


POSTOPKI UČENJA
TENIŠKIH UDARCEV IN
GIBANJ

- 
1. Izhodišča
 2. Metodični pristopi in metode
 3. Oblikovanja modela učenja
 4. Mini tenis
 5. Midi tenis
 6. Široka motorična priprava in učenje

1. IZHODIŠČA

- v preteklosti uporaba samo pristopa usmerjenega k tehniki (gibanju); (pr.spuščanje žoge na mestu, trde žoge, udarec iz zamaha, normalno igrišče...)
- potreben nov pristop – usmerjen k igri
- cilj je, da učenec čimprej igra, uživa in se zabava (predvsem otroci)
- potrebna uporaba različnih pristopov in metod.

2. METODIČNI PRISTOPI IN METODE PRI UČENJU TENISA

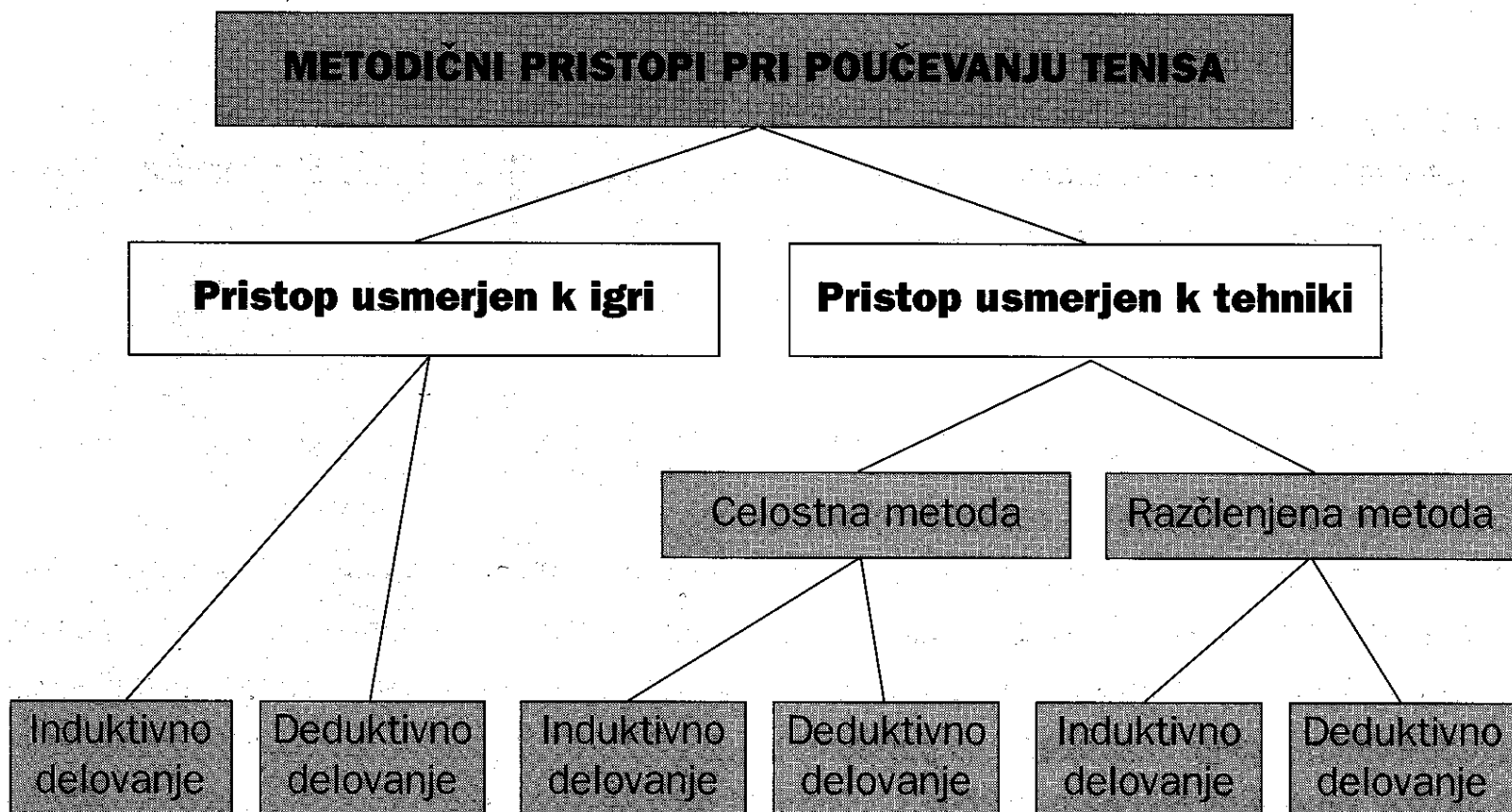
Metodični pristop:

1. igralno – taktični (ciljni)
2. gibalno – tehnični.

Metode učenja:

1. celostna – sintetična
2. razčlenjena – analitična.

Metodični pristopi in metode pri učenju tenisa



Posnetek stanja

1. Učenje tenisa se začne med 5. in 7. letom starosti (igralci s tekmovalnimi cilji).
2. Mladi začnejo s tekmovanji (pre)zgodaj.
3. Vsi (igralci, starši, trener) želijo čim prej pričeti z igro na "običajnem" teniškem igrišču.
4. Večina trenerjev uporablja klasične metode poučevanja (analitična metoda, gibalno usmerjena, ločeno učenje tehnike, taktike).
5. Veliko igralcev U10, U12 ima tehnične težave (ekstremni prijem, predolg zamah, neustrezna linija pospeševanja, slabo ravnotežje, slabo izkoriščanje celega telesa).

3. OBLIKOVANJE MODELA UČENJA

1. Učenje poteka na igrišču, ki je primerno starosti, sposobnostim in znanju otrok.
2. Učenje tehnike in taktike (igre) poteka skupaj.
3. Trener uporablja različne pristope (igralno, gibalno usmerjen) in metode (celostna, razčlenjena).
4. Temeljni cilj je: zaključen razvoj tehničnih-taktičnih osnov do začetka pubertete.
5. Trener ima znotraj modela postavljene temeljne usmeritve in dovolj svobode za kreativnost in lastne ideje.

Oblikovanje modela učenja

6. Model je primeren za učence s tekmovalnimi cilji in tudi ostale.
7. Časovni parametri niso natančno določeni oz. omejujoči.
8. Trener lahko vrstni red korakov spreminja v skladu s cilji.
9. Konkreten cilj učenja je prehod na celo igrišče z dobrim taktično-tehničnim znanjem.
10. Model učenja je sinteza predstavitev I. van Akna, D. Thorpa, J. Brechbühla.

3. MINI TENIS

Korak učenja	Igralni - taktični cilj	Gibalno - tehnični cilj
1.	Kontrola smeri paralelno	F, B - točka zadetka, ravnotežje, prijem, pozornost na žogo
2.	+ prihod k mreži, ko je to možno	Izvedba F, B v gibanju naprej, več F V blok
3.	+ izbira smeri (diagonala), pokrivanje igrišča, anticipacija	Gibanje in udarec, vračanje v osnovni položaj, menjavanje prijemov
4.	+ vključitev servisa (spodnji, zgornji)	S (zgornji) – prijem, točka zadetka, izmah
5. © Aleš Filipčič, 2005	Igra v igralnih in tekmovalnih pogojih	/

Mini tenis



Mini tenis

1. korak

Taktični cilj je, da je učenec sposoben izmenjati nekaj žog v igrišču A, B ali C paralelno. Za izpolnitev tega cilja mora učenec izpolniti določene tehnične zahteve: imeti ustrezno točko zadetka in prijem, ravnotežje med udarcem ter pozorno spremljati žogo. Za izpolnitev tega cilja ni nujno potrebno, da učenec izvaja celoten udarec (zamah, izmah idr.). Ustrezno tehnično pripravo mora trener opraviti tako za forhend kot tudi bekend.

2. korak

Pri tem koraku je kot taktični cilj dodan prihod k mreži, kar v tehničnem smislu pomeni dvoje. Prvič, učenec mora biti sposoben odigrati forhend ali bekend na mestu in v gibanju, in drugič, učenec mora obvladati blok volej. Naloga trenerja je, pripraviti igralca za izvedbo teh dveh nalog. Korak se lahko izvaja v vseh mini igriščih.

Mini tenis

3. korak

Ko učenci pričnejo igrati na igrišču D, E ali F, potem je poleg paralele možno odigrati tudi diagonalo, kar pomeni, da mora učenec poznati osnove pokrivanja igrišča, osvojiti ustrezen začetni položaj in pripravljalni poskok ter pričeti z razvojem anticipacije. V tehničnem smislu mora učenec osvojiti menjavanje prijemov (forhend, bekend, volej) in različna gibanja ter položaje pri udarcih.

4. korak

Pri tem koraku učenec prične igro s spodnjim ali enostavnim zgornjim servisom. Predvsem slednji tehnično močno odstopa od končne izvedbe servisa.

5. korak

Ob prehodu iz mini na midi tenis igrišče se morajo učenci preizkusiti tudi v igri in tekmovanju v mini tenisu. Ko so sposobni izvajati večino tehničnih in taktičnih zahtev navedenih v 5. korakih, potem je čas za prehod na večje - midi igrišče.

Mini tenis – možne poti

Navedeni koraki učenja so le smernice za delo.

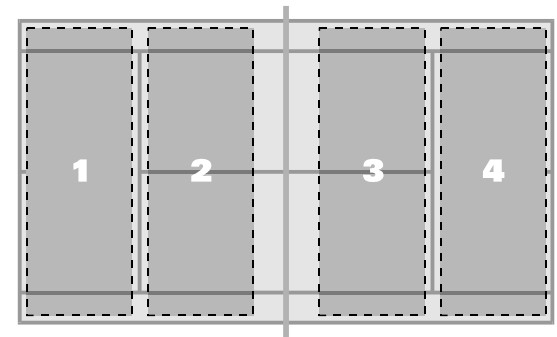
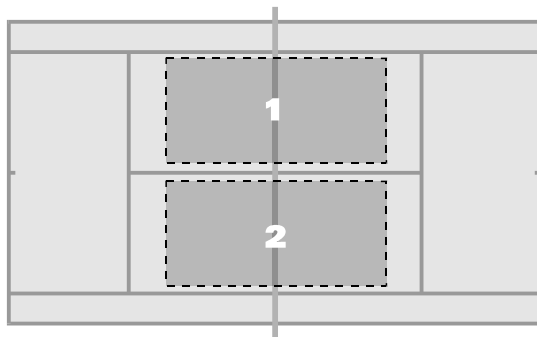
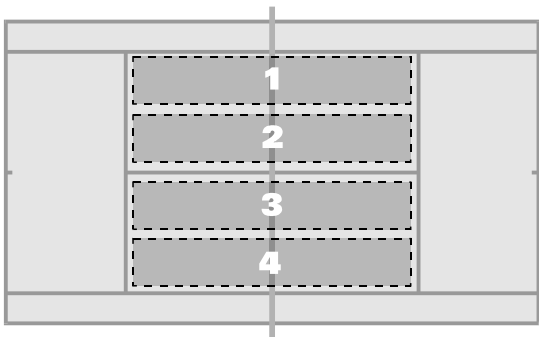
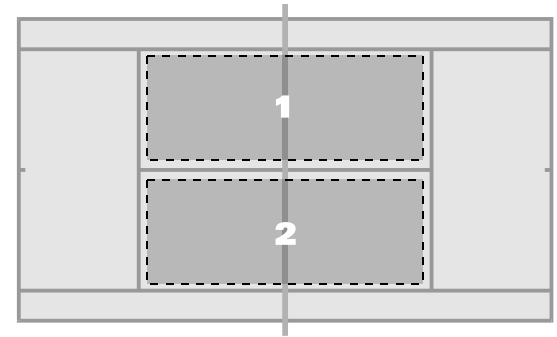
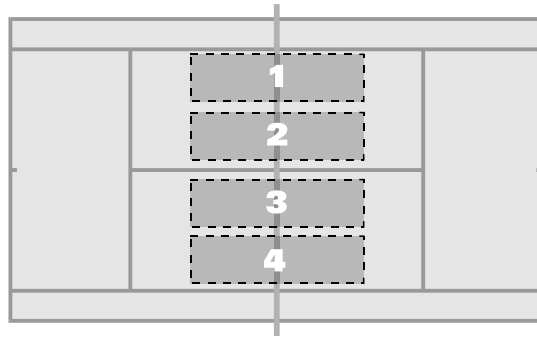
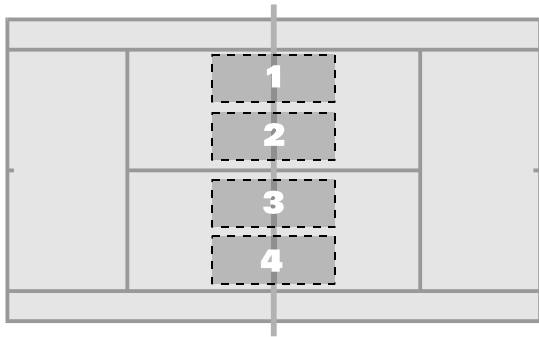
Glede na znanje, sposobnosti, pogoje ..., prilagajamo korake učenja.

V splošnem lahko učenje poteka v treh smereh:

- razvoju posameznega udarca (dodajamo dele, popravljamo, pilimo...; pr. F dodamo poln zamah; V dodamo izmah...)
- povezavi posameznih udarcev (pr. F in B ali FV in BV)
- Izvedbi udarcev v igralnih pogojih ali večjem igrišču.

Pri praktičnem delu se posamezni koraki prepletajo (pr. otroci igrajo F in B v mini polju, pri S pa šele izvajajo predvaje – kar pomeni, da si koraki ne sledijo drug za drugim, ampak potekajo vzporedno).

Mini tenis - igrišča



4. MIDI TENIS

Korak učenja	Igralni - taktični cilj	Gibalno - tehnični cilj
1.	Kontrola smeri in globine	F, B – učenje spin rotacije, prijem, zamah, izmah V – učenje (zamah), izmaha in prenosa teže S – postavitev, zamah, pronacija SM - navežemo na S po odskoku
2.	+ igranje F, B po celem igrišču	F, B – učenje in vadba različnih gibanj in postavitev (zaprt, odprt, leva leva, desna leva)
3.	+ igranje F, B v različnih višinah in z različnimi cilji	F, B – vinerji, nizke žoge, kratke diagonale, spin lob, spin volej, B slajz, skrajšana žoga

Midi tenis

Korak učenja	Igralni - taktični cilj	Gibalno - tehnični cilj
4.	+ spin S in R (osnove)	Spin S – prijem, pospeševanje, izmah; R – osnovno gibanje, zamah, izmah
5.	+ napadalne, obrambne situacije	F, B – igranje v teku, rotacija, cilj
6.	+ pokrivanje, odpiranje, zapiranje igrišča	Taktični trening v igralnih okoliščinah.
7.	Igra v igralnih in tekmovalnih pogojih	/

Midi tenis

1.korak

Taktični cilj pri prvem koraku je zelo splošen in obsežen – kontrola smeri in globine. V tehničnem smislu pomeni to mnogo stvari: učenje spin rotacije (boljša kontrola), učenje udarca v končni obliki (zamah, pospeševanje, izmah), ravnotežje in prenos teže v udarec. Posebno pozornost mora trener posvetiti učenju smeša in servisa. Izvedba koraka je možna na vseh midi igriščih.

2. korak

Ker se je igrišče podaljšalo in razširilo, se mora učenec bistveno bolje premikati po igrišču. Pomembno je gibanje v smeri levo – desno in naprej – nazaj. Kar pomeni, da mora trener pripraviti učenca na igranje udarcev v različnih položajih in gibanjih.

3. korak

Pri naslednjem koraku so cilji: sposobnost učenca igranja udarcev v različnih višinah in pod različnimi koti, uporaba različnih udarcev (skrajšana žoga, polvolej, lob, napad idr.). Gre za korak, ki zahteva veliko učenja in dela na tehničnih detaljih.

Midi tenis

4. korak

Učenje spin servisa in reterna je cilj pri četrtem koraku. Pri midi tenisu navedena udarca nimata bistvenega pomena za igranje oz. uspeh, pač pa gre za naložbo v prihodnost, ko bosta servis in retern ključna udarca.

5. korak

Pri tem koraku je potrebno učence pripraviti na napadalno in obrambno igro. Priprava je potrebna tako na taktičnem kot tudi tehničnem področju.

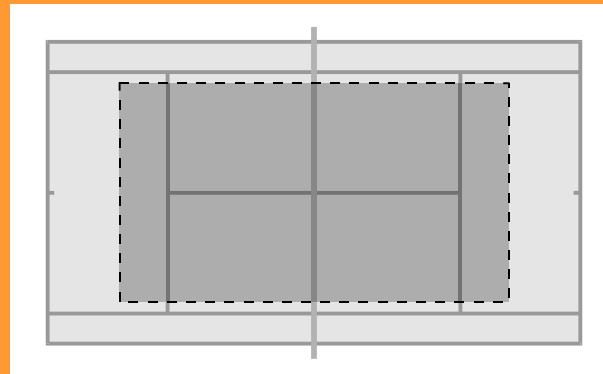
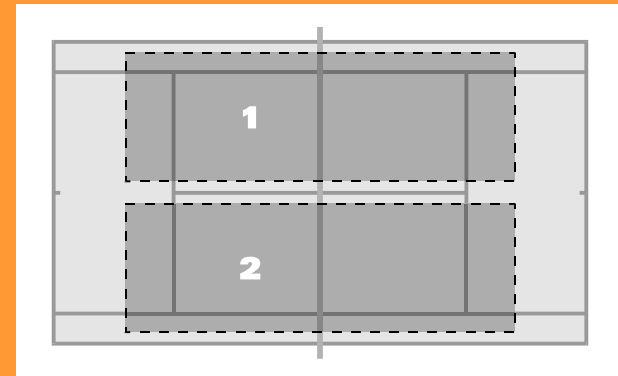
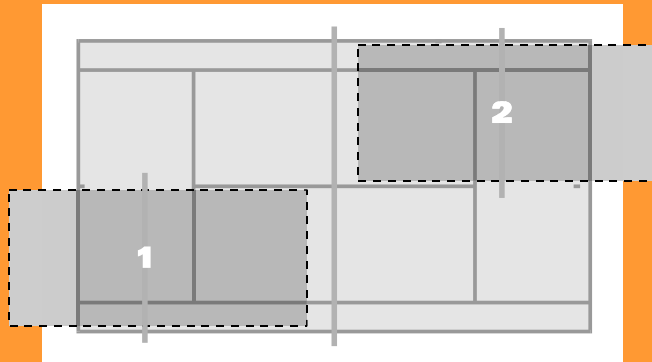
6. korak

Za dosego tega cilja morajo biti učenci taktično in tehnično zelo dobro podkovani. Ko so sposobni izvajati taktične in tehnične naloge predhodnih korakov, potem je čas za igro na velikem igrišču.

7. korak

Organizacija tekmovanja v midi tenisu znotraj skupine ali med skupinami učencev s podobnim znanjem. Primerno je, da učenci tekmujejo v ekipah. Število učencev v eni ekipi je lahko različno (2 do 4). Trener na tovrstnih tekmovanjih zbere informacije o taktičnem delovanju učencev, tehnični izvedbi udarcev in morebitnih dopolnitvah ter korekcijah.

Midi tenis - igrišča



Navodila za uporabo

1. za izpolnitev igralno-taktičnih ciljev mora trener učenca tehnično pripraviti
2. razvoj tehnike je nujen del vsakega koraka
3. koraki učenja nakazujejo poudarke pri razvoju
4. trener lahko (mora) zasledovati cilje različnih korakov istočasno (v eni trenažni enoti, v enem tednu, v enem trenažnem obdobju).

Celostna metode učenja

- gibalno usmerjena, vendar je tehnika poenostavljena
- primerna za učenje mlajših začetnikov
- majhno število metodičnih korakov
- potrebna uporaba ustreznega igrišča in rekvizitov

F, B, V igralna metoda

F, B

- odbijanje žoge navzgor na mestu in v gibanju
- odbijanje žoge navzgor v parih (ena tarča)
- odbijanje žoge navzgor v parih (dve tarči; dodamo mrežo ali trak)

V

- odbijanje žoge navzgor brez odboja od tal
- odbijanje žoge navzgor v paru (dva igralca)
 - a. neomejeno število dotikov
 - b. trije dotiki
 - c. dva dotika
 - d. en dotik
- vključitev F, B ter igranje V

Metodika F, B

- igranje iz TZ
- igranje iz TZ + dodamo izmah
- dodamo zasuk (zamah)
- dodamo pripravljalni poskok

Metodika S

Vaje iz frontalnega položaja

- servis iz (sekira položaja) do TZ
- dodamo izmah (pronacija)
- servis iz diagonalnega položaja (dodamo zasuk trupa)

Vaje za prehod iz frontalnega v bočni položaj

- dodamo še prvi del servisa (zamah).

Metodika V

Soigralec (trener) podaja žoge

- igranje V iz TZ (zasuk že narejen)
- dodamo korak skozi udarec
- dodamo pripravljalni poskok
- znak za pripravljalni poskok “hop” in V v celoti.

Razčlenjena metoda učenja

- primerna za učenje starejših začetnikov in nepogrešljiva za piljenje in korekcije tehnike
- učenje poteka v treh fazah; v vsaki želimo doseči določen cilj:
 - 1. oblikovanje grobe zgradbe udarca
 - 2. “piljenje” in korekcije udarca
 - 3. avtomatizacija in uporaba udarca.

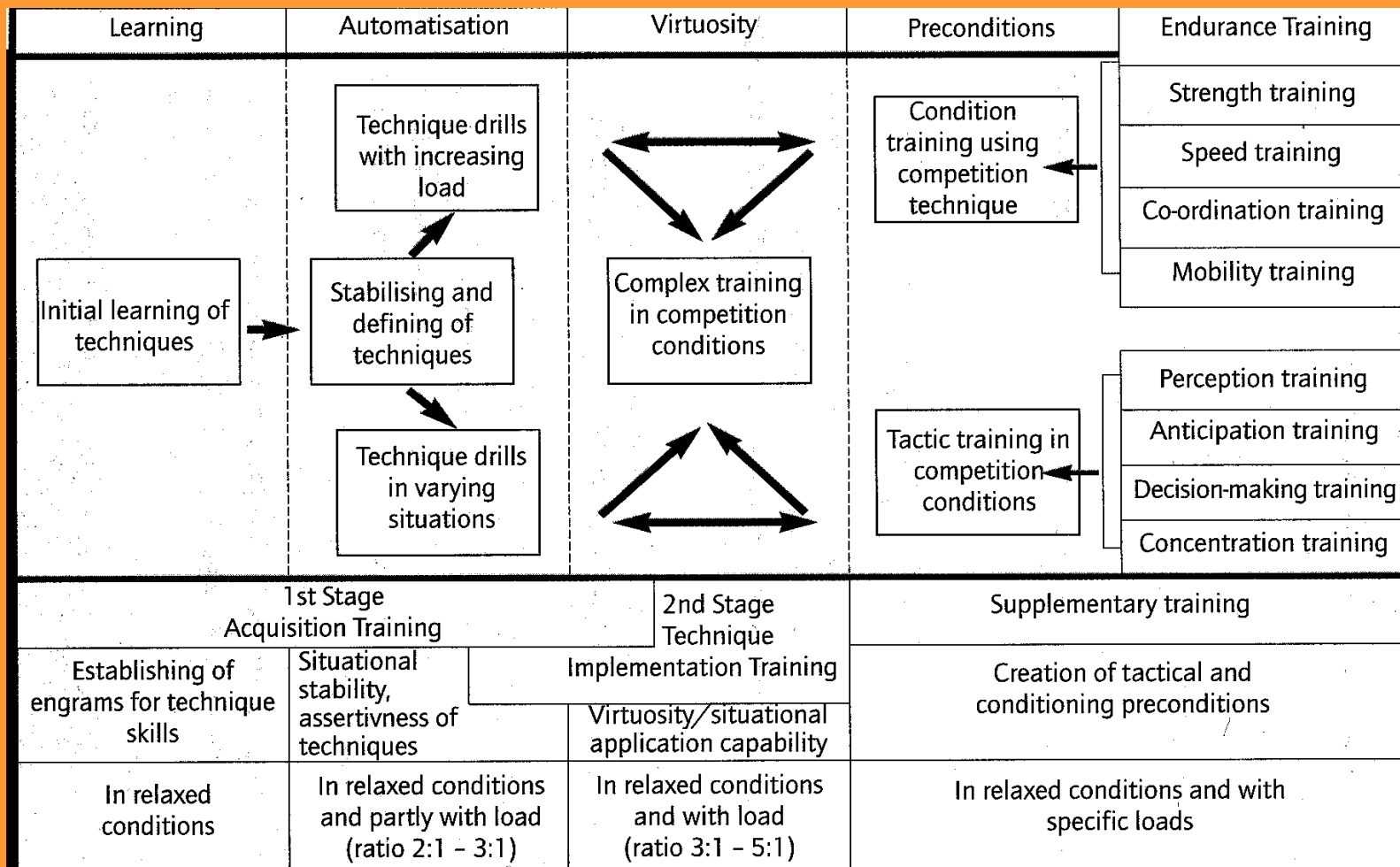
Koraki razčlenjene metode učenja

- ugotavljanje začetnega stanja, demonstracija ter razlaga
- vizualna predstavitev udarca
- koraki z žogo v olajšanih pogojih
- video analiza
- korekcija individualnih težav
- prehod v običajne pogoje.

5. ŠIROKA MOTORIČNA PRIPRAVA IN UČENJE

- vpliv na hitrost in kakovost učenja
- velik pomen v obdobju pred puberteto
- osrednja sposobnost je koordinacija
- druge sposobnosti: ravnotežje, hitrost, agilnost, anticipacija, gibljivost idr.
- športne igre kot možna oblika razvoja.

Kompleksnost učenja



Angleški pristop k učenju

Temeljni cilji so:

- učiti tenis kot enostavno igro.
- povezava med zabavo in kakovostjo učenja
- razvoj osebnosti (o izvedbi, reševanju problemov, kakovosten trening, razumevanje napora, uživati v izzivu, razvoj socialnih odnosov...)

Program mini tenisa:

- okno nalog, zahtev
- temeljne naloge (atletske)
- razvoj enostavne tehnike za odziv na različne igralne situacije
- tri velikosti igrišča (red, orange, blue)
- upoštevanje biološkega in mentalnega razvoja
- navajanje na tekmovanja (raziskovanje, ne zmagovanje)
- ukvarjanje z drugimi športi (Tennant, 2003).

Angleški pristop k učenju

Red (igrišče 12x6)

- mehke žoge, penaste
- loparji 19-23
- štetje

Orange (18xširinaTI)

- mehke žoge
- loparji 23-25
- štetje
- veliko kratkih tekem, ekipna tekmovanja!!!
- povezava z red igriščem

Blue (teniško igrišče)

- mehke žoge
- loparji 25-27
- štetje
- ekipna in posamična tekmovanja (Tennant, 2003).

Angleški pristop k učenju

	Igralna situacija	Taktični cilj
1.	servis čez ramo	žogo čez mrežo in v polje
2.	retern	spravi tekmeca v gibanje
3.	oba igralca zadaj	ohraniti svojo pozicijo
4.	prihod k mreži	uporabi orožja
5.	tekmec prihaja k mreži	igraj na tekmečevo slabost

Angleški pristop k učenju

- Ostale zahteve:
 - na vsakem treningu se učenc potrudi bolj
 - razvoj temeljnih in specifičnih gibanj na vsakem treningu
 - trener vključi naloge z mentalnimi cilji
 - skrb za obnašanje in igranje ter spoštovanje trenerja in igralcev
 - začetek vsake izmenjave s servisom
- Servis (red/orange): najprej je cilj polje, potem pa servis v dveh smereh (bekend, forhend), razvoj pravega meta, skrb za točko udarca, ravnotežje med udarcem
- Retern (red/orange): najprej v igrišče, potem pa je cilj spravi igralca v gibanje
- Forhend, bekend: ohraniti dobro postavitev na igrišču, hitro gibanje v položaj za udarec, enostavna priprava, točka zadetka, igranjei v ravnotežju
- Prihod k mreži (red/orange): žogo v igrišče, spraviti tekmeca v gibanje (napad), dobiti točko z volejem, ohraniti dobro pozicijo na igrišču, zaznati kratko žogo (zaznavanje, koncentracija)
- Obrambne situacije: spraviti žogo v igrišče, gibanje igralca, učenje loba in pasinga
- Objektivna ocena, kaj otroci lahko naredijo in kaj ne, z upoštevanje sprememb na kondicijskem, mentalnem, tehničnem in taktičnem področju
- Uporaba ustreznega igrišča, loparjev in žog (Tennant, 2003).

Belgijski pristop – izhodišča metode učenja

Pri vsaki učni metodi mora trener povezati:

- taktiko in tehniko
- kondicijo in psihologijo

1. Začeti učenje v “odprti” igralni situaciji:

- ki jo prilagodi učencem
- predstavi navodila
- otroci igrajo
- trener opazuje

2. Izpopolnjuje en element (udarec) v “zaprti” situaciji

3. Trener se vrne k izhodiščni igralni situaciji

- Preveri napredek oziroma učinkovitost izpopolnitve

Problem: zelo težko je določiti dobro štartno osnovo.

Kje začeti?

Belgijski pristop – midi tenis

- do 9 let igrajo midi tenis
 - igrišče posamezniki: širina 6.5 m, mreža 80 cm
 - organizirajo klubska, regijska in medregijska ekipna tekmovanja - 2 igri posameznikov in 1 igra dvojic; 2-4 igralci v ekipi
 - igrajo 4 igre; TB pri 3:3
 - lopar je 60 cm ali krajši, žoge midi
 - taktični cilji v igri:
 - odpiranje igrišča
 - prihod k mreži
 - zgornji S in R
 - omogočanje izmenjave z zadnje črte (priprava).
- (Leriche, 2004).

Belgijski pristop – midi tenis

V okviru mini tenisa otroke naučijo osnov teniške igre: F, B in S.

Pri midi tenisu dodajo naslednje elemente:

- spin
- napadalni kros (pri reternu, pasingu, lobu)
- obrambni kros – cilj je pridobiti na času, zmanjšati pritisk igralca
- napad z zadnje črta in iz obrambnega položaja, (cilj: tekmelec stopi korak nazaj ali tekmelec odigra višjo žogo), uporaba zunanjega F
- “kontra” (ang. counter attack) - eden odpre drugi odpre nazaj
- napadalna igra: na kratko žogo ali napad, ko igralec odigra kratko nizko žogo (tekmelec mora odigrati pasing na nizko žogo), chip&charge na retern
- Napadalna igra: na visoko spin žogo; uporabi slajz pasing, obramben pasing
- slajz
- pasing – na visoko žogo obrambna igra z zadnje črte – kupi čas v obrambni situaciji, vrže iz ravnotežja s slajzom, odigra skrajšano žogo
- napad (kratek S, kratka žoga v igri)

Belgijski pristop – midi tenis

- napad + V
- napad + spin V
- retern, ko drugi igra S-mreža (kratek retern)
- retern, ko drugi ostane zadaj (dolg retern, če je možno na slabšo stran)
- retern na dober S; retern v sredino
- retern na na slab S – odpre igrišče
- napad z reternom
- slajz S (odpira igrišče s slajz S), spin S ne, kasneje – zakaj?
- S v telo
- igra S-mreža
- volej (v odprt prostor, na “levo” nogo)
- volej na nizko žogo
- volej na visoko žogo

Naslednji korak je prehod na veliko igrišče.

- uporaba 66 cm dolgega loparja
- veliko igrišče in midi žoge (srednje trde žoge)
- dogovor TZ in kluba, da najboljši trenerji delajo z U10 igralci (Leriche, 2004).

Literatura

1. Van Aken, I. (1994). Tennis natuurlijk. Gent: VTV
2. Brechbühl, J. (2000). Tennis von A bis Y. Trimbach: Swiss tennis.
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., R. Lorencon (2000). Tenis – organizacijske oblike. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Filipčič, A. (1999). Tenis – učenje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
7. Leriche, J. (2004) Midi tenis v Belgiji. La Valleta: ETA Coaches symposium.
8. Schönborn, R. (1999). Advanced Techniques for Competitive Tennis. Aachen: Meyer und Meyer.
9. Thorp, D (1999). Učenje. Ljubljana: Licenčni seminar.