

OSNOVE UČENJA TENISA

Cilji

1. Poznate dejavnike učenja
2. Poznate naloge trenerja in učenca
3. Poznate različne oblike in faze učenja.

Uvodna misel

Veliko nauče učitelji,
še več sodelavci,
največ učenci.

(Krešimir Petrovič)

Izhodišča

Učenje tenisa je splet načrtovanega in programiranega delovanja, ki je usmerjeno k določenemu cilju. Cilji so lahko zelo različni.

Za uspešnejše učenje je potrebno upoštevati dognanja:

- Pedagogike
- Didaktika športa
- Metodike, metodika učenja tenisa
- Kineziologije
- Psihologije športa.

Dejavniki učenja

1. učenec
2. cilji in smotri učenja
3. vsebine učenja
4. trener.

Učenec – glavni igralec

Pri učencu mora trener upoštevati naslednje:

- pripravljenost za učenje, interes in motivacija
- raven gibalnih sposobnosti in veščin
- odnos do tenisa
- predhodne predstave o teniški tehniki in igri
- raven teniškega znanja
- zdravstveno stanje
- osebnostne značilnosti.



Kako se učijo?

- obstajajo različni tipi učencev
- učenci se je učijo različne načine in po različnih kanalih
- poznamo več kanalov za posredovanje informacij, ki temeljijo na treh poteh zaznavanja:
 - vidni
 - slušni
 - čutni (kinestetični)
- trener za podajanje informacij vedno uporabi vse kanale.

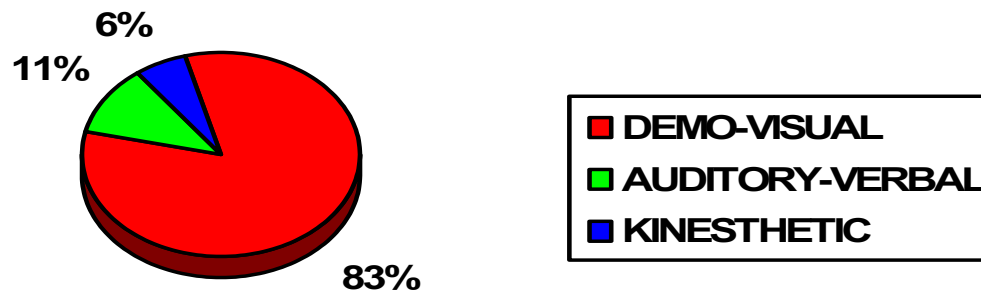
Domača naloga: Kako prepoznate različne tipe učencev (ITF TP).

Sprejem informacij

Učenci sprejemajo različno količino informacij skozi posamezen kanal (Miley, 1997):

- vidni – 83%
- kinestetični 6%
- slušni 11%.

Pomen ustrezne demonstracije!



Cilji in smotri učenja

- naučiti teniške udarce, pravila tenisa in obnašanje
- izboljšati tehnično izvedbo posameznega udarca
- uporabiti udarce v posameznih igralnih situacijah ali tekmovalnih pogojih
- uporabiti taktična znanja in izkušnje v igri
- razviti in izboljšati psihomotorične sposobnosti
- pridobiti informacije o igralcih, tekmovanjih idr.
- razviti delovne navade, motivacijo, vrednote, nazore, interese.

Vsebine učenja

Z izbiro vsebin učenja dosega trener:

- tehnične
- taktične
- psihološko/osebnostne cilje
- gibalne/kondicijske

(Bornemann, 1993).



Trener - režiser

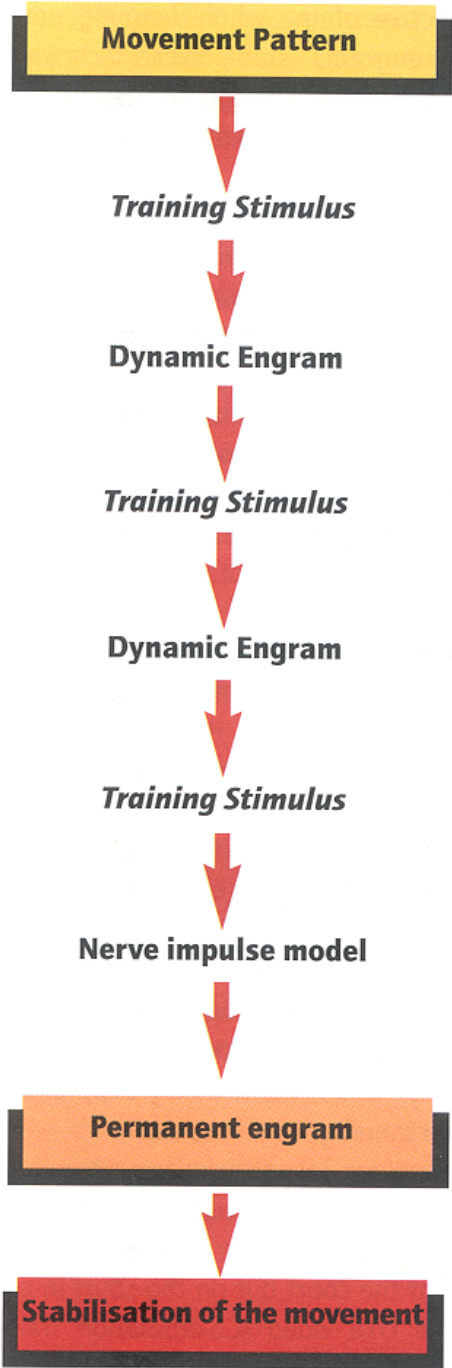
Trener načrtuje, usmerja in izvaja ter nadzoruje učenje. Imeti mora:

- pedagoške kvalitete (sposobnost prenašanja znanj in izkušenj na druge, odnos do učencev...)
- ustrezno raven gibalnih sposobnosti, športnih ter teniških znanj, igralnih in tekmovalnih izkušenj
- ustrezen odnos do dela in tenisa
- motivacijo za delo
- ustrezne osebnostne in druge kvalitete/kompetence za poučevanje.

Učenje, vadba, treniranje

Spomin omogoča zadrževanje in reprodukcijo prejšnjih vtisov, informacij, stanj, ki so bile v določenem trenutku vtisnjene v zavest. Ko govorimo o spominu, imamo v mislih: sposobnost pomnenja, reprodukcije in spominski zaklad (Petrović, 1987).

Učenje temelji na asociativnih povezavah nevronov osrednjega živčevja. Sprva povezave trajajo le omejen čas (začasni spomin). Temu sledi proces utrjevanja, ki trajno učvrsti nove nevronske zveze in s tem zagotovi trajni spomin (Petrović, 1987).



- must not disappear

- repetition

- must not disappear

- repetition

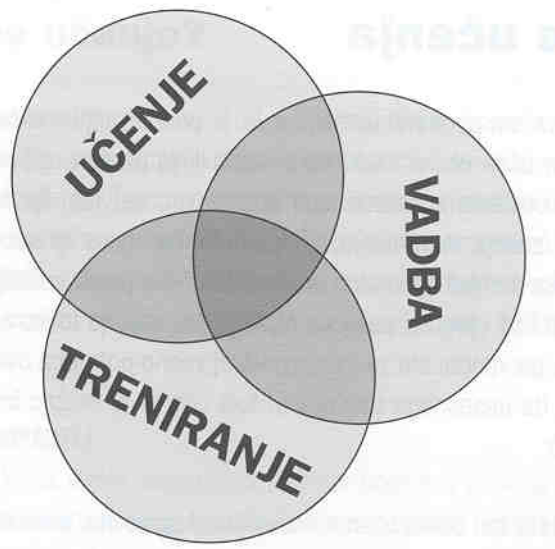
- storage

Schönborn, 1999.

TR

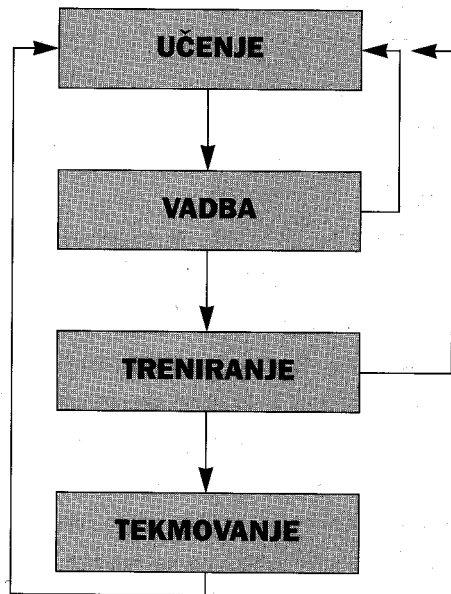
FIGURE 58 Formation of a structural engram

Učenje, vadba, treniranje



Procesi se pri
praktičnem delu ves
čas prekrivajo.

Učenje, vadba, treniranje



Vrstni red procesov je določen, vendar ni nikdar zares zaključen.

Primer: Janezek in vključevanje novih udarcev v igro (volej, smeš, bekend slajz, spin volej idr.).

Oblike učenja

	Motorične oblike učenja	Kognitivne oblike učenja	Emocionalne oblike učenja	Socialne oblike učenja
Splošno	Hoja, tek, kolesarjenje, plavanje idr.	Računanje, branje	Samo-obvladovanje	Tolerantnost
Teniško	Optimalna tehnika udarca in gibanja	Optimalno taktično odločanje	Socialno ustrezno sprejemanje poraza	Sodelovanje s partnerjem

Kako nastane učenje?

1. učenje ob uspehu (poskusi-napake)
2. učenje ob modelu (opazovanje)
3. kognitivno učenje (razmišljanje)
4. učenje kot notranja igra (pustiti igrati).

Faze učenja

1. učna faza - razvoj grobe koordinacije (faza generalizacije); učenec se nauči 30% snovi
2. učna faza - razvoj fine koordinacije (faza diferenciacije); učenec se nauči 70% snovi
3. učna faza – stabiliziranje fine koordinacije (faza stabilizacije).

Značilnosti 1. učne faze

- učenec razmišlja o gibanju
- osnovna tehnika udarca je vidna, vendar učenec dela odvečne, neustrezne gibe, prehitro ali prepočasi, nesproščeno (poraba energije)
- posamezni deli udarca so nepovezani in neusklajeni (pr. zamah in met žoge pri servisu)
- večine svojih napačnih izvedb se ne zaveda
- dela različne napačne izvedbe.

Navodila za trenerja v 1. fazi

- pogosto demonstrira udarec ali gibanje
- razlage morajo biti kratke, jasne (pove le bistveno)
- učenje udarca naveže na že znane gibe (pr. metanje teniške žogice in izvajanje servisa)
- učenje poteka v olajšanih okoliščinah (žoge, ravnine, velikost igrišča, podajanje...)
- ustvari učencu prijetne pogoje in okolje za učenje
- uporabi holističen pristop (velike oči, tekmovalni položaj, optimalna odločitev in izvedba udarac).

Značilnosti 2. učne faze

- zaveda se in prepoznava napačne izvedbe
- dela manj in ne tako "grobe" napake,
- gibanja izvaja hitreje, bolj tekoče, natančneje, bolj zanesljivo in sproščeno
- povezava posameznih delov udarca je boljša
- lahko izvede udarec tudi v težjih pogojih.

Navodila za trenerja v 2. fazi

- učencu posreduje raznolike informacije o tehniki udarca (demonstracija, video posnetki, slike, kinogrami)
- učencu stalno posreduje povratno informacijo o njegovi izvedbi udarca
- učenca opozori na celosten občutek pri izvedbi udarca (napetost mišic, občutek pri zamahu in točki zadetka idr.) in pomembne dele udarca (zaključek)
- uporablja video kamero za analizo tehnike.

Značilnosti 3. učne faze

- zanesljiva, natančna in uravnotežena izvedba (tudi v spremenljivih, težjih okoliščinah)
- minimalna poraba energije in koncentracije
- sposobnost samokontrole in samokorekcije (notranji “trener” – nujen za napredovanje).

Navodila za trenerja v 3. fazi

- pozoren je na tehnične detajle in jih igralcu tudi predstavi
- izbrati mora organizacijske oblike primerne ravni igralcev
- povezati tehnične, taktične, psihološke in gibalne cilje (holističen pristop).

„Diferencirano“ učenje

- Nov koncept
- Ni pravih ali napačnih gibanj
- Odkrivanje in raziskovanje
- Usmerjanje v različnost pri iskanju optimalnih rešitev
- Primeren za športe odprte zanke (nepredvidljivost, dinamičnost, prilagodljivost)
- Nekaj znanstvenih dokazov (nizozemska študija)
- Primer učenja servisa... [video](#)

Vprašanja?