




NAČRTOVANJE, ORGANIZIRANJE IN IZVEDBA UČENJA TENISA



1. Izhodišča
 2. Načrtovanje učenja
 3. Načrtovanje učne enote
 4. Individualni vs skupinski pouk
 5. Organizacijske oblike
- 

1. IZHODIŠČA

- določitev gostote (št. učnih enot na teden) in obsega (trajanje ene učne enote)
- izbira metodičnega pristopa, postopka, vsebine in pripomočkov ter rekvizitov
- načrt posamezne učne enote (cilj, vsebina, organizacijska oblika)
- upoštevati mora pogoje (število in sposobnosti učencev, št. igrišč, žog, rekvizitov).

2. NAČRTOVANJE UČENJA

1. Analiza pogojev (zunanjih pogojev in sposobnosti ter značilnosti učencev)
2. Načrtovanje (določitev dolgoročnih in prehodnih ciljev)
3. Načrtovanje posameznih enot pouka (izbira metodičnega pristopa, postopka, vsebin, organizacijskih oblik).

Vrste načrtov učenja

- priprava za eno učno (vadbena, trenažna) enoto
- tedenska priprava za učenje, vadbo ali treniranje
- program teniške šole
- program teniškega tečaja
- program teniškega kampa
- letni načrt treniranja (tekmovalci, skupina)
- dolgoročni načrt treniranja (tekmovalci, skupina)

Vprašanje, kaj trener potrebuje za kakovostno delo?

Analiza pogojev

Prostorski pogoji:

- število, vrsta razporeditev igrišč
- ostali prostori (telovadnica, soba za video analizo idr.).

Organizacijski pogoji:

- število in porazdelitev učnih enot, trajanje posameznih enot
- število učencev
- število žog in košar, loparjev (uporaba trakov, topa, videa)

Sposobnosti in značilnosti učencev:

- starost, telesna razvitost, motorične in teniške sposobnosti, motiviranost ter osebostne in socialne značilnosti.

3. NAČRTOVANJE UČNE ENOTE

- v prvem delu načrtovanja trener izbere pristop in metodični postopek
- ena učna enota je del tedenskega programa
- trener naredi pismen ali miselni načrt, kjer predvidi:
 - organizacijske oblike
 - vsebine
 - uporabo rekvizitov in pripomočkov
 - način podajanja žog
 - postopke kontrole učnih ciljev.
- trener dela v skladu z načrtom, v primeru težav ali odstopanj, pa delo prilagodi.

Učna priprava za učno enoto

Čas	Učni korak	Metod. pristop in postopek	Priporočki	Organiz. oblika	Možne težave	Preverjanje
30'	Igranje F v različnih položajih (gibanje)	Igralno, celostno, deduktivno	Video, TV, trakovi	Igranje v parih na polovici igrišča in igra s trenerjem	Neustrezna postavitvev, slabo ravnotežje; v tem primeru neigralno	Test 4 žog; velja samo F

Zgradba učne ure (pr. 90')

- Pred začetkom treninga (20')
- Uvodni del (30')
- Glavni del (50')
- Zaključni del (10').

Pred začetkom treninga (20')

- različni teki (5'): tek naprej, nazaj, prisunski, križni koraki, simulacija udarcev, šprinti idr.
- skoki s kolebnico (5'): sonožni, enonožni, izmenoma, dvojni idr.
- gimnastične vaje (10'): kompleks vaj za teniške igralce.

Uvodni del (30')

- **mini tenis (5')**: igra v mini polju.
- **vaje za koordinacijo in tehniko (10')**:
 1. Polvolej, 2. polvolej-V, 3. F,B diagonale + bližje, 4. F,B v servisno polje, 5. udarci med nogami, za telesom, 6. F z levo roko, 7. V z levo roko zadaj, 8. V + SM, 9. B smeš + štop V, 10. V + SM samo navzgor, 11. B slajz + skrajšana žoga, 12. mini tenis na obe polji, midi tenis.
- **vaje za ritem (15')**:
 1. 4 žoge, 2. 4 žoge z omejitvijo, 3. FB zapored, 4. FB zapored z omejitvijo, 5. šparovček, 6. FB izmenoma, 7. FB idealno, 8. F, B diagonale, 9. F z levo roko na d. boku, 10. samo B.

Glavni del (50')

- **tehnični del (25'):**

1. **F,B: samo F (B), skupaj – $\frac{3}{4}$, zadaj, na mestu, v gibanju, kratka, kratka-dolga, težka žoga, napad, lob, skrajšana žoga, ostra diagonala, spin volej + viner, zicerji + variante.**
2. **V,SM: samo F (B), skupaj, metanje, F,B izmenoma, težke žoge, 1.volej, volej-smeš, b. smeš-štop volej, smeš na tla, smeš idealno, smeš + težke žoge.**
3. **S,R: s-noge skupaj, ravnotežje, skok, z zamudo, brez-z žogo, dvojčki, trojčki, rotacije, predvaja za retern, retern dril.**

- **igralni del (25'):**

1. **s spin + igra po diagonalni, 2. 3 (2) polja + variante, 3. napad, 4. s-r + 1 udarec, 5. polje 5, 6. 321 + variante, 7. volej + bližje (dvojice), 8. eden samo diagonale, 9. diagonale + razvoj igre, 10. trikotnik, 11. igra – posamezno, 12. igra dvojice.**

Zaključni del (10')

- igra za točke, mini, midi tenis, razigravanje.
- Iztekanje.

4. INDIVIDUALNI vs SKUPINSKI POUK

- vsak ima svoje prednosti in slabosti
- izbira naj bo odvisna predvsem od cilja, ki ga želimo doseči (drugi vplivi: pogoji, število učencev, trenerjev, cena idr.)
- skupinski pouk zahteva od trenerja več znanj, sposobnosti in izkušenj
- individualni pouk zahteva od trenerja ustrezno teniško znanje.

Individualni pouk

Prednosti so:

- trener se lahko posveti samo enemu učencu
- na učenca ne delujejo moteči vplivi
- možnost vzpostavitve pristinega in močnega medsebojnega odnosa (tudi vzgojni vidik).

Pomanjkljivosti so:

- učenec se ne more primerjati z vrstniki
- trener je omejen z izbiro ciljev in vaj
- pojav monotonosti, zasičenosti in nemotiviranosti
- dražji kot skupinski.

Skupinski pouk

Prednosti so:

- trener ima veliko možnost izbire različnih vsebin
- medsebojno primerjanje, sodelovanje in višja motiviranost ter razvoj tekmovalnosti
- cenejši kot individualni.

Pomanjkljivosti so:

- trener se ne more poglobiti v posameznika
- težja kontrola intenzivnosti in kakovosti dela
- oteženo delo pri začetnikih
- ni vedno mogoče organizirati tekmovalnih oblik.

Praktično

- pri praktičnem delu kombinacija skupinskega in individualnega daje najboljše rezultate
- razmerje je odvisno od učencev (pr. TŠ: individualni pouk znotraj skupine; 9-14 let: kombinacija skupinskega z individualnim – ločeno; 14+: vrsta pouka se izbere glede na cilj, ki ga želimo doseči)
- izbor pouka je odvisen tudi od pogojev in ekonomskih dejavnikov.

Podajanje žog

- pomembno pri učenju začetnikov
- trener je pri podajanju pozoren na: smer, dolžino, višino leta, hitrost, rotacijo in frekvenco podanih žog.
- vrste podanih žog:
 - “stoječa”
 - proti učencu
 - od strani
 - od zadaj.

5. ORGANIZACIJSKE OBLIKE

Organizacijske oblike ločimo glede na:

- **način dela** (igralne, neigralne)
- **del igrišča** (mini in midi igrišče, zadnja črta, sredina igrišča, pri mreži)
- **število vključenih igralcev** (individualne, skupinske)
- **postavljene cilje** (tehnične, situacijske, tekmovalne idr.).

Odprta/zaprta vaja

- najpomembnejša in prva delitev organizacijskih oblik (vaj)
- oblike, kjer se igralec odloča izmed možnostmi ali se ne odloča
- pomemben vpliv na učenje, uspešnost v igri ter prenos v igralne/tekmovalne pogoje
- velik vpliv na motivacijo igralcev!

Organizacijske oblike

Organizacijske oblike, ki jih ločimo glede na postavljene cilje so:

- **tehnične** (učenje, vadba, treniranje tehnike in gibanja)
- **situacijske** (razvoj igre v posameznih igralnih situacijah)
- **tekmovalne** (izvedba udarcev in situacij v tekmovalnih pogojih)
- **kondicijske** (razvoj teniško specifičnih sposobnosti).

Igralna oblika organizacije

Igralna oblika organizacije pomeni, da vse aktivnosti potekajo tako, da igralca (eden je lahko tudi trener) izmenjujeta žoge, kar pomeni, da se vse dogaja v igralnem ritmu.

Uporabna za doseganje: tekmovalnih, taktično situacijskih ciljev, treniranje ritma, tehnike v igralnih pogojih, servis-reterna idr.

Neigralna oblika organizacije

Neigralna oblika organizacije pomeni, da trener (lahko pa tudi soigralec) podaja žoge tako, da do izmenjave žog oz. igre ne pride.

Uporabna za doseganje: tehničnih ciljev (učenje, utrjevanje in ponavljanje udarcev), treniranje posebnih igralnih situacij, kondicijskih ciljev idr.

Organizacijske oblike

Organizacijske oblike, ki jih ločimo glede na to, kje potekajo, so:

- mini in midi igrišče
- zadnja črta
- v igrišču
- pri mreži
- obrambne situacije.

Postavljanje ciljev - pomen

- postavljanje ciljev je ključnega pomena za načrtovanje – določimo cilj in pot do cilja
- pozitivni učinki na igralce:
 - določimo mu cilj, tarčo
 - cilji so specifični in individualni
 - dobi občutek za smisel – zakaj nekaj počne
 - stimulira igralce, da presežejo svoj “limit”
 - povečuje motivacijo
 - poveča učinkovitost izrabe časa in energije
 - ob dosegu cilja poveča samozaupanje (ITF, 2002)

Vrste ciljev

Kakše cilje lahko postavimo:

- objektivne/subjektivne
- splošne/specifične
- usmerjene k učinku/rezultatu
- kratko/dolgoročne
- (ITF, 2002)

Kako postavimo cilj:

- skupaj z igralcem (vprašanja)
- na področjih, ki jih igralec lahko nadzoruje
- tako, da jih lahko prilagodimo/spremenimo
- se zavedamo psihološkega učinka (pozitivnega/negativnega)
- tako, da lahko nadzorujemo napredek (ITF, 2002).

Na katerih področjih lahko postavimo cilj?

- tehnika (potrebujem več hitrosti pri forhendu)
- taktika (izgubim večino podaljšanih iger)
- kondicija (v tretjem nizu ne morem igrati več na tako visoki ravni)
- psihološki (pri voleju sem izgubil občutek)
- ostali (ne morem igrati proti “pimplarjem”)

Praktičen primer postavljanja ciljev:

- postavimo dolgoročni cilj
- določimo čas potreben za doseg cilja
- določimo področje na katerem bomo delovali
- določimo korake, aktivnosti in delovanje
- spremljamo in nadzorujemo napredek (itf, 2002).

Učenje - uporabno

- Priporočljivo je, da učenec udari od 15 do 30 udarcev v seriji.
- Za začetnike je primerna hitrost podane žoge od 40-50 km/h (Holzer, Reischl, 1994).
- Med dvema udarcema je primeren odmor približno 3 sekunde.
- Učenec naj bi ponovil okrog 150 ponovitev enega udarca (Schönborn, 1989).

Učenje - uporabno

- V drugi fazi je trening intenzivnejši, zato so serije udarcev krajše 5 do 20 udarcev v seriji (Schönborn, 1989). Odmor naj bi bil od 15 do 20 sek. Hitrost podane žoge naj se giblje od 60-70 km/h. Tudi tu je primeren odmor med dvema udarcema približno 3 sekunde.
- Trajanje enega treninga narašča z 1 ure na 2 in kasneje na 3. V tem času je aktivnega dela le za 1/3.
- Število treningov na teden je 5 (? Pri kateri starosti).

Literatura

1. Aken, van I. (1994). Tennis Natuurlijk - Mini, midi, maxi. Gent: Vlaamse Tennisvereniging vzw.
2. Filipčič, A., R. Lorencon (1996). Otroci in tenis. Ljubljana: Studio Maya.
3. Filipčič, A. (1999). Tenis – učenje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Filipčič, A., R. Lorencon (2000). Tenis – organizacijske oblike. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Filipčič, A. (2000). Tenis – tehnika in taktika. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Filipčič, A. (2002). Tenis – treniranje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
7. ITF. (2002). Advanced coaches manual – 2. edition. London: ITF.
8. Schönborn, R. (1999). Advanced Techniques for Competitive Tennis. Aachen: Meyer und Meyer.