



# UČENJE TENISA SKOZI IGRO



1. Poučevanje in učenje
2. Tenis “odprta” igra
3. Učenje motoričnih veščin

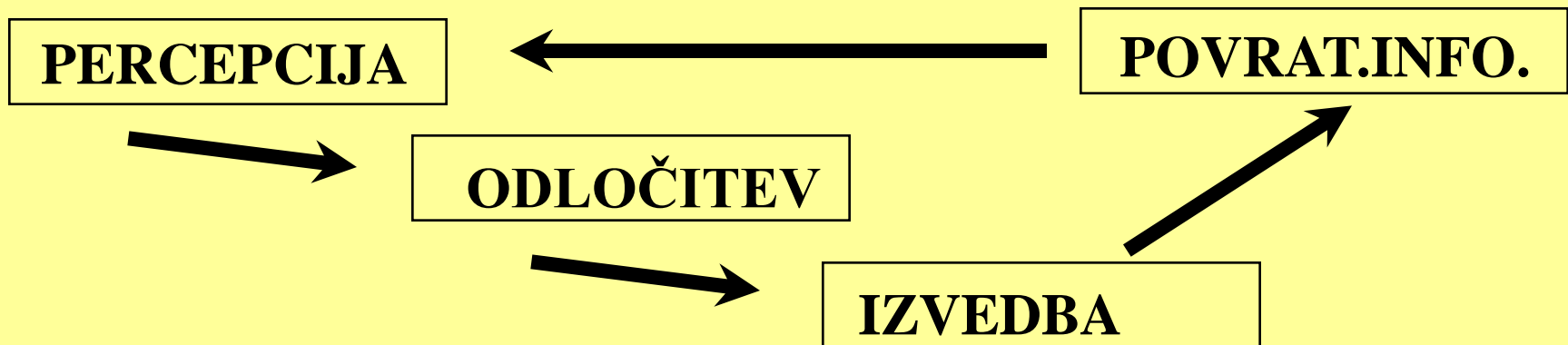


# 1. POUČEVANJE IN UČENJE

- poučevanje je to, kar dela trener (učitelj)
- učenje je to, kar dela učenec
- trener je izvajalec učnega procesa
- vendar ni samoumevno, da če trener/učitelj poučuje, da se učenec uči
- učenje pomeni spremembo (običajno pozitivno) pri učencu (ITF, 2002).

## 2. TENIS “ODPRTA” IGRA

Igralec nikoli ne ponovi istega udarca, ker nikoli ne dobi enake žoge. Vsaka situacija je specifična in potek procesov je vedno takšen:



# Pogosti problemi pri učenju

- veliko teniških trenerjev uči na enak način kot so bili učeni sami, ne glede na to, koga učijo
- učni in trenažni pristopi in postopki so primerni za povprečne igralce, nikakor pa za nadarjene
- za uspešno učenje je ključno sistematično delo, zgradba učne ure ter ustrezna uporaba vsebin (ITF, 2002).

# 3. UČENJE MOTORIČNIH VEŠČIN

- vpliva na spremembo obnašanja, kar se odraža kot sprememba živčnega in mišičnega sistema učenca
- učenje motoričnih veščin ima trajnejši učinek kot učenje nemotoričnih nalog
- Učenje poteka v treh fazah:
  1. učna faza - razvoj grobe koordinacije - kognitivna (faza generalizacije) učenec se nauči 30% snovi
  2. učna faza - razvoj fine koordinacije – asociativna (faza diferenciacije)  
učenec se nauči 70% snovi
  3. učna faza – stabiliziranje fine koordinacije – avtomatizacije – avto pilot (faza stabilizacije).

- 
- 
- 

# Metodika

- znanost o metodičnih postopkih
- v pomoč trenerju pri doseganju učnih ciljev
- metodika pomeni:
  - način in vrstni red podajanja informacij, veščin...
  - izbor pravil kako dosežati učne cilje
- uporaba ustrezne metodike pospešuje učni proces
- pomembno je, da ima korist kar največje število igralcev
- učenje poteka progresivno in po korakih
- pri učenju trener koristi različne pristope, možnosti, objekte in sisteme (ITF, 2002).

•  
•  
•

# Uspešno učenje

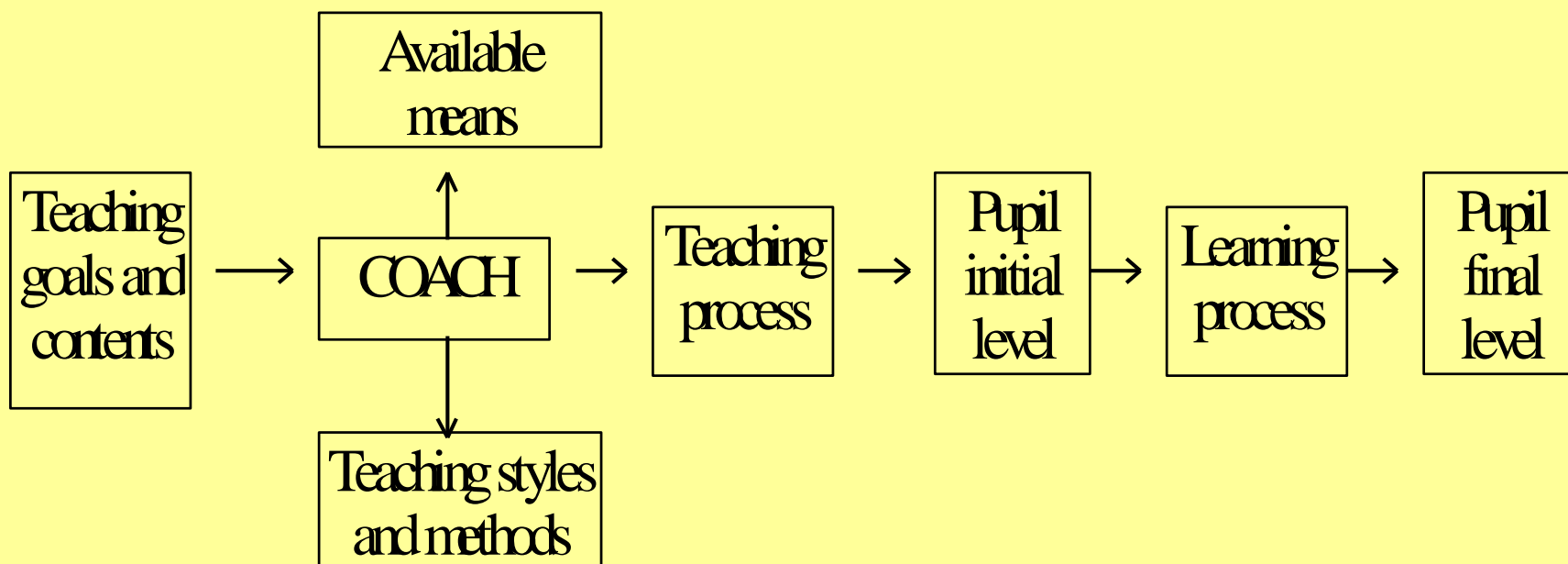
- poučevanje pomeni stalen odnos med trenerjem in učencem
- učenčeve izkušnje se v učni uri odražajo skozi to, kar počne trener
- poučevanje je uspešno, če ima od tega korist učenec (učenje in razumevanje).
- vedno je potrebno najti povezavo med:
  - interesi, željami (kaj želiš narediti)
  - izvedbo (kaj v resnici delaš).

# Vrste poučevanja

<b>Samo-učenje (ang. vicarious learning)</b>	<b>Klasično poučevanje</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- učenec in trener sta ista oseba</li><li>- lahko je uspešno, če je učenec dober opazovalec</li><li>- če ni, potem vodi k napačnim tehničnim izvedbam in zato k počasnejšemu učenju</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- dve strani: trener in učenec</li><li>- najbolj uporabno, če se želi učenec naučiti tehničnih osnov v dokaj kratkem času z uporabo progresivne metodike</li></ul>

⋮

# Odnos med poučevanjem in učenjem



Povzeto po ITF, 2002.

# Literatura

1. Bornemann in sod. (1993). Tennis 1 - Methodik. München: BLV Verlagsgesellschaft GmbH.
2. Filipčič, A. (2001). Tenis – tehnika in taktika. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Filipčič, A. (2002). Tenis – treniranje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. ITF. (2002). Advanced coaches manual – 2. edition. London: ITF.
5. Schönborn, R. (1999). Advanced Techniques for Competitive Tennis. Aachen: Meyer und Meyer.
6. Schönborn, R. (2003). Učenje in razvoj tehnike (treening za ustrezen razvoj v prihodnosti). Otočec: Licenčni seminar.