



TENIS – ODPRTA IGRA



1. Izhodišča
2. Tenis “odprta” igra
3. “Odprtost” & učenje
4. Kdaj se učenec uči?



CILJI

- Poznate temeljne značilnosti tenisa
- Ločite “odprte” in “zaprte” športne panoge
- Veste kako “odprtost” vpliva na učenje tenisa.





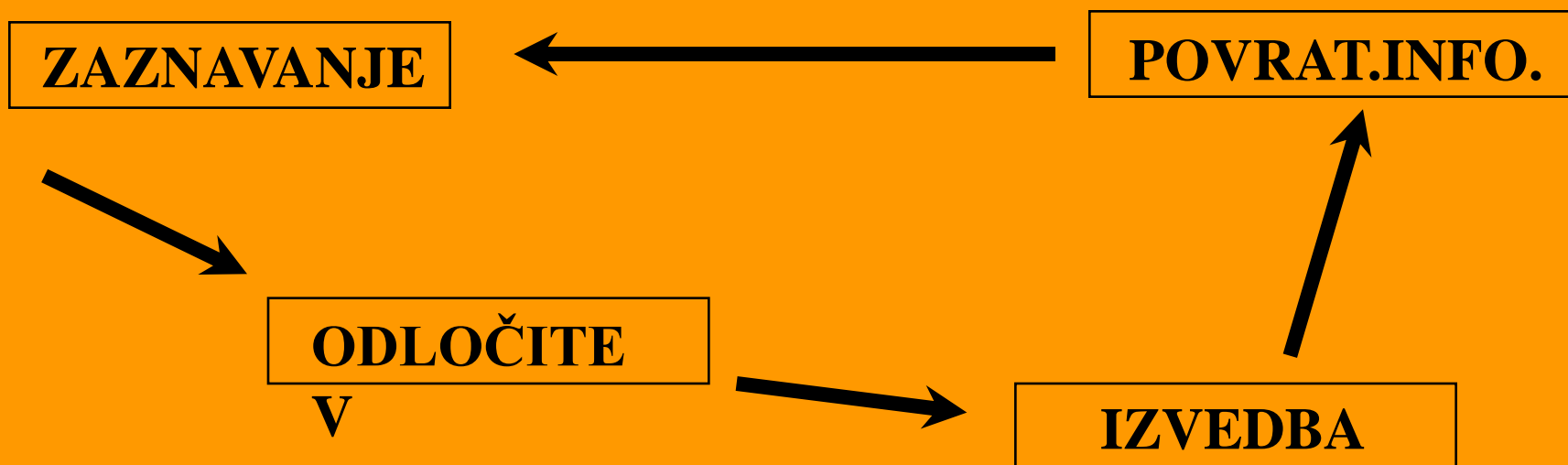
1. IZHODIŠČA

1. Kaj pomeni “zaprta” in “odprta” športna panoga?
2. Naštej nekaj “zaprtih” športnih panog.
3. Naštej nekaj “odprtih” športnih panog.
4. Kakšne so značilnosti tenisa?



2. TENIS “ODPRTA” IGRA

Igralec nikoli ne ponovi istega udarca, ker nikoli ne dobi enake žoge. Vsaka situacija je drugačna.



Temeljne značilnosti tenisa

- tenis - šport za celo življenje
- aciklična polistrukturna športna panoga
- igra z nepredvidljivimi pogoji in omejenim igralnim poljem (približno 100 m² pri igri posameznikov) in mrežo (višina 91,4 – 107 cm)
- igralci uporabljajo lopar in žogico
- igra se posamično ali v dvojicah
- specifičen način štetja.
- aktivni del igre predstavlja le 20 – 30 % celotnega časa trajanja teniškega dvoboja (odvisno od igralne podlage in načina igre)

Temeljne značilnosti tenisa

- veliko različnih udarcev (preko 20)
- visoka hitrost žoge (preko 200 km/h)
- različne rotacije žoge
- veliko udarcev igralci (okrog 20%) izvajajo izven optimalnega ravnotežnega položaja in v različnih položajih ter postavitvah (Schönborn, 2004)
- zahtevana visoka raven kondicijske pripravljenosti, motorične informiranosti, psihične pripravljenosti in tehničnega znanja
- na uspeh vplivajo številni dejavniki
- razvejan tekmovalni sistem, ki poteka preko celega leta

“ODPRTOST” & UČENJE

- Tenis je igra!
- Kaj motivira igralce (učence)?
- Kako učiti tenis skozi igro?
- Kaj je pri učenju tenisa pomembno?
- Pogosti problemi pri učenju

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).

KDAJ SE UČENEC UČI?

- 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)
- poučevanje je uspešno, če ima od tega korist učenec (učenje in razumevanje).

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).