

Fedor Kulušić¹
Jurica Marković¹
Luka Ogrizek²

Stručni rad

¹Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

²Srednja škola Pakrac, Pakrac

TENIS KAO ŠKOLSKI SPORT

UVOD

Sadržaji izborne nastave tjelesne i zdravstvene kulture nude povećanje tjednog fonda sati tjelesnog vježbanja za učenike. Učenici osnovnih i srednjih škola trebali bi imati mogućnost izabrati tjelesnu i zdravstvenu kulturu kao izborni predmet. Da bi se izborna nastava mogla provesti moraju biti zadovoljeni sljedeći uvjeti: prijedlog plana i programa predmetnog profesora, odobrenje nastavničkog vijeća te dovoljan broj prijavljenih učenika (minimalno 15 učenika). Izborna nastava tjelesne i zdravstvene kulture provodi se jednom tjedno kao blok sat unutar tjednog rasporeda učenika. Struktura sata tjelesne i zdravstvene kulture primjenjuje se i u izornoj nastavi, a blok sat omogućava duže trajanje pojedinih dijelova sata (Neljak, B., 2009.). Izbor metodičkih organizacijskih oblika rada te kombinacija metodičkih organizacijskih oblika rada na pojedinim satovima neke su od prednosti provođenja izborne nastave u blok satu (Neljak, B., 2009.).

Smatra se da bi se tenis trebao uvrstiti u izborne sadržaje tjelesne i zdravstvene kulture kao jednogodišnji program. Tenis je aciklički polistrukturalni sport. Struktura teniske igre je kompleksna i dinamična te ne možemo unaprijed predvidjeti sve uvjete natjecanja i igre.

Tenis kao takav iznimno doprinosi boljitku učenika na više razina: poboljšanje zdravlja, a ujedno time i povećanje kvalitete života. Mnoge su studije do sada pokazale kako dva sata tjelesne i zdravstvene kulture koja su propisana od strane Ministarstva znanosti obrazovanja i športa nisu dovoljna za upotpunjenje učenikovih potreba za kretanjem i igrom (Prskalo, I., 2010.).

Cilj je rada ukazati na tenis kao sadržaj izborne nastave tjelesne i zdravstvene kulture te prikazati neke primjere sata kao i povećanje tjednog fonda sati vježbanja kod učenika kroz izbornu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture. Sportska igra tenis savršeno se uklapa u taj projekt zbog svoje složene i dinamične strukture koja utječe na razvoj svih motoričkih sposobnosti, a najviše na snagu, brzinu koordinaciju, izdržljivost i fleksibilnost (Milanović, D., 2009.).

SADAŠNJE STANJE

Poražavajuće je mala brojka učenika koji su u toku srednjeg školovanja uključeni u sportske klubove i sustavan trening. Dodatna nastava tjelesne i zdravstvene kulture, u ovom slučaju izborna, s jednim će dodatnim satom (blok sat) kroz godinu uvelike doprinijeti rješavanju gore navedenog problema, a ujedno će učenici kroz ovu nastavu usvojiti nova znanja i vještine, konkretno iz područja teniske igre koja je u današnje vrijeme sve popularnija.

Program koji bi se provodio u školi sustavno bi uključivao cjelokupnu školu tenisa koju prolaze početnici (rekreativci) u teniskim klubovima u trajanju jedne školske godine. U sklopu programa učenici bi prošli osnove tehnike teniske igre, vježbe kretanja na terenu te naprednije programe i vježbe za razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti što ujedno uključuje programe koji bi pomogli pri redukciji potkožnog masnog tkiva učenika te poboljšanje funkcionalnih sposobnosti učenika.

STRUKTURA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Struktura sata tjelesne i zdravstvene kulture u redovnoj i izbornoj nastavi je ista, dok se trajanje pojedinih dijelova sata razlikuje zbog činjenice da izborna nastava traje 90 minuta odnosno 45 minuta duže od redovne nastave. Sukladno tome uvodni dio sata traje 6 do 8 minuta ili 10% ukupnog trajanja sata, pripremni dio sata 12 do 14 minuta ili 20% ukupnog trajanja sata, glavni A dio sata 40 do 45 minuta ili 40% ukupnog trajanja sata, glavni B dio sata 20 do 25 minuta ili 20% ukupnog trajanja sata i završni dio sata 6 do 8 minuta ili 10% ukupnog trajanja sata.

Uvodni i pripremni dio sata realiziraju se ovisno o cilju sata te o odabranim sadržajima za uvodni i pripremni dio sata. U uvodnom dijelu sata mogu se koristiti razne vježbe za adaptaciju na reket i lopticu s ciljem popravljavanja i uspostavljanja kontrole nad lopticom. U pripremnom dijelu sata izvode se pripreme vježbe s reketom i teniskom lopticom. Naglasak je također na uspostavi odnosno unaprijeđivanju kontrole lopte s reketom.

U prvom dijelu glavnog A dijela sata ponavljaju se i usavršavaju sadržaji s prethodnih satova, a provode se u paru, trojkama ili četvorkama (ovisno o broju učenika). U drugom dijelu glavnog A dijela sata uče se novi tehnički elementi, također u paru, trojkama ili četvorkama. U glavnom B dijelu sata provodi se sportska igra (mini tenis) u kojoj su učenici podijeljeni u skupine od 2 do 6 učenika ovisno o broju učenika i planiranom zadatku. U završnom dijelu sata koriste se vježbe za snižavanje inteziteta aktivnosti te najčešće koristimo igre koje se provode u mjestu bez trčanja.

ORGANIZACIJA PROVEDBE TENISA KAO IZBORNOG SADRŽAJA NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Za provedbu izbornog predmeta tjelesne i zdravstvene kulture odnosno tenisa u školama potrebna je uz nastavnika tjelesne i zdravstvene kulture i osoba licencirana od strane Hrvatskog teniskog saveza odnosno trener tenisa. Iznimno je bitno da s učenicima rade educirane osobe koje su detaljno upoznate s metodikom teniskih elemenata uz pomoć redovitih nastavnika TZK-a. Što se tiče nastavnih pomagala poželjno je da svaki učenik ima „svoj” reket. Za učinkovitu provedbu nastave potrebno je i 100 do 150 loptica odnosno dvije košare, ali i spužvaste lopte koje se koriste u počecima usvajanja teniske tehnike. Da bi se nastava uopće mogla provesti potrebne su i mreže za mini tenis (2 do 4).

Vježbalište se organizira na takav način da se školska dvorana podijeli u 2, 3 ili 4 mini tenis terena (ovisno o veličini dvorane) i na takvim terenima vježbaju 2 do 6 učenika. Program koji se provodi započinje s početnom teniskom školom, koristimo različita pomagala i oblik rada s ciljem usvajanja različitih oblika kretanja te se prenose opće teniske informacije. Učenici u školama najviše dolaze do osnovne teniske škole odnosno do usvajanja osnovnih elemenata u gruboj formi, gdje se evidentiraju i uklanjaju pogreške koje narušavaju kontinuitet igre. Učenike koje procijenimo talentiranima usmjeravamo prema teniskim klubovima i daljnjem bavljenju i usavršavanju teniske tehnika na višoj razini.

PRIMJER SATA IZBORNE NASTAVE TZK-A U TRAJANJU OD 90 MINUTA

PRIPREMA ZA SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Škola	Osnovna škola „Lauder - Hugo Kon”						
Nastavnik							
Razredni odjel		Broj učenika	24	M	14	Ž	10
Datum							

Cilj/evi sata	Usvajanje pravilne tehnike i kontrole udarca (forhand)
---------------	--

STRUKTURA SATA	NASTAVNI SADRŽAJI	TRAJANJE
Uvodni dio	Trčanje u vrstama po širini dvorane (3 vrste po 8 učenika) vođenjem/odbijanjem loptice reketom o tlo i u zrak na različite načine i različitim kombinacijama - o tlo, o tlo pa u zrak, u zrak...	8

<p>Prilagodni dio</p>	<p>Prilagodni vježbe s reketom i teniskim lopticama</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pretklon-zaklon držeći reket i lopticu u uzručenju 2. Prebacivanje loptice iz ruke u ruku bacanjem preko glave 3. Prebacivanje loptice iz ruke u ruku kruženjem oko trupa 4. Prebacivanje loptice iz ruke u ruku osmicom kroz noge 5. Odbijanje loptice dlanom o tlo iz visokog, srednjeg i niskog (čučan) položaja 6. Čučanj s izbacivanjem loptice iznad glave objema rukama 7. Sunožno preskakivanje loptice koja se nalazi na tlu (naprijed-natrag, lijevo-desno) 	14
<p>Glavni A dio</p>	<p>– izmjenični organizacijski oblik rada</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Odbijanje loptice iz bočne pozicije forehand tehnikom preko mreže (u paru) 2. Guranje loptice po tlu forehandom, zaustavljanje loptice reketom (u paru) 3. Učitelj baca lopticu, a učenici izvode forehand udarac otvaranjem iz osnovnog stava 4. Loptica se nalazi na tlu. Izmahom reketa lopticu prebaciti preko mreže (u paru) 	40
<p>Glavni B dio</p>	<p>Igra mini tenis preko mreže (4 protiv 4) s tim da svatko iz ekipe ima pravo na jedan udarac dok se svi iz njegove ekipe ne izredaju. Dopušteno je igrati samo forehand udarac.</p>	20
<p>Završni dio</p>	<p>Odbijanje loptice u zrak reketom zatvorenih očiju u mjestu. Iz igre ispada onaj kojemu loptice padne na tlo. Igra traje do proglašenja pobjednika – zadnji kojemu loptica nije pala na tlo.</p>	8

Tip sata	usvajanje					
Nastavna sredstva i pomagala	loptice za tenis (100), reketi za tenis (24), mreže za mini tenis (4)					
Organizacijski način vježbanja	izmjenični organizacijski način vježbanja					
Prostor za vježbanje	Dvorana	X	Igralište		Ostali prostori	

ZAKLJUČAK

Sadržaji izborne nastave tjelesne i zdravstvene kulture nude povećanje tjednog fonda sati tjelesnog vježbanja za učenike. Evidentno je kako dva sata tjelesne i zdravstvene kulture koji su propisani od strane Ministarstva znanosti obrazovanja i športa nisu dovoljna za upotpunjenje učenikovih potreba za kretanjem i igrom. Uvođenjem dodatnog blok sata u školski program uvelike bi se unaprijedila kvaliteta

života i zdravlja učenika, a ujedno time i zadovoljile učenikove potrebe kao čovjeka koji u današnje vrijeme sve više postaje „homo sedens” (čovjek koji sjedi).

Tenis kao izbor dodatne nastave TZK-a iznimno bi doprinio rješavanju gore navedenih problema. Tenis kao polistrukturalni aciklički sport za svoj uspjeh traži puno, ali daje puno. Program u školama bi se prilagodio učenicima da od njih ne iziskuje velike tjelesne napore nego bi se kroz igru i zanimljive sadržaje iskoristile sve blagodati strukture igre i doprinosa razvoju učenikovih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, ali i bogatstvo usvajanja motoričkih znanja teniske igre i osposobljenja za igranje mečeva u bližoj ili daljoj budućnosti.

LITERATURA

1. Neljak, B. (2009.). Opća Kineziološka metodika. Zagreb: Kineziološki fakultet.
2. Milanović, D. (2009.). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet Petanjek, S., L. (2009.). Zbornik radova ljetne škole kineziologa, Metodički organizacijski oblicirada u izbornoj nastavi tjelesne i zdravstvene kulture str. 289-293.
3. Dugandžić, M. (2008). Osnove metodike poduke treninga teniske igre.
4. Prskalo, I., Babin, J., Bavčević, T. (2010.). Metodički organizacijski oblici rada i njihova učinkovitost u kineziološkoj edukaciji, Metodika 20, Vol. 11, Br. 1, 2010., str. 34-43.

TENNIS AS SCHOOL SPORT

ABSTRACT

Physical education content offers weekly increased sports activities for students. It is important that all students have elective subjects which include some form of physical education. Tennis should be one of the elective sports as one-year education programme because it increases life quality in many ways. Many studies have shown that two hours of physical activity per week are not enough to fulfil students' needs for play and movement. The purpose of this paper is to show that tennis is a perfect activity/game that will develop students' motor abilities. Furthermore, it is matched perfectly to the project: „Tennis in schools”.

Key words: tennis, physical education, school, activity