programa Šport za sprostitev oziroma Šport za zdravje premalo, da bi učenci občutili vse učinke, ki jih tenis prinaša.

Teh pozitivnih učinkov, ki jih prinaša tenis, pa je veliko tako na motoričnem, funkcionalnem, psihološkem, sociološkem in ostalih področjih. Zavaljo vsega tega bi bilo smiselno v prihodnje vključiti tenis tudi med program Izbrani šport, saj menim, da je čas osnovne šole najpomembnejši pri razvoju tako motoričnih sposobnosti, vzpostavljanju zdravega odnosa do športa in gibanja nasploh ter s tem oblikovanja osebnosti za življenje v kasnejših starostnih obdobjih, kjer bi naj imel šport pomembno vlogo.

Vendar pa je v osnovnih šolah veliko težav glede uvajanja tenisa. Marsikatera šola nima najnujnejše opreme (loparji, žogice, mreža), drugje ni blizu teniškega igrišča ali pa v telovadnici ni ustreznega prostora oziroma so težave v usposobljenosti kadra. Vse te težave so pogojene s tem, da mora biti program javne šole, s tem pa

tudi izbirnega predmeta Šport za učence brezplačen, kar pomeni, da je od šole odvisno, ali se bo odločila za takšno vsebino.

Na podlagi tega bo moj glavni cilj diplomskega dela predstaviti način izpeljave takšnega programa znotraj izbirnega predmeta Šport za sprostitev, z vseh vidikov, tako organizacijskega kot tudi metodičnega, ki ga je mogoče izpeljati v večini šol. Potrebno je poudariti, da je poleg osnovnega znanja, ki naj bi ga pridobili učenci, in razumevanja teniške igre eden izmed glavnih ciljev tudi veselje in zadovoljstvo ob igranju tenisa, s tem pa lahko pri učencih ustvarimo dolgoročno zanimanje za tenis, kajti tenis je kot športno-rekreativna dejavnost glede na ostale športne dejavnosti kar visoko po izboru odraslih prebivalcev Slovenije, hkrati pa ga lahko igramo vse do pozne starosti in to celo leto na odprtih oziroma v zaprtih prostorih.

2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

2.1. ŠPORT OZIROMA ŠPORTNA DEJAVNOST KOT POTREBA

Namen diplomske naloge je predstaviti tenis kot športno-rekreativno dejavnost, ki ima pozitivne učinke na razvojni poti osnovnošolcev, in vzpodbuditi učitelje športne vzgoje, da ga poskušajo vključiti v program športnih dejavnosti v osnovni šoli z namenom spodbujanja veselja do športa nasploh ter zavedanja pomembnosti oziroma potrebe po športni vadbi v osnovni šoli in kasnejših obdobjih.

Kot sem že v uvodu omenil, bi morali šola in športna vzgoja igrati vlogo temelja piramide vključevanja v športne dejavnosti, kar bi pomenilo kvalitetno izkoriščen prosti čas po pouku in pravilne smernice za nadaljnje športno udejstvovanje v kasnejših starostnih obdobjih. Vendar danes, po vsej Evropi in ne samo pri nas, vladajo žal drugačni trendi. To so trendi zmanjševanja vsakodnevne športne vzgoje v šolah, z dodatnim upadanjem telesne dejavnosti v družinah in okolju v katerem živimo. Vse to pa prispeva k sedečemu načinu življenja, ki se nadaljuje največkrat celo življenje. Glede na to da se je v zadnjih letih močno dvignila prodaja raznih računalniških iger, je verjetno več mladih, ki trpijo za poškodbo »miškinega zapestja« kot pa na primer »teniškega komolca« ali »nogometnega kolena«. Računalniške simulacijske igre dajejo možnost igranja veliko tekmovalnih športnih iger, vendar se s tem otrokom prav nič ne poveča gibalna dejavnost. Povečuje se število otrok, izpostavljenih neprimernim vedenjskim vzorcem, ki pomenijo tveganje za njihovo zdravje in na sploh način življenja. To dokazujejo poročila o zmanjšani telesni aktivnosti, povečani debelosti, zelo nizki samopodobi, neprimerni prehrani, družinskih problemih, stresu, nasilju, povečanju kajenja in uporabi alkohola in drog med mladimi (Hardman v Kovač & Škof, 2002).

2.2. TENIS KOT POTREBA IN MOTIVI ZANJ

Na podlagi napisanega v prejšnjem poglavju vidim tukaj priložnost za predstavitev osnov teniške igre v programu Šport za sprostitev pri izbirnem predmetu Šport, in sicer v obsegu 10 ur.

Čas osnovne šole je čas spoznavanja novih, neznanih stvari, učenci so radovedni, težijo po iskanju nepoznanih vsebin in dogodkov. Glede na to, da tenis spada med športe, ki v osnovni šoli niso predstavljeni oziroma so le delno, je potemtakem tudi ta šport za učence nekaj novega.

S tenisom kot športno-rekreacijsko dejavnostjo se v Sloveniji ukvarja žal le slabih 5 % prebivalstva. Glede na to, da se s športom v Sloveniji, organizirano ali neorganizirano, ukvarja manj kot 50 % Slovencev, zavzema tenis približno mesto nekje v sredini rekreacijskih dejavnosti; mislim pa, da bi se lahko zavoljo vsega pozitivnega, ki ga ta šport prinaša, vsaj nekoliko približal športom oziroma rekreacijskim dejavnostim, ki prevladujejo (tek, kolesarjenje, nogomet, plavanje, smučanje ...) (Toš, 2004).

Menim, da bi šola z uvedbo takšnega programa (tematski sklop 10 ur Športa za sprostitev) marsikateremu učencu vsaj delno zadovoljila to potrebo po spoznavanju novega, poleg tega pa bi bila tudi motiviranost učencev, ki bi se odločili za ta program, dovolj velika, da bi pouk, seveda ob zagotovljenih vseh pogojih (organizacijskih, kadrovskih ...), kvalitetno potekal. Če bi se torej tukaj upoštevale potrebe in interesi mladih pri načrtovanju dejavnosti, bi jim to verjetno omogočilo, da ostanejo športno aktivni.

Če sem opredelil radovednost, spoznavanje novega kot glavni motiv za ukvarjanje s tenisom pri učencih v osnovni šoli, ki niso vključeni v tekmovalne programe, pa je na splošno motivov za ostale starostne skupine veliko, in ti so različni: zadovoljiti potrebo po druženju in komunikaciji, doseganju vrhunskih rezultatov, zadovoljiti potrebo po socialnem priznanju, igrati tenis zaradi zdravja in sprostitve ali želje po odkrivanju samega sebe (Filipčič, 2002).

Pri tekmovalcih lahko govorimo, da je v veliki meri motivacija orientirana k sebi, kar pomeni željo po superiornosti nad drugimi, medtem ko je motivacija pri starejših bolj orientirana k nalogi, kar pa pomeni osredotočenost na učenje, izboljšanje sposobnosti oziroma spretnosti in izziv z novimi zahtevami aktivnosti (Tušak, 1996).

Glavni spodbujevalnik za sam začetek, za tekmovalno ukvarjanje s tenisom je družina oziroma starši, saj je tenis (poleg alpskega smučanja) šport, kjer so starši najbolj prisotni. Brez izdatne finančne podpore sploh ne bi bilo možno športno udejstvovanje otrok v tej panogi. Seznam motivov pri tekmovalcih, starih do sedemnajst let, ki je bil narejen v raziskavi na vzorcu 30-ih igralcev tenisa, pa je naslednji:

- všeč mu je tenis, veselje
- zabava
- zdravje
- uspehi
- denar
- prijatelji
- popularnost
- izziv
- tekmovalnost
- dokazati se
- slava
- potovanja
- telesne sposobnosti (Tušak & Tušak, 2001)

Kot sem že omenil, današnji način življenja pomeni dosti psihičnih obremenitev, stresov, ki jih prinaša delovno mesto; poleg tega pa današnji čas, čas informacijske družbe, pomeni največkrat sedeči način življenja, brez velikih fizičnih naporov. Poudaril bi, da igra šport v tem življenju pomembno vlogo kot kompenzacija sedenju na delovnem mestu. Sklepamo lahko, da ima takšno vlogo tudi tenis, saj pomeni sprostitev, druženje, komunikacijo ..., kar torej pomeni, da je to glavni motiv za igranje tenisa pri ljudeh s takšnim načinom življenja.

3. RAZVOJ TENIŠKE IGRE SKOZI ČAS

Beseda tenis se je razvila iz francoske besede »tenez«, kar pomeni ujemite oziroma držite. Na francoskih dvorih, kjer je bila zelo popularna igra, podobna današnjemu tenisu, je bil običaj, da je igralec, ki je serviral, na začetku igre zavpil »tenez« - ujemite. Kasneje se je igra preselila v Anglijo, kjer so Angleži, ki so si izmislili prva pravila, francosko besedo »tenez« preoblikovali v današnji »tennis« (Friščić, 2004).

Sami začetki teniške igre segajo v 12. stoletje. V 14. stoletju se je v Italiji pojavila igra »Pallone« in v Franciji »Le jeu de Paume« - igra z dlanjo, kjer so žogico, narejeno iz las, slame in žime, oblečeno v usnje, udarjali z roko preko napete vrvi. V 17. stoletju je vrv zamenjala mreža, namesto udarcev z dlanjo pa so začeli uporabljati loparje, podobne današnjim, le da so bili manjši, mreža na njih pa je bila narejena iz posušenih živalskih črev (Klemenc, 1987; Friščić, 2004).

Res je, da začetki teniške igre segajo kar daleč nazaj v zgodovino, vendar sodi tenis med mlajše športne panoge.

Začetnik modernega tenisa je Anglež Walter Clopton Wingfield, ki je leta 1874 prijavil Uradu za patente nov šport – »Lawn tennis« ali tenis na travi. Nova igra se je hitro širila in postala popularna tudi drugod po svetu, predvsem med socialno in ekonomsko bogatejšimi sloji. Leta 1877 je bil organiziran prvi turnir v Wimbledonu, 20 let kasneje, leta 1897, pa je bilo zgrajeno prvo teniško igrišče na slovenskem ozemlju. Dal ga je zgraditi dr. Ivan Tavčar ob svoji letni rezidenci na Visokem v Poljanski dolini (Kugonić, 1990).

Kot olimpijski šport ima tenis zelo razgibano zgodovino. Dolgo časa je bil problem v tem, da je mednarodni olimpijski komite teniškim prvakom očital, da se s tem športom ukvarjajo poklicno. Tenis je bil v olimpijski program uvrščen leta 1900, a je bil leta 1924 izločen, nakar je zopet postal olimpijska disciplina leta 1984 na olimpijskih igrah v Los Angelesu (Šport, 2001).

4. KAJ JE TENIS?

»Ko gledaš tenis, se ti zdi enostaven. Ko se tenis igra, je najteže doseči enostavnost« (Friščić, 2004).

Praktično nemogoče je v en stavek strniti vse lastnosti tenisa. S svojo raznolikostjo tenis pozitivno vpliva na številne človeške lastnosti – tako telesne kot tudi mentalne. Tako obstajajo tudi številne definicije tenisa. Za opis igre bom podal definicijo Metoda Klemenca:

Tenis je prijetna športno-družabna igra, v kateri igralca (ali 4 igralci, kadar gre za igro v parih) menjaje udarjata žogo preko mreže v nasprotnikovo polje, omejeno s črtami (Klemenc, 1987).

Spada med individualne športne panoge in se igra na igrišču, ki ima predpisane mere. Igralno polje je omejeno na približno 100 m² pri igri posameznikov, višina mreže pa je od 91,4 do 107 cm. Cilj igre je z loparjem udariti žogo preko mreže v nasprotnikovo polje tako, da je nasprotnik ne more vrniti preko mreže. Žogo je potrebno udariti, ko se dotakne tal enkrat oziroma se lahko udari neposredno v njenem letu. Igra oziroma točka traja, dokler žoga ne pade na igrišče dvakrat zapovrstjo ali zunaj igrišča oziroma do napake nasprotnika (Kugonić, 1990).

Ker spada tenis med aciklične polistrukturane športne panoge, kjer ne moremo vnaprej predvideti vseh okoliščin in pogojev, pod katerimi se bodo odvijale točke oziroma sam teniški dvoboj, je potrebna široka osnova ne samo motoričnih sposobnosti, pač pa tudi psihične pripravljenosti, tehničnega in taktičnega znanja.

Tenis je šport, ki ni časovno omejen za razliko od večine športov, kjer so časovni okvirji točno določeni. Štetje pri tenisu je zelo specifično in edinstveno, saj ga pri drugih športih ne srečamo. Značilnost točkovanja pri tenisu je, da se vsaka igra v vsakem nizu začne znova, kar pomeni, da tudi visoko vodstvo tekmovalca še ne pomeni njegove zmage. Zaradi tega lahko trajajo teniški dvoboji različno dolgo, lahko manj kot eno uro ali pa celo več ur. Poleg tega se pri igranju tenisa zvrstijo številni različni udarci, različnih hitrosti (tudi preko 200 km/h), različnih rotacij, pri različnih položajih. Vse to še enkrat več dokazuje, da mora biti uspešen teniški igralec visoko kondicijsko ter psihično pripravljen, imeti visoko raven motorične informiranosti ter tehničnega in taktičnega znanja.

S številnimi igralčevimi izkušnjami se vse skupaj poveže v učinkovito celoto. Vse te dejavnike, ki zagotavljajo uspeh, je zbral dr. Filipčič v enačbi specifikacije uspešnosti v tenisu:

$U = Z$ (zdravstveno stanje) + A (morfološke značilnosti teniškega igralca) + F (funkcionalne sposobnosti teniškega igralca) + M (motorične sposobnosti teniškega igralca) + TM (teniško motorične sposobnosti) + G (kognitivne sposobnosti teniškega igralca) + TEH (tehnično znanje in izkušnje) + TAK (taktično znanje in izkušnje) + C (psihosocialne lastnosti) + VS (vrednostni sistem in motivacija) + S (socialni status) + O (objektivni dejavniki) + P (pogoji treniranja in tekmovanja) + T (tekmeč) + E (napaka v enačbi) (Filipčič, 2002).

5. TENIS KOT ŠPORT Z RAZLIČNIH VIDIKOV

5.1. TENIS Z VIDIKA MOTORIČNIH RAZSEŽNOSTI

Kot je značilno za vse športne panoge, imajo motorične razsežnosti visok pomen za uspešnost tudi pri igranju tenisa. Na podlagi številnih fenomenoloških raziskav so bili izvzete sposobnosti, kot so: moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, koordinacija in preciznost. Te se naprej delijo na specifične motorične razsežnosti: repetitivno, statično in hitro moč, hitrost posamičnega in ponavljajočih se gibov in druge. Posebej pa so bili tudi opredeljeni faktorji ožjega obsega, ki so topološko določeni: moč rok in ramenskega obroča, moč trupa, moč nog, koordinacija celega telesa, rok, nog in druge (Filipčič, 2002).

Vse te motorične lastnosti so v medsebojni odvisnosti in vplivajo na uspeh v tej športni panogi. V nadaljevanju bom predstavil posamezne motorične sposobnosti ter njihov vpliv na uspešnost. Poleg tega bom v obratni smeri ob konkretnih primerih prikazal, kako skozi teniško igro razvijati določene motorične sposobnosti.

5.1.1. Koordinacija

Ker spada tenis med tehnične športe, kjer mora biti prisotna visoka stopnja koordinacije, bo ta motorična sposobnost prva, za katero bom opredelil pozitivne učinke teniške igre.

Koordinacija je sposobnost za učinkovito oblikovanje in izvajanje kompleksnih (tj. sestavljenih, zapletenih) gibalnih nalog. Kaže se v učinkoviti realizaciji časovnih, prostorskih in dinamičnih dejavnikov gibanja. Osnovne značilnosti koordiniranega gibanja so:

- pravilnost (natančnost, ustreznost izvedbe gibov),
- pravočasnost (časovna usklajenost gibov),
- racionalnost (ekonomičnost izvedbe gibov),
- izvirnost (samoiniciativnost v prilagajanju gibanja različnim zahtevam),
- stabilnost (zanesljivost, identičnost izvedbe v ponavljanjih) (Pistotnik, 1999).

Prav vse značilnosti koordinacije so pomembne za uspešno igranje tenisa, sam pa bi tukaj predvsem izpostavil:

- **pravočasnost** oziroma sposobnost pravočasne izvedbe (timing)
- **racionalnost** oziroma ekonomičnost izvedbe udarca, ki je v povezavi s **pravilnostjo** (pravilna tehnika) in **ravnotežjem**

Poleg teh lastnosti pa sta pri tenisu od koordinacijskih sposobnosti pomembna še:

- **agilnost** oziroma sposobnost hitrega spreminjanja smeri gibanja ter
- **preciznost** oziroma sposobnost natančnega zadevanja cilja

Na tem mestu bom podal nekaj primerov, na kakšen način oziroma kje so elementi med igranjem tenisa, ki vplivajo na razvoj koordinacijskih lastnosti.

- Primer 1: pravočasno zamahovanje loparja iz pentlje pri servisu z namenom, da bo točka udarca optimalna in s tem servis uspešen; pravočasen pripravljalni poskok pri pripravi na udarec ...- pravočasnost (timing)
- Primer 2: usklajenost gibanja zgornjih in spodnjih udov, ki postavijo igralca v optimalen ravnotežen položaj za udarec – racionalnost v povezavi z ravnotežjem
- Primer 3: pravilna tehnika nam omogoči udarec, brez nepotrebnih, tehnično nepravilnih gibanj, ki so v veliki meri »kriva« za hitro, nepotrebno porabljanje energije – pravilnost izvedbe giba
- Primer 4: hitri starti in hitre spremembe smeri gibanj, če npr. nasprotnik odigra skrajšano žogo, te »loba« (lob je vrsta udarca, s katerim zadržujemo ravnotežje v igri; igralec odigra žogo preko nasprotnega igralca, ko je ta na mreži), ulovi na nasprotni nogi ... - agilnost
- Primer 5: servirati žogo v sam kot servisnega polja, odigrati natančen, uspešen lob ... - preciznost

Vse te lastnosti so seveda v veliki meri odvisne druga od druge in če že samo ena stvar zataji, je ponavadi udarec neuspešen, s tem pa tudi točka izgubljena.

5.1.2. Hitrost

Hitrost je sposobnost izvesti gibanje z največjo frekvenco ali v najkrajšem možnem času (Pistotnik, 1999).

Ta motorična sposobnost se lahko izraža kot:

- hitrost odziva (reakcije)
- hitrost posamičnega giba
- najvišja frekvenca gibov
- štartna hitrost in
- najvišja hitrost

Prav vse tipe hitrosti najdemo tudi pri igranju tenisa, predvsem pa bi rad izpostavil hitrost odziva oziroma reakcije, s katero je povezana anticipacija, hitrost posamičnega giba (v tem primeru hitrost udarca) in štartno hitrost, kar pomeni sposobnost kar najhitrejšega pospeševanja iz mirovanja do najvišje hitrosti gibanja (Ušaj, 1997).

Pri igranju tenisa pa lahko hitrost delimo na ciklično hitrost (hitrost ponavljajočih se gibov) in aciklično hitrost (hitrost posamičnega giba). Ciklična hitrost se pojavlja v obliki kratkih, vendar zelo hitrih šprintov, kjer mora igralec med igro preteči kratke razdalje, ki znašajo približno od 3 do 11 metrov.

Pri izvedbi posameznih udarcev pa je v največji meri izražena aciklična hitrost, kjer je za optimalno izvedbo udarca potrebna ustrezna hitrost loparja skozi točko udarca. Te hitrosti so različne: pri servisu se gibljejo nekako od 150 do 160 km/h, medtem ko se pri forhendu, bekhendu ter volejih gibljejo približno med 60 in 120 km/h (Filipčič, 2002). Prav tako kot so vse pojavne oblike koordinacije v medsebojni povezanosti, so tudi vse vrste hitrosti odvisne druga od druge.

Primer: igralec na osnovi gibanja, položaja telesa in postavitve drugega igralca anticipira njegov udarec (smer, vrsto udarca, jakost udarca) in na podlagi tega reagira (pomembna hitrost reakcije), potem razvija svojo hitrost, ki ga čim prej postavi v pravilen položaj za udarec, nakar sledi udarec, kjer pa je pomembna njegova hitrost (hitrost posamičnega giba).

5.1.3. Gibljivost

Gibljivost (fleksibilnost) je motorična sposobnost doseganja maksimalnih obsegov (amplitud) gibov v sklepah ali sklepnih sistemih posameznika (Pistotnik, 1999).

To nam omogoča delovanje sile na daljši poti, manjšo frekvenco gibov pri enaki hitrosti in bolj racionalno premagovanje ovir (Ušaj, 1997).

Pri tenisu je gibljivost pomembna z vidika tehnično optimalne izvedbe udarcev, saj optimalno razvita gibljivost ščiti igralce pred trenutnimi in kroničnimi poškodbami in preobremenitvami. Dinamičnost tega športa vodi do veliko situacij, kjer je gibljivost odločilnega pomena. Te situacije so sledeče:

- ujeti zelo oddaljene žoge
- udarjati nizke in od telesa oddaljene žoge (pomembna dobra gibljivost v kolčnem in kolenskem sklepu)
- odigrati smeš (je udarec pri mreži in ima pomembno vlogo pri zaključku napadalne akcije), loviti lob
- izvesti pentljo pri servisu
- ulekniti se pri servisu (pomembna dobra gibljivost v trupu)
- in druge (Filipčič, 2002)

5.1.4. Moč

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil. Sila mišic je sila, ki nastaja na osnovi delovanja mišice kot biološkega motorja.

Moč se deli na tri osnovne pojavne oblike, ki so:

- eksplozivna moč
- repetitivna moč
- statična moč

Medtem ko statična moč ne igra bistvene vloge pri igranju tenisa, saj gre za obliko moči, kjer je značilna odsotnost gibanja (pojavi se na primer pri pripravi na retern – »je udarec oziroma odgovor na servis nasprotnika« ali volej – »je udarec na mreži, ki ima pomembno vlogo pri zaključku napadalne akcije«, kjer je hitrost prihajajoče žoge visoka), pa je odločilnega pomena eksplozivna moč, ki se kaže kot sposobnost aktiviranja maksimalnega števila motoričnih enot v čim krajši časovni enoti. Pri igranju tenisa se kaže kot maksimalni začetni pospešek (v povezavi s hitrostjo reakcije) in pri acikličnih gibanjih (doseči veliko hitrost in pospešek loparja skozi točko udarca).

V manjši meri je pomembna tudi repetitivna moč, ki je definirana kot sposobnost opravljanja dolgotrajnega mišičnega napora na osnovi izmeničnih kontrakcij in relaksacij. Odraža se pri izvajanju cikličnih gibanj, v primeru tenisa pri teku oziroma pri izvajanju ponavljajočih se gibanj in udarcev (Pistotnik, 1999).

5.1.5. Ravnotežje

Ravnotežje je sposobnost ohranjanja ali ponovnega vzpostavljanja določenega telesnega položaja v mirovanju ali gibanju (Agrež v Filipčič, 2002)

Ravnotežje delimo na dve pojavnosti obliki:

- statično ravnotežje (pri ohranitvi ravnotežnega položaja v mirovanju)
- dinamično ravnotežje (pri vzpostavljanju želenega položaja v gibanju)

Kot sem že omenil, na ravnotežje vplivajo predvsem vse pojavnosti oblike koordinacije, še posebej pa je treba izpostaviti agilnost, ki omogoča ustrezno postavitev in korekcijska gibanja med izvedbo udarcev.

Primer: vzpostavljanje ravnotežnega položaja po hitri spremembi smeri, ko nas je nasprotnik ulovil na nasprotni nogi.

Pri igranju tenisa je velik poudarek predvsem na dinamičnem ravnotežju, kjer se njegov pomen kaže pri udarjanju in lovljenju težkih žog, ki so ponavadi brez stika s podlago, pri izvajanju smeša v skoku in pri servisu, kjer je potrebno po rušenju ravnotežja le-tega zopet vzpostaviti.

Glede na to, da trend teniške igre stremi k čim hitrejši igri oziroma izmenjavi udarcev, se bo število udarcev, ki bodo izvedeni v neoptimalnem ravnotežnem položaju, povečevalo. S tem pa se bo povečeval tudi pomen ravnotežja (Filipčič, 2002).

5.1.6. Preciznost

Preciznost definiramo kot sposobnost natančne določitve smeri in intenzivnosti gibanja. V športnih panogah se pojavljata v dveh situacijah, in sicer v situaciji, kjer želimo vodeni projektil privedi v cilj ter v situaciji, kjer želimo z izvrženim projektilom zadeti cilj. Za uspešno igro tenisa je slednja izrednega pomena. Kaže se kot natančen zadetek žogice na določeno mesto v igralnem polju. Ker je lahko hitrost žogice zelo velika, traja dotik z loparjem lahko samo 3–5 tisočink sekunde. Za uspešno izvedbo preciznih gibanj ima zopet pomembno vlogo sposobnost koordinacije, v tem primeru predvsem timinga (Filipčič, 2002).

Vse omenjene motorične sposobnosti so bistvenega pomena za uspeh v tem športu in so odvisne druga od druge. To seveda velja za tekmovalce, ki so v rednem procesu treninga, medtem ko bi sam v primeru tenisa kot tematskega sklopa izbirnega predmeta Šport (Šport za sprostitev) izpostavil teniško igro kot športno igro, skozi katero lahko pozitivno vplivamo na te motorične sposobnosti pri otrocih v sedmem, osmem in devetem razredu devetletke, torej pri otrocih, ki bi se odločili za ta program.

5.2. TENIS Z VIDIKA FUNKCIONALNIH RAZSEŽNOSTI

Funkcionalne razsežnosti, ki se pojavljajo pri igranju tenisa, lahko opredelimo s časovno razporeditvijo igre in odmorov ter intenzivnostjo same aktivnosti. Glede samega igralnega časa so meritve pokazale, da je učinkovitega dela igre 20–30 % na počasnih podlagah, medtem ko je ta odstotek na hitrejših podlagah še nižji. Dolžina trajanja točke na počasni podlagi je v povprečju 6–8 sekund ter 4–6 sekund na hitri podlagi. Ostali čas je namenjen za menjave strani, prekinitve in počitek (Bornemann v Filipčič, 2002).

Funkcionalne razsežnosti na splošno pojasnimo z vidika energijskih procesov, ki potekajo med športno aktivnostjo. Ločimo aerobne in anaerobne energijske procese. Nadalje ločimo dva tipa anaerobnih procesov, in sicer anaerobni alaktatni proces, ki poteka v razmerah, kjer ni potrebe prisotnosti kisika in pri katerem ne pride do tvorjenja mlečne kisline oziroma laktata, ter anaerobno laktatni proces, kjer prihaja do tvorjenja laktata. Pri intenzivnih kratkotrajnih naporih poteka v telesu anaerobno alaktatni proces, medtem ko pri srednje intenzivnih in nekje do 60 sekund trajajočih naporih poteka anaerobno laktatni proces.

Na podlagi zapsanega v prejšnjem odstavku potekajo torej med teniško aktivnostjo v največji meri anaerobno alaktatni procesi, manj anaerobno laktatni procesi; glede na že prej omenjeno specifičnost točkovanja in s tem trajanja teniškega dvoboja pa se v takih primerih pojavljajo tudi aerobni procesi, za katere je značilna prisotnost kisika ter časovna neomejenost. Do izraza pridejo pri daljših trajajočih igrah, pomembni pa so tudi v procesu treninga mlajših teniških igralcev, kjer je intenzivnost teniške igre nižja (Filipčič, 2002). Glede na današnji trend, ki vodi k čim hitrejši igri oziroma čim hitrejšemu zaključku točke, se spreminjajo tudi fiziološke obremenitve igralcev. Na račun skrajševanja odmorov in večje hitrosti igre se je pojavila večja intenziteta. Pri igri posameznikov znaša povprečni srčni utrip med 60 in 80 %, kar pomeni od 160 do 180 udarcev na minuto. Povprečna poraba kisika znaša 26 ml/kg/min pri moških in 23 ml/kg/min pri ženskah. Vrednost laktata je med 1,6 do 4,2 mmol/l, medtem ko se v povprečju v eni uri igranja tenisa porabi 600 kcal, 25 g maščob ter 100 g ogljikovih hidratov (Filipčič, 2003).

5.3. TENIS Z VIDIKA SOCIOLOGIJE ŠPORTA

Šport je pomemben dejavnik vzgoje in oblikovanja osebnosti in tudi pri tenisu ni nobene izjeme. Res je, da spada kot šport med individualne panoge, kjer si sam na svoji strani igralnega polja v tekmi proti nasprotniku na drugi strani mreže, vendar je znano, da tudi tenis združuje. Mislim, da ne poznam teniškega igralca, ki se ne bi po odigranem dvoboju zadržal ob pijači s soigralcem oziroma soigralci v okrepčevalnicah, ki so ponavadi ob teniških igriščih. Čeprav je bil še malo prej tvoj nasprotnik na igrišču, postane sedaj nekak pripadnik skupine, ki tvori družabno atmosfero, to je socialno klimo.

Socialna klima je definirana kot objektivna lastnost skupine, ki se odraža v zavesti vsakega člana skupine, njeno doživljanje pa je kakovostni proces, v katerem ima posameznik aktivno vlogo, je soudeležen in s tem tudi sam vpliva na doživljanje stvarnega okolja (Tušak & Tušak, 2001).

Poleg tega je tenis tudi pomemben dejavnik kvalitete življenja v družini, saj pripomore k trdnosti družin. Velikokrat se ob koncu tedna za vikend zvrstijo številni družinski turnirji (tekmovanja med družinami).

Lahko pa gledamo na tenis tudi kot na druženje, kjer se lahko uredi marsikatera poslovna, gospodarska zadeva. Dokaz za to je veliko število turnirjev, ki so razlog za pomembna srečanja politikov, gospodarstvenikov, kulturnih in športnih delavcev.

5.4. TENIS Z VIDIKA PSIHLOGIJE ŠPORTA

Glede na specifičnost teniške igre, način točkovanja, različnost udarcev, samo hitrost igre je to šport, kjer je vpliv psiholoških dejavnikov izrednega pomena.

Uspeh pri igranju tenisa je v veliki meri odvisen od hitrosti reakcije, le-ta pa je odvisna od koncentracije, ki se najboljše pokaže ob odsotnosti anksioznosti ter pravi meri pozitivno naravnane agresivnosti. Anksioznost vpliva negativno na človekovo telo in njegove funkcije, saj povečuje napetost v mišicah, medtem ko je pravilno pozitivno naravnana agresivnost, ki je definirana kot instrumentalna agresivnost, tesno povezana s storilnostno motivacijo, ki se kaže kot izrazita usmerjenost aktivnosti k cilju (Tušak & Tušak, 2001).

Da se doseže zadostna stopnja koncentracije, je za teniške igralce značilno, da razvijejo svoje tehnike samokontrole obnašanja in delovanja na igrišču. Pri tem uporabljajo določene rituale, kjer izvajajo različna gibanja in gibe, na primer pred izvedbo servisa in reterna. Cilj teh ritualov je ustrezna raven aktivacije v smislu umirjanja ter sproščanja (Filipčič, 2002).

Kot je bilo rečeno, je tenis zaradi svojih specifičnosti igra, kjer lahko dvoboj zgleda že izgubljen, pa se igralec nato »pobere«, vrne nazaj v igro ter zmaga. Za to je pomembna osebna lastnost - čustvena stabilnost, ki se kaže kot samozavest igralca, ter dovolj dolgo trajanje pozornosti in s tem koncentracije.

Za sodobnega teniškega igralca, ki želi biti uspešen, so seveda potrebne, poleg ustrezno razvitih osebnostnih lastnosti, tudi optimalno razvite motorične in morfološke značilnosti, kar pomeni, da so vse značilnosti v medsebojni odvisnosti oziroma se morajo dopolnjevati.

Po mojem mnenju je tenis šport, ki najbolj odstopa oziroma se pokaže njegov učinek, v primerjavi z drugimi športi, na psihološkem področju. Uspešen teniški igralec je tisti, ki je skozi načrtni razvoj treningov in tekem motorične, tehnične ter taktične sposobnosti razvil do nekega zastavljenega cilja, za nadaljnji razvoj pa je potrebna igralčeva čustvena zrelost oziroma čustvena inteligenca.

Z dovolj visoko stopnjo storilnostne motivacije igralec stremi k izpopolnjevanju svoje teniške igre, s tem pa k doseganju vrhunskih dosežkov (Živkovič, 2006).

Ker se igralec ne bojuje samo proti nasprotniku na drugi strani mreže, pač pa tudi s svojimi čustvi, je to šport, ki bistveno vpliva na človekovo osebnost oziroma na

osebnostni razvoj. Dandanes lahko pri vsakem igralcu med dvobojem opazimo številne različne rituale v smislu zadrževanja koncentracije ter pozornosti; različne geste ter mimike obraza pa opazovalcem nekako povedo, kakšno je čustveno stanje igralca, čeprav je vsaj pri zame boljših igralcih to stanje skrito, zato opazovalci največkrat ne morejo ugotoviti njegovega resničnega stanja.

Mislim, da je to zadrževanje čustvene stabilnosti največja odlika, ki se razvije pri teniških igralcih, medtem ko sta koncentracija in osredotočenost pomembni lastnosti ne samo pri igranju tenisa, pač pa nasploh pri pouku vseh predmetov. Tako je lahko tudi tenis eden od dejavnikov, kjer se učenec »nauči« biti zbran oziroma osredotočen na delo.

Tenis z vidika osebnostnih lastnosti

Poleg motoričnih sposobnosti vpliva tenis v veliki meri tudi na osebnostne značilnosti. Trener tenisa Ivan Kos je v knjigi Jamesa E. Loehra *Tenis v glavi* opisal teniško igro kot igro, katere cilj mora biti pot samospoznavanja, učenja, samorazvoja, širjenja zavesti, premagovanja ovir, preseganja doseženega, pot k osebni skromnosti in hkratnemu zavedanju neskončne možnosti in sposobnosti, ki se skrivajo v vsakem izmed nas (Loehr, 1997).

Mislim, da je to dober opis tega, kar naj bi se učenci, ki bi sodelovali pri tenisu, oprijeli, da bi jih po teh smernicah vodila teniška igra skozi celotno življenje, da bi jih tenis športno vzgojil in oblikoval osebnost ter da bi do športa samega oblikovali kulturnen odnos.

5.4.1. Kognitivne sposobnosti

Kognitivne sposobnosti se v splošnem kažejo v tistih človeških aktivnostih, katerih cilj je prilagoditev na biološko in socialno okolje. Gre za procese sprejemanja in pomnenja informacij, od katerih je odvisna raven učinkovitosti človeškega obnašanja. V največji meri se stopnja kognitivnih sposobnosti pri igranju tenisa kaže kot sposobnost anticipacije, ki je definirana kot sposobnost predvidevanja. Ta sposobnost je zasnovana na taktičnem znanju, izkušnjah ter opazovanju nasprotnikove igre (Filipčič, 2002).

5.4.2. Konativne sposobnosti

So sposobnosti, ki se kažejo kot športnikov odnos do dela, treninga, do drugih ljudi, kar se kaže kot komunikacija z nasprotnikom na drugi strani mreže (Filipčič, 2002).

Če povzamem torej, je tenis šport, s katerim se gotovo dviguje raven kognitivnih sposobnosti, saj se skozi samo igro širi raven taktičnega znanja, na podlagi izkušenj, ki temeljijo na igrah s čim več različnimi nasprotniki, pa tudi opazovanje in dojetanje nasprotnikove igre, kar je povezano z uspehom v tenisu.

Na podlagi lastnih izkušenj dela z otroki pri teniških treningih pa lahko trdim, da imajo otroci, ki se ukvarjajo s tenisom, oblikovan zdrav odnos do dela, čutijo odgovornost do obveznosti, treningov ter imajo pošten odnos do drugih ljudi, ki se pojavljajo v tenisu (nasprotnik, trener, sodnik ...), s tem pa tudi pošten odnos do tenisa in športa nasploh.

6. TENIS IN TENIŠKE POŠKODBE

Čeprav je tenis šport, kjer med igralci ne prihaja do medsebojnega kontakta, saj je igrišče ločeno z mrežo, pa prihaja tudi pri tenisu do različnih poškodb. Še nedolgo nazaj je bilo redko slišati o teniških poškodbah, če izvzamemo »teniški komolec«. Vendar dobivajo teniške poškodbe dandanes precejšen pomen, kljub temu da do hujših poškodb ne prihaja pogosto. Zanimivo pa je, da pride do več poškodb pozimi v dvoranah kot poleti na zunanjih igriščih. Do hujših poškodb pri igranju tenisa pride v povprečju po 33,3 letih igranja. Je pa zato več specifičnih poškodb, ki so neposredno povezane z igranjem tenisa in nastanejo akutno. Vzroki za te specifične poškodbe so v več kot polovici primerov hiter start, nalet na žogo in razni zdrs. Vzrok za tretjino teh poškodb so izrabljeni športni pripomočki, žoge, loparji, teniški copati. Največkrat so poškodovane noge (75 %), sledijo roke (12 %) in glava (10 %).

Na splošno gledano je teniških poškodb malo, hujših teniških poškodb pa sploh zelo malo. Da pa bi ne prišlo še do tega števila poškodb, jih lahko preprečimo preventivno z uporabo dobrih, posamezniku primernih pripomočkov (loparjev, žog, copat), dobre podlage igrišč, pravilnih udarcev, pravilne tehnike igranja, dobre kondicijske pripravljenosti, gojitve še kakšnega drugega športa poleg tenisa in seveda pravilnega ogrevanja pred igro in postopnega ohlajevanja po njej (Popovič, 1997).

S tem programom bi se naj učenci poleg same teniške igre, pod strokovnim vodstvom, naučili tudi in predvsem, na kakšen način preprečiti poškodbe ter kako se pravilno pripraviti na samo ukvarjanje s športno dejavnostjo.

Če na koncu strnem vse skupaj, lahko trdim, da je tenis športna panoga, ki zahteva »celega« človeka, kajti za uspeh v tem športu ne moreš mimo nobenega od dejavnikov, ki so prisotni. Še enkrat pa naj poudarim, da to velja za otroke oziroma igralce, ki so v rednem procesu treninga; cilj izbirnega predmeta Šport za sprostitev pa bi bil predstaviti osnove tehnike, pravila tega športa z namenom, da bi se učenci tudi po zaključku šolanja, v starejših življenjskih obdobjih, rekreativno ukvarjali s to športno panogo; še širši cilj pa naj bi bil usmeriti otroke v pozitivno doživljanje športa, oblikovati pozitivne vedenjske vzorce v smislu fair playa in kulturnega odnosa do tenisa in športa nasploh.

7. POPULARNOST TENIŠKE IGRE V SLOVENIJI

Tenis je v Sloveniji v letih od osamosvojitve v popularnosti naraščal tja do leta 1993, nato pa je njegova popularnost začela padati (Toš, 1999; Toš, 2004).

Kot sem že omenil, se s tenisom kot športno-rekreacijsko dejavnostjo v Sloveniji ukvarja približno 5 % prebivalstva (Toš, 2004). Ta odstotek pomeni, da imamo v Sloveniji okoli 10000 rekreativnih igralcev in igralk tenisa, kar uvršča tenis na mesto nekje na sredini rekreacijskih dejavnosti (Korelc, 2006).

Menim, da se lahko ta odstotek oziroma število rekreativnih igralcev v Sloveniji poveča tudi s predstavitvijo tenisa v osnovni šoli, saj je osnovna šola tista, ki poleg široke gibalne osnove daje otroku tudi usmeritev za redno ukvarjanje s športom, v tem primeru s tenisom. Tenis pač lahko igramo v rekreativne namene do pozne starosti in tukaj se pokaže pozitiven učinek izbirnega predmeta Šport oziroma osnovne šole same, saj je šola tista, ki predstavlja učencem ta šport.

V Sloveniji deluje 75 teniških klubov (Korelc, 2006). Mislim, da je to za malo državo, kot je Slovenija, kar lepa številka, vendar je pri igranju v teniških klubih kar nekaj težav. Politika teniških klubov spodbuja predvsem tekmovalne programe, kar pomeni, da se osredotočajo na otroke, ki so v nadarjenosti nad povprečjem, medtem ko ostali otroci po določenem času prenehajo z igranjem tenisa, ker pač dobijo premalo pozitivnih izkušenj pri tem športu. Poleg tega je problem tudi v oddaljenosti bivanja do teniških klubov. Večina teniških klubov deluje v mestih, kar pomeni za družine na podeželju veliko odrekovanja. Poleg dokaj visokih klubskih članarin je potrebno poskrbeti tudi za prevoz do teniških klubov in si seveda vzeti tudi čas za to. Mislim, da so to razlogi, da se otroci redko oziroma nikoli več ne vrnejo na teniška igrišča.

V letu 2006 je bilo pri Teniški zvezi Slovenije registriranih 1479 igralcev, trenerjev in sodnikov, od tega 1212 igralcev, v času od osamosvojitve, od leta 1991, pa je bilo skupno registriranih 5797 članov.

Tenis v Sloveniji kot oblika rekreacije ni v vzponu, marveč že nekaj let vztraja na nekem nivoju. Največji razcvet je tenis kot športno rekreativna dejavnost doživel v devetdesetih letih, ko so se množično urejala igrišča po naši državi (Korelc, 2006).

Danes je v Sloveniji 2750 teniških igrišč, od tega je velika večina zunanjih, primanjkuje pa dvoran. V slovenskih regijah za nadpovprečje v tej športno-rekreativni dejavnosti skrbita mariborska in obalna regija; teniški klub ŽTK Maribor je tako teniški klub z največjim številom članov v Sloveniji (Sluga-Kuharič, 2006).

7.1. TENIS V MEDIJIH

Na popularnost tenisa oziroma športa nasploh seveda v veliki meri vplivajo tudi mediji, medtem ko je samo predvajanje in omenjanje tenisa v medijih odvisno od uspešnosti slovenskih igralcev in igralk. Tako je v sedemdesetih letih, takrat še v Jugoslaviji, veliko zanimanje povzročila Mima Jaušovec z uspešnimi igrami in veliko pripomogla k razmahu tenisa in njegovi popularizaciji.

Po Mimi Jaušovec pa kar nekaj časa ni bilo veliko slišati o slovenskem tenisu, korak naprej pa je v zadnjih letih naredila ženska reprezentanca v Federation cupu, še posebej pa Katarina Srebotnik z uspešnimi igrami na turnirjih in s tem uvrstitvijo med najboljše igralko sveta na WTA-lestvici. Poleg tega menim, da je tenis na popularnosti pridobil tudi zaradi ženskega teniškega turnirja v Portorožu, ki je bil do sedaj že dvakrat uspešno izpeljan.

8. DIDAKTIČNI KORAKI PRI POUČEVANJU TENISA

S potmi, ki vodijo k zastavljenim ciljem pri poučevanju, se ukvarja didaktika. Tudi pri poučevanju tenisa obstaja več poti, kako doseči te zastavljene cilje. Zelo je pomembna izbira pravilnega metodičnega pristopa, saj je od tega odvisna, koliko znanja bodo učenci v določenem času osvojili. Večja količina osvojenega znanja pa seveda pozitivno vpliva na samozavest učencev in njihovo nadaljnjo motivacijo za delo.

Po določitvi ciljev in vsebin je potrebno torej izbrati metodični postopek, ki pa je odvisen od števila učencev in njihove starosti, stopnje učnega procesa, organizacijskih oblik, dodatnih učnih pripomočkov, ki jih imamo na voljo – torej, katere so optimalne rešitve za dosego cilja poučevanja.

Pri poučevanju tenisa ločimo dva osnovna metodična pristopa:

- **igralni pristop** (pristop, ki je usmerjen k igri ali dosegu določenega cilja)
- **gibalni ali tehnični pristop** (pristop, ki je usmerjen k tehniki udarcev)

Pri učenju teniške tehnike je potrebno uporabiti oba pristopa poučevanja, saj imata oba svoje prednosti.

Glede na to, da je tenis igra, kjer nikoli ne ponovimo dva enaka udarca oziroma je vsak udarec drugačen od prejšnjega (različne rotacije žoge, različne hitrosti, različne postavitve igralcev ...), je smiselno pristopiti k poučevanju z igro, da otroci sami že na začetku občutijo udarce in gibanja v igralnih pogojih. Seveda pa je potrebno prve teniške aktivnosti poenostaviti, in sicer z ustreznimi teniški pripomočki, kot so krajši ter lažji loparji in pa počasnejše ter večje žoge. Poleg tega je manjše tudi igralno polje. Vse to omogoča lažjo izmenjavo žog, s tem pa pravo občutenje igre. Takšna igra se sicer odvija v igralnih pogojih, vendar je to največkrat igra, kjer so udarci močno poenostavljeni in niso v skladu z optimalno tehniko.

Pri popravljanju tehnike oziroma nadgrajevanju tehnike pa trener uporabi pristop, ki je usmerjen k tehniki. Z izboljšavo ter razširitvijo posameznih delov udarca in gibanj se izboljša kvaliteta udarcev in sposobnost uporabe določenih udarcev in gibanj v igri.

Pri tem pristopu, ki je usmerjen k tehniki, lahko podajamo informacije o udarcih in gibanjih v celoti (**celostni ali sintetični pristop**) ali pa po delih (**razčlenjeni ali**

analitični pristop). Celostni pristop poučevanja je tisti, kjer učimo tehniko udarjanja ali gibanja v celoti brez vmesnih metodičnih korakov, medtem ko je razčlenjeni pristop tisti, pri kateri teniški udarec razčlenimo na dele. Te dele udarca nato smiselno nanizamo v metodični postopek, ki vodi h končnemu cilju, to je izvedba celega teniškega udarca. Analitični pristop uporabimo torej pri poučevanju, ko ugotovimo, da otrok ni sposoben izvesti udarca v celoti.

8.1. UČNE METODE PRI POUČEVANJU TENISA

Na kakšen način bomo učencem predstavili oziroma podali informacije, je odvisno od učnih metod, ki jih bomo uporabili. Učne metode so načini dela pri vadbi in določajo komunikacijo ter odnose med vadbo. Nanašajo se na učitelja oziroma trenerja. Metode, ki jih uporabimo pri vadbi, so:

- **razlaga** (monološka metoda)
- **demonstracija** (prikaz, predstavitev)
- **pogovor** (dialoška metoda)

Pri vseh učnih metodah, ki jih uporabimo pri metodičnih pristopih, pa se lahko trener odloči za **deduktivno** ali pa **induktivno** podajanje informacij.

Deduktivno podajanje informacij je tisto, kjer trener igralcem delovanje in oblike igranja natančno predpiše, pri induktivnem podajanju pa trener pusti igralce, da sami iščejo možne rešitve tako prek igre kot tudi pri učenju tehnike, kjer s poskušanjem pridejo do določene rešitve in s tem pravilnosti udarca.

Pri deduktivnem delovanju so v ospredju razlaga (navodila, opis), demonstracija (predstavitev naloge, korekcije napak) in pa sama pomoč pri izvedbi, medtem ko pri induktivnem delovanju razložimo nalogo (podamo informacije), demonstracija največkrat ni potrebna, nakar učenec sam skuša priti do rešitve.

Ali bo trener podajal informacije deduktivno ali pa induktivno, je odvisno od časa, ki ga ima na razpolago, od starosti učencev ter od težavnosti udarcev, katere želi naučiti (Filipčič, 1999).

8.2. UČNE OBLIKE PRI POUČEVANJU TENISA

Od organizacije vadbenega procesa je odvisno, katere učne oblike bo učitelj uporabil. Učne oblike so socialne interakcije vadbenega procesa. Vrste učnih oblik pa so:

- **skupinsko delo**
- **individualno delo**
- **frontalno delo**

Uporaba primerne učne oblike je odvisna od starosti, števila vadečih, od organizacijskih zmožnosti, dodatnih učnih pripomočkov, ki jih imamo na voljo, od značilnosti, sposobnosti in predhodnega znanja vadečih.

Pri skupinskem delu tako ločimo delo v homogenih in delo v heterogenih skupinah, glede na razvrstitev vadbenih mest pa klasično vadbo po postajah, vadbo z dodatnimi nalogami, vadbo z dopolnilnimi nalogami ter obhodno vadbo.

Značilnost frontalnega dela je, da trener usmerja vso skupino, da so vsa navodila, od razlage, demonstracije, do popravljanja napak, namenjena vsem hkrati, medtem ko je individualno delo največkrat organizirano znotraj skupinskega.

8.2.1. Frontalno delo

Pri frontalnem delu je značilno, da učenci vsi naenkrat izvajajo isto nalogo. Ta oblika dela je pri učiteljih nekako najbolj razširjena. Organizacijsko je razmeroma enostavna, ne omogoča pa individualizacije in prilagajanja ciljev posameznikovim zmožnostim. Najpogosteje uporabljene frontalne oblike dela so:

- poligon
- štafeta
- delo v koloni, vrsti ali polkrogu

Pri poučevanju tenisa je ta oblika dela največkrat uporabljena, ko se učitelj odloči za metodični pristop, ki je usmerjen k tehniki, in je vadba organizirana v koloni, kjer učitelj vsakemu vadečemu poda določeno število žogic. Slaba stran takšnega načina vadbe je, da je vadeči po opravljeni nalogi preveč pasiven, saj gre največkrat na začelje kolone ter čaka na naslednje poskuse. Žal se tako največkrat zmanjša motivacija za vadbo, s tem pa tudi učinkovitost vadbe.

8.2.2. Skupinska vadba

Menim, da je pri poučevanju tenisa najbolj smotrna skupinska oblika vadbe, in sicer na takšen način, da je lahko znotraj vadbe organizirano tudi individualno delo.

Obhodna vadba je pri poučevanju tenisa najbolj primerna v smislu samega ogrevanja na začetku vadbene enote, z namenom pripraviti organizem oziroma razvijati tiste motorične sposobnosti ki so najpomembnejše za čim hitrejšo in uspešno osvajanje tehnike udarcev. Pri tej obliki vadbe so vsi vadeči naenkrat aktivni, obremenitev pa lahko enostavno kontroliramo s časom trajanja dela na posamezni postaji, s časom odmora med postajama, s številom obhodov, s številom ponovitev, izbiro bremena ... Tako ločimo več načinov obhodne vabe:

- vadba eno minuto; vadeči si obremenitev določajo sami, odmor ni nujen
- minutni cikel; v času ene minute predpišemo čas dela in čas odmora
- Morgan–Adamsonov princip; izmerimo vadeče in potem na podlagi dosežkov oblikujemo vadbo
- kdo bo hitrejši; na vseh postajah je za vse enako število ponovitev
- kdo bo naredil več postaj; tekmujejo, kdo bo v določenem času naredil več postaj
- ciljni čas; čas, dosežen v prvem obhodu, skuša vadeči v drugem izboljšati

Delo po postajah je skupinska oblika dela, kjer so vadeči razdeljeni v homogene oziroma heterogene skupine, odvisno od cilja vadbe. Tako so praviloma vadeči pri posredovanju novih vsebin razdeljeni v heterogene skupine s ciljem, da bolj uspešni pomagajo manj uspešnim. Pri ponavljanju ter utrjevanju pa je smiselno oblikovati homogene skupine. Skupine dobijo tukaj naloge, ki so njim primerne.

Delo z dopolnilnimi in dodatnimi nalogami je oblika dela, ki je v praksi manj uveljavljena, a je zelo učinkovita, saj pride tukaj do izraza večja individualizacija. Pri tej organizacijski obliki imamo glavno postajo, kjer vadeči izvajajo glavno vsebino, poleg te postaje pa organiziramo še dopolnilne ter dodatne postaje, kjer se izvajajo dopolnilne oziroma dodatne naloge. Dopolnilne naloge so namenjene vadečim, ki imajo težave z glavno nalogo, medtem ko je delo z dodatnimi nalogami namenjeno vadečim, ki glavno nalogo obvladajo ter na stranskih postajah opravljajo naloge v oteženih pogojih (hitrejša izvedba, večje število ponovitev ...) (Kovač, 2003).

8.3. METODIČNI PRISTOPI, UČNE METODE IN OBLIKE PROGRAMA ŠPORT ZA SPROSTITEV – TENIS

V primeru oziroma ideji, na katero se osredotočam, to je predstavitve tematskega sklopa tenisa v okviru Športa za sprostitev, se mi zdi prav smiselno uporabiti vse vrste pristopov poučevanja, s tem da bi sam dal poudarek pristopu, usmerjenemu k igri ter induktivnemu delovanju trenerja pri podajanju informacij, medtem ko bi bilo le bistvene težave pri udarcih smiselno reševati s pristopom, usmerjenim k tehniki, in sicer s celostnim pristopom poučevanja ter deduktivno. V primeru, kjer pa bi bila težava, ki bi resnično v veliki meri vplivala na samo izvedbo udarca, pa bi bilo dobro uporabiti razčlenjeni pristop poučevanja teniške tehnike.

Tak način poučevanja se mi zdi smiseln, ker naj bi bil obseg tega programa 10 ur za starost učencev 7., 8. oziroma 9. razreda (od 13 do 15 let). Poleg tega bi se bilo v tem času smiselno osredotočiti le na ravne udarce, ostale specialne udarce pa le predstaviti oziroma jih učencem razložiti, ti pa bi jih nato poskušali osvojiti skozi igro.

Za takšno delovanje bi se odločil, ker bi bil cilj programa ne teniški trening, pač pa učencem predstaviti tenis z namenom, da bi se tudi kasneje vračali na teniška igrišča ter da bi jim tenis pomenil prijetno rekreativno dejavnost v starejših življenjskih obdobjih.

9. ZUNANJI POGOJI, KI VPLIVAJO NA POUČEVANJE TENISA

Kot sem omenil že v uvodu, je izpeljava programa takšne vadbe v osnovni šoli, gledano z organizacijskega vidika, kar težavna naloga.

Med zunanje pogoje, ki vplivajo na izbiro organizacijskih oblik, sodijo:

- **prostor** (igrišča na prostem ali v dvorani; število igrišč; ostali prostori, ki so nam na voljo)
- **organizacija poučevanja** (število učencev; število, porazdelitev in trajanje učnih enot)
- **pripomočki** (število žog, loparjev; vrste žog; ostali učni pripomočki) (Filipčič, 1999)

Po pogovorih, ki sem jih opravil z nekaterimi profesorji v Posavju, ni osnovne šole, ki bi imela na voljo istočasno zagotovljene vse zunanje pogoje za poučevanje. Mislim, da lahko to trditev posplošim kar na vse slovenske osnovne šole oziroma so res redke šole, ki imajo zagotovljene vse pogoje.

Glede na to, da mora biti program izbirnega predmeta Šport za sprostitev brezplačen, bi bilo potrebno na osnovni šoli sami zagotoviti sredstva za izpeljavo programa. Med ta sredstva se šteje financiranje igrišč oziroma prostora, primerne za vadbo, financiranje izposoje opreme za vadbo (loparji, žogice), poleg tega pa bi morala šola zagotoviti tudi prevoz otrok do igrišča in nazaj. Seveda pa je potrebno, da ima profesor športne vzgoje tudi znanja v obsegu, ki jih predvideva naziv trener tenisa.

10. PREDSTAVITEV IZBIRNEGA PREDMETA ŠPORT

Program izbirnih predmetov dopolnjuje osnovni program šolske športne vzgoje, kar pomeni, da skupaj s športno vzgojo tvorita obogateno športno celoto. Šola lahko učencem ponudi tri enoletne predmete, in sicer: šport za zdravje, šport za sprostitev ter izbrani šport. Ti izbirni predmeti so namenjeni učencem 7., 8. in 9. razreda: namenjeno jim je 35 ur pouka v 7. in 8. razredu ter 32 ur pouka v 9. razredu.

Med izbranimi športi je trenutno osem športov osnovnega programa. To so atletika, gimnastika z ritmično izraznostjo, ples, košarka, odbojka, roket, nogomet in plavanje. Pri teh športih gre za poglobljanje vsebin, predmet pa je namenjen vsem učencem, ne le tistim, ki se z izbranim športom ukvarjajo že pri interesnih dejavnostih v šoli ali pa se redno organizirano ukvarjajo z njim v popoldanskem času.

Namen predmetov šport za zdravje in šport za sprostitev je spoznati nove športe, ki jih med rednim poukom športne vzgoje ni mogoče izvesti, so pa z vidika športno-rekreativnih učinkov pomembni, saj gre nekako za njihovo predstavitev in poudarek pomembnosti le-teh za kakovostno preživljanje prostega časa v popoldanskih urah, med vikendom in pa tudi kasneje v vseh starostnih obdobjih. Glede na to, da gre tukaj za športe, ki spadajo med sodobne športno-rekreativne vsebine (pohodništvo, plavanje, kolesarjenje, veslanje ...), potekajo te vsebine največkrat zunaj urnika in zunaj šole (Kovač, & Novak, 2002).

Za izpeljavo tematskega sklopa - tenis, ki obsega 10 ur, bi se odločil za strjeno obliko po dve uri v petih tednih.

10.1. SPLOŠNI CILJI IZBIRNIH PREDMETOV

Z izbranimi programi uresničujemo splošne cilje izbirnih predmetov, ki so:

- skrb za skladen telesni razvoj in navajanje na zdravo življenje (splošna kondicijska pripravljenost, kakovostno preživljanje prostega časa, ravnovesje med učenjem, športno dejavnostjo, počitkom in spanjem, sposobnost prenašanja naporov, nadomeščanje negativnih učinkov sodobnega življenja, zdrava prehrana, nadomeščanje izgubljene tekočine, skrb za telesno držo in skladno postavo);
- usvajanje in spopolnjevanje športnih znanj;

- krepitev občutka samozavesti in zaupanja vase;
- oblikovanje pozitivnih življenjskih vzorcev (spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, spoštovanju športnega obnašanja, strpnosti in sprejemanju drugačnosti);
- razumevanje pozitivnih učinkov redne športne dejavnosti in pridobivanje trajnih športnih navad;
- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika (Kovač, & Novak, 2002).

Če vse skupaj strnem, gre za razumevanje športa in spoznanje učinka športne vadbe, hkrati pa se učenci psihično sprostijo. Poleg tega je pomembno oblikovanje stališča in ovrednotenje odnosa do športa kot kulturne sestavine človekovega življenja. K takšnemu pojmovanju športa in učinkov športnega udejstvovanja pripomorejo tudi medpredmetne povezave z drugimi predmeti (naravoslovje, biologija, geografija, zgodovina ...).

10.2. OPERATIVNI CILJI IZBIRNEGA PREDMETA ŠPORT ZA SPROSTITEV

1. telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti:
 - razvijati gibalne (moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost)
 - z izbranimi nalogami oblikovati skladno postavo
 - opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost
2. usvajanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj
 - seznaniti se z novimi športi, ki so pomemben del sodobne športno-rekreativne ponudbe
3. seznanjanje s teoretičnimi vsebinami:
 - razumeti odzivanje organizma na aerobno in anaerobno obremenitev, telesno ali psihično preutrujenost in druge stresne dejavnike
 - poznati različne tehnike sproščanja
 - razumeti pomen redne spremljave telesne teže in ravni gibalne ter funkcionalne učinkovitosti

4. prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja:

- doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe
- oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in v prostem času, ravnovesje med delom in počitkom, telesna nega, zdrava prehrana)
- izoblikovati posameznikovo samopodobo na področju doživljanja in dojemanja svojega telesa
- spodbujati medsebojno sodelovanje in spoštovanje različnosti
- razviti kulturnen odnos do narave in okolja (Kovač, & Novak, 2002)

Ob navedbi operativnih ciljev predmeta lahko rečem, da bi tematski sklop – tenis v okviru izbirnega predmeta Šport uresničil večino ciljev, poleg tega pa bi učenci nekoliko bolje spoznali tenis kot eno popularnejših športno-rekreativnih dejavnosti z namenom nadaljnjega udejstvovanja v kasnejših starostnih obdobjih.

11. TEMATSKA PRIPRAVA ZA PROGRAM TENIS V OKVIRU 10-IH UR ŠPORTA ZA SPROSTITEV

Sam bom predstavil tematsko pripravo, ki bi uresničila cilje tematskega sklopa tenis: tematska priprava je del letne priprave na pouk izbirnega predmeta Šport za sprostitev. Pri načrtovanju sem upošteval, da je v učni skupini 20 učencev, kot je normativ za takšno skupino.

11.1. CILJI TEMATSKE PRIPRAVE ŠPORT ZA SPROSTITEV - TENIS

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

- celostno razvijati motorične sposobnosti:
 - a) koordinacija: roka – oko, razvoj koordiniranega gibanja z loparjem
 - b) razvoj agilnosti
 - c) začetki razvoja anticipacije
 - d) razvoj moči, hitrosti, gibljivosti, ravnotežja, preciznosti s teniško vadbo in z igranjem tenisa
- razvijati orientacijo v prostoru (na teniškem igrišču), koordinacijo in obvladovanje ravnotežja pri različnih teniških gibanjih
- razvijati funkcionalne sposobnosti z raznimi dalj časa trajajočimi gibalnimi nalogami ter teniški igrami

Usvajanje teniškega znanja

- spoznati osnovne teniške udarce in njihovo uporabo v igri
- uporabiti udarce v igralnih pogojih
- predstaviti specialne teniške udarce in njihovo uporabo v igri (ob ogledu teniškega dvoboja)

Tehnični podcilji:

- enostavno se pripraviti na udarec
- uporabiti pripravljalni poskok
- uporabiti ustrezne prijeme in določiti optimalno točko udarca glede na prijem
- razvijati pozornost na žogo

- določiti točko zadetka
- nadzorovati žogo in nadzorovati zadevanje žoge, ki omogoča izvedbo določene taktične zamisli

Taktični podcilji:

- udariti žogo v igrišče
- nadzorovati žogo in zanesljivost udarcev
- nadzorovati zadevanje v smislu zadevanja praznega prostora na igrišču
- znati uporabiti igrišče in pokrivati igrišče po udarcu

Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami (seznanitev ob praktičnem delu)

- spoznati športno panogo – tenis in se naučiti teniških pravil
- naučiti se pravil obnašanja na teniškem igrišču
- naučiti se pravilnega obnašanja kot gledalec teniškega dvoboja

Prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja

- doživljati sprostitveni vpliv teniške vadbe
- razvijati občutke zadovoljstva in veselja ob obvladovanju telesa in gibalnem izražanju med igranjem tenisa
- zagotavljati interes in motivacijo za vadbo ter pridobivanje delovnih navad
- razvijati vztrajnost, spodbujati strpno in prijateljsko vedenje v skupini ter oblikovati pozitivne vedenjske vzorce, medsebojno pomoč in sodelovanje
- privzgojiti odnos do športnih pripomočkov in opreme ter spoštovati osnovni red
- razvijati samozavest, odločnost, borbenost in vztrajnost
- spodbujati strpno in prijateljsko vedenje v igri
- razvijati pozitivne vzorce športnega obnašanja, medsebojnega sodelovanja in sprejemanja drugačnosti
- primerno se obnašati kot teniški igralec in kot gledalec teniškega dvoboja

11.2. PRIMER TEMATSKE PRIPRAVE ZA PROGRAM ŠPORT ZA SPROSTITEV –TENIS

Število učencev in učenk

7. razred: 8 (5f + 3d)

8. razred: 7 (4f + 3d)

9. razred: 5 (5f)

Število ur pouka

10 šolskih ur; združeno 5-krat po 2 uri skupaj; vadbena enota traja 90 minut

7. in 8. šolska ura

Prostor

Šolska telovadnica oziroma kjer je možno teniško igrišče

Športni pripomočki in ostali učni pripomočki

- 20 teniških loparjev
- košara mehkih teniških žog, košara trdih teniških žog
- talne oznake, stožci, teniška lestev, mini mreže

Medpredmetne povezave:

Biologija (srčni utrip, pravilno dihanje, razvoj telesa ...)

Slovenščina in tuji jeziki: športno izrazoslovje, mednarodna poimenovanja v povezavi z angleškim jezikom

Fizika: gibanje žogice, pospeševanje, optimalna točka zadetka, različne rotacije in koti pri odskokih žogice ...

Temeljni standardi znanja

- Tehnično čim bolj pravilno izvesti osnovne udarce (ravni forhend, ravni bekhend, servis, volej, smeš)
- izvesti udarce v točno določeni smeri
- zadeti žogico v optimalni točki zadetka pri ravnih udarcih
- s forhendom oz. bekhendom kontrolirano izmenjavati udarce v določenem ritmu
- poznati osnovne pojme in pravila teniške igre

Metodični pristop

Pri izbiri metodičnih pristopov bi se bilo smiselno osredotočiti na pristop, usmerjen k igri z namenom, da učenci sami občutijo udarce ter gibanja na teniškem igrišču. Ta pristop omogoča tudi že neko kreativnost igralcev v smislu ustreznih taktičnih rešitev. Poleg tega zagovarjam ta pristop zaradi časa, ki je na voljo, ter starosti učencev in pa seveda cilja, to je učencem predstaviti tenis in jih zanj navdušiti.

Ker so zagotovo sposobnosti učencev različne, kar pomeni heterogeno skupino, bo v določenih primerih pri posameznikih potrebno uporabiti tudi pristop, usmerjen k tehniki z namenom odpraviti napake, ki v veliki meri vplivajo na nadaljnje igranje tenisa. To seveda pomeni, da mora učitelj od vseh pristopov izbrati najustreznejšega za samo organizacijo ure in vključiti tudi individualno pomoč posameznikom.

12. UČNE PRIPRAVE ZA PROGRAM ŠPORT ZA SPROSTITEV – TENIS

Učna priprava 1

| |
|--|
| Številka ure: 1, 2 |
| Vsebina ure: osnovni udarec - forhend |
| Stopnja učnega procesa: podajanje novih vsebin |
| <u>Cilji vadbene enote:</u> <ul style="list-style-type: none">- spoznati značilnosti tenisa in značilnosti posameznih udarcev- navaditi se na žogo oziroma občutiti samo »obnašanje« loparja in žogic- naučiti se odbijanja žogice na forhend strani |
| <u>Metodične enote:</u> <ul style="list-style-type: none">- nošenje žoge na loparju, odbijanje žoge (na mestu, v gibanju, z eno stranjo, izmenično z eno in drugo stranjo loparja, od tal, v zrak)- ravni forhend udarec |
| <u>Učne oblike:</u> <ul style="list-style-type: none">- frontalna |
| <u>Učne metode:</u> <ul style="list-style-type: none">- razlaga, prikaz (demonstracija) |
| <u>Orodja in pripomočki:</u> <ul style="list-style-type: none">- košara s teniškiimi žogami, loparji, mini mreže, stožci |

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod:

- pozdrav in predstavitev ciljev celotnega programa ter ciljev učne ure, motivacija za delo – (video predstavitev - opis forhend udarca z ogledom igralcev, ki imajo ta udarec izrazito dober, ogled najlepših točk, kjer so izpostavljeni forhend udarci)

Splošno ogrevanje:

- a) tek z elementi atletske abecede (hopsanje, džoging poskoki, nizki, visoki skiping, dvigovanje pet, bočni poskoki ...)
- b) kratki šprinti od črte do črte
- c) sklop gimnastičnih vaj (ob izvedbi predstaviti učencem, katere mišice in sklepi so še posebej pomembni pri igranju tenisa oziroma so posebej obremenjeni)

Specialno ogrevanje – navajanje na teniški lopar in žogico:

- a) odbijanje žogice z loparjem v zrak, od tal, z eno stranjo, izmenično z eno in drugo stranjo; na mestu, v hoji, v teku
- b) štafetne igre – učenci so razdeljeni v 4 skupine po 5; primeri: nošenje žogice na loparju, odbijanje žogice od tal, v zrak, vodenje žogice po tleh z loparjem – okoli stožca

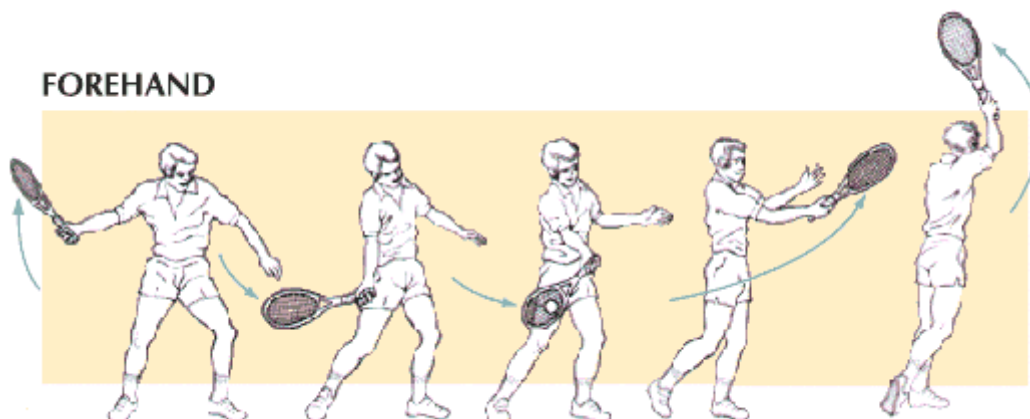
GLAVNI DEL

Snovna priprava:

Osnovna ideja teniške igre je v tem, da čez mrežo z loparjem udarimo žogo iz lastnega igralnega polja v nasprotnikovo. V igri, ki je tekmovalno usmerjena, je cilj igralca, da doseže neposredno točko, da nasprotnika prisili k napaki, in se pri tem izogiba lastnih napak. S tem igralec dobiva točke, nize in tekme.

Značilnosti forhend udarca:

- univerzalen udarec glede na višino točke zadetka in mesto igranja (celo igrišče)
- zelo napadalen in najpogostejši udarec med igro
- hitrost loparja skozi točko zadetka je visoka
- pri izvedbi prevladuje odprt položaj



Metodična priprava:

1. podajanje informacij o forhend udarcu - postavitvev, prijem, točka udarca ter demonstracija udarca
2. odbijanje žogice s forhendom partnerju v roko preko mini mreže
3. odbijanje žogice v parih (izmenjava s forhendom)
4. igra »Kralj«

Organizacijska in količinska priprava:

1. pri prvi nalogi je postavitvev učencev frontalna (delajo vsi naenkrat)
2. druga naloga – delo v parih (en učenec z roko podaja žogice, drugi s forhendom odbija; vsak 10-krat, nato menjava; vaditelj popravlja in opozarja na napake)
3. tretja naloga – delo v parih; 6 parov - po 2 para na eni mini mreži; na eni mini mreži vadba forhend udarca z vaditeljem – 4 vadijo, 4 pobirajo žogice, nato menjava
4. pri četrti nalogi oblikujemo 4 homogene skupine po 5 učencev (vsaka na eni mini mreže) – en učenec je kralj in je sam na eni strani mreže, ostali izmenično igrajo z njim vsak eno točko; kdor najprej dobi 3 točke, postane kralj – vsi udarci so obvezno forhend udarci – vaditelj opozarja in popravlja napake

SKLEPNI DEL

- pospravljanje mrež, žogic ter loparjev
- pogovor o uri

Učna priprava 2

| |
|--|
| Številka ure: 3, 4 |
| Vsebina ure: osnovna udarca - forhend, bekhend |
| Stopnja učnega procesa: forhend – utrjevanje in odpravljanje napak; bekhend – podajanje novih vsebin |
| <u>Cilji vadbene enote:</u> <ul style="list-style-type: none">- odpraviti bistvene napake pri forhendu ter izpopolniti zanesljivost ter natančnost udarca- spoznati bekhend udarec in njegov pomen v igri- učence naučiti odbijanje žogice na bekhend strani |
| <u>Metodične enote:</u> <ul style="list-style-type: none">- ravni forhend udarec- ravni bekhend udarec |
| <u>Učne oblike:</u> <ul style="list-style-type: none">- frontalna |
| <u>Učne metode:</u> <ul style="list-style-type: none">- razlaga, prikaz (demonstracija) |
| <u>Orodja in pripomočki:</u> <ul style="list-style-type: none">- košara s teniškiimi žogami, loparji, mini mreže |
| PRIPRAVLJALNI DEL |
| Uvod: <ul style="list-style-type: none">- pozdrav in predstavitev ciljev učne ure, motivacija za delo (video predstavitev - opis bekhend udarca z ogledom igralcev, ki imajo ta udarec izrazito dober, ogled najlepših točk, kjer so izpostavljeni bekhend udarci) |
| Splošno ogrevanje: <ul style="list-style-type: none">a) tek v koloni; zadnji prehiteva kolono v šprintu in gre na začetek, kar ponovijo vsib) kratki šprinti z različnimi štartnimi položaji (iz počepa, kleče, iz leže na hrbtu, iz leže na trebuhu ...)c) sklop gimnastičnih vaj |

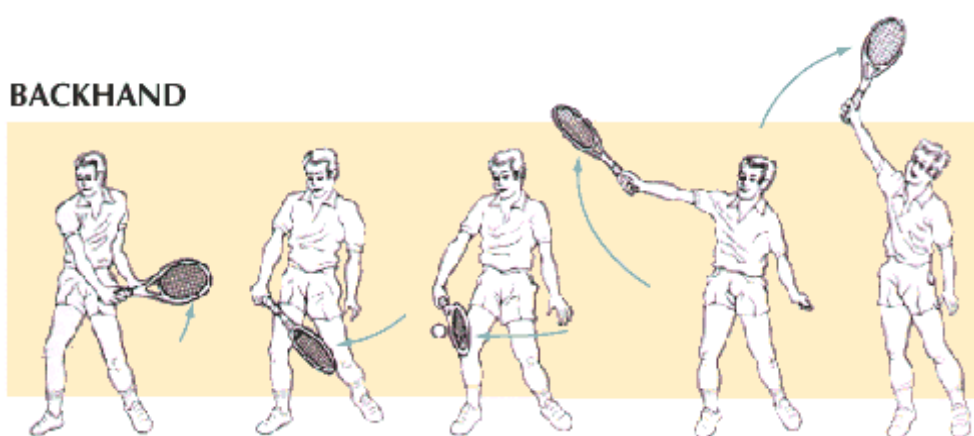
Specialno ogrevanje:

- a) odbijanje žogice v zrak izmenično z desno in levo roko
- b) odbijanje žogice z loparjem v parih izmenično z desno in levo roko na primerni razdalji

GLAVNI DEL

Snovna priprava:

Bekhend je bil v preteklosti udarec, s katerim so želeli igralci ohraniti ravnotežje v igri, danes pa je pri večini igralcev enakovreden udarec forhendu, saj z njim igralci dosegajo direktne točke.



Metodična priprava:

1. podajanje informacij o bekend udarcu - postavitvev, prijem, točka udarca ter prikaz (demonstracija) udarca
2. odbijanje žogice z bekhendom partnerju v roko prek mini mreže
3. odbijanje žogice v parih (izmenjava z bekhendom)
4. odbijanje žogice v cilj (talne oznake) s forhendom
5. izmenično igranje forhend – bekhend v parih; tie break do 11 točk, začetek je s forhendom

Organizacijska in količinska priprava:

1. pri prvi nalogi je postavitvev učencev frontalna (delajo vsi naenkrat)
2. druga naloga – delo v parih (en učenec z roko podaja žogice, drugi z bekhendom odbija; vsak 10-krat, nato menjava; vaditelj popravlja in opozarja na napake)
3. tretja naloga – delo v parih; 6 parov - po 2 para na eni mini mreži; na eni mini mreži vadba bekhend udarca ter vadba forhend udarca v cilj, ki je označen s talnimi oznakami, z vaditeljem – 4 vadijo, 4 pobirajo žogice, nato menjava

pri četrti nalogi oblikujemo homogene pare, ki si izmenjavajo žogico izmenično s forhendom in bekhendom – tekma do 11 točk – tie break; vaditelj popravlja ter opozarja na napake

SKLEPNI DEL

- pospravljanje mrež, žogic ter loparjev
- pogovor o uri

Učna priprava 3

| |
|--|
| Številka ure: 5, 6 |
| Vsebina ure: servis, volej, smash |
| Stopnja učnega procesa: forhend in bekhend – utrjevanje in odpravljanje napak; servis, volej, smeš - podajanje novih vsebin |
| <u>Cilji vadbene enote:</u> <ul style="list-style-type: none">- odpraviti bistvene napake pri forhendu in bekhendu ter utrditi zanesljivost ter natančnost obeh udarcev- izmenjavati (držati) žogico v igri z ravnima forhendom in bekhendom- učence naučiti servis, volej ter smash |
| <u>Metodične enote:</u> <ul style="list-style-type: none">- ravni forhend udarec- ravni bekhend udarec- servis- volej- smeš |
| <u>Učne oblike:</u> <ul style="list-style-type: none">- frontalna |
| <u>Učne metode:</u> <ul style="list-style-type: none">- razlaga, prikaz (demonstracija) |
| <u>Orodja in pripomočki:</u> <ul style="list-style-type: none">- košara s teniškiimi žogami, loparji, mini mreže, stožci |

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod:

- pozdrav in predstavitev ciljev učne ure, motivacija za delo (video predstavitev - opis servisa in udarcev na mreži z ogledom igralcev, ki imajo izrazito dobre servise ter udarce na mreži, ogled najlepših točk, kjer so izpostavljeni ti udarci)

Splošno ogrevanje:

- a) poligon – tek med stožci z različnimi vrstami gibanj (naprej, nazaj, bočno)
- b) sklop gimnastičnih vaj
- c) elementarna igra (10 učencev na eni strani igrišča, 10 na drugi – na vsaki strani 20 teniških žog; na znak se skušajo vadeči znebiti čim večjega števila žog, tako da jih mečejo na nasprotnikovo stran igrišča; po določenem času (1 minuta) preštejejo žoge – zmaga skupina, ki ima na svoji strani manj žog)

Specialno ogrevanje:

- a) zamašne vaje z loparjem – imitacija servisa

GLAVNI DEL

Snovna priprava:

Glavne značilnosti servisa, kot začetnega udarca, so:

- na izvedbo udarca nasprotnik nima vpliva
- pri izvedbi sta pomembni koordinacija in sproščenost
- as – je najlažje dosežena točka

Forhend in bekhend volej je udarec, kjer pri večini žog igralec udarja žogo brez pretiranega zamaha, s skrajšanim zamahom, žoga pa ima rotacijo nazaj.

Smeš je napadalen udarec in udarec moči, s katerim igralec odgovarja na lob nasprotnika. Nekateri ga imenujejo tudi teniška enajstmetrovka, saj igralci v večini primerov z njim dosežejo direktno točko (Filipčič, 2000).



Metodična priprava:

1. izmenjave s forhendom in bekhendom v določenem ritmu; vaditelj opozarja na napake
2. podajanje informacij o servisu (prijem, postavitev, točka udarca) ter prikaz servisa
3. servis s črte mini polja – po 5 naenkrat; vaditelj popravlja napake
4. servis s črte midi polja – po 5 naenkrat; vaditelj popravlja napake
5. podajanje informacij o voleju (forhend, bekhend) ter prikaz udarcev
6. odbijanje žogice z volejem; žogico podaja partner iz roke prek mini mreže; vaditelj opozarja na napake
7. podajanje informacij o smashu ter prikaz udarca
8. smash po odboju in iz zraka; žogico podaja partner iz roke; vaditelj opozarja na napake

Organizacijska priprava:

1. prva naloga; delo v parih
2. druga naloga; frontalna postavitev vadečih; delajo vsi naenkrat
3. pri tretji nalogi je skupinska oblika vadbe; po 5 vadečih na črti mini polja in vsak ima 10 servisov, ostali pobirajo žoge
4. pri četrti nalogi je skupinska oblika vadbe; po 5 vadečih na črti midi polja in vsak ima 10 servisov, ostali pobirajo žoge
5. peta naloga; frontalna postavitev vadečih; delajo vsi naenkrat
6. pri šesti nalogi je skupinska oblika vadbe – delo v parih
7. sedma naloga; frontalna postavitev vadečih; delajo vsi naenkrat
8. pri osmi nalogi je skupinska oblika vadbe – delo v parih

SKLEPNI DEL

- pospravljanje mrež, žogic ter loparjev
- pogovor o uri

Učna priprava 4

Številka ure: 7, 8

Vsebina ure: ogled teniškega dvoboja

Stopnja učnega procesa: podajanje novih vsebin

Cilji vadbene enote:

- spoznati način točkovanja pri igranju tenisa
- učencem predstaviti pravila teniške igre ter jih seznaniti z osnovnimi pojmi
- učencem predstaviti in razložiti specialne udarce ob igri, različne vrste rotacij ter njihove značilnosti
- učence seznaniti s pravili obnašanja teniškega igralca ter gledalca teniškega dvoboja

Ogled teniškega dvoboja organiziramo odvisno od situacije ter pogojev, ki jih imamo – turnir v bližnjem teniškem klubu, sparing tekma v teniškem klubu ...

Učna priprava 5

| |
|--|
| Številka ure: 9, 10 |
| Vsebina ure: teniška vadba naučenih udarcev– organizacija turnirja |
| Stopnja učnega procesa: preverjanje znanja |
| <u>Cilji vadbene enote:</u> <ul style="list-style-type: none">- preveriti osvojeno znanje učencev (igro, štetje skozi turnir ter osnovna pravila v obliki testa) |
| <u>Metodične enote:</u> <ul style="list-style-type: none">- vsi poznani udarci v igri- test |
| <u>Učne oblike:</u> <ul style="list-style-type: none">- skupinska- individualna (test) |
| <u>Učne metode:</u> <ul style="list-style-type: none">- razlaga |
| <u>Orodja in pripomočki:</u> <ul style="list-style-type: none">- košara s teniškiimi žogami, loparji |
| PRIPRAVLJALNI DEL |
| Uvod: <ul style="list-style-type: none">- pozdrav in predstavitev ciljev učne ure, motivacija za delo (opis poteka turnirja, pogovor z učenci o teniških turnirjih, ki se odvijajo – turnirji za grand slam, masters, davisov pokal, fed pokal...) |
| Splošno ogrevanje: <ul style="list-style-type: none">a) tek z elementi atletske abecede (hopsanje, džoging poskoki, nizki, visoki skiping, dvigovanje pet, bočni poskoki ...)b) sklop gimnastičnih vaj |

GLAVNI DEL

Snovna priprava:

Pri igranju ocenjujemo učenčevo gibanje in izvedbo udarca ter splošni vtis med igranjem – kako je učenec sproščen, kakšno je njegovo ravnotežje ...

Na podlagi tega se lahko postavijo naslednja merila za ocenjevanje:

- 1 točka: učenec gibanja in izvedbe udarca ne zna, pri izvedbi dela grobe tehnične napake
- 2 točki: učenec gibanje in udarec izvede nesproščeno ter s tehničnimi nepravilnostmi
- 3 točke: učenec izvede gibanje in udarec s tehničnimi napakami in pomanjkljivostmi
- 4 točke: učenec izvede gibanje in udarec z manjšimi odstopanji
- 5 točk: učenec izvede gibanje in udarec tehnično pravilno, usklajeno ter sproščeno (Novak, 2002)

Ocena, ki jo učencu podelimo, je skupna ocena igre (izvedba gibanja in udarcev) ter testa (osnovna pravila) in je le del skupne ocene izbirnega predmeta Šport za sprostitev.

Metodična priprava:

1. turnir v midi tenisu – do 11 točk; tie-break sistem; na izpadanje (sodeluje 10 učencev)
2. test (sodeluje 10 učencev)
 - ko ena skupina odigra do konca (zmagovalec je eden) in ko druga skupina reši test, se skupini zamenjata, nakar zmagovalca obeh skupin odigrata dvoboj na 2 dobljena tie-breaka do 11 točk

Organizacijska in količinska priprava:

Učence razdelimo v dve skupini. Ena skupina odigra turnir na izpadanje, kjer dobimo zmagovalca skupine, druga skupina rešuje test o osnovnih pravilih pri tenisu.

13. ZAKLJUČEK

Tenis je športna panoga, ki bogati človeka tako na fizičnem kot tudi psihičnem področju. Kot sodobna ter dokaj razširjena športno-rekreativna dejavnost je pomemben dejavnik kvalitetnega preživljanja prostega časa. Glede na današnji trend življenja mladih, ki je pretežno sedeči za računalniki, je še toliko bolj pomembna pravilna usmeritev v smislu zdravega načina življenja. In takšna usmeritev se mora začeti že v osnovni šoli.

Tenis je šport, s katerim se učenci le redko oziroma se največkrat sploh ne srečajo v osnovni šoli. Seveda za to obstajajo razlogi, a sam menim, da se tudi tenis lahko na lep način vnese v osnovnošolski šport.

Največje težave so v samih pogojih za izpeljavo, saj so največkrat osnovne šole brez teniškega igrišča v bližini. Poleg tega šola, v večini primerov, nima primernih pripomočkov za predstavitev tenisa učencem ter za vadbo. Vse to je seveda vezano na finance, kajti izbirni predmeti morajo biti za učence brezplačni. Glede na to, da je v tej diplomski nalogi predstavljen program, ki se v osnovnih šolah (še) ne izvaja, je težko govoriti o kakršnihkoli ugotovitvah.

Najidealnejši pogoji za izvedbo tematskega sklopa tenis, v okviru Športa za sprostitev, bi bili, če bi osnovna šola imela igrišče, oz. igrišča za tenis in če bi učitelj športne vzgoje na šoli imel tudi naziv trener tenisa. S tem bi bila z organizacijskega vidika izvedba v večini rešena. Športne pripomočke, ki bi bili potrebni za izvedbo, bi bilo potrebno kupiti oz., če je možnost, si jih sposoditi v bližnjem teniškem klubu. Mislim, da bi bilo to tudi v interesu teniškega kluba, ki je v bližini osnovne šole. Gotovo želijo omogočiti učencem predstavitev tega športa in njegove vadbe z namenom, da določenim učencem, ki pokažejo interes do tega športa, omogočijo da se kasneje vključijo v redno teniško vadbo v tem klubu, bodisi rekreativno ali celo tekmovalno. Teniški klub bi lahko tako pomagal s posojjo športnih pripomočkov za vadbo, z ponudbo uporabe teniških igrišč ter celo s trenerjem tenisa, z namenom, da bi čim več učencev vzljubilo tenis in da bi se jih posledično čim več včlanilo v klub.

V diplomskem delu sem predstavil tenis in njegovo najprimernejšo vpetost v osnovnošolski šport. Vse to seveda z namenom, da postanejo otroci dejavni, kajti gibanje je osnovna človekova potreba, tako kot potreba po zraku, hrani in vodi. Mislim, da se vsi zavedamo pomembnosti tega, še posebej v času, ki ga živimo.

Tenis

Človeško telo je ustvarjeno za gibanje, s tem pa krepimo in varujemo zdravje. Naj tudi tenis pri čim več mladih postane športna panoga kot pomemben dejavnik gibanja.

14. LITERATURA IN VIRI

1. Filipčič, A. & Lorencon, R. (1996). *Otroci in tenis*. Ljubljana: Studio Maya
2. Filipčič, A. (2002). *Tenis – treniranje*. Ljubljana: Fakulteta za šport
3. Filipčič, A. (1999). *Tenis – učenje*. Ljubljana: Fakulteta za šport
4. Filipčič, A. (2003) *Zapiski s predavanj*. Ljubljana: Fakulteta za šport
5. Friščič, V. (2004). *Tenis bez tajni* (Tenis brez skrivnosti). Zagreb: Tenis, 2004. – (Biblioteka Tenis)
6. Hardman, K. (2002). Športna vzgoja in šolski šport v Evropi: ogrožena ali zaščitena? V *Razvojne smernice športne vzgoje Zbornik 15. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije* (str. 9–23). Nova Gorica: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije (urednika, Marjeta Kovač, Škof Branko; prevod prispevka Zoran Verovnik, dr. Marjeta Kovač)
7. Klemenc, M. (1987). *Igra za vsakogar TENIS*. Ljubljana: CZNG
8. Korelc, S. (5. 12. 2006). *Tenis v Sloveniji*. Dnevnik, št. 330, str.29
9. Kovač, M. (2003). *Zapiski s predavanj*. Ljubljana: Fakulteta za šport
10. Kovač, M. & Novak, D. (2002). *Učni načrt za izbirni predmet Šport*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo
11. Kugonič, O. (1990). *Tenis*. Ljubljana: Zveza telesnokulturnih organizacij Slovenije in Republiški odbor za šport
12. Loehr, J. (1997). *Tenis v glavi*. Maribor: Založba ROTIS Maribor
13. Novak, B. (2002). *Primerjava dveh različnih metodičnih pristopov pri učenju osnovnih teniških udarcev pri urah športne vzgoje v osmem razredu osnovne šole*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
14. Pistotnik, B. (1999). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport
15. Popovič, J. (1997). *Tenis in teniške poškodbe*. Ljubljana: Medicopharmacia
16. Sluga – Kuharič, P. (5. 12. 2006). *Po žogici udarjajte »po pameti«*. Dnevnik, št. 330, str. 29
17. Toš, N. (Ur.) (2004). *Slovensko javno mnenje 1999—2004. Vrednote v prehodu III*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Inštitut za družbene vede
18. Tušak, M. (1996). Motivacija za športno aktivnost. *Anthropos*, 28(3—4)
19. Tušak, M. & Tušak, M. (1994). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete
20. Ušaj, A. (1997). *Osnove športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport
21. Zagoričnik, E. (Ur.) (2001). *Les sports* (Šport). Tržič: Učila International, založba, d.o.o.
22. Živkovič, A. (2006). *Poizkus izgradnje modela učenja s pristopom, usmerjenim k igri*. Otočec: 11. trenerska konferenca teniških trenerjev in vaditeljev