

**Petar Barbaros Tudor<sup>1</sup>**

**Marijan Dugandžić<sup>2</sup>**

**Gordan Pavlović<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

<sup>2</sup>Zbor teniskih trenera Hrvatske

<sup>3</sup>Hrvatski teniski savez

**Stručni rad**

## TENIS U ŠKOLE

### UVOD

Povijesno gledajući, tenis je smatran elitnim sportom. Učenici u dosadašnjim uvjetima počinju igrati tenis isključivo u privatnim klubovima ili školama koji su zatvoreni za nečlanove. Međutim, u zemljama koje imaju navedeni sport u školskim programima kao što su Francuska, Belgija, SAD i ostale vodeće teniske zemlje učenici imaju upravo priliku upoznati se s teniskim športom u sklopu svojeg školskog sportskog programa. Mnogi veliki igrači počeli su igrati tenis u školama nakon čega su počeli trenirati i u klubovima. Imajući te podatke u vidu pokrenut je program tenis u škole, a cilj je da tenis postupno preraste u 'školski sport za sve'. Činjenica je da se u posljednjih petnaestak godina redovito igraju prvenstva škola i sveučilišta u tenisu, a da je program tenisa zaživio tek 2010. godine kao izvanastavna aktivnost ili nastavna aktivnost. Navedeno govori o velikom interesu učenika za teniski sport jer se veliki broj učenika bavi istim unutar klupskih programa. Što bi se tek dogodilo da učenici mogu tenis upražnjavati u svoje slobodno vrijeme, u sklopu svojeg školskog programa izvanastavnih aktivnosti?

Tenis je sport kojim se ljudi bave tijekom cijelog života. Upraznjavaju ga učenici u teniskim igraonicama, ali isto tako možemo vidjeti kako ga s izuzetno velikim zadovoljstvom upražnjavaju i osobe treće životne dobi. U navedenom smislu tenis može značajno utjecati na kvalitetu cjelokupnog življenja jedne osobe. Isto tako istraživanja su pokazala kako ljudi koji se bave tenisom od osnovne i srednje škole imaju znatno bolji zdravstveni status od osoba nesportaša.

Tenis je izvrstan sport za djecu, mlade i odrasle kako na profesionalnoj razini tako i na amaterskoj, nudi jednake mogućnosti za muškarce i žene. Omogućuje osobi da se izrazi individualno, ali i kao član ekipe.

Gledajući našu zemlju i njezine mogućnosti postoji izuzetan prostor za povećanje broja učenika koji igraju tenis, a što je upravo i cilj pokretanja programa „tenis u škole” kroz koji učenici imaju sjajnu priliku da se u sklopu izvanastavnih sportskih aktivnosti upoznaju s još jednim izuzetnim olimpijskim sportom.

Cilj je ove inicijative upoznati djecu polaznike od prvog do četvrtog razreda s teniskim sportom. Program u značajnoj mjeri utječe na poboljšanje njihovog zdravstvenog i psihosocijalnog statusa te omogućava većem broju učenika mogućnost da nauče igrati tenis. Provođenjem plana i programa „tenis u škole” povećava se baza učenika koji igraju tenis u školama čime bi se ostvarila i promocija hrvatskog školskog i športskog sustava na međunarodnom nivou.

### **Što nudi program?**

Program „Tenis u škole” jedan je od najučinkovitijih načina upoznavanja učenika s tenisom na aktivan i atraktivan način, a to se događa upravo iz razloga što se filozofija programa temelji isključivo na igri i zabavi. Utvrđeno je kako na taj način učenici i učenice brže uče igrati tenis te postižu veći užitak tijekom tjelesnog vježbanja.

### **Zašto ovaj program?**

- Može se organizirati gotovo svugdje; dvorana (parket), vanjski tereni (beton, tartan...)
- Jednostavan je i zabavan
- Brzim svladavanjem kontrole lopte učenici se pripremaju za ulazak u ‘pravi sport’
- Uspjeh u savladavanju teniske tehnike na zabavan način pomaže u izgradnji samopouzdanja djeteta za daljnje bavljenje sportom
- Učenici se igraju u okolini koja je kompatibilna s njihovim fizičkim sposobnostima (mali reketi, lakše i sporije loptice...)
- Idealan je način za učenje tenisa u osnovnoj školi
- Izvrstan je način za otkrivanje nadarene djece (za daljnje juniorske razvojne programe)
- Nudi jedinstvenu priliku da se u teniski sport privuku brojni novi sudionici

### **Ciljna skupina i vremenske odrednice programa**

- Ciljna skupina: učenici od prvog do četvrtog razreda osnovne škole (7 - 10 godina).
- Treninzi se provode u grupama do 30 polaznika.
- Budući da se radi o učenicima mlađe školske dobi treninzi su organizirani zajednički za djevojčice i dječake.

Program će se kontinuirano provodi jednom tjedno za svaku grupu od 30 učenika tijekom nastavne godine (u tjednu ili vikendom obzirom na mogućnost korištenja dovorane ili igrališta). Program predviđa trideset 30 nastavnih sati.

## **CILJ I ZADAĆE PROGRAMA**

**Cilj:** Podučiti djecu teniskom sportu koji potiče zdrav život, fair play, kulturno i dostojanstveno ponašanje.

### **Zadaci:**

#### **Obrazovni:**

Usvojiti motorička i teorijska znanja izvođenja tehnike osnovnih udaraca u tenisu. Naučiti djecu pravilima ponašanja te pružiti učenicima mogućnost da tenis koriste u rekreacijske i natjecateljske svrhe.

#### **Odgojni:**

Razviti pozitivan odnos prema radu u skupini i individualnom doprinosu, razvijati osjećaj sigurnosti i samopouzdanja koje nastaje uslijed procesa uspješnog savladavanja programskih sadržaja.

#### **Kinantropološki:**

*Utjecaj na antropometrijske karakteristike* – utjecati na skladan rast i razvoj djeteta te redukciju potkožnog masnog tkiva.

*Utjecaj na motoričke sposobnosti* – razvoj opće motorike s posebnim naglaskom na razvoj koordinacije cijelog tijela te repetitivne snage nogu, ruku i trupa kao i ravnoteže.

*Utjecaj na funkcionalne sposobnosti* – poboljšati rad srčanog i plućnog sustava.

*Edukacija profesora* – u školama kako da provode kreativnu, raznovrsnu i zabavnu nastavu koristeći tenis kao edukacijski sadržaj.

## **NAČIN REALIZACIJE PROGRAMA**

### **Prvi korak**

Hrvatski teniski savez izradio je anketne listiće i kratku brošuru o programu. Sukladno prijavljenim školama, zainteresiranim za provođenje programa koordinator programa je na temelju prethodno obavljenih posjeta odredio škole koje su spremne i prikladne za sudjelovanje u programu. U cilju što bolje pripreme za provođenje programa Hrvatski teniski savez organizirao je i dvodnevni seminar za učitelje i licencirane trenere zainteresirane za provođenje programa.

### **Drugi korak**

Nakon održanog seminara koordinator je pismenim putem obavijestio škole koje su prihvaćene u program. Prednost se dao školama koje mogu pružiti – osigurati adekvatne uvjete za provođenje programa kroz stručno vodstvo učitelja TZK.

### **Treći korak**

Koordinator je kao odgovorna osoba Hrvatskog teniskog saveza povezoao odabrane škole i profesore s licenciranim trenerima zaduženim za provedbu programa.

### **Četvrti korak**

U dogovoru s Ministarstvom znanosti, obrazovanja i športa određeno je da program započne 2010. godine. Odredio se točan broj klubova, imena licenciranih trenera i profesora kao i broj razreda obuhvaćenih programom. Ustanovio se i ciljani broj škola te polaznika za predstojeći period.

### **Stručni kadar i materijalni uvjeti za provedbu programa**

Treninge u školama provode zajednički učitelji tjelesne i zdravstvene kulture i licencirani treneri Hrvatskog teniskog saveza u školskim dvoranama odabranih škola. Potrebna sredstva i pomagala za provođenje programa osigurali su Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa, Zbor teniskih trenera Hrvatske, Hrvatski teniski savez i sponzori.

### **Skrb za zdravlje, tjelesni razvoj i sigurnost polaznika**

Licencirani trener i profesor zajednički se brinu da se postupak vježbanja odvija u maksimalno sigurnim uvjetima, kako i nalažu planirani programski sadržaji i teme. Temeljem dobivenih podataka o zdravstvenom statusu učenika program se provodi u maksimalno sigurnim uvjetima za sve.

**PLAN I PROGRAM AKTIVNOSTI**

Broj učenika u grupi:	do 30
Trajanje programa:	tijekom cijele školske godine
Ukupan broj sati:	30
Broj sati tjedno:	1
Trajanje sata:	60 min

<b>STRUKTURA SATA</b>	Organizacija vremena poduke
Uvodni dio sata	6 minuta
Pripremni dio sata	7 minuta
Glavni dio sata:	„A” dio 30 minuta „B” dio 12 minuta
Završni dio sata	5 minuta

Unutar programa od 30 sati u uvodnom dijelu sata obrađuje se 13 tema, u glavnom „A” 84 teme, u glavnom „B” dijelu sata 13 tema i u završnom dijelu sata 10 tema.

**POMAGALA**

Košara za teniske lopte, spužvaste lopte, teniske lopte, mekše teniske loptice (50% i 70%) mali reketi, male dodatne mreže, oznake, čunjevi,...

**ZAKLJUČAK**

Inicijativa za provođenje ovakvog programa može u značajnoj mjeri utjecati na obogaćivanje izvannastavnih aktivnosti osnovnih škola kao i kompetencije učenika. Ovakav program organizacijski i provedbeno omogućuje učenicima da se upoznaju sa još jednim olimpijskim sportom izuzetne popularnosti. Tenis danas više nije privilegija najbogatijih, broj aktivnih tenisača konstantno raste. Programom se omogućuje učenicima da nauče i spoznaju teniske osnove u najranijoj mladosti kao bi tenis postao jedan od sportova kojim se mogu baviti tijekom cijelog života.

Program „Tenis u škole” prikazan je kao jedna vrsta igre i zabave što je osnovna potreba učenika ove dobi. Svaki sat sadržajno je bogat, a osnovni elementi tehnike usvajaju se kroz različite oblike vježbi. Učitelj primjenom raznovrsnih sadržaja doprinosi skladnom razvoju djeteta i omogućava njegov višestrani psihosomatski razvoj. Ovakvim kreativnim korištenjem raznovrsnih i primjerenih sadržaja učitelji mogu bolje zaokupiti pažnju učenika i omogućiti im da stvore pozitivan odnos prema tenisu i sportu općenito.

## LITERATURA

1. Crespo, M. i Miley, D. (2009). *Priručnik za teniske trenere*. Zagreb: Hrvatski teniski savez.
2. Miley, D. (1996). *ITF Program za tenis u školama – priručnik za učitelje*. London: ITF Ltd.
3. ITF (1995). *School Tennis Initiative*. London: ITF Ltd.
4. ITF (1995). *Mini-tennis. Developing the base*. London: ITF Ltd.

## INTRODUCING TENNIS TO SCHOOLS

### ABSTRACT

The aim of this paper was to present the starting basis and the manner in which a successful programme of out-of-school activity called „introducing tennis to schools” can be successfully accomplished. The above-mentioned programme has been verified by the Ministry of Education and Sports, and launched in 2010 arousing a great interest among children and schools. The results show that the implementation of this programme has had an extremely positive impact on the students’ competence and their more active participation in sports.

**Key words:** *tennis, school programme, students’ competences*