



# OSNOVE UČENJA TENISA



1. Izhodišča
2. Dejavniki učenja
3. Učenje, vadba, treniranje
4. Oblike učenja
5. Faze učenja

# Uvodna misel

Veliko nauče učitelji,  
še več sodelavci,  
največ učenci.

(Krešimir Petrovič)

# 1. IZHODIŠČA

Učenje tenisa je splet načrtovanega in programiranega delovanja, ki je usmerjeno k določenemu cilju. Cilji so lahko zelo različni.

Za uspešnejše učenje je potrebno upoštevati dognanja:

- **Pedagogike** (interdisciplinarna veda, združuje spoznanja filozofije, psihologije, biologije, sociologije idr., ukvarja se s pedagoškimi sistemi, procesom vzgoje in izobraževanja v ustanovah ali izven...)
- **Didaktika športa** (je veja pedagogike, daje teoretične in znanstvene osnove za izvajanje praktičnega pouka)

# Izhodišča

- **Metodika** (išče poti k cilju, kako uresničevati smotre in cilje)
- **Metodika učenja tenisa** (konkretna znanja o postopkih podajanja in osvajanja znanj ter spretnosti).
- **Kineziologija** (veda o gibanju človeka, športu, postopkih treniranja)
- **Psihologija športa** (uporabna znanost, analizira športno dejavnosti z vidika učinka športnikov; Rokusfalvy, 1980).

## 2. DEJAVNIKI UČENJA

1. učenec
2. cilji in smotri učenja
3. vsebine učenja
4. trener.

# Učenec – glavni igralec

Pri učencu mora trener upoštevati naslednje:

- raven psihomotoričnih sposobnosti (spreten, neroden)
- raven teniškega znanja (začetnik, tekmovalec)
- predhodne predstave o teniški tehniki in igri (ima, nima, ustrezna ali ne)
- pripravljenost za učenje, interes in motivacija (ima, nima)
- odnos do tenisa (pozitiven, negativen – starši)
- zdravstveno stanje (zdrav, bolan, ima hibo...)
- osebnostne značilnosti (ekstra, introvertiran idr).

# Kako se učijo?

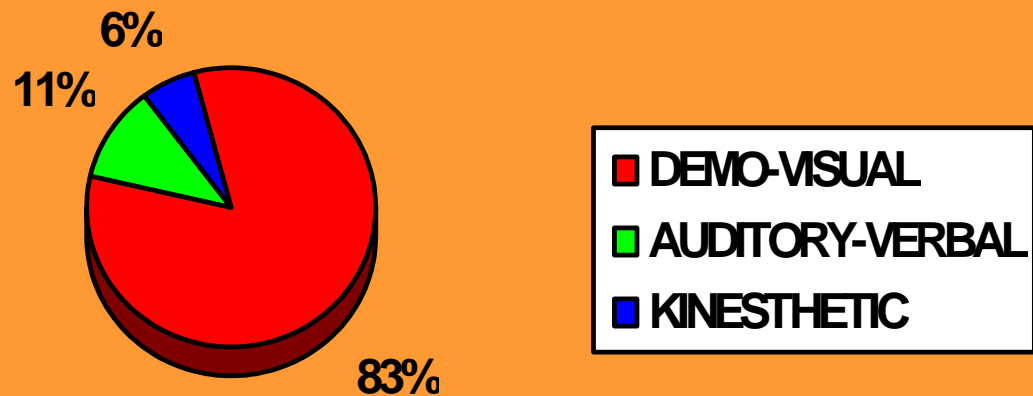
- obstajajo različni tipi učencev
- vsi učenci se je učijo na enak način in po isti poti
- vsak ima svoje posebnosti
- imamo mnogo možnosti za posredovanje informacij
- temeljijo na treh poteh zaznavanja:
  - vizualni
  - slušni
  - čutni (kinestetični)
- učenec vedno koristi kombinacijo vseh treh poti.

# Učenec – tipi

Glede na to, kako se najlažje učijo, poznamo različne tipe učencev (Miley, 1997):

- vizualni – 80%
  - kinestetični 13%
  - akustični 7%.
- 
- Pomen ustrezne demonstracije!

# Poti zaznavanja pri učenju



# Cilji in smotri učenja

- naučiti teniške udarce, pravila tenisa in obnašanje
- popraviti tehnično izvedbo posameznega udarca
- uporabiti udarce v posameznih situacijah, v igralnih in tekmovalnih pogojih
- uporabiti taktična znanja in izkušnje v igri
- razviti in izboljšati psihomotorične, kondicijske sposobnosti
- pridobiti informacije o igralcih, tekmovanjih idr.
- razviti ustrezne delovne navade, motivacijo, vrednote, nazore, interese.

# Vsebine učenja

Z izbiro vsebin učenja dosega trener:

- tehnične
- situacijsko/taktične
- kondicijske
- psihološko/osebne cilje (Bornemann, 1993).

**Trener lahko deluje na eno, dve ali vsa področja hkrati.**

# Trener - režiser

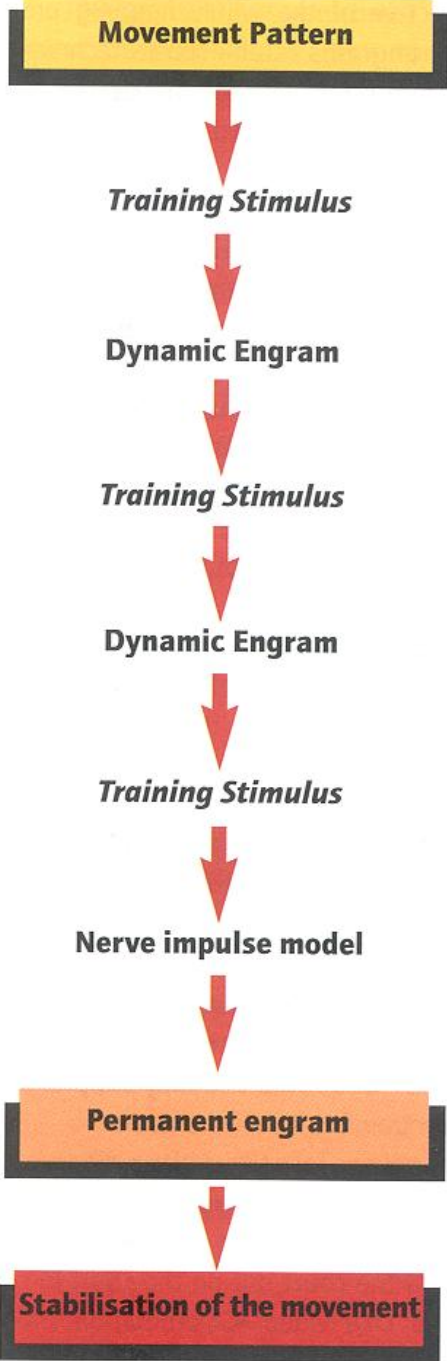
Trener načrtuje, usmerja in vodi ter nadzoruje učenje. Imeti mora:

- pedagoške kvalitete (sposobnost prenašanja znanj in izkušenj na druge, odnos do učencev...)
- ustrezno raven psihomotoričnih sposobnosti, športnih ter teniških znanj, igralnih in tekmovalnih izkušenj
- ustrezen odnos do dela in tenisa
- biti mora motiviran za delo
- imeti mora ustrezne kvalitete (osebnostne idr.) za poučevanje.

### 3. UČENJE, VADBA, TRENIRANJE

**Spomin** omogoča zadrževanje in reprodukcijo prejšnjih vtisov, informacij, stanj, ki so bile v določenem trenutku vtisnjene v zavest. Ko govorimo o spominu, imamo v mislih: sposobnost pomnenja, reprodukcije in spominski zaklad (Petrović, 1987).

**Učenje** temelji na asociativnih povezavah nevronov osrednjega živčevja. Sprva povezave trajajo le omejen čas (začasni spomin). Temu sledi proces utrjevanja, ki trajno učvrsti nove nevrnske zveze in s tem zagotovi trajni spomin (Petrović, 1987).



- must not disappear

- repetition

- must not disappear

- repetition

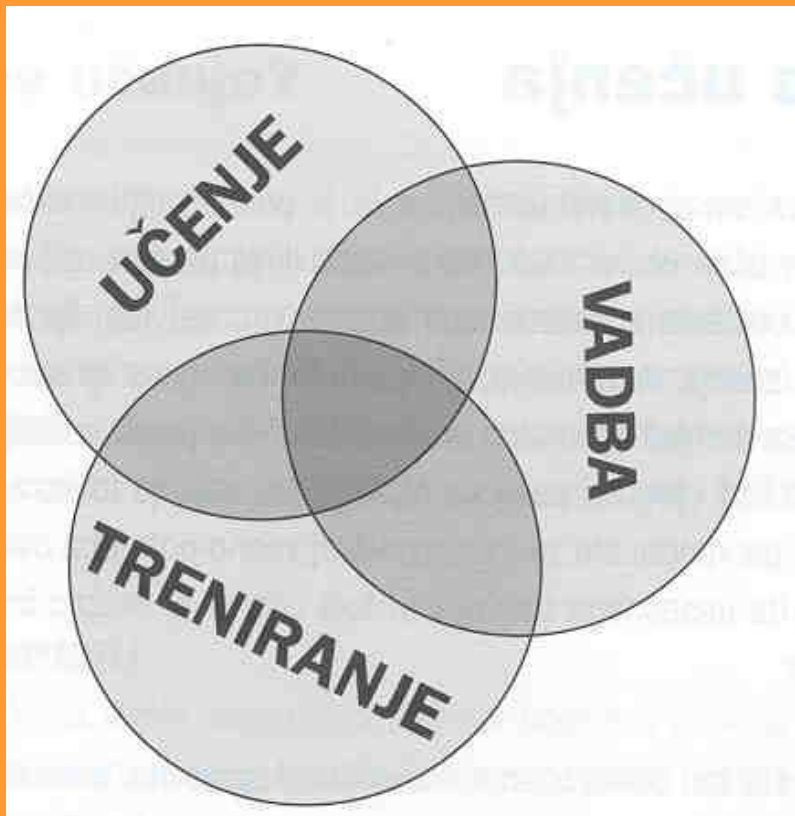
- storage

Schönborn, 1999.

FIGURE 58 Formation of a structural engram

# Učenje, vadba, treniranje

# Učenje, vadba, treniranje



Procesi se pri praktičnem delu ves čas prekrivajo.

Trener mora vedeti, kje se trenutno nahaja in kateremu od procesov bo dal večji poudarek.

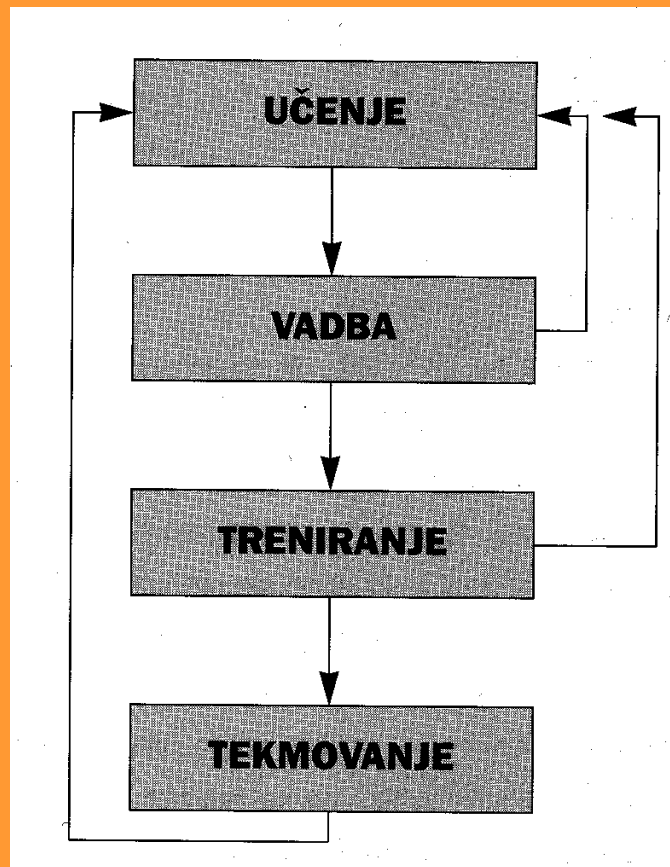
# Učenje, vadba, treniranje

Spremembe pri učenju tenisa: udarci so bolj sproščeni, tekoči, natančnejši, gibanja raznovrstnejša, hitrejša, taktične rešitve ustreznejše idr.

Tudi vrhunski teniški igralci se učijo (pr. Connors, Lendl, Wilander, Becker, Sampras idr.). Učijo in napredujejo tudi, ko so na vrhu.

Učenje mora biti del vsakega treninga. Trener le izbira področja, kjer mora igralec napredovati (tehnično, taktično, psihološko, kondicijsko idr.).

# Učenje, vadba, treniranje



Vrstni red procesov je določen, vendar ni nikdar zares zaključen.

Primer: Janezek in vključevanje novih udarcev v igro (volej, smeš, bekend slajz, spin volej idr.).

# 4. OBLIKE UČENJA

	Motorične oblike učenja	Kognitivne oblike učenja	Emocionalne oblike učenja	Socialne oblike učenja
Splošno	Hoja, tek, kolesarjenje, plavanje idr.	Računanje, branje	Samo-obvladovanje	Tolerantnost
Teniško	Optimalna tehnika udarca in gibanja	Optimalno taktično odločanje	Socialno ustrezno sprejemanje poraza	Sodelovanje s partnerjem

# Kako nastane učenje?

1. učenje ob uspehu (poskusi-napake)
2. učenje ob modelu (opazovanje)
3. kognitivno učenje (razmišljanje)
4. učenje kot notranja igra (pustiti igrati).

# Ali se učenec uči ob napakah?

- Ne. Učenec se uči ob poskusih. Če ne poskusi, ne more narediti napake.
- Pomembno posnemanje ostalih.
- Učenci naj najdejo svoje ključne besede (pr. velik nos).
- Učenci naj gledajo tenis, sprašujejo in se učijo - pr. Iztok po koncu treninga (Hansson, 1996).

# 5. FAZE UČENJA

1. učna faza - razvoj grobe koordinacije (faza generalizacije); učenec se nauči 30% snovi
2. učna faza - razvoj fine koordinacije (faza diferenciacije); učenec se nauči 70% snovi
3. učna faza – stabiliziranje fine koordinacije (faza stabilizacije).

# Značilnosti 1. učne faze

- učenec razmišlja o gibanju
- osnovna tehnika udarca je vidna, vendar učenec dela odvečne, neustrezne gibe, prehitro ali prepočasi, nesproščeno (poraba energije)
- posamezni deli udarca so nepovezani in neuskklajeni (pr. zamah in met žoge pri servisu)
- večine svojih napačnih izvedb se ne zaveda
- dela različne napačne izvedbe.

# Navodila za trenerja v 1. fazi

- pogosto demonstrira udarec ali gibanje
- razlage morajo biti kratke, jasne (pove le bistveno)
- učenje udarca naveže na že znane gibe (pr. metanje teniške žogice in izvajanje servisa)
- učenje poteka v olajšanih okoliščinah (pr. trener vrže učencu žogico pri izvedbi servisa, podajanje žoge s krajše razdalje pri forhendu, uporaba mehkejših žog idr.)
- ustvari učencu prijetne pogoje in okolje za učenje.

# Značilnosti 2. učne faze

- zaveda se in prepoznava napačne izvedbe
- dela manj in ne tako "grobe" napake,
- gibanja izvaja hitreje, bolj tekoče, natančneje, bolj zanesljivo in sproščeno
- povezava posameznih delov udarca je boljša
- lahko izvede udarec tudi v težjih pogojih.

# Navodila za trenerja v 2. fazi

- učencu posreduje raznolike informacije o tehniki udarca (demonstracija, video posnetki, slike, kinogrami)
- učencu stalno posreduje povratno informacijo o njegovi izvedbi udarca
- učenca opozori na celosten občutek pri izvedbi udarca (napetost mišic, občutek pri zamahu in točki zadetka idr.) in pomembne dele udarca (zaključek)
- uporablja video kamero za analizo tehnike.

# Značilnosti 3. učne faze

- zanesljiva, natančna in uravnotežena izvedba (tudi v spremenljivih, težjih okoliščinah)
- minimalna poraba energije in koncentracije
- sposobnost samokontrole in samokorekcije (notranji “trener” – nujen za napredovanje).

# Navodila za trenerja v 3. fazi

- pozoren je na tehnične detajle in jih igralcu tudi predstavi
- izbrati mora organizacijske oblike primerne ravni igralcev
- povezati tehnične, taktične, psihološke in kondicijske cilje (kompleksni trening).

# Uporabno

- trener mora ločiti različne tipe učencev
- ni smisleno, da uporablja metode in postopke, ki ustrezajo njemu, učencem pa ne
- pri skupinskem delu ni možno uporabiti le ene metode, pristopa, pač pa vedno kombinacijo različnih metod in pristopov
- pri individualnem delu z učencem lahko trener izbere najprimernejšo metodo, ki ustreza učenčevim značilnostim, problemom, ciljem.

# Literatura

1. Aken, van I. (1994). Tennis Natuurlijk - Mini, midi, maxi. Gent: Vlaamse Tennisvereniging vzw.
2. Bornemann in sod. (1993). Tennis 1 - Methodik. München: BLV Verlagsgesellschaft GmbH.
3. Filipčič, A., O. Kugonič (1993). Mini tenis. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Filipčič, A., R. Lorencon (1996). Otroci in tenis. Ljubljana: Studio Maya.
5. Filipčič, A. (1999). Tenis – učenje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Filipčič, A., R. Lorencon (2000). Tenis – organizacijske oblike. Ljubljana: Fakulteta za šport.
7. Friščić, V. (1981) Teniski trening. Zagreb. HTTS.
8. Hansson, R. (1996). Učenje. Domžale: Licenčni seminar.
9. ITF. (1997). Coaches manual level 1 & 2. London: ITF.
10. ITF. (1998). ITF School tennis initiative. Teachers manual. London: International tennis federation.
11. ITF. (2002) Advanced coaches manual – 2. edition. London: ITF.

# Literatura

12. Miley, D. (1997). Korekcije teniške tehnike. Puerta Vallarta, Mehika: 10. ITF worldwide coaches workshop.
13. Prestor, M. (1998). Ocenjevanje teniških trenerjev. Ljubljana: Fakulteta za šport.
14. Schönborn, R. (1999). Advanced Techniques for Competitive Tennis. Aachen: Meyer und Meyer.
15. Schönborn, R. (2000). Novi pristopi k učenju tenisa. Otočec: Licenčni seminar.
16. Strmec, M. (1998). Model teniškega trenerja. Ljubljana: Fakulteta za šport.
17. Tanko, U. (1999). Primerjava kronološke starosti teniških igralcev in uvrstitve na teniški jakostni lestvici. Ljubljana: Fakulteta za šport.
18. Trojar, D. (1992). Tenis v šoli. Ljubljana: Fakulteta za šport.
19. USPTR. (1981) Instructor's manual 1 & 2, Hilton Head.
20. Volk, M. (1996). Različne metode poučevanja tenisa pri otrocih. Ljubljana: Fakulteta za šport.

# Literatura

21. Vrenčur, E. (1998). Vpliv časa rojstva na tekmovalno uspešnost teniških igralk različnih starostnih kategorij. Ljubljana: Fakulteta za šport.