

TENIS V ŠOLI – 4 KORAKI DO IZMENJAVE UDARCEV

Dr. Matjaž Stare, prof. športne vzgoje



Več kot deset let mineva, odkar je Mednarodna teniška zveza (International Tennis Federation – ITF) začela s programom PLAY + STAY, ki predstavlja tenis kot enostavno, zanimivo in zdravo športno panogo (ITF, b. d.). Primarni cilj je začetnikom predstaviti tenis z metodo, ki omogoča, da si vadeči lahko v prvi uri s primerno opremo izmenjavajo udarce, servirajo, točkujejo in dobijo pozitivno izkušnjo. Profesionalna skupina avtorjev Zetou, Koronas, Anthanailidis in Koussis (2012) ugotavlja, da je omenjena metoda učinkovitejša od klasične tradicionalne metode (učenje tehnike po navodilih učitelja) v oceni tehničnega znanja in tudi zadovoljstva pri učenju.

Pri omenjenem klasičnem modelu učenja teniške igre, ki temelji na učenju tehnike posameznih udarcev ne-malokrat pride do izgube motivacije, saj kljub pridobljenemu znanju vadeči niso sposobni izmenjati večjega števila udarcev. S tem klasičnim pristopom je posledično onemogočeno skupinsko učenje. Moderni pristop na osnovi metode Play + Stay je v tem smislu perspektiven.

TENIS V ŠOLI: STANJE DANES

Kot ugotavljajo analize, se tenis, sicer priljubljena športna panoga, pri pouku v šoli praktično ne izvaja. Razlogi, ki se običajno navajajo, so v naslednjem:

- šole nimajo teniških igrišč,
- šole redko razpolagajo s primernimi teniški rekviziti (loparji, žoge, mreže ...),
- veliko število otrok/učencev na enega učitelja,
- nehomogene skupine,
- učitelji ne učijo tenisa, ker ga sami ne igrajo oz. nimajo znanja, kako ga učiti.

Tako šolski program poučevanja športnih vsebin tenis nekako spregleduje in posledično ne izkoristi, ne upošteva pozitivnih učinkov učenja tenisa v šoli, ki so na več ravneh:

- pestrost pri učenju športnih panog,
- učenje tenisa brez dodatnih finančnih stroškov za starše,
- učenci se naučijo športa, ki spada med najpopularnejše športne panoge na svetu (ITF združuje 210 nacionalnih panožnih zvez),
- tenis je šport za vse življenje in ima pozitiven vpliv na gibalne sposobnosti (izboljšuje koordinacijo) in nenazadnje vpliva na zdrav življenjski slog (International Tennis Federation, 1998).

PERSPEKTIVA: METODA NA OSNOVI PROGRAMA PLAY + STAY

Zgoraj omenjene razloge, zaradi katerih danes poučevanje tenisa v šolski pouk praktično sploh ni vključeno, lahko odpravimo s tem, da uporabimo moderne pristope pri učenju tenisa z uporabo šolskih igrišč, telovadnic in primerne vadbene opreme (žoge in loparji) in da učiteljem damo jasna in enostavna navodila o metodičnem postopku učenja tenisa v večjih skupinah. Za šolski pouk in sploh za začetno skupinsko učenje tenisa je moderni pristop z metodo na osnovi programa Play + Stay zelo primeren.

Moderna vadbena oprema, ki omogoča učenje v večjih skupinah

Ključni dejavnik pri učenju: Začetniki (9 let in starejši) so v večini sposobni v prvi uri izmenjati več kot 4 udarce, če uporabimo:

1. počasnejše žoge,
2. primerno velikost loparja,
3. manjše igrišče,
4. vrv namesto mreže, kar nam ponestavi organizacijo in omogoča izvedbo prvih udarcev po tleh oz. pod mrežo.

Pri tem je smiselno omeniti tudi finančne stroške pri nakupu omenjene vadbene opreme: stroški se gibljejo v znesku 350–400 evrov, kar vključuje nakup 25 loparjev, 30 rdečih žogic in opozorilni trak/mrežo.

Teniške žoge

Teniške žoge so glede na hitrost razvrščene v tri skupine, poimenovane po barvi oznake, in so rdeče, oranžne in zelene: med seboj se razlikujejo glede na hitrost leta in odboj – vse tri pa imajo kot "počasnejše" žoge seveda zmanjšano hitrost in tudi višino odboja glede na standardno rumeno teniško žogo (Preglednica 1). Zelo pomemben dejavnik pri učenju tenisa je v tem, da vadeči udarja žogo v optimalni višini (med boki in rameni). Rdeča žoga je tudi sicer zaradi najpočasnejšega leta najprimernejša za vse začetnike, ne glede na višino in starost igralcev.



Slika 1: Teniške žoge

Teniški lopar

Primerna velikost loparja je naslednji predpogoj za uspešno izvedbo učne ure (Preglednica 2). Glede na to, da skupinsko učenje brez večjih težav lahko izpeljemo po dopolnjenem 8. letu otrok/učencev, so torej najprimernejši 25-inčni loparji, ki so

Preglednica 1: Teniške žoge (Slika 1)

Vrsta žoge	Višina odboja (cm)	Hitrost (% glede na standardno ž.)
rumena – standardna	135–147	/
rdeča	95–110	–75 %
oranžna	110–115	–50 %
zelena	118–132	–25 %

Preglednica 2: Velikost loparjev

Starostne skupine	Velikost loparja (v inčah)	Velikost loparja (cm)
5–8 let	do 23	43–58
8–10 let	do 25	58–63
9–10 let	od 25 do 26	63–66
11 +	od 26 do 29	66–73,7



Slika 2: Teniško igrišče in mreža



Slika 3: Met in počep

primerni tudi za prve teniške korake pri starejših starostnih skupinah.

Igrišče in mreža

Zelo pomemben dejavnik tako z vidika organizacije kot tudi uspešnosti izvedbe programa predstavljata velikost igrišča in mreža. Polja v prostoru najceneje in najučinkoviteje razmejimo z opozorilnim trakom in čim bolj smiselno uporabimo obstoječe črte (Slika 2). Primerno igrišče za začetnike je dolgo od 6 do 9 m ter široko od 3 do 5 m.

IZVEDBA V PRAKSI

Postavitev igrišč je v praksi enostavna in časovno ne presega 5 min. V telovadnici ali na športnem igrišču napnemo trak (ali vrvico) v višini bokov. Vsakemu vadečemu določimo igralni prostor, v katerem bo izvajal spodaj opisane gibalne naloge. Spodaj opisani koraki predstavljajo enega izmed možnih metodičnih postopkov, ki v večini primerov že v prvi uri otrokom (v starosti nad 9 let) omogoči večje število izmenjav.

Korak 1: Vaje brez loparja (10 min.) izvajamo v različnih kombinacijah: samo z levo oz. desno roko, soročno ali izmenično. Pomembno je, da imamo na začetku samo eno vrsto žogic in da vadeči poskušajo ostajati v svojem igralnem prostoru. Glavni cilj je, da vadeči spoznavajo način odboja in leta žogice. Pestrost vaj je tukaj zelo dobrodošla in domišljija učitelja tukaj ne pozna meja.

Vaje vadeči izvajajo sami s seboj.

1. Vodenje žoge z roko po igralnem prostoru.
2. Met in lovljenje po enem odboju, po dveh odbojih ...
3. Met in zasuk okoli svoje osi.
4. Dvigovanje žoge v zrak.
5. Zabijanje žoge v tla z eno in dvigovanje v zrak z drugo roko.
6. Met in počep (Slika 3).
7. Met in plosk z rokama, ko je žoga v najvišji točki.
8. Met in plosk z rokama, ko se žoga dotakne tal.
9. Semafor – vadeči lovijo žoge v različnih višinah.

10. Vadeči odbijajo žogo z rokama in nogama.

Korak 2: Vaje z loparjem (10–15 min.) izvajamo tako z levo kot tudi z desno roko. Prijem loparja je kontinentalni (lopar primemo kot kladivo). Podobno kot pri vajah brez loparja, je pomembna pestrost vaj. Pozorni smo predvsem na prijem, ki naj ves čas ostaja enak (loparja v roki ne vrtimo).

Vaje vadeči izvajajo sami s seboj.

1. Nošenje žoge na loparju.
2. Spuščanje in lovljenje žoge.
3. Izmenično odbijanje z roko in z loparjem.
4. Zabijanje žoge v tla z roko in odbijanje z loparjem.
5. Forhend – odbijanje žoge v zrak tako, da je dlan obrnjena navzgor.
6. Bekend – odbijanje žoge v zrak tako, da je dlan obrnjena navzdol (Slika 4).
7. Izmenično forhend in backend.
8. Odbijanje žoge s strunami in z robom loparja.
9. Odbijanje žoge z robom loparja (Slika 5).
10. Odbijanje žoge, kjer lopar ob vsakem udarcu damo v drugo roko.

Korak 3: Teniški hokej (5–10 min.) vadeči izvajajo v parih. Zelo pomemben korak, kjer vadečim predstavimo osnovno tehniko forhenda in beken-da v olajševalnih okoliščinah (igranje po tleh). Vadeči se postavijo na zadnjo črto v svojem polju in si po tleh (tako kot pri hokeju) z loparjem podajajo žogo. Dodatno jim lahko popestrimo igro tako, da s klobučki označimo gol in otroke spodbudimo pri štetju zadetkov. Prijem je načeloma pravilen, saj je žogo najlažje potisniti s kontinentalnim prijemom (lopar je v pravokotnem položaju glede na podlago).

Tukaj v sklopu vaj postopno opozarjamo na tri bistvene tehnične zahteve:

- osnovni teniški položaj, kjer se osredotočimo, da je glava loparja v višini glave (Slika 6),
- točko udarca, kjer smo pozorni, da je kontakt loparja z žogo pred telesom (Slika 7 in 8),



Slika 4: Odbijanje žoge na bekind strani



Slika 5: Odbijanje žoge z robom loparja



Slika 6: Osnovni položaj



Slika 7: Točka udarca in potiskanje žoge na bekind strani



Slika 8: Točka udarca in potiskanje žoge na forhend strani



Slika 9: Končni položaj

- končni položaj, kjer smo pozorni na dvig zadnje pete na strani udarca in t. i. »velik nos«, kjer je komolec pred brado (Slika 9).

Vaje vadeči izvajajo v parih.

1. Ustavljanje in počasno podajanje/potiskanje žoge pod mrežo brez dodatnih navodil z izjemo, da na začetku žogo usmerjajo v nasprotnikov gol. Priporočljivo je, da otroci igrajo z boljšo in s slabšo roko.
2. Potiskanje žoge in opozarjanje na pravilen končni položaj.
3. Potiskanje žoge in opozarjanje vadečega, ki čaka na osnoven teniški položaj.
4. Potiskanje žoge in opozarjanje na točko udarca pred telesom.
5. Postavitev žoge na levo stran in potiskanje žoge z levo roko (forhend z levo).
6. Postavitev žoge na desno stran in potiskanje žoge z desno roko (forhend z desno).
7. Postavitev žoge na bekind in potiskanje žoge z obema rokama (dvoročni bekind/boljša roka je na koncu loparja).
8. Izmenično udarjanje z obeh strani in opozarjanjem na vse tri ključne položaje: začetni položaj, točka udarca in končni položaj.

Korak 4: Izmenjava udarcev – vadeči poskušajo izmenjati čim več udarcev po zraku, pri čemer je pomembno zlasti, da v začetku sodelujejo in ne "že" tekmujejo.

Vaje vadeči izvajajo v parih.

1. Odbijanje žoge v parih na isti strani mreže. Vadeča izmenično odbijata žogo navpično v zrak.
2. Odbijanje žoge v parih na isti strani mreže, kjer vsak izmed vadečih odbije žogo 2x.
3. Odbijanje žoge v parih preko mreže, kjer prvo žogo igralec poda sam sebi, drugo pa soigralcu.
4. Isto kot 3 in opozarjamo na pravilen osnovni teniški položaj.
5. Isto kot 3 in opozarjamo na pravilen ravnotežni položaj po udarcu (dvig pete).
6. Izmenjava udarcev.
7. Vadeči štejejo število izmenjav.

Tukaj v sklopu vaj opozarjamo na ključne kontrolne točke: osnovni položaj, točka udarca pred telesom, končni položaj. Končni položaj poleg dviga zadnje pete predstavlja tudi »velik nos«, ki pa je na manjšem igrišču težje izvedljiv, zato začnemo opozarjati na pravilen položaj roke po udarcu kasneje, ko vadečim povečamo dolžino igrišča.

ZA ZAKLJUČEK:

MALI TENIŠKI TURNIR

Predstavljeni 4 koraki učenja tenisa v praksi predstavljajo zabaven in učinkovit metodični postopek, ki vadečim omogoča hiter napredek in ohranja motivacijo predvsem s tem, ko v najkrajšem možnem času igral-

ce pripeljemo do izmenjave udarcev oz. »prave teniške igre«.

Kasneje, ko so vadeči sposobni izmenjati nekaj udarcev, lahko zainteresiranim za tekmovanje predstavimo zelo zanimiv skupinski tekmovalni format »Wimbledon – Smetišče«. Pred začetkom skrajnima dvema igriščema določimo imeni Wimbledon in Smetišče. Tekmovanje posamezne tekme časovno omejimo od 3 do 5 min. Igralca, ki sta vsak na svoji strani mreže, štejeta dobljene točke. Po preteku igralnega časa se zmagovalec premakne eno igrišče proti Wimbledonu, poraženec pa proti Smetišču. Igralci tako dobijo nove tekmece, s katerimi odigrajo

novo tekmo. Zmagovalec v »Wimbledonu« in poraženec na »Smetišču« vedno ostaneta na svojem mestu.

LITERATURA

International Tennis Federation (1998) *ITF School Tennis Initiative. Teacher's manual*. International Tennis Federation. ITF. (b. d.). Play + Stay. Dostopno na <http://www.tennisplayandstay.com/home.aspx>, 12. 8. 2018.

Zetou, E., Koronas, V., Athanailidis, I., in Koussis, P. (2012) Learning tennis skill through game Play and Stay in elementary pupils. *Journal of Human Sport and Exercise*. University of Alicante.

Spoštovani učitelji in pedagoški delavci!

DIDAKTIČNI PRIPOMOČKI

RAZREDNI STENSKI STOTIČNI KVADRAT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

ŠTEVILSKI TRAKOVI

- številski trak do 20
- številski trak do 100
- številski trak do 1.000
- številski trak do 10.000
- številski trak do 1.000.000

