



METODIČNI PRISTOPI PRI UČENJU TENISA



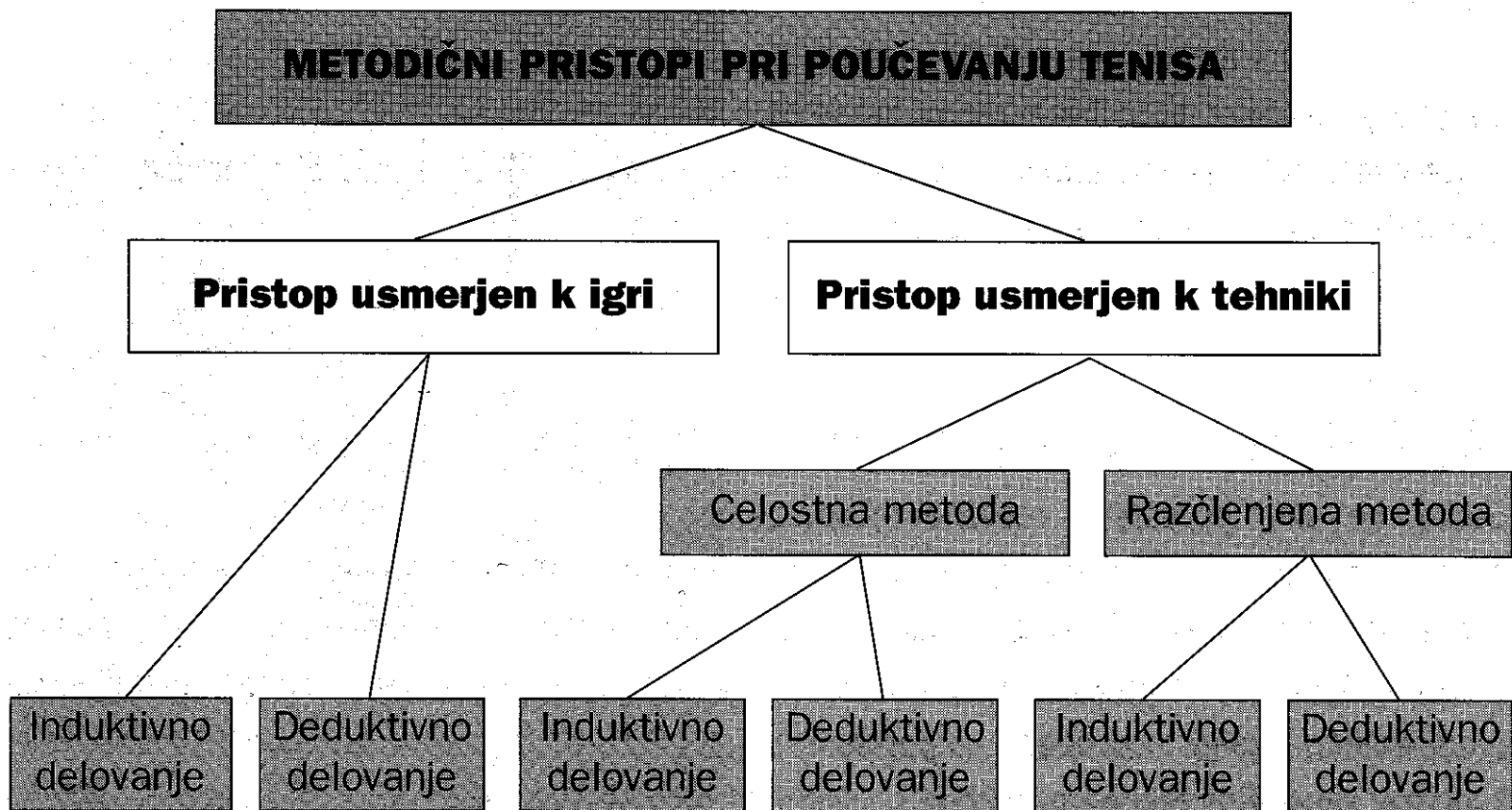
1. Izbira metodičnega pristopa
2. Vrste pristopov

1. IZBIRA METODIČNEGA PRISTOPA

Ko trener določi vsebino in cilj učenja, mora izbrati tudi ustrezen metodični postopek. Odločiti se mora predvsem o naslednjem:

- kakšni **ukrepi** (demonstracija, razlaga, dodatni učni pripomočki, organizacijske oblike) so optimalni za dosego cilja učenja
- v kakšnem **vrstnem redu in obsegu** bi rad podal vsebine.

2. VRSTE PRISTOPOV



Pristop usmerjen k igri - taktiki

- izvajanje udarcev in gibanj v igralnih pogojih
- poenostavljena tehnika udarcev
- uporaba ustreznih rekvizitov
- ustrezno veliko igrišče
- uporaba induktivnega in deduktivnega pristopa.

Pristop usmerjen k gibanju - tehniki

- v središču pozornosti je tehnika gibanja in udarcev
- gibanja in udarce lahko podajamo v celoti (celostna ali sintetična metoda) ali po delih (razčlenjena ali analitična metoda)
- cilj je prenos v igralne pogoje.

Celostna ali sintetična metoda

- udarce in gibanja učimo brez vmesnih metodičnih korakov
- poenostavljena tehnika udarcev
- navezava na že znana gibanja
- uporaba ustreznih rekvizitov in igrišča.

Razčlenjena ali analitična metoda

- udarce in gibanja učimo po korakih
- uporaba smiselnih metodičnih postopkov in korekcijskih vaj
- natančna predstavitev tehnike udarcev in gibanj.

Deduktivni in induktivni pristop

Deduktivno podajanje informacij – učencem se delo in oblika natančno predpišeta.

Induktivno podajanje informacij - trener pusti učencem, da sami iščejo možne rešitve (“notranji” trener).

Primerjava pristopov

	Deduktivno delovanje	Induktivno delovanje
Delovni koraki	<ol style="list-style-type: none"> 1. Opis udarca in demonstracija 2. Navodilo za udarec in izvedba udarcev (vaje) 3. Pomoč trenerja pri izvedbi udarcev 4. Korekcije napak pri udarcu 5. Dodatna trenerjeva navodila o udarcu 6. Izvedba udarcev v igri 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Naloga za izvedbo udarca 2. Usmerjanje poskusov in napak 3. Poudarjanje optimalnih izvedb udarca 4. Demonstracija udarca in dodatna razlaga
Značilnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Cilj (udarec) je v ospredju - Trener deluje usmerjevalno - Daje konkretna navodila o udarcu - Hitro doseganje cilja z ekonomičnim delovanjem - Pri učencih razvijamo zunanjo motivacijo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Učni proces je v ospredju - Učenec samostojno poskuša izvesti udarec - Trener postavi konkretno nalogo - Počasnejše doseganje cilja - Pri učencih razvijamo notranjo motivacijo.
Primer - praktične uporabe:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Razlaga o uporabi in ciljih udarca 2. Demonstracija udarca 3. Prikaz in določitev točke zadetka 4. Prikaz in izvedba udarca 5. Prikaz in izvedba udarca v ustreznem položaju 6. Izvedba udarca z žogo 7. Korekcije udarca 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Učencu damo nalogo, da podano žogo vme v igrišče 2. Učencu damo nalogo, da podano žogo vme v določen del igrišča 3. Učencu demonstriramo udarec <p>Učencu posredujemo slikovno ali video gradivo o udarcu</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Učencu posredujemo dodatne informacije o udarcu.

Uporabno!

- izbira pristopa, metode, postopka morajo biti prilagojeni učencu oziroma skupini
- ne pozabi: UČENCI SI ŽELIJO IGRATI TENIS, ZATO SO PRIŠLI!
- izhodišče je vedno igralni – taktični (ciljni) pristop
- pri praktičnem delu mora trener uporabljati različne pristope in metode, in sicer v skladu s cilji, ki jih želi doseči
- bolj kot so izkušeni učenci, več mora biti induktivnega podajanja informacij
- skupna strokovna terminologija.

Uporabno!

- trener mora imeti jasen cilj, kaj želi doseči na enem treningu, v enem tednu, v trenažnem obdobju, v enem letu
- pri učenju tehnike je pomembno:
 - doslednost trenerja
 - pomoč “notranjega” trenerja
 - korekcijske in dopolnilne vaje, ustrezna navodila, izbira organizacijske oblike
 - prenos udarca iz neigralnih v igralne in tekmovalne okoliščine
 - organiziran kondicijski trening s poudarkom na koordinaciji
- trener mora stalno preverjati svoje postopke in iskati boljše rešitve (Hansson, 1996).

Uporabno!

- Učenje je najprej nevrofiziološki proces, na začetku mišice nimajo bistvene funkcije
- tehnično učenje = koordinacija + gibanje
- ritem udarcev: hitro – počasi – hitro
- vsi človeški gibi so rotacije – v krogu
- teniški udarci so celostna gibanja – metalna akcija
- učenje tenisa zahteva nove pristope – goal/target metode, kjer je pomemben bio-feedback
- kasneje je potrebno kontrolirati hitrost izmenjav, udarcev, vzorcev; če je napak preveč, je potrebno zmanjšati hitrost (Schönborn, 2000).

Literatura

1. Aken, van I. (1994). Tennis Natuurlijk - Mini, midi, maxi. Gent: Vlaamse Tennisvereniging vzw.
2. Filipčič, A., O. Kugonič (1993). Mini tenis. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Filipčič, A. (1999). Tenis – učenje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Filipčič, A., R. Lorencon (2000). Tenis – organizacijske oblike. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Hansson, R. (1996). Učenje. Domžale: Licenčni seminar.
6. Schönborn, R. (1999). Advanced Techniques for Competitive Tennis. Aachen: Meyer und Meyer.
7. Schönborn, R. (2000). Novi pristopi k učenju tenisa. Otočec: Licenčni seminar.
8. Volk, M. (1996). Različne metode poučevanja tenisa pri otrocih. Ljubljana: Fakulteta za šport.