



# TENIŠKA GIBANJA IN UDARCI



1. Teniška tehnika in udarci
2. Opisovanje gibanj in udarcev
3. Mediji in pripomočki
4. Trenerjeva pomoč pri učenju in vloga učenca

# 1. TENIŠKA GIBANJA IN UDARCI

Teniška gibanja in udarce lahko trener:

1. Opiše
2. Razloži
3. Demonstrira
4. Predstavi z uporabo medijev in pripomočkov.

## 2. OPISOVANJE GIBANJ IN UDARCEV

Trener z opisom gibanj in udarcev doseže naslednje:

- posreduje natančne informacije o udarcu
- pozornost usmeri na pomembne dele udarca
- opozori na neznane stvari
- razloži in dopolni demonstracijo udarca
- uredi predstave o gibanjih in udarcih
- loči bistveno od nebistvenega.

# Opisovanje gibanj in udarcev

Primer predstavitve udarca (Hansson, 1995):

1. trener demonstrira
2. učenec ponovi
3. učenec analizira
4. trener ponovno demonstrira
5. učenec izvaja.

# Razlaga gibanj in udarcev

Razlaga gibanj in udarcev služi kot dopolnitev opisa. Z razlago trener učencem predstavi temeljne teoretične informacije o teniški tehniki in igri.

Trenerjeve razlage morajo biti:

- kratke in jedrnate (še posebno, če se proces odvija na teniškem igrišču)
- podprte z istočasno demonstracijo
- predstavljene s pomočjo različnih medijev.

# Demostracija udarcev

Z ustrezno in prepričljivo demonstracijo trener učencem predstavi udarec na najboljši možni način. Z demonstracijo gibanj in udarcev trener pri učencih doseže naslednje:

- posreduje hitro in natančno informacijo
- prepriča, da udarec obvlada in da ga je možno izvesti
- motivira z osebnim zgledom
- predstavi celostno podobo udarca
- omogoča učenje s posnemanjem.

# 3. MEDIJI IN PRIPOMOČKI

Pri poučevanju tenisa, lahko kot dodatne medije, trener uporabi:

## 1. slikovno gradivo

- posamezne slike in kinograme
- video in film
- tiskane medije
- učne programe

## 2. didaktične pripomočke

- mehke teniške žoge za začetnike
- loparje za začetnike
- teniške tarče, stojala, podstavke idr.

# 4. TRENERJEVA POMOČ PRI UČENJU

Trener z osebno pomočjo dosega naslednje cilje:

- osvešča in povečuje samozavedanje za izvedbo udarcev
- poenostavi organizacijo učenja
- zagotovi zanesljivost in natančnost udarcev
- učencem omogoči konstantne pogoje za izvedbo udarcev
- povečuje učenčevo motivacijo.

Trener lahko pomaga s:

- tehnično pomočjo (zadrževanje roke pri servisu – pentlja)
- akustično pomočjo (hop – ob udarcu ali pripravi)
- vizualno pomočjo (imitiranje trenerjevega gibanja)

Uporaba didaktičnih pripomočkov:

- primerni loparji, žoge in igrišče
- teniško okno, tarče, trakovi,
- teniški top, stena, odbojna mreža
- športni radar idr.

# Uporabno!

- **pomen posnemanja** (B. Borg ni imel trenerja, učil se je s posnemanjem; kasneje vsi posnemajo njega)
- **pomen demonstracije** (trener Jože, ki potiska forhend in posnemovalci)
- **video in TV nepogrešljiva** pri učenju in korekcijah (predvsem poudarjamo dobre stvari)
- uporaba videa pri treningu vizualizacije
- učenje mlajših otrok do 8 let ni možno brez ustreznih pripomočkov in opreme (loparji, mehke žoge, mini mreže, trakovi, okna, odbojna stena idr.)
- 80% problemov pri učenju je povezanih s stresom (odstranite stres in rešite problem)

# Uporabno!

- če ni zabave, ni učenja
- s poudarjanjem napak okupiramo učenčeve misli z napakami
- sproščeno počutje učenca je pot k perfektnim izvedbam
- zaupanje v udarec se gradi od začetka (potrebno je veliko več dobrih izvedb kot slabih)
- strategija pri reševanju učenčevih težav:
  - trener ponovi še enkrat (pokaže, razloži)
  - vpraša učenca (kaj čuti, misli...)
  - ponovi konkretno navodilo
  - trener je potrpežljiv.

# Uporabno!

- trener mora ustvariti pozitivne pogoje, kjer je možno učenje
- trener mora **stimulirati** učenca, da se **sam uči** (samotreniranje, samokorekcije, notranji trener)
- učenec naj bo **sam svoj gospodar** – samoiniciativa, ki vodi v samozaupanje
- pri učenju tehnike mora trener razmišljati, da ne bo spreminjal, ampak **dodajal**
- pri učenju naj trener uporablja **učenčeve misli**
- učencu ni treba narediti nekaj, kar noče, vendar, če ne naredi, bo sam čutil posledice (pr. noče na kondicijski trening – izgubil bo 3. set).

# Literatura

1. Filipčič, A. (1999). Tenis – učenje . Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Schönborn, R. (1999). Advanced Techniques for Competitive Tennis. Aachen: Meyer und Meyer.
3. Hansson, R. (1995). Otočec: Licenčni seminar.