

Primjena elementarnih igara u školi tenisa

Požgaj, Ivan

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Kinesiology Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Kineziološki fakultet Osijek**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:265:986713>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-04-19**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the Faculty of Kinesiology Osijek](#)



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Ivan Požgaj

PRIMJENA ELEMENTARNIH IGARA U ŠKOLI TENISA

Završni rad

Osijek, 2022.

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Ivan Požgaj

PRIMJENA ELEMENTARNIH IGARA U ŠKOLI TENISA

Završni rad

JMBAG: 0267043721

e- mail: ipozgaj@kifos.hr

Mentor: doc. dr. sc. Dražen Rastovski

Sumentor: dr. sc. Daria Župan Tadijanov

Osijek, 2022.

Josip Juraj Strossmayer University of Osijek
Faculty of Kinesiology Osijek
University undergraduate study of Kinesiology

Ivan Požgaj

USE OF ELEMENTARY GAMES IN TENNIS

Undergraduate thesis

Osijek, 2022.

IZJAVA
O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI,
SUGLASNOSTI ZA OBJAVU U INSTITUCIJSKIM REPOZITORIJIMA
I ISTOVJETNOSTI DIGITALNE I TISKANE VERZIJE RADA

1. Kojom izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je završni rad isključivo rezultat osobnoga rada koji se temelji na mojim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu. Potvrđujem poštivanje nepovredivosti autorstva te točno citiranje radova drugih autora i referiranje na njih.
2. Kojom izjavljujem da sam suglasan da se trajno pohrani i objavi moj rad u institucijskom digitalnom repozitoriju Kineziološkog fakulteta Osijek, repozitoriju Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku te javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju „Narodne novine“ broj 123/03., 198/03., 105/04., 174/04., 2/07.-Odluka USRH, 46/07., 63/11., 94/13., 139/13., 101/14.-Odluka USRH, 60/15.-Odluka USRH i 131/17.).
3. Izjavljujem da sam autor/autorica predanog rada i da je sadržaj predane elektroničke datoteke u potpunosti istovjetan sa dovršenom tiskanom verzijom rada predanom u svrhu obrane istog.

Ime i prezime studenta/studentice: Ivan Požgaj

JMBAG: 0267043721

Službeni e-mail: ipozgaj@kifos.hr

Naziv studija: Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Naslov rada: Primjena elementarnih igara u školi tenisa

Mentor/mentorica završnog / diplomskog rada: doc. dr. sc. Dražen Rastovski

U Osijeku 2022. godine

Potpis Požgaj

Osijek, 2022.

Primjena elementarnih igara u školi tenisa

SAŽETAK

Pojam igre kod djece je često istraživana tema zbog svoje dobrobiti koje ostavlja na organizam djeteta i načina na koji unaprijeđuje djetetovo tjelesno i mentalno zdravlje. Promatrajući povijest možemo zaključiti kako su ljudi oduvijek poticali igru, od najmlađih uzrasta te su je smatrali kao sredstvo za pravilan rast i razvoj. Igra je potrebna svim dobnim skupinama, no važno je opisati kako utječe na razvoj u određenim dobnim skupinama. Nakon čega je objašnjen pojam elementarnih igara i važnost pravilnog izbora i distribucije sadržaja koji se koriste u određenoj igri. S druge strane, tenis je jedan od najpopularnijih sportova na svijetu koji i djeca i mladi sve češće odlučuju trenirati te koji također ima velike dobrobiti na razvoj organizma. Također je opisana povijest nastanka tenisa, teniska igra i pravila tenisa. Važno je bilo i opisati jednadžbu specifikacije u tenisu i kako određeni faktori utječu na uspješnost sportaša. Za kraj su ove dvije teme sjedinjene u jedno te su prikazane elementarne igre koje se koriste u treningu tenisa kako bi se dobio što bolji i kvalitetniji razvoj djece.

Ključne riječi: igra, elementarne igre, tenis

Use of elementary games in tennis

ABSTRACT

The concept of games for children is often the subject of research because of the positive sides it leaves on a child's organism and the way it positively affects their physical and mental health. Observing the history we can clearly see that people have always encouraged some form of games, from the youngest ages, and that they have always looked at it as a mean to a healthy growth. Games are necessary for all age groups, but it's important to get into it's effects on development in different age groups. After which the meaning of elementary games and the importance of correct selection and distribution of content used in a particular game is explained. On the other hand, tennis is one of the most popular sports which the younger generations are getting more interested in training it and has a great impact on healthy development. The history of tennis is also described along with it's rules and regulations and game formation. It was also important to get into the equation of specification in tennis and how certain factors impact the success of athletes. At the end, these two topics are united into one and elementary games which are used in tennis to positively impact growth in children are portrayed and described.

Keywords: games, elementary games, tennis

SADRŽAJ

1.	UVOD.....	1
2.	POVIJEST IGRE.....	1
3.	ZNAČAJ IGRE ZA DJECU	2
4.	ELEMENTARNE IGRE.....	3
5.	PRIMJENA I IZBOR ELEMENTARNIH IGARA PREMA UZRASTU	4
5.1.	OD 3 DO 5 GODINA	4
5.2.	OD 6 DO 8 GODINA	4
5.3.	OD 9 DO 11 GODINA	5
5.4.	OD 12 DO 14 GODINA	5
5.5.	OD 15 DO 17 GODINA	5
5.6.	18 I VIŠE GODINA	5
6.	LEGENDA O TENISU	6
7.	NASTANAK TENISA	6
8.	TENISKA IGRA.....	7
9.	PRAVILA TENISA	7
10.	JEDNADŽBA SPECIFIKACIJE.....	8
10.1.	MORFOLOŠKE KARAKTERISTIKE	9
10.2.	MOTORIČKE SPOSOBNOSTI.....	9
10.3.	FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI.....	12
10.4.	KONATIVNE OSOBINE.....	12
10.5.	KOGNITIVNE OSOBINE	13
11.	ELEMENTARNE IGRE U TENISU	13
11.1.	ELEMENTARNE IGRE I SADRŽAJI U UVODNOM I PRIPREMNOM DIJELU SATA	13
11.2.	ELEMENTARNE IGRE I SADRŽAJI U GLAVNOM A DIJELU SATA.....	14
11.3.	ELEMENTARNE IGRE I SADRŽAJI U GLAVNOM B DIJELU SATA.....	15
11.4.	ELEMENTARNE IGRE I SADRŽAJI U ZAVRŠNOM DIJELU SATA	15
12.	ZAKLJUČAK	15
13.	LITERATURA	16

1. UVOD

Igra je najbolji način učenja i stjecanja znanja te se smatra temeljnim oblikom učenja. Svakom djetetu igra je poznata i jako važan dio odrastanja i stvaranja vlastite osobnosti. Većinu vremena danas u odgojno-obrazovnim ustanovama djeca provode u igrajući se s vršnjacima, zato je vrlo važno igru kreirati na učinkovit način (Duran, 2003). U stvarnom životu djeca nisu ravnopravna s odraslim osobama, ali u svojoj mašti koju stvaraju tijekom igranja, ponašaju se kao odrasli. Danas se smatra kako je igra od posebnog značaja za razvoj djece jer igranjem djetete unaprjeđuje svoje tjelesne i psihičke sposobnosti, stječe znanje o vanjskom svijetu, obogaćuje svoj emocionalni život, razvija i formira željene osobine, upotpunjuje rječnik i oblikuje govor (Rašidagić, 2012). Elementarne igre nemaju točno definirana i određena pravila, a za svoj glavni cilj imaju razvijanje i održavanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti, upotrebom raznih prirodnih oblika kretanja (Horvatin-Fučkar, 2011). Kako bi dobili što efikasniju vrstu igre potrebno je povezati kineziologiju i igru, ova vrsta igre najbolje pomaže djetetu u razvoju u svim područjima, a najviše u razvoju motorike (Findak, 1995). Uz to, igranje tenisa u senzitivnoj dobi povoljno utječe na unaprjeđivanje motoričkih sposobnosti (Marić, 2018), a igranje tenisa 2-3 puta tjedno zadovoljava preporuke Američke udruge za srce (eng. American Heart Association (AHA)) povezane s tjelesnom aktivnosti (Groppel i Dinubile, 2009).

2. POVIJEST IGRE

Promatrajući razvoj igre kroz povijest možemo ustvrditi kako je još Platon zalagao se za igru kod male djece. Naglašavao je da je kretanje potrebno svima a osobito djeci, te da je za razvitak djece od tri do pet godina najvažnija igra. Smatrao je da sve igre koje se primjenjuju trebaju biti strogo određene (propisane zakonom na one koje se smiju organizirati i one koje ne smiju), uz to pravila igara koje su dozvoljene moraju biti u cijelost poznate i jasne, i da se svaka nova i neuobičajena igra treba odbaciti dok se ne prođe provjeru. Takav pristup je onemogućavao kreativnost i samostalnost kod djece. Kao i Platon, Aristotel je na igru gledao pozitivno. Tvrdio je da je „igra dobro sredstvo razvoja“, kao i da se „tako se može postići odgovarajući rast i razvoj djeteta“. Plutarh, grčki povjesničar smatrao je kako kretanje i sportske igre pridonose jačanju organizma i rađanju zdravih potomaka (Rašidagić, 2012).

U Srednjem vijeku nastavlja se razvijanje igre. Potvrda ove tvrdnje su Viteški turniri. Značaj ovog razdoblja je to što se u njemu pojavljuju igre preteče današnjeg nogometa, tenisa i ragbija. U razdoblju Humanizma i Renesanse dolazi do jačeg formiranja igara, dakle i nekoliko stoljeća kasnije su pedagozi davali veliki značaj igri djeteta. Uzdizali su osobnost djeteta, zagovarali su da se dijete poštuje i da se djeci omogući igra, kako bi se dijete moglo pravilno tjelesno i duševno razvijati (Rašidagić, 2012).

Jan Amos Komenski bio je poznati pedagog koji je dječju igru gledao vrlo blagonaklono. Podijelio je školovanje na četiri razdoblja. Posebice je naglašavao važnost perioda od prve do šeste godine života. Smatrao je da se teško gradivo (astronomija, geografija, socijalni pojmovi, osnove moralnosti i sl.) trebaju poučavati uz pomoć igre jer će ih djeca tako jednostavnije savladati (Rašidagić, 2012).

Jean-Jacques Rousseau zagovara pravilo uvažavanja dječje osobnosti. U svom djelu „Emil ili o odgoju“ postavlja dijete u središte osobnosti. Potiče slobodan razvoj djeteta. Tvrdi da dijete nije mali čovjek, te da se djeca trebaju u potpunosti upoznati. Smatra da djeca rade, misle, i osjećaju na svoj način. Uz to, tvrdi da djeci treba periodu kada će biti djeca a ne mali ljudi, te se vodi izjavom „Djetinjstvo se neće vratiti“ (Rašidagić, 2012).

3. ZNAČAJ IGRE ZA DJECU

Najprirodniji način za zadovoljavanje potreba za kretanje i društvenim životom kod djece je igra. Osim tjelesnog dijela, igra ima svoj emotivni dio koji se ne smije zaboraviti. Emocionalnost je bitna komponenta koja motivira djecu za sudjelovanju u igri. Dijete tako razvija svoju maštu s kojom može upravljati. Danas se smatra kako je igra od posebnog značaja za razvoj djece „Igram dijete vježba i razvija svoje tjelesne i psihičke sposobnosti, stječe znanje o vanjskom svijetu, obogaćuje svoj emocionalni život, razvija i formira željene osobine, obogaćuje rječnik i izgrađuje govor“. Dijete igrom razvija i motoričke sposobnosti: izdržljivost, snagu, brzinu, preciznost, uz to igra možemo potaknuti pozitivno raspoloženje. Kod djece svih dobnih uzrasta igra utječe na razvoj govora koji dolazi do izražaja čak i u individualnoj igri. Dolazi i do formiranja moralnih osobina putem igranja. Dijete počinje razlikovati dobro i loše, što je po pravilima, ali i da se ta pravila moraju poštovati (Rašidagić, 2012).

4. ELEMENTARNE IGRE

Horvatin-Fučkar (2011) navodi kako elementarne igre nije lagano definirati zbog svoje raznolikosti i važnosti, no možemo reći da su to vrste igara koje za svoj glavni cilj imaju razvijanje i održavanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti, upotrebom raznih prirodnih oblika kretanja (Tablica 1.). Za razliku od ostalih vrsta igra (društvene igre, situacijske igre, sportske igre), elementarne igre nemaju točno definirana i određena pravila. Sadržaj i pravila koja se koriste su jednostavna i lagano se prilagođavaju potrebnim kriterijima (Horvatin-Fučkar, 2011).

Tablica 1.

Prikaz: *Biotičkih motoričkih znanja (prirodni oblici kretanja)*

Svladavanje prostora	Svladavanje prepreka	Svladavanje otpora	Manipulacija objektima
Valjanje	Preskoci	Dizanje	Hvatanje
Puzanje	Naskoci	Nošenje	Dodavanje
Hodanje	Saskoci	Guranje	Bacanje
Trčanje	Penjanje	Višenje	Vođenje
	Provlačenje	Upiranje	Žongliranje

Tijekom odabira igara dodatnu pažnju treba usmjeriti u izboru i distribuciji sadržaja koji se koristi u određenoj igri. Važno osigurati idealnu izmjenu rada i odmora, te izabrati od jednostavnijih prema složenijim vježbama. Previše pojednostavljen sadržaj nedovoljno će i motivirati učenike i igra neće zadovoljiti svoji cilj. Ako se daju preteški sadržaji u intelektualnom ili motoričkom aspektu, sudionici mogu ponovno izgubiti motivaciju i želju za sudjelovanjem. Važno je da su svi sadržaji u određenoj igri savladani u cijelosti od strane svakog sudionika, kako bi svi ravnopravno mogli sudjelovati (Horvatin-Fučkar, 2011).

Prema Horvatin-Fučkar, (2011) kriteriji o kojima je potrebno voditi računa tijekom izbora elementarnih igara:

- Starost igrača
- Spol

- Definirani ciljevi i zadaće za određeni sat
- Razina funkcionalnih i motoričkih sposobnosti;
- Razina i usvojenosti motoričkih znanja – prirodnih oblika kretanja
- Predviđen prostor (igralište, bazen, dvorana, klizalište, ...);
- Materijalne mogućnosti (pomagala, rekviziti, sprave,...);
- Želje i potrebe (igru koju djeca vole i znaju treba ponavljati uzastopno nekoliko dana za redom)

Prema Nemcu (2009) podjela elementarnih igara:

- Igre razvoja pojedinih motoričkih sposobnosti (koordinacija, fleksibilnost, snaga, ravnoteža, brzina, preciznost)
- Igre koje se primjenjuju u različitim godišnjim dobima
- Igre definirane prostorom (dvorana, igralište, bazen)
- Igre definirane rekvizitima i pomagalima (vijača, ljestve, lopte)
- Organizacijski definirane igre (pojedinačne, parovi, ekipe, štafete)
- Igre za različite dobne uzraste i sl.

5. PRIMJENA I IZBOR ELEMENTARNIH IGARA PREMA UZRASTU

5.1. OD 3 DO 5 GODINA

Ovo razdoblje je jako značajnim za psihički razvoj djeteta, uz to ovo razdoblje označava veoma brz tjelesni rast i razvoj. Razvoj dječje motorike povezujemo s brzim rastom i razvojem. Za vrijeme ovog razdoblja odrastanja preporučuje se igranje s prijateljima i samostalno. Treba provoditi aktivnosti u koje su uključuju aktivno trčanje i skakanje i raznovrsne igre koje zahtijevaju rad ruku. U ovom razdoblju primjećuju se razlike između razvijenosti motorike kod djece (Rašidagić, 2012).

5.2. OD 6 DO 8 GODINA

Karakteristika ovog razdoblja je želja za upoznavanjem novih stvari i igrom. Aktivno kretanje jako je važan čimbenik djetetovog razvoja na svim područjima (motoričkom, kognitivnom, morfološkom, socijalnom i emocionalnom). U ovom razdoblju odrastanja djeca imaju sposobnost usvajanja osjećaja tempa i ritma kretanja. Idealno za djeca uzrasta 6 do 8 godina je svakodnevno bavljenje tjelesnom aktivnosti barem jedan sat (Rašidagić, 2012).

Djeca počinju pravilno trčati i mogu lakše izdržati i trčanje na dulje dionice npr. kros. Postaju dosta spretna i u gimnastici. Lako rade kolut naprijed, te pokušaj stoja na rukama i na glavi, a određeni su u tom već veoma spretni. Imaju sve manje problema s ravnotežom, zbog čega mogu hodati i na višim spravama (50 cm). U tom razdoblju djeca loptu bacaju s jednom rukom na udaljenost do 3 m, bacaju u vis s boljom i lošijom rukom, mogu loptu bacati i hvatati prstima (Rašidagić, 2012).

5.3. OD 9 DO 11 GODINA

U ovom razdoblju djeca postupno počinju shvaćati određene sportske igre te se započinje sa selektivnim izabiranjem za određeni sport. Ne možemo sa sigurnosti govoriti o djelovanju spolnih hormona koji počinju dolaziti do izražaja. Dijete počinje više upravljati sa svojim emocionalnim reakcijama i sve rjeđe reagira socijalno neprihvatljivo (Rašidagić, 2012).

5.4. OD 12 DO 14 GODINA

U ovom razdoblju unaprjeđuje se psihička aktivnost djece, te dijete ukazuje na jasno formiranje svojih interesa. Ovaj razvojni dio najbolji je vrijeme učenja u djetinjstvu. U ovom razdoblju imaju, svaka psihofizička sposobnost, ima najviši rast. To se najviše može primijetiti na brzini, okretnosti i aerobnoj izdržljivosti. Pubertet se bi trebao smatrati kao razdoblje krize nego se zbog promjena na tijelu i emocionalne nestabilnosti savjetuje uvođenje novih i složenijih igara (Rašidagić, 2012).

5.5. OD 15 DO 17 GODINA

Ovo je razdoblje u kojem je radni program usmjeren prema optimalnom opterećenju, sa svrhom tjelesnog, tehničko- taktičkog i psihičkog usavršavanja do tad stečenih elemenata zahvaljujući igri. Često dolazi do pogreške u procjenjivanju sposobnosti svakog pojedinca u ovoj dobi, jer se ne uzima u obzir da svako dijete ima svoj proces rasta i razvoja (Rašidagić, 2012).

5.6. 18 I VIŠE GODINA

U ovom razdoblju dodatnu pažnju treba usmjeriti na darovitost djeteta u odnosu na svoje vršnjake (Rašidagić, 2012).

6. LEGENDA O TENISU

Prvi zapis o igri tenisa, dolazi iz mračne i zle ustanove, samog pakla. Bio jednom u srednjovjekovnom Parizu mladi činovnik u svetim redovima kojega su njegovi prijatelji zbog njegova iznimno kratkog pamćenja nazivali 'idiotom'. Jednog dana šejtan mu je prišao i dao mu čarobni kamen: 'sve dok ovo držiš u ruci', rekao je vrag, 'znat ćeš sve.' Učenik je prihvatio dar i ubrzo postao savršeni učenjak. nedugo zatim, pogodila ga je bolest i pao je mrtav (bar se tako mislilo). Skupina demoni otela mu je dušu iz tijela i odnijela je u dolinu gdje su se vragovi podijelili u dvije ekipe, svaka je zauzela položaj na jednom kraju doline, i počeli igrati (Gillmeister, 2017).

7. NASTANAK TENISA

Povijest teniske igre razvila se iz francuske rukometne igre iz 12. stoljeća pod nazivom "Paume" (dlan). U ovoj igri lopta je udarena rukom. Nakon nekog vremena iz igre "Paume" nastao je rukomet "Jeu de Paume" (igra dlanom) i tu su bili rabljeni reketi. Igru su prvi stvorili europski redovnici zbog zabave. U početku se lopta udarala rukama, a kasnije su se pojavile kožne rukavice. Ova kožna rukavica zamijenjena je prilagodljivom ručkom za učinkovito udaranje i serviranje lopte. To je bilo rođenje teniskog reketa (Newman, 2001).

Luj X. od Francuske bio je oduševljeni igrač jeu de paume ("igra dlanom"), koja se razvila u pravi tenis, i postao poznat kao prva osoba koja je izgradila unutarnja teniska igrališta u modernom stilu. Louis nije bio zadovoljan igranjem tenisa na otvorenom pa je u skladu s tim dao napraviti unutarnje, zatvorene terene u Parizu "otprilike krajem 13. stoljeća". S vremenom se ovaj dizajn proširio po kraljevskim palačama diljem Europe (Newman, 2001).

Tek u 16. stoljeću u upotrebu ulaze reketi i igra se počinje nazivati "tenis", od francuskog izraza tenez, što se može prevesti kao "drži!", "primi!" ili "uzmi!",.. Bila je popularna u Engleskoj i Francuskoj, iako se igra igrala samo u zatvorenom prostoru, gdje se lopta mogla udarati o zid. Henry VIII od Engleske bio je veliki obožavatelj ove igre, koja je danas poznata kao pravi tenis (Crego, 2003).

Između 1859. i 1865. Harry Gem, odvjetnik i njegov prijatelj Augurio Perera razvili su igru koja je kombinirala elemente reketa i baskijske igre s loptom, koju su igrali na travnjaku za kriket

u Birminghamu u Engleskoj. Godine 1872., zajedno s dva lokalna liječnika, osnovali su prvi svjetski teniski klub na Avenue Roadu, Leamington Spa. Ovo je bio prvi put da se izraz „tenis na travi“ upotrebljava kao naziv aktivnosti (Tyzack, 2005).

U knjizi *Tennis: A Cultural History*, Heiner Gillmeister otkriva da je 1874. časnik britanske vojske Walter Clopton Wingfield pisao Harryju Gemu, komentirajući da je on (Wingfield) eksperimentirao sa svojom verzijom tenisa na travnjaku. U prosincu 1873. Wingfield je dizajnirao i patentirao igru koju je nazvao sphairistikè ("igranje loptom"), a ubrzo je bila poznata jednostavno kao "sticky" ("ljepljiva") - kao zabava za goste na vrtnoj zabavi na imanju njegova prijatelja. Prema R. D. C. Evansu "svi se povjesničari sporta slažu da (Wingfield) zaslužuje velik dio zasluga za razvoj modernog tenisa." Wingfield je popularizirao ovu igru, proizveo je set koji je uključivao mrežu, motke, reket, loptice za igranje igre – i što je najvažnije, imali su svoja pravila. Bio je apsolutno sjajan u marketingu i poslao je svoju igru po cijelom svijetu. Imao je vrlo dobre veze sa svećenstvom, odvjetničkom profesijom i aristokracijom te je poslao tisuće setova u prvoj godini. Najstariji teniski turnir na svijetu održan je u Leamington Lawn Tennis Clubu u Birminghamu godine 1874. Bilo je to tri godine prije nego što će All England Lawn Tennis and Croquet Club održati svoje prvo prvenstvo u Wimbledonu, 1877 (Gillmeister, 2017).

8. TENISKA IGRA

Tenis, izvorni naziv tenis na travnjaku, igra u kojoj dva protivnička igrača (single) ili parovi igrača (doubles) reketima udaraju lopticu određene veličine, težine koja se odbija preko mreže na pravokutnom terenu. Bodovi se dodjeljuju igraču ili momčadi kad god protivnik ne uspije pravilno vratiti loptu unutar propisanih dimenzija terena. Organizirani tenis igra se prema pravilima koja je odobrila Međunarodna teniska federacija (eng. International Tennis Federation (ITF)), svjetsko upravno tijelo ovog sporta (Encyclopedia Britannica, 2022).

9. PRAVILA TENISA

Protivnici okreću reket ili bacaju novčić kako bi odlučili o strani i servisu. Pobjednik može odlučiti hoće li prvi servirati ili može odlučiti o izboru strane terena. Svaka igra započinje servisom s obje noge iza osnovne crte. Loptica se udara dijagonalno preko mreže u protivničko servisno polje. Ako lopta pri servisu udari vrh mreže prije nego što padne u ispravno servisno polje, to je "let" i

ponavlja se. Igraču je dopuštena jedna "pogreška" ili promašaj, bilo u mreži ili izvan protivničkog servisnog polja. Neisporuka ispravnog servisa u dva pokušaja predstavlja gubitak boda. Da bi uzvratio servis, igrač vraća loptu (prije nego što drugi put padne na tlo) preko mreže i unutar granica protivničkog terena. Nakon što je servis ispravno vraćen, igrači mogu udariti lopticu prije nego što odskoči ili je udariti nakon njenog prvog odbijanja, a poen se nastavlja sve dok jedan igrač ne pogriješi u vraćanju loptice. To se može dogoditi ako igrač ne uspije udariti lopticu preko mreže, pogodi je izvan protivničkih granica ili je ne uspije pogoditi prije nego što udari drugi put o tlo na njegovoj ili njezinoj strani mreže (Encyclopedia Britannica, 2022).

Da bi pobijedio u igri, igrač mora osvojiti četiri boda s razlikom od dva. Bodovanje ide 15, 30, 40, dakle, 30–15 znači da server ima dva boda prema jedan, dok 15–30 znači da primatelj ima dva boda prema jedan. Ako oba igrača dosegnu 40, rezultat se smatra "dvojkom", a igra se nastavlja sve dok igrač ne postigne prvo "prednost", a zatim razliku od dva poena. Ne postoji ograničenje koliko puta igra može ići na dvojku prije nego što se odluči, ali u nekim se natjecanjima koristi takozvani sustav "no-ad", što znači da nije potrebna razlika od dva boda, a prvi igrač koji osvoji četiri boda pobjeđuje u igri. Poeni čine gemove, a gemovi čine set odnosno meč. Prvi koji dođe do 6 gemova u setu je pobjednik. Igra se na 2 razlike što znači ako je 5-5 ne igra se do 6 nego do 7 (Encyclopedia Britannica, 2022).

10. JEDNADŽBA SPECIFIKACIJE

Faktori uspješnosti u sportu definirani su hijerarhijski, što znači da na početku niza stoje najvažniji faktori ili dimenzije, a na kraju oni koji su manje važni. Tako definirana hijerarhijska struktura faktora naziva se jednadžba specifikacije uspjeha u sportu (Milanović, 2013).

Slika 1.

Prikaz: *Opći oblik jednadžbe specifikacije uspjeha u sportu* (Milanović, 2013).

$$U_s = f \sum_{n,m=1}^{k,l} a_n F_n + a_m E_m$$

f - neku od funkcija zavisnosti, a označava koeficijent značajnosti pojedine dimenzije, odnosno

sposobnosti

F - označava konkretnu sposobnosti, odnosno faktor iz sustava utjecajnih čimbenika

E - označava pogrešku procjene važnosti pojedine dimenzije.

Jednadžba specifikacije za tenis koja se često upotrebljava je sljedeća (Trako, 2020):

$$USP(TEN)=MK*K1+BMS*K2+FS*K3+KK*K4+CS*K5+...$$

Što bi značilo - morfološke karakteristike + motoričke sposobnosti + funkcionalne sposobnosti + konativne osobine + kognitivne sposobnosti uz kvalitetano i kontinuirano vježbanje te određenu razinu motivacije u tenisu osiguravaju vrhunske rezultate (Trako, 2020).

10.1. MORFOLOŠKE KARAKTERISTIKE

Tjelesna visina, duljina ruku i tjelesna težina najbitnije su morfološke karakteristike koje moraju biti izrazito izražene kod vrhunskih tenisača. U skladu s tim, svaki elitni tenisač trebao bi imati zdrav omjer visine i težine ili imati težinu koja je mrvicu manja od idealne, uz napomenu da ne smije biti ni previsok ni prenizak. Dobar tenisač također bi, trebao imati duže gornje udove za dobrobit sporta. Za primjer uzmimo Novaka Đokovića, visokog 188 cm i teškog 80 kg. (Trako, 2020).

10.2. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

Najznačajniji faktor u jednadžbi specifikacije teniskog uspjeha nedvojbeno su motoričke sposobnosti. Značajke koje pomažu u rješavanju motoričkih zadataka. Sposobnost prikladnog i učinkovitog kretanja ili voljnog zadržavanja željenog položaja tijela pod utjecajem nekih vanjskih čimbenika naziva se motorička sposobnost. Brzina, koordinacija i agilnost tri su najvažnije motoričke sposobnosti za tenis. One su genetski određene, baš kao i kodno-morfološke osobine za tenis. (Trako, 2020).

Igre za razvoj snage (Neljak, 2009)

Ime igre: Lovac i medvjedići

Opis igre: Medvjedići se kreću četveronoške po označenom prostoru u kojem su raspoređeni обручи (medvjede spilje). Na zvučni znak svi medvjedići se trebaju što brže sakriti u špilju (stati u обруч), kako ih lovac ne bi pronašao. Lovac je onaj kojeg se ulovi.

Cilj igre: razvoj snage ruku

Dobna skupina: Mlađi uzrasti

Ime igre: Tko je jači?

Opis: Na tlu je uža. Grupa djece smještena je s jedne strane, a druga skupina s druge strane. Parovi se uhvate za ruke i pokušaju povući drugoga na svoju stranu užeta kada voditelj da znak.

Cilj igre: razvoj snage nogu i ruku

Igre za razvoj brzine (Ivanković, 1973)

Ime igre: Tko će prvi donijeti loptu?

Opis igre: Djeca stoje uza zid. Sva djeca imaju loptu u rukama, a na znak bacaju svoje lopte što dalje mogu. Nakon toga odmah trče za loptama i trkom se vraćaju nazad, pobjednik je onaj tko prvi stane uza zid

Cilj igre: Razvoj brzine i preciznosti

Ime igre: Osa, vrapac i komarac

Podijelimo djecu u grupe po troje, jedno dijete je osa, drugo vrapca a treći komarac. Igra započinje na određenom znaku a cilj je da vrapac zgrabi komarca dok osa lovi i ubada vrapca. Igra završava kada vrapac uhvati komarca, a djeca tada mijenjaju mjesta.

Cilj igre: Razvoj brzine

Igre za razvoj fleksibilnosti (Ivanković, 1973)

Ime igre: Provlačenje kroz kanal

Opis igre: Djeca se u nekoliko kolona postavljaju jedno za drugim u raskoračni stav. Jednak broj djece se nalazi u kolonama. Na znak, svi na kraju kolonama provlače se kroz noge djece ispred sebe i stanu na čelo kolone. Nakon posljednjeg provlači se sljedeći i tako redom, ne čekajući da onaj ispred njih dođe na čelo kolone. Kolona koja se prva provuče je pobjednik

Cilj igre: Razvoj fleksibilnosti

Ime igre: Trčanje i hodanje s provlačenjem

Opis: Dvoranom u parovima trče djeca u parovima. Unaprijed je određeno koje će dijete iz para stajati u raskoračni stav i a koje dijete se provlačiti između nogu drugoga kada učiteljica da znak. Nakon znaka mijenjaju uloge i nastavljaju trčati do sljedećeg znaka.

Cilj: Razvoj fleksibilnosti

Igra za razvoj koordinacije(Neljak, 2009)

Ime igre: Slijepi miš

Opis igre: Djeca stoje u krugu, ulogu slijepog miša ima jedno dijete unutar kruga koje ima povez na očima. Dijete se okreće nekoliko puta, te zatim krene prema nekome iz kruga i uz pomoć dodira pokušava otkriti o kojem se djetetu radi. Ako pogodi ime djeteta iz skupine, ono sljedeće postaje slijepi miš

Cilj igre: Razvoj koordinacije

Dobna skupina: Bilo koje dobne skupine djece

Igra za razvoj preciznosti (Findak i Delija, 2001)

Ime igre: Hvatanje loptom

Opis igre: Djeca se slobodno kreću po dvorani, a jedno dijete ima spužvastu loptu, te na znak hvata ostalu djecu tako što ih pokušava pogoditi loptom. Ako u tome uspije, hvatanje nastavlja dijete koje je pogodoeno.

Cilj igre: Razvoj preciznosti

Igra za razvoj ravnoteže(Findak i Delija, 2001)

Ime igre: Hodanje s vrećicom na glavi

Opis igre: Djeca uz pratnju glazbe hodaju po dvorani te na glavi nose vreće s pijeskom. Pobjednik je onaj koji najdulje izdrži, a da mu vrećica ne padne na pod.

Cilj igre: Razvoj ravnoteže

Dobna skupina: Sve dobne skupine

Igra za razvoj agilnosti (Findak i Delija, 2001)

Ime igre: Trčanje s promjenom smjera kretanja

Opis igre: Djeca trče po dvorani, a na znak mijenjaju smjer kretanja, nakon čega nastavljaju trčati po dvorani. Ova igra se može modificirati i unaprijediti uz pomoć različitih pomagala

Cilj igre: Razvoj agilnosti

10.3. FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

Uz gore navedene vještine, funkcionalne sposobnosti neupitno su jedan od najvažnijih uvjeta za uspjeh tenisača. Pod funkcionalnim sposobnostima čovjeka podrazumijeva se sustav funkcionalnih struktura organskih sustava i njihov rad. Osoba može poboljšati svoje funkcionalne sposobnosti pomoću kontinuiranih oblika treninga (Trako, 2020).

Funkcionalne sposobnosti sportaša iz bilo kojeg sporta moraju biti na visokoj razini u odnosu na prosječne pojedince; Ipak, tenisači, pogotovo oni najbolji, moraju posjedovati te kvalitete na iznimno visokoj razini zbog zahtjevnosti ove aktivnosti i dužine meča (Trako, 2020).

Igre za razvoj izdržljivosti (Neljak, 2009)

Ime igre: Mali povjetarac

Opis igre: Odredimo dvije linije - start i cilj. Dva igrača kleknu na pod, i na znak pušu svoju lopticu s ciljem da prva stigne na cilj. Pobjednik je onaj koji je prvi obavio zadatak

Cilj igre: Razvoj izdržljivosti i razvija izdržljivost dišnih organa

Dobna skupina: Starije dobne skupine

Ime igre: Most

Opis igre: Djeca drže vlastitu težinu tijela na nogama i rukama, dok se nalaze u položaju daske.

Tko najduže izdrži u zadanom položaju je pobjednik

Cilj: Razvoj snage i izdržljivosti

10.4. KONATIVNE OSOBINE

Konativne osobine kao što su upornost i tvrdoglavost mogu biti od velikog značaja tijekom meča. Ako tijekom meča tenisač gubi, važno je da ima konativnu osobinu upornosti kako ne bi odustao, zato ove osobine mogu biti od velike važnosti (Trako, 2020).

10.5. KOGNITIVNE OSOBINE

Ove sposobnosti za tenisače su bitne jer uz pomoć njih tenisač donosi brzu odluku o tome gdje će uputiti lopticu u određenom momentu, zato je bitno da tenisači imaju kognitivne sposobnosti na određenom nivou kako bi donosili pravu odluku (Trako, 2020).

11. ELEMENTARNE IGRE U TENISU

Tenis u školi djeci omogućuje unapređenje bazičnih motoričkih znanja (trčanje, bacanje, udarac iz rotacije itd.) (Grantham 2016). Teniska igra sastoji se od specifičnih i složenih tehnika kretanja i tehnika izvođenja određenih udaraca o čijem ekstenzitetu i intenzitetu ovisi opterećenje tenisača u prostorno vremenskim uvjetima. Opterećenje u tenisu u današnje vrijeme nezaobilazan je dio planiranja i programiranja treninga, ali i natjecanja. Stoga je važno pravilno doziranje opterećenja tijekom podučavanja tenisa, kako bi se smanjila mogućnost pretreniranosti (Tudor i sur., 2007).

Veliki broj različitih tehnika kretanja nalazi se u teniskoj igri te se izvode dugi vremenski period pri maksimalnoj brzini, pa tako možemo reći da je tenis polistrukturalna složena sportska aktivnost. Cilj je postizanje superiornosti nad pojedincem ili ekipom koristeći se jednostavnim i složenim strukturama gibanja. Tijekom analiziranja tenisa dokazano je da tenis spada u skupinu tehnički složenih sportova jer od svojih sudionika zahtjeva visoku kondicijsku, tehničko-taktičku i psihičku pripremljenost (Čanaki i Birkić, 2009). Tijekom treninga tenisa obuku treba usmjeriti prema poboljšanju sposobnosti koje su upotrebljavaju u teniskoj igri (Budija, 2021).

11.1. ELEMENTARNE IGRE I SADRŽAJI U UVODNOM I PRIPREMNOM DIJELU SATA

Prema Neljaku (2009) zadaća ovog dijela sata je stvaranje ugodnog radnog okruženja i poticanje motivacije za vježbanje. Uz to, bitno je povećanje temperature organizama kako bi došlo do pobuđivanja organskih funkcija:

1. Povećanje brzine kontrakcije i relaksacije mišića
2. Povećanje motoričke učinkovitosti zbog smanjenja viskoznog otpora u mišićima
3. Brže otpuštanje kisika s hemoglobina
4. Ubrzanje metaboličkih procesa

5. Smanjenje otpora u krvnim žilama

1. Ime igre: Semafor

Opis igre: djeca se nalaze u koloni od servis crte do osnovne crte teniskog terena, prate smjeru ručke reketa kojim trener upravlja te se u tim smjerovima kreću (bočno, naprijed, natrag).

2. Ime igre: Lovice s loptom

Opis igre: jedno dijete u rukama imaju mekanu loptu i trči oko pola teniskog terena. Zadatak je pogoditi drugo dijete loptom dok trčati po terenu. Pogođeno dijete postaje lovac i lovi druge.

Varijacije: možemo smanjiti ili povećati teren za igru ili dodati još jednu loptu za dodatnog lovca

3. Ime igre: Zečiči

Opis igre: držeći reket ispred sebe djeca u raskoračnom stavu stoje na osnovnoj liniji, gledaju prema mreži i stupaju u mjestu. Dijete mora brzo uhvatiti loptu prije nego što udari u mrežu nakon što mu je trener baci lopticu kroz noge ili preko glave.

4. Ime igre: Zečiči

Opis igre: po cijelom terenu učenici se igraju lovice, kao vrsta kretanja dopušteno je sunožno samo skakanje

5. Ime igre: Izvlačenje repova

Opis igre: svaki igrač ima rep zataknut na stražnjoj strani hlačica, cilj je izvući rep svakom igraču, pobjednik je onaj igrač koji je izvukao najviše repova

11.2. ELEMENTARNE IGRE I SADRŽAJI U GLAVNOM A DIJELU SATA

Primarni cilj ovog dijela je utjecati na antropološko stanje djece i stvoriti najbolje uvjete za obavljanje predviđenih zadataka (Findak, 1995).

1. Udaranje balona dlanovima u zrak po terenu krećući se različitim smjerovima po terenu hodajući, pa trčeći izbjegavajući ostale
2. Udaranje balona stopalima u zrak po terenu krećući se različitim smjerovima po terenu hodajući, pa trčeći izbjegavajući ostale
3. Udaranje balona u zrak rukom ili nogom nakon čega treba napraviti okret oko svoje osi u jednu pa u drugu stranu
4. Vođenje balona reketom po zraku

5. Vođenje balona po tlu reketom
6. Vođenje balona reketom ne dominantnom rukom
7. Vođenje balona s dva reketa
8. Kretanje oko čunjeva i kapica korak-dokorak pritom održavajući balon u zraku
9. Vođenje loptice do mreže te prebacivanje iste preko odbijanjem
10. Vođenje crvene loptice reketom pokraj tijela po tlu
11. Dodaju se u paru gurajući crvenu lopticu po tlu reketom
12. Hodanje, trčanje s lopticom na reketu

11.3. ELEMENTARNE IGRE I SADRŽAJI U GLAVNOM B DIJELU SATA

S namjerom početnog i naprednog usavršavanja znanja, u glavnom B dijelu sata planirano je ponavljanje tema iz glavnog A dijela (Marić, 2018).

11.4. ELEMENTARNE IGRE I SADRŽAJI U ZAVRŠNOM DIJELU SATA

Kako bi se postigao učinkovit oporavak, završni dio nastave ima za cilj smanjiti aktivnost fizioloških i psiholoških funkcija (Neljak, 2009).

1. Krokodil; djeca moraju pretrčati s jedne na drugu stranu terena bez da ih ugrize krokodil (loptica) koje šalje trener rukama u svim smjerovima i visinama.
2. Zmija; trener vrti vijaču po tlu u krug, a djeca trebaju preskakati kako ih zmija ne bi ugrizla.
3. Košarka; djeca ubacuju u tenisku košaru loptice s određene udaljenosti
4. Boćanje; djeca su poredana u vrstu ispred mreže i rukom ispuštaju lopticu po tlu, cilj je valjanjem lopticu poslati što bliže osnovnoj crti.
5. Crte; na učiteljev izgovor imena crte (servis, osnovna, bočna..), moraju što prije reagirati i dotrčati na izrečenu poziciju.

12. ZAKLJUČAK

Najprirodniji način za zadovoljavanje potreba za kretanje i društvenim životom kod djece je igra, uz to igra je najbolji način učenja i stjecanja znanja te se smatra temeljnim oblikom učenja. Elementarne igre nije lagano definirati zbog svoje raznolikosti i važnosti, no možemo reći da su

to vrste igara koje za svoj glavni cilj imaju razvijanje i održavanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti, upotrebom raznih prirodnih oblika kretanja. Tijekom odabira igara dodatnu pažnju treba usmjeriti u izboru i distribuciji sadržaja koji se koristi u određenoj igri. Veliki broj različitih oblika kretanja nalazi se u teniskoj igri, koja se sastoji se od specifičnih i složenih tehnika kretanja i tehnika izvođenja određenih udaraca o čijem ekstenzitetu i intenzitetu ovisi opterećenje tenisača u prostorno vremenskim uvjetima.

Možemo zaključiti da se bavljenjem tenisa od najmlađe dobi može pozitivno utjecati na aspekte čovjekova organizma, uz to povezivanje tenisa s elementarnim igrama može osigurati pravilan ras i razvoj djece na njima zanimljiv način.

13. LITERATURA

Barbaros Tudor, P., Matković, B. R., & Novak, D. (2007). Opterećenje tenisača na različitim podlogama. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 22(2), 76-81.

Budija, T. (2021). PRIMJENA TENISKIH SADRŽAJA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Kinesiology).

Crego, R. (2003). Sports and games of the 18th and 19th centuries. Greenwood Publishing Group.

Čanaki, M., & Birkić, Ž. (2009). Specifičnosti pliometrijskog treninga tenisača. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 24(1), 45-50.

Duran, M. (2003). Dijete i igra. Zagreb: Naklada Slap

Encyclopedia Britannica (2022) Play of the game <
<https://www.britannica.com/sports/tennis/Play-of-the-game> > Pristupljeno 5.rujna 2022.

Findak, V., & Delija, K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju. Zagreb: Edip.

Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb, Školska knjiga

Gillmeister, H. (2017). Tennis. A Cultural History, second edition. CPI Antony Rowe, Chippenham, UK

Grantham, A. (2016). Tennis for schools. Physical and Health Education Canada (PHE Canada) ISBN 978-0-9691122-6-6

Groppel, J, DiNubile, N. Tennis: For the Health of It! The Physician and Sportsmedicine. 2009/06/01 2009;37(2):40-50.

Horvatin-Fučkar, M. (2011). Primjena elementarnih igara u sportskim programima. In Zbornik radova. Seminar voditelja univerzalne športske škole, Zagreb, Hrvatska, studeni.

Ivanković, A., & Stranić, B. (1973). Fizički odgoj djece predškolske dobi. Školska knjiga.

Marić, M. (2018). Opći primjer plana i programa poduke tenisa (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Kinesiology. Department of General and Applied Kinesiology).

Milanović, D. (2013). Teorija treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.

Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: Kineziološki fakultet.

Nemec, P.(2009.) Elementarne igre i njihova primjena. Beograd: SIA.

Newman, P. (2001). Daily Life in the Middle Ages. McFarland & Company

Rašidagić, F. (2012). Elementarne igre u nastavi sporta i tjelesnog odgoja. Sarajevo, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu.

Trako, A. (2020). Jednačina Specifikacije Uspjeha U Tenisu. (Seminarski rad, University of Travnik. Edukacijski fakultet.)

Tyzack, A. (2005). The True Home of Tennis. Country Life, 22.