

„...a tenisz az élet nyelvét használja.

Előny, adogatás, hiba, elvétel ... - a tenisz alapelemei a mindennapi léthez kapcsolódnak,

mert minden mérkőzés kicsiben maga az élet.”

(André Kirk Agassi)

Mini – tenisz, mint szabadidős sport

Tartalomjegyzék

1	BEVEZETÉS	3
1.1	Témaválasztás indoklása	4
1.2	Irodalmi áttekintés	5
1.3	A kutatás célkitűzése	9
1.4	Vizsgálandó kérdések	10
1.5	Hipotézis	10
1.6	Pedagógiai vizsgálati módszerek	10
2	ANYAG ÉS MÓDSZER	11
2.1	Vizsgálati helyszín	11
2.2	Vizsgálati személyek	12
2.2.1	Iskolák fiú – lány szerinti megoszlása	12
2.2.2	A gyerekek sportolási szokásai	13
2.2.3	A felmért gyerekek tenisz tudása	14
2.3	Vizsgálati módszer	14
2.3.1	Labdapattogatás földre és ütőn	14
2.3.2	Célba ütés	15
2.3.3	Helyből és mozgásból történő tenyeres ütés	15
3	EREDMÉNYEK	17
3.1.	Gál Ferenc Főiskola Gyakorló Általános Iskola, Óvoda, Bölcsőde (Szarvas)	17
3.2.	Benka Gyula Evangélikus Általános Iskola és Óvoda (Szarvas)	18
3.3.	Szarvasi Tenisz Club (Szarvas)	19
3.4.	Implom József Általános Iskola (Gyula)	20
3.5.	Szegedi Kis István Református Gimnázium, Általános Iskola, Óvoda és Kollégium (Békés)	22
3.6.	Kis Bálint Református Általános Iskola (Vésztő)	23
4	ÖSSZEFOGLALÁS	28
5	A KUTATÁS JELENTŐSÉGE	31
	Felhasznált irodalom	34
	Melléklet	36

1 BEVEZETÉS

Mindenek előtt fontosnak éreztem, hogy áttekintsem a XXI. század fordulójához érkező Magyarországon az átalakuló értékszemléletet, az előtérbe kerülő új értékek új életmódok kialakulását. Ehhez kapcsolódva arra is hangsúlyt fektettem, hogy megnézzem, hogyan alakult magának a szabadidőnek és a szabadidősportnak és a sportnak a definíciója az elmúlt évtizedek során. Majd kutatást végeztem az iskolai sport és testnevelés területén történt változásokkal kapcsolatosan is.

Az emberek különbözőképpen reagáltak a gondolkodásukat, döntéseiket, az életüket, a sporttal kapcsolatos tevékenységüket befolyásoló változásokra. Voltak olyanok, akik a sportban a teljesítmény orientáltságot helyezték előtérbe, mások a sportot az örömszerzés élményeként élték meg.

A tenisz csodálatos sportág, szinte a világ minden országában meghonosodott, és Magyarországon is egyre népszerűbb.

A teniszezés lényege: egyre többször átütni a labdát a másik térfelére, azonban akik szeretnék kiemelkedő eredményeket elérni, azoktól ennél jóval többet igényel. A teniszt nem időre, hanem megnyert szettekre játsszák, ezért nem meglepő az 90-120 perces mérkőzés sem. Ez idő alatt az ütéseknek erőseknek és pontosaknak kell lenniük.

Az ütések pontossága kétféle formában jut szerephez: helyből célra (adogatás) vagy futásból célra (alapütések).

A tenisz sportág előiskolája a mini-tenisz, amely történetének főbb csomópontjait ismernünk kell.

1995-ben az International Tennis Federation (ITF) egy új – teniszt népszerűsítő - programot indított az iskolás korú gyermekek között. 2001 januárjában felmerül az ötlet a hazai bevezetésre. 2001 tavaszán Taróczy Balázs (MTSZ szakmai igazgatója) elindítja a programot. 2001 szeptemberig toborzás folyik országszerte: 51 általános iskola jelentkezik a program kipróbálására. 2001-ben Luca Santilli (ITF Developing officer) Magyarországon tartózkodik, elindul az oktatás az ITF Initiative-vel. 2003-ban William Bothorel (FFT) továbbképzést tart: átmenet az ITF Initiative és a Play and Stay között. 2005-ben Mike Barrell bemutatja (LTA) a Play and Stay előfutárát, az Ariel mini-teniszt. Majd 2008 –ban Hrvoje Zmajic (ITF) megfogalmazza:”Eljött a Play & Stay ideje!” 2009-ben elindul a Play and Stay itthon is, amikor Mike Barrell újabb kiváló előadásával klubedzőket, iskolákat győz meg a módszer sikerességéről.

A mini –tenisz program fő célja játékos úton minél szélesebb körben a gyermekekkel megismertetni és megszerettetni a tenisz sportot. A tömegek számára elérhető sporttá tenni a teniszt.

Ezzel egyidejűleg az egészség megtartása, a mozgáskoordináció kialakítása, fejlesztése, a helyes magatartásformák elsajátítása, a partnerkapcsolat megteremtése, egyszóval a sportszerű viselkedés alapjainak megszerzése. A program elsősorban készség- és képességfejlesztő.

A mini-tenisz- a fizikai képességek fejlesztésén túlmenően – számos pozitív személyiségjegyet kialakítására és fejlesztésére alkalmas. Többek között sportszerű küzdelemre, az ellenfél tiszteletére, fegyelmezettségre, rendszerességre, kitartásra, kreativitásra, az erő gazdaságos és pontos felhasználására, nem utolsósorban személyi higiéniára nevel.

Magyarországon tehát 2000-ben startolt intézményesen a mini – tenisz.

A program a legkisebb korosztályt célozta meg a speciális oktatási anyag bevezetésével és a mini – tenisz iskolai versenyek bevezetésével.

2005-ben világszerte bevezették a Play and Stayt - t. Ezt hazánkban a Magyar Tenisz Szövetség hivatalosan 2007-ben, az iskolai oktatásban pedig 2009-ben indította el.

A mini – tenisz néhány év alatt behálózta az egész országot. Az iskolai oktatásba beépülő mini – teniszből kinövő játékosok a sportegyesületekben folytathatják ezt a tevékenységet - Pécs, Székesfehérvár, Balatonfüred, Sopron, Győr, Szombathely, Tapolca, Martfű, Tiszaöldvár, Szentes, Gyula, Szarvas településeken.

1.1 Témaválasztás indoklása

IV. évfolyamos, tanító szakos testnevelés műveltség területet választó hallgatóként olyan tenisz tapasztalatokra tehettem szert családom és hallgatótársaim körében, amelyekkel az iskolai testnevelési órákat változatosabbá és szórakoztatóbbá lehet tenni.

Témaválasztásom személyes indíttatású, magam is teniszezek. Az elmúlt tanévben lehetőségem nyílt arra, hogy a Gál Ferenc Főiskola Szarvasi Gyakorló Általános Iskola és Gyakorlóóvoda intézményben tanuló diákokkal a mini – tenisszel mint szabadidős tevékenységgel foglalkozzak. Az itt szerzett tapasztalataim arra a felismerésre vezettek, hogy a mindennapos testnevelés keretében lehetőséget kellene adni a kollégáknak és a kisdíjaknak arra, hogy ezzel a sporttevékenységgel is megismerkedjenek, s beilleszkedjenek a testnevelés tantárgy kereteibe.

1.2 Irodalmi áttekintés

A különböző szerzők a szabadidő fogalmának értelmezését többféleképpen közelítik meg.

Dumazeider a szabadidő fogalmi kérdéseinek legismertebb európai szakember egyik cikkében a következő meghatározást adta: „A szabadidő olyan elfoglaltságok együttese, amelyeknek az egyén kedve szerint átadhatja magát, akár hogy pihenessen, akár hogy szórakozhasson, akár hogy fejleszthesse önkéntes társadalmi részvételét, érdek nélküli tájékozódását, vagy képzését, miután megszabadult minden hivatásbeli, családi vagy társadalmi kötelezettségétől. (Dumazedier, 1962, idézi Gáldi, 2004)

A hazai szabadidő elméletek közül a következőképpen nyilatkozott Vitányi (1995): Az idő felhasználásában a jövedelemhez jutás pótlólagos forrásainak a feltárása és mozgósítása vette át a hagyományos szabadidő – tevékenységek helyét, ennek értéke növekedett, míg a szabadidő – tevékenységek között számos tevékenység fajta háttérbe szorult.

Ahogy a meghatározásából látható, a szabadidő hármassal rendelkezik: a személyes fejlődés biztosítása, a szórakozás, és a felüdülés/felépülés. Fő jellemzője, hogy az egyén szabad akaratából végzi a tevékenységet a produktív munka elvégzése után.

A technika fejlődésének köszönhetően az utóbbi évtizedekben a szabadidő stabilan nőtt, miközben a munkával töltött idő rövidült. A mindennapi életvitel a körülmények hatására átalakult. A szabadidő növekedése már nemcsak a fizikai, szellemi, lelki rekreációt, a személyiség karbantartását eredményezte, de a szórakozást is jelentette. (Falussy, 2004).

A XXI. századi sport egyik legdinamikusabban fejlődő területe a *szabadidősport*. „Az egészség megőrzése, a jó testi-lelki állapot biztosítása érdekében végzett mozgásokat a szabadidősport keretében említjük”. – foglalja össze a terület lényegi elemeit. (Rigler, 2004) Az ember, ha rendelkezik szabadidővel, szívesen sportol.

Kis Jenő szerint a szabadidősport olyan tevékenységet jelent, amit szabadidőnkben kikapcsolódás, felfrissülés, illetve egészségünk óvása, teljesítő képességünk megőrzése vagy növelése céljából végzünk. A tömegsport fogalmának devalválódása után, annak szinonimájaként terjedt el. Használata félrevezető, mert a professzionista sportoló kivételével mindenki a szabad idejében sportol.

Több szerző a szabadidősport tevékenységek megválasztásában, kialakulásában fontos tényezőknek tekinti a közösségeket, illetve a családot, a családi háttérrel.

1995-ben az International Tennis Federation (ITF) egy új – teniszt népszerűsítő - programot indított az iskolás korú gyermekek között.

Ennek a programnak a fő célja: játékos úton minél szélesebb körben a gyermekekkel megismertetni és megszerettetni a tenisz sportot. A tömegek számára elérhető sporttá tenni a teniszt.

Ezzel egyidejűleg az egészség megtartása, a mozgáskoordináció kialakítása, fejlesztése, a helyes magatartásformák elsajátítása, a partnerkapcsolat megteremtése, egyszóval a sportszerű viselkedés alapjainak megszerzése a cél. A program elsősorban készség- és képességfejlesztő.

A mini-tenisz - a fizikai képességek fejlesztésén túlmenően – számos pozitív személyiségjegyet kialakítására és fejlesztésére alkalmas. Többek között sportszerű küzdelemre, az ellenfél tiszteletére, fegyelmezettségre, rendszerességre, kitartásra, kreativitásra, az erő gazdaságos és pontos felhasználására, nem utolsósorban személyi higiéniára nevel. A tanuló személyiségét nagyon kell ismerni az oktatónak. Tudnia kell azt, hogy kit mi motivál, és edzésről edzésre élnie kell a motivációval. A motiváltabb tanuló, jobb teljesítményre képes.

Mi motiválhatja, készítheti a tanulókat az új mozgásos cselekvések gyakorlására?

Knapp (1968, Báthori 1994) vizsgálatai szerint nagyon sokféle motívum ösztönözheti a tanulókat testnevelési tevékenységre: mozgásszükséglet igénye, önbizonyítás szükséglete, versengés, versenyzés szeretete, saját teljesítmény iránti igény, játék, sport iránti vonzalom, egy mozgáskészség megtanulásának igénye. Számos módon motiválhatjuk a tanulókat a mozgásos cselekvés oktatására való pozitív ráhangolódás végett.

Azok az általános iskolás korú gyerekek, akiknek szülei nem akarják vagy nem engedhetik meg maguknak, hogy gyermekeik teniszedzésre járjanak valamelyik sportklubba, ezzel a programmal megismerhetik a tenisz alapjait az iskola keretein belül, anyagi ráfordítás nélkül megtanulhatják a sportág kezdeti lépéseit.

Gyermek mini-tenisz programok már azelőtt is léteztek a legtöbb országban (idehaza is több mint 30 éve van használatban a kispályás-szivacs labdás teniszoktatás), azonban a Play and Stay az első, nemzetközileg összefogott és egységes program, amelyet az ITF bevezetett.

Az ITF kidolgozott egy módszert, amely nagy létszámú (10 – 20 fős) csoportban ismerteti meg a tanulókkal a tenisz sportág alapjait. A kezdeteknél főleg testnevelési játékokkal teszi ezt.

A mini-tenisz program Európa számos országában sok év óta sikeresen működik, s az 1990-es évek óta - az Európai, valamint a Magyar Tenisz Szövetség támogatásával - hazánkban is egyre több általános iskola kapcsolódik be ebbe a programba. Az ország különböző településein már csaknem száz iskolában oktatják a mini-teniszt.

Mi is az a mini-tenisz?

A mini-tenisz olyan tenisz oktató módszerek gyűjtőneve, amelyekkel könnyített körülmények között, könnyebb és olcsóbb felszerelésekkel, nagyobb létszámú csoportban kezdhető el a tenisz sport tanulása. Ezekkel a módszerekkel a későbbiekben bizonyítottan jobb technikai és taktikai fejlődés érhető el.

A mini – tenisz mozgásanyaga olyan gyakorlatokat tartalmaz, amely lényegében a természetes mozgásokra épül, azok finom koordinációját tökéletesíti a térérzékelés, továbbá az egyensúly- és ritmusérzék fejlesztésével. A foglalkozások lényege az egyszerűség, a végrehajthatóság, a játékoság. Alapelve, hogy minél több sikerélményt adjon a tanulónak.

A programot az 5-10 éves korosztály számára dolgozták ki, amely 20-30 fős osztálylétszámmal számol. Kis helyen gyakorolható, hiszen az eszközök /ütők, hálók,/ - a gyerekek méretéhez igazodva - kicsik. Az iskolai tanároknak nem kell speciális tenisz technikákat oktatni, ehelyett különböző gyakorlatokat, feladatokat kell szervezniük. A csoportok nagy létszáma ellenére jól fejleszthető a gyerekek labdaérzéke, tér- és időérzéke, kéz ügyessége, valamint a koordinációs készség.

A program kétéves, tanévenként minimum harminc órában. Az első esztendőben műanyag ütővel, könnyített teniszlabdával folynak a gyakorlatok, elsősorban készségfejlesztő jelleggel. A második évben már gyerekteniszütővel, teniszhálóval felszerelt pályán zajlik az edzés. Nem titkolt célja, a tehetségesnek mutatózó gyerekek kiemelése, tudásuk továbbfejlesztése a versenysport számára teniszegyesületekben. Nem mellékes célkitűzés az sem, hogy a tömegek számára elérhető sporttá tegye a teniszt. Ezért fontos, hogy az iskolában minél több alkalma legyen a felnövekvő generációnak megismerkednie a sportág alapjaival a mindennapos testnevelés illetve a délutáni sportkörök keretében.

Ez a sportág az iskolai testnevelési tantervekbe, de még a diáksport programjaiba, szabadidős tevékenység keretébe is beilleszthető. A mindennapos testnevelés-programnál az iskolákban erre a sportágra is támaszkodni lehet.

Vagyis a sportág eredményesen segítheti az iskolai nevelő-oktató munkát, közvetve pedig hozzájárulhat a kisiskolások szabadidejének hasznos és kulturált eltöltéséhez.

Az Európai Unió Parlamentje és Tanácsa a 2004-es évet a "Sport általi nevelés európai éve"-nek nyilvánította. A mini-tenisz ennek a célkitűzésnek is kiválóan megfelel.

A programra jelentkező iskolákat a Magyarországi Tenisz Szövetség látja el - ingyenesen - eszközökkel. A szövetség ezzel azt szeretné elősegíteni, hogy minél több gyermek ismerje meg a sportágat.

A mini –tenisz oktatás sok országban régóta működött, de nem volt egységes nemzetközi módszertana.

Sebestyén Katalin megjelentette a „Mini – tenisz oktatói kézikönyv” - et, amely pedagógiai, szakmai alapismereteket tartalmaz, valamint óraterveket 8-10 éves tanulók számára. Nemes Gábor számos publikációt jelentetett meg a mini – tenisz témakörében.

„1995-től került bevezetésre a Nemzeti Alaptanterv, mely nem a hagyományos értelemben vett tanterv- írja Hamar -, hanem mintegy alapul szolgál a helyi tantervek illetve tantárgyi programok elkészítéséhez.”

A NAT műveltségi területeket sorol fel tantárgyak helyett, mely az oktatás tartalmi kiszélesedését jelenti. Egy másik munkában a testnevelés tartalmi korszerűsítéséről olvashatunk, amelyben a szakemberek tantervünket úgy ítélik meg, hogy az tendál az európai irányhoz, vagyis " EU KONFORM" tanterv, melyet többek között a tartalmi kiszélesedett értelmezése is biztosít. A NAT-ban a testnevelésnél az alsó tagozatban megtaláljuk a labdagyakorlatokat, dobásgyakorlatokat és a játékokat. A konkrét labdajátékokat azonban nem nevezi meg, ami nem azt jelenti, hogy nincs, csupán sokkal általánosabb érvényű. Összevonja a labdajátékok sajátosságait, a játékot viszi végig az összes életkoron, s a többi épüljön be a játékba.

A mindennapos testnevelés fő tevékenysége az örömteli játék.

A Nemzeti Köznevelési Törvény 27.§ /11/ bekezdésében olvashatjuk: *„Az iskola a nappali rendszerű iskolai oktatásban azon osztályokban, ahol közismereti oktatás is folyik, megszervezi a mindennapos testnevelést heti öt testnevelés óra keretében, amelyből legfeljebb heti két óra*

- a) a kerettanterv testnevelés tantárgyra vonatkozó rendelkezéseiben meghatározott oktatásszervezési formákkal, műveltségterületi oktatással,*
- b) iskolai sportkörben való sportolással,*
- c) versenyszerűen sporttevékenységet folytató igazolt, egyesületi tagsággal rendelkező vagy amatőr sportolói sportszerződés alapján sportoló tanuló kérelme alapján a tanévre érvényes versenyengedélye és a sportszervezete által kiállított igazolás birtokában a sportszervezet keretei között szervezett edzéssel váltható ki.”*

Ezek értelmében heti két testnevelési óra kiváltható, ha a tanuló heti két órában valamelyik sportszervezetben sportol, és erről igazolást hoz.

Nehéz találni olyan megfogalmazást, mely egyértelműen meghatározná, hogy milyen tevékenységet nevezünk sportnak.

A sport 1997-ig a meghatározott szabályok szerint időtöltésként vagy versenyszerűen végzett, testgyakorlatokra épülő tevékenységet jelentette.

Az 1997-es *EURÓPAI SPORT CHARTA 2. cikkelye* már így fogalmaz:

„A sport minden olyan fizikai tevékenység, amely esetenként vagy szervezett formában a fizikai és szellemi erőnlét fejlesztését szolgálja, társadalmi kapcsolatok teremtése, vagy különböző szintű versenyeken eredmények elérése céljából.”

A sport keletkezését illetően történelmi, mai megjelenését tekintve társadalmi jelenség, a testkultúra része. Területei, gyakorlóinak kora és tevékenysége szerint, de alapvetően a sportot űzők célja szerint találkozunk: iskolai sport, diáksport, gyereksport, munkahelyi sport, családi sport, idősök sportja, szünidei sport, sport-idegenforgalom, fogyatékosok sportja, egészségsport, szabadidősport, rekreációs sport, versenysport, élsport elnevezéssel.

A sportnak, mint társadalmi alrendszernek megvannak a belső törvényszerűségei. Működésének, jellegének, céljának, tartalmának változását mindig valamilyen történelmi helyzet, társadalmi jelenség, politikai környezet vagy gazdasági változás befolyásolja. (Földesiné és mtsai, 2010)

1.3 A kutatás célkitűzése

A szakirodalom áttekintésével, majd saját vizsgálatunk eredményeivel szeretnénk segítséget nyújtani a testnevelés és sport területén dolgozó kollégák gyakorlati munkájához, a tanulók szabadidejének tervezéséhez.

Döntően saját vizsgálatokkal ugyancsak szeretnénk hozzájárulni, hogy a szabadidősportok között egy újabb lehetőséget kínáljunk a mini – tenisszel. Empirikus vizsgálatunk során arra törekedtünk, hogy tájékozódjunk a gyerekek és a tanárok álláspontjáról a mini – tenisszel kapcsolatban.

1.4 Vizsgálandó kérdések

A téma előzetes tanulmányozása során az alábbi kérdések merültek fel bennem:

1. Milyen szerepet tölt be a mini –tenisz a gyerekek szabadidős tevékenységeiben?
2. Hogyan változik a találati pontosság az adogatóhelyek viszonylatában?
3. Hogyan segíti a mini – tenisz a gyerekek tenisszel való megismerkedését?

1.5 Hipotézis

A felmerült kérdések során azt feltételezem, hogy:

1. az ütős sportok közül a mini – tenisz kevés helyen vált gyakorlattá,
2. a mini – tenisz tevékenység alapú, játékalapú megközelítése kiváló módszer arra, hogy a mindennapos testnevelés mozgásanyagába beépülhessen,
3. a mini – tenisz elősegíti a tehetséges gyerekek felkutatását.

A vizsgálati minta négy Békés megyei település kiválasztott iskoláinak 4. osztályos tanulóiból tevődik össze. A kutatásban 188 kisdíák vett részt, a teljes és feldolgozható felmérés száma megegyezik a kutatásban résztvevők számával.

1.6 Pedagógiai vizsgálati módszerek

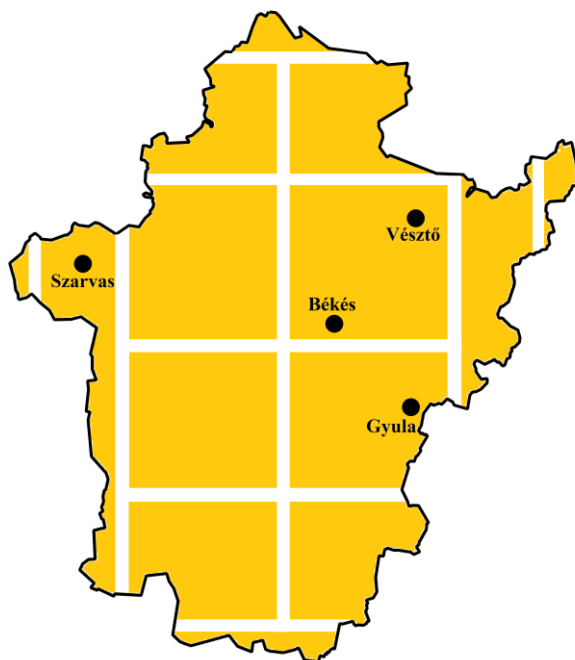
Az általam választott pedagógiai vizsgálati módszerek a következők voltak:

1. Megfigyelés
2. Dokumentumelemzés
3. Matematikai statisztikai módszer

2 ANYAG ÉS MÓDSZER

2.1 Vizsgálati helyszín

Vizsgálatomat négy városban, öt általános iskolában, egy tenisz klubban végeztem. Ebbe a munkába a Gál Ferenc Főiskola Pedagógiai Kar Gyakorlóintézményében, a Benka Gyula Evangélikus Általános Iskola és Óvodában, a békési Szegedi Kis István Református Gimnázium, Általános Iskola, Óvoda és Kollégiumban, a gyulai Implom József Általános Iskolában, a vésztői Kis Bálint Református Általános Iskolában tanuló, valamint a Szarvasi Tenisz Clubba járó gyerekeket vontam be. Négy általános



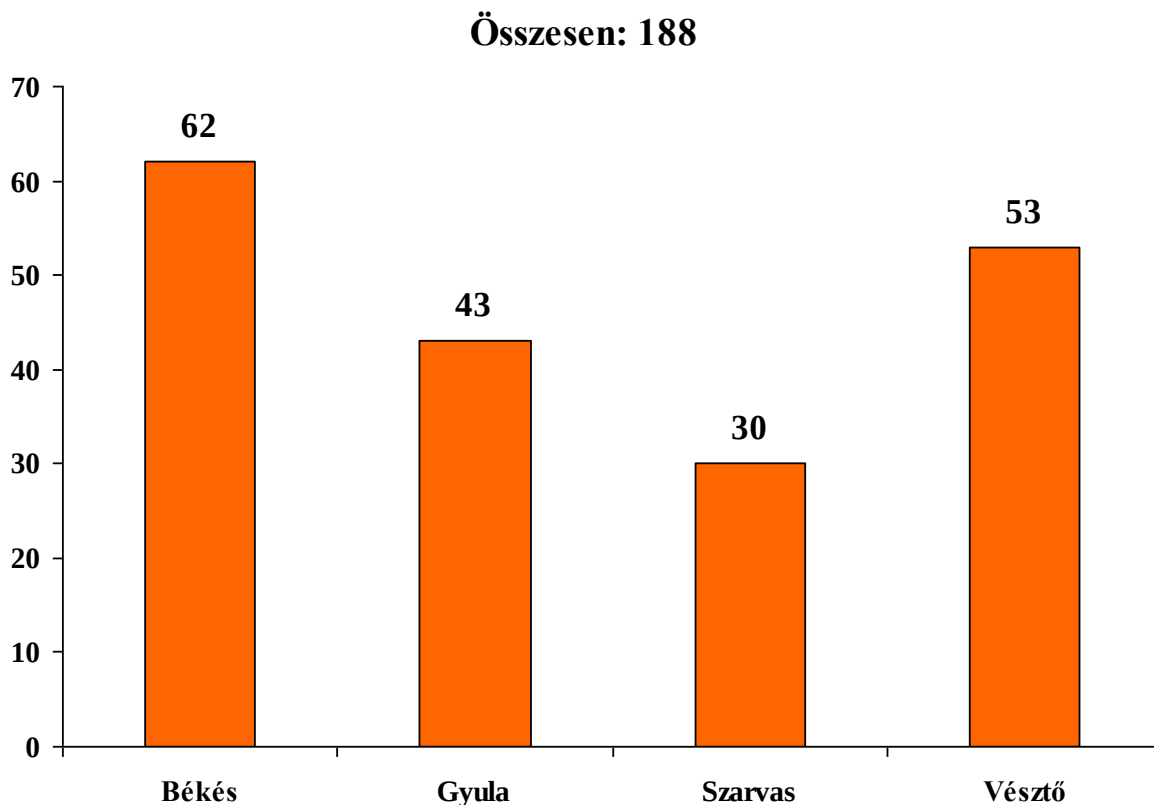
1. számú ábra: Vizsgálati helyszínek

iskola tornatermében, egy sportcsarnokban és a Szarvasi Tenisz Club tenispályáin végeztem el felméréseimet az általános iskola 4. évfolyamán tanulók körében. Szarvason mind a három helyen van mini – tenisz oktatás, a másik három intézményben nincsen.

Korábban már volt mini - tenisz oktatás a gyakorlóiskolában, jómagam is foglalkoztam az elmúlt félévben a diákokkal. A Benka Gyula Evangélikus Általános Iskolában tanító kolléga, aki elvégezte a mini- tenisz oktatói tanfolyamot, szívesen kapcsolódott be a felmérésembe, mivel nagy hangsúlyt fektet az utánpótlás kinevelésére. A másik három általános iskolában érdeklődés mutatkozott a testnevelő kollégáknál a mini - tenisz irányában, ezért kapcsolódtak be ők is a közös munkába.

Szarvas, Békés, Gyula és Vésztő Békés megye eltérő infrastruktúrával és fejlettséggel rendelkező települései.

Érdekes volt azt látni, hogy az új iránt mennyire nyitottak a kollégák mellett a kisgyermek is.

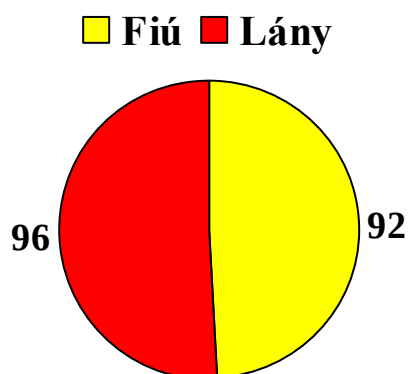


2. számú ábra: Település szerinti létszámadatok (fő)

2.2 Vizsgálati személyek

Vizsgálatom során 4. osztályos tanulókat figyeltem meg. Ezek között a 10 éves gyermekek között voltak olyanok, akik teljesen kezdők, voltak olyanok is, akik korábban már teniszeztek, voltak olyanok is, akik haladó szinten voltak.

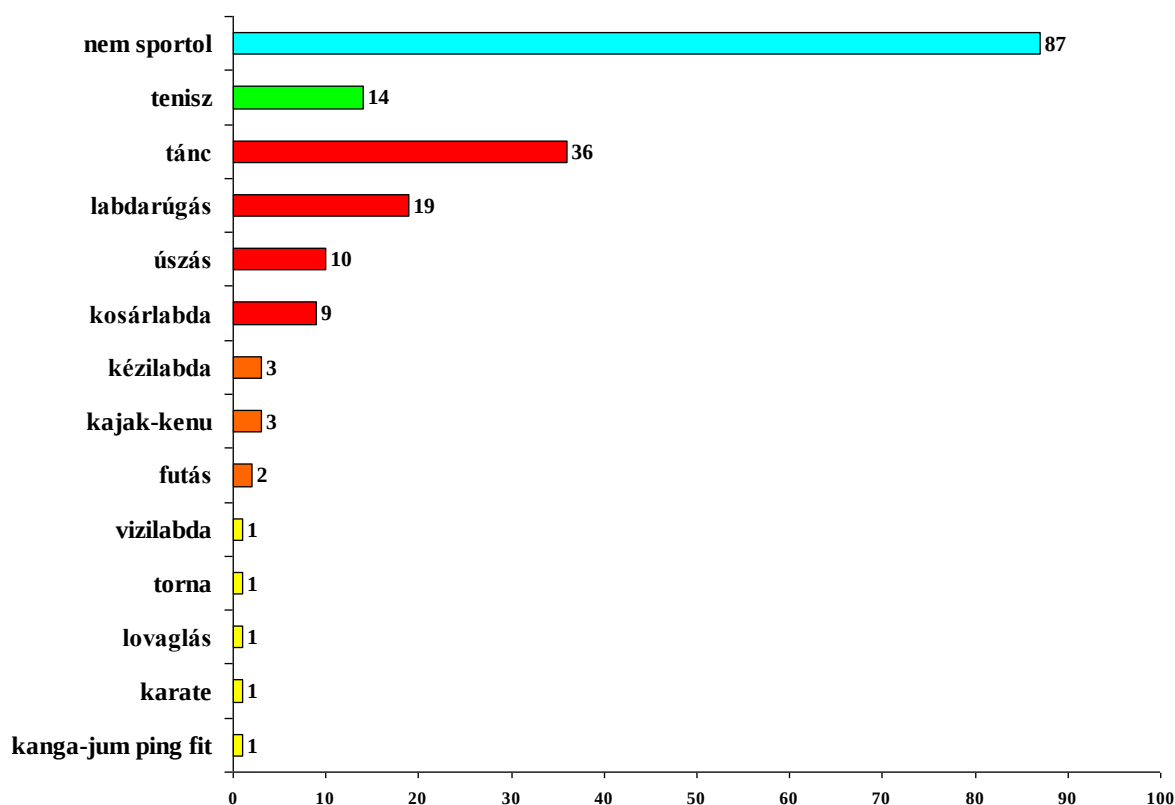
2.2.1 Iskolák fiú – lány szerinti megoszlása



3. számú ábra: Iskolák fiú – lány szerinti megoszlása

Összesen 188 gyerekkel végeztem el a különböző felméréseket. Ezeket később fogom részletesebben kifejteni. A 188 gyerekből 92 volt fiú és 96 pedig lány.

2.2.2 A gyerekek sportolási szokásai



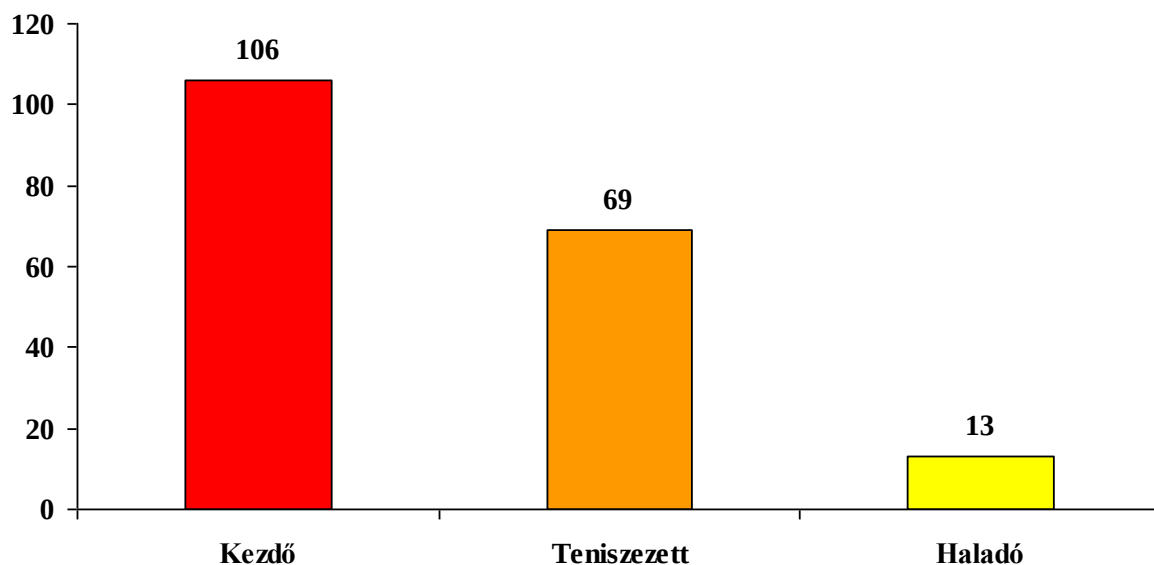
4. számú ábra: A gyerekek sportolási szokásai (fő)

A diagram jól szemlélteti, hogy 188 fő tanulóból, kicsit kevesebb, mint a fele nem sportol.

Ez sajnálatos tény, mert a fizikai aktivitási magatartás is, mint számos más egészségmagatartás, korai gyermekkori mintákhoz kötődik. Ha iskolás korban nem alakul ki a testmozgás szeretete, akkor erre később már kevés lehetőség és esély van. Hiszen a szabadidő eltöltésének módját felnőttkorban már nehéz formálni.

A nem sportolók mellett 36 fő a táncot választotta. Labdajátékok között a labdarúgás vezet 19 fővel, majd a tenisz követi 14 fővel, kosárlabda 9 fővel, kézilabda 3 fővel. Az egyik legegészségesebb sportot, az úszást 10 fő jelölte meg. Ezt - valószínű - anyagi vonzata miatt nem választották tömegesen. A sportolási lehetőségek között elég kis számban előfordult még a futás, vízilabda, torna, lovaglás, karate.

2.2.3 A felmért gyerekek tenisz tudása



5. számú ábra: A felmért gyerekek tenisz tudása (fő)

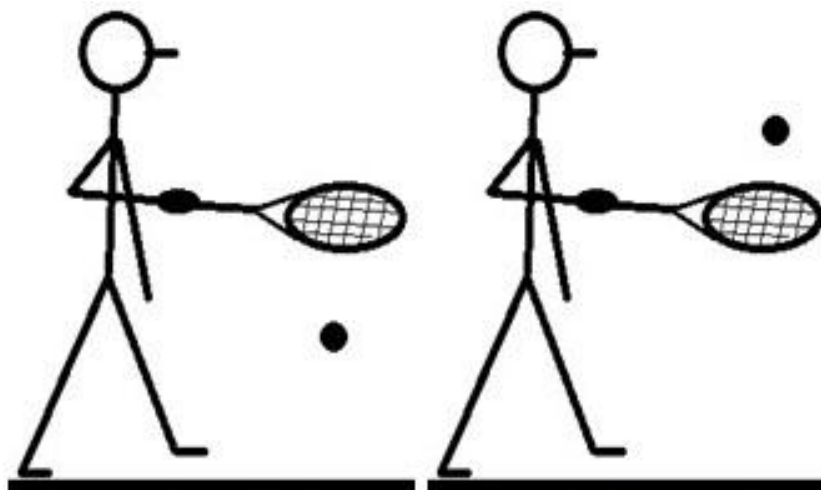
A felmért gyermekek tenisz tudását ez a diagram jól szemlélteti. A szarvasi helyszínt kivéve, a mini – tenisz nem volt ismert. Békésen, Gyulán és Vésztőn azonban nagyon nyitottak voltak.

Jól látható, hogy a kezdő teniszezők és a „már teniszezett” gyerekek 90 % felett vannak. A haladók pedig rendszeres edzésekre járnak. A teljesen kezdő gyerekek nagy nyitottságot mutattak az új sportág irányába. Azok, akik már fogtak tenisz ütőt a kezükben, eltérően teljesítettek a felmérések során. Akik edzésekre jártak, rajtuk pedig látszott a „rutin”.

2.3 Vizsgálati módszer

2.3.1 Labdapattogtatás földre és ütőn

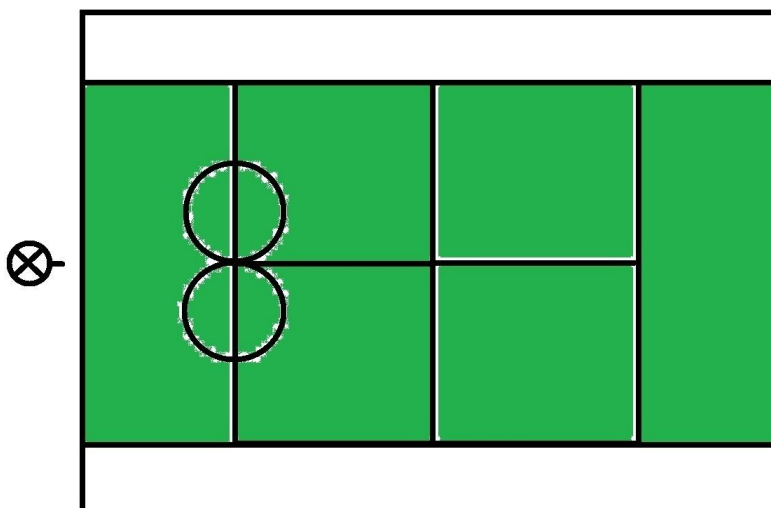
Az első vizsgálatnál a labdapattogtatás volt a feladat a földre és az ütőn. A gyerekeknek egy percük volt arra, hogy teljesítsék ezt a feladatot. Ha a labda elgurult vagy leesett az ütőről, akkor ahol befejezték a számolást, onnan kellett folytatniuk.



6. számú ábra: Labdapattogtatás földre és ütőn

2.3.2 Célba ütés

A második vizsgálatunkban arra voltunk kíváncsiak, hogy a célba ütést mennyire pontosan tudják végrehajtani a tanulók. A feladatuk az volt, hogy a „T” vonalra lerakott két hullahopp karikába találjanak bele. Mindezt az alapvonalról kellett megtenni úgy, hogy leejtették maguk elé a teniszlabdát, és finoman, tenyeres mozdulattal elütötték azt. A teniszlabdának egyből a karikába kellett pattannia.



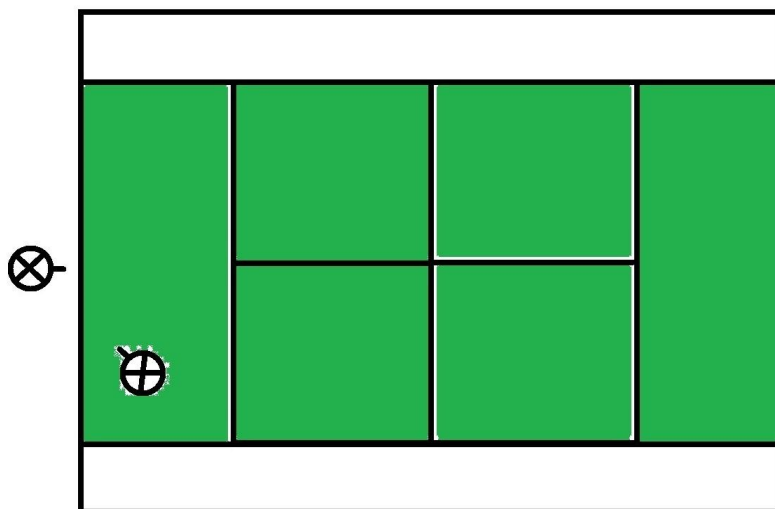
7. számú ábra: Célba ütés

2.3.3 Helyből és mozgásból történő tenyeres ütés

A harmadik vizsgálatunkat – a helyből tenyeres ütést és a mozgásból történő tenyeres ütést - csak Szarvason végeztük el. A szarvasi intézményekben már folyik mini – tenisz oktatás.

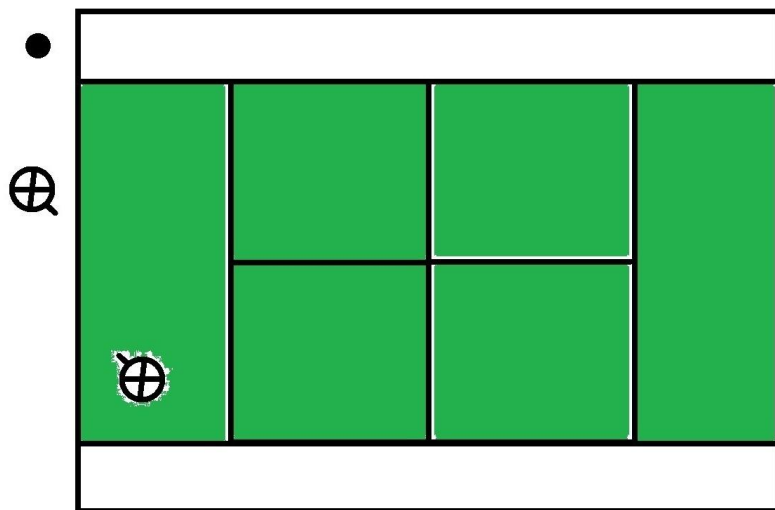
Ezeknek a feladatoknak elvégzéséhez legalább fél éves előzetes munkára van szükség.

A helyből tenyeres ütésnél a gyerekek az alapvonalon álltak középen, én pedig srégen tőlük dobtam a labdákat.



8. számú ábra: Helyből tenyeres ütés

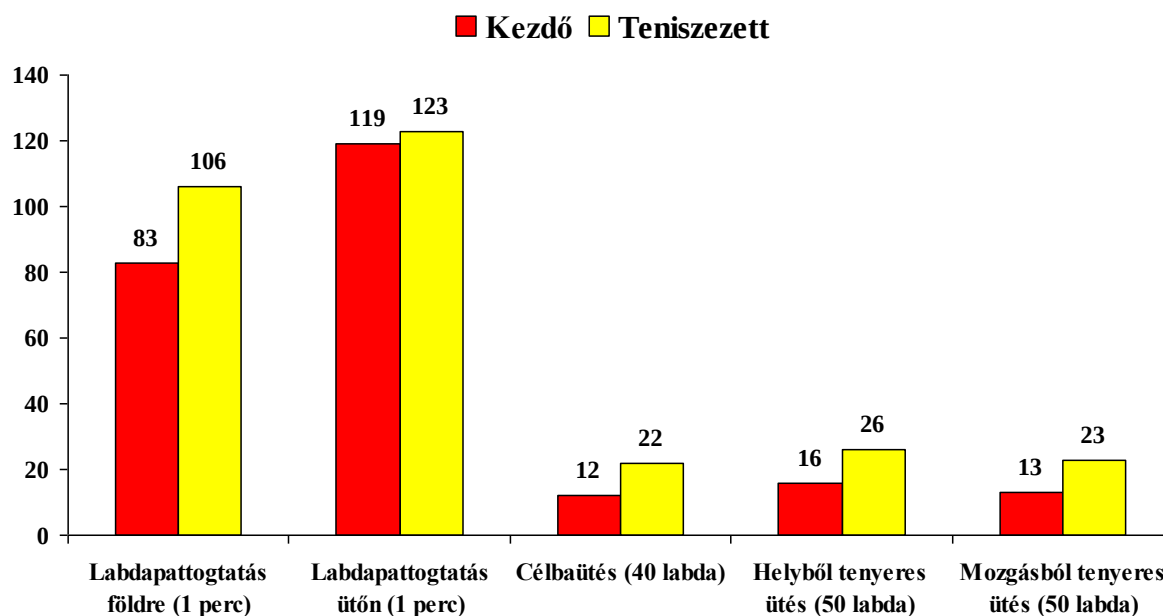
A mozgásból történőnél annyiban változott a gyakorlat, hogy oldalra ki kellett futni egy bolyához, amit meg kellett érinteni, vissza kellett fordulni és kellő távolság után dobtam a labdát, ők pedig mozgásból elütötték azt.



9. számú ábra: Mozgásból tenyeres ütés

3 EREDMÉNYEK

3.1. Gál Ferenc Főiskola Gyakorló Általános Iskola, Óvoda, Bölcsőde (Szarvas)



10. számú ábra: Gál Ferenc Főiskola Szarvasi Gyakorló Általános Iskola
és Gyakorlóóvoda, Bölcsőde eredményei átlagosan (Szarvas)

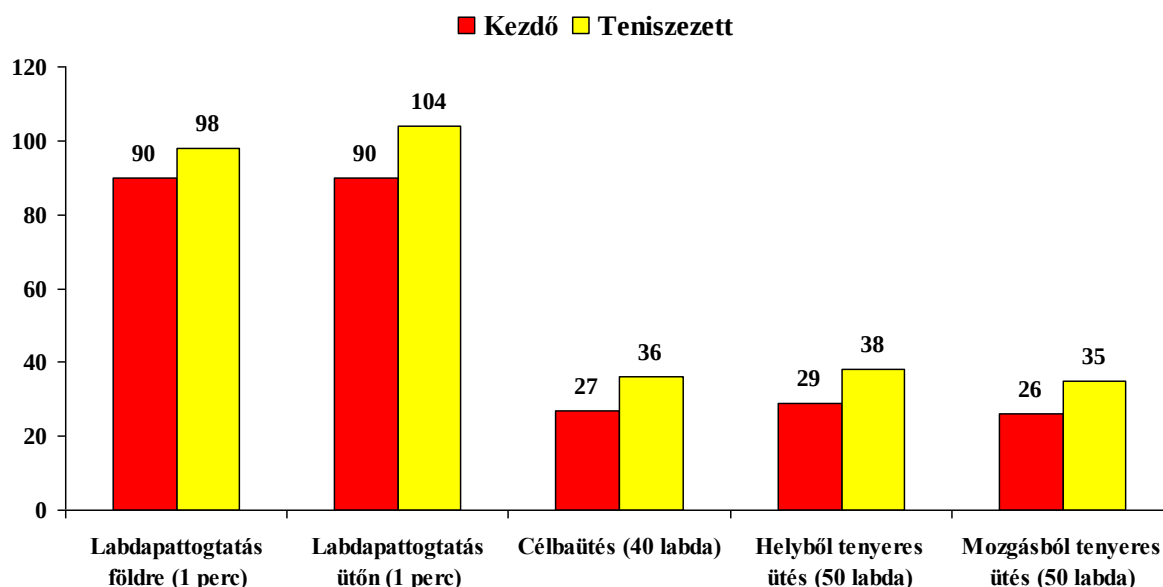
Labdapattogatás a földre – Ennél a gyakorlatnál a kezdő és a „már teniszezett” gyerekek között nem mutatkozott lényeges eltérés. Átlagosan 23-mal pattogtatták többször a labdát az ütőn a „már teniszezettek”.

Labdapattogatás az ütőn – Számottevő eltérés mutatkozott ennél a feladatnál is a kezdők és a „már teniszezettek” között. A 119-es és a 123-as átlag igen jónak tekinthető.

Célba ütés – A gyerekeknek ez a feladat tetszett a legjobban. Nagyon nagy koncentrációt igényelt számukra. Eredményeiken is látszik, hogy fél éve járnak mini-tenisz oktatásra. A kezdők a 40 labdából csak az 1/3-át tudták a karikákba ütni, míg akik „már teniszeztek”, azok kicsivel több, mint 50 %-ban találtak bele a karikákba.

Helyből és mozgásból történő tenyeres ütés – A helyből tenyeres ütésnél az 50 labdából a kezdők átlagosan az 1/3-t, a „már teniszezettek” pedig 50 %-ban tudták átütni a labdát a másik térfélre úgy, hogy az a pályára esett. A mozgásból történő tenyeres ütésnél átlagban 13-szor ütötték a labdát a pályára a kezdők, míg a „már teniszezettek” 23-szor.

3.2. Benka Gyula Evangélikus Általános Iskola és Óvoda (Szarvas)



11. számú ábra: Benka Gyula Evangélikus Általános Iskola és Óvoda eredményei átlagosan (Szarvas)

A felmért tanulók részt vesznek az iskolában folyó mini-tenisz oktatásban. Sokan csak a mini-teniszre járnak, és más sporttevékenységet nem is űznek.

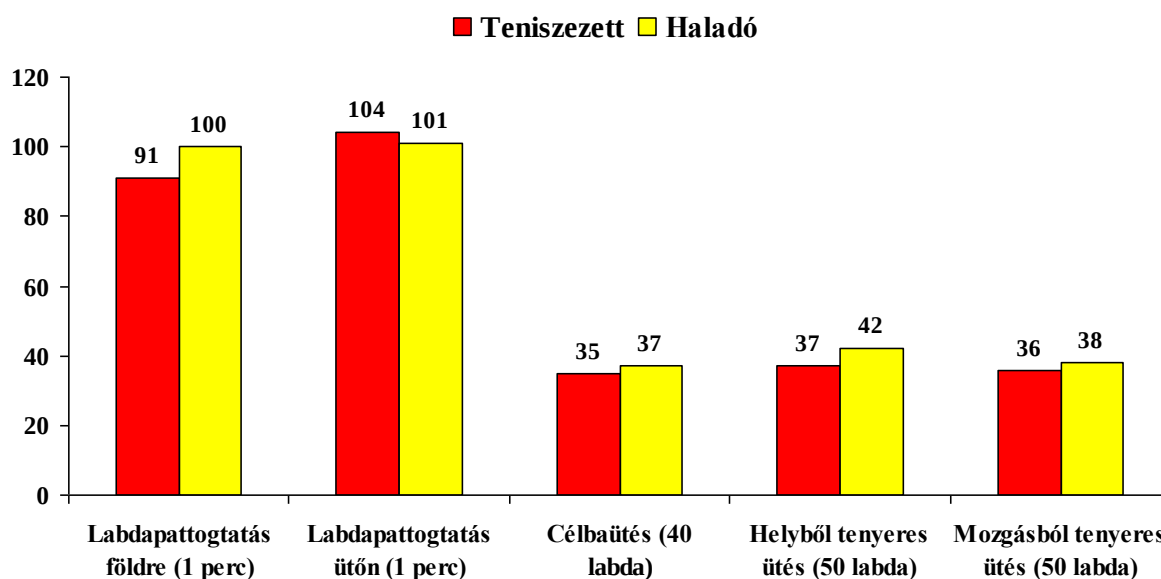
Labdapattogatás a földre – A kezdők és a „már teniszezett” gyerekek között nem volt nagy eltérés .

Labdapattogatás az ütőn – Ez a feladat is nagy koncentrációt igényelt a gyerekektől. Az átlagos eredmények is azt mutatják, hogy nincs nagy különbség köztük.

Célba ütés – A legnagyobb kihívást számukra ez a feladat okozta. Szerettek volna minél többször beletalálni a karikákba. Eredményeiken látható, hogy átlagosan 2/3-át tudták beleütni a 40 labdából a kezdő gyerekek, míg a „már teniszezettek” majdnem 100%-ban tudták teljesíteni a gyakorlatot.

Helyből és mozgásból történő tenyeres ütés – A kezdő gyerekek a két gyakorlatnál az 50 labdának átlagosan a felét tudták átütni a másik térfélre úgy, hogy az a pályára esett . A „már teniszezett” tanulók ezeket a gyakorlatokat 70%-osan teljesítették.

3.3. Szarvasi Tenisz Club (Szarvas)



12. számú ábra: Szarvasi Tenisz Club eredményei átlagosan (Szarvas)

Ezek a gyerekek rendszeresen járnak tenisz edzésekre. Ők is a mini-tenisz által maradtak a sportágban.

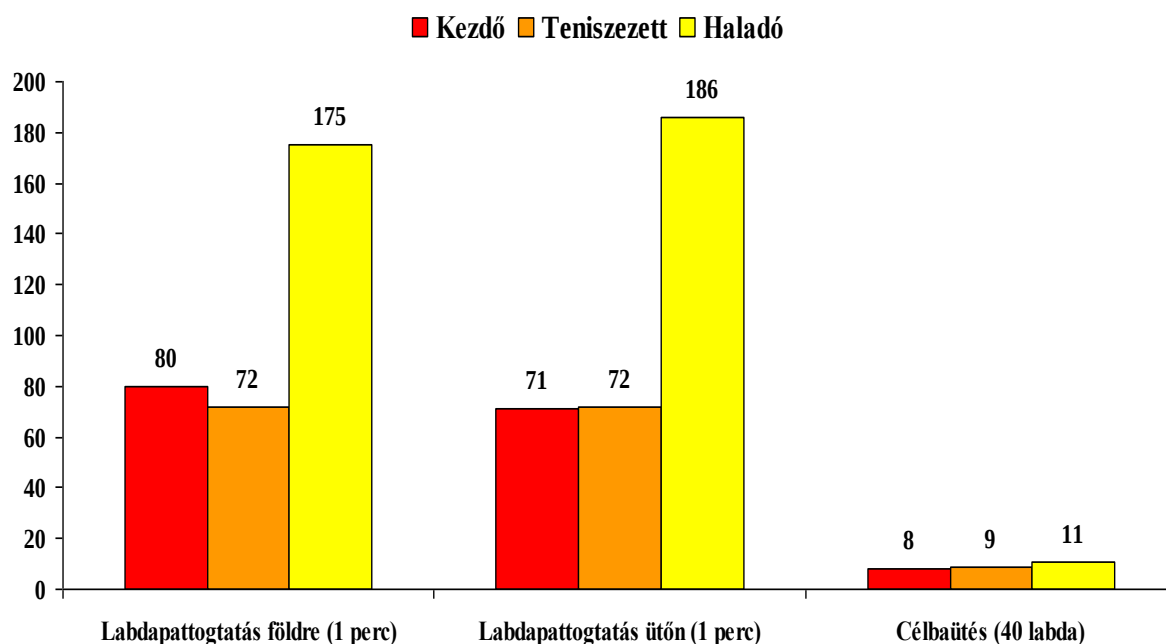
Labdapattogatás a földre – e gyakorlatban a „már teniszezett” tanulók jártassága megmutatkozott, csak kis különbséggel maradtak le a haladó szintű teniszesek mellett.

Labdapattogatás az ütőn – nehezebb feladatnak bizonyult, meglepő módon a „már teniszezettek” és a haladó szintű teniszesek hasonlóan teljesítettek.

Célba ütés – A gyerekek 90%-os teljesítményt produkáltak átlagban. Eredményeiken megmutatkozott, hogy ők már magasabb szinten űzik ezt a sportágat.

Helyből és mozgásból történő tenyeres ütés – Akik már teniszeztek régebben, ők ezt a gyakorlatot 70 %-osan teljesítették. A haladó szinten játszóknak 75 – 85 % között teljesítették.

3.4. Implom József Általános Iskola (Gyula)



13. számú ábra: Implom József Általános Iskola eredményei átlagosan (Gyula)

Labdapattogatás a földre - a kezdők lényegesen jobb eredményt értek el, mint a "már teniszezett" tanulók. A szerváknál ez a gyakorlat nagyon fontos, így érthető, hogy a haladó szinten teniszezők eredményükkel, jártasságukkal megduplázták a kezdők és a "már teniszezett" tanulók eredményeit. Ez a gyakorlat is azt bizonyítja, hogy a mini-tenisz játékos gyakorlataival már a kezdeti szakaszban a tanulók sikereket érnek el, és ez motiválja őket a további játéokra.

Labdapattogatás az ütőn - nehezebb feladatnak bizonyult az előzőnél.

A kezdő mini-teniszesek és a " már teniszezett " tanulók hasonló teljesítményt nyújtottak ebben a feladatban. Ez azzal magyarázható, hogy a mozgástanulás folyamatában, a "már teniszezett" tanulók, ha nem gyakorolják folyamatosan a tenisz sportot, akkor visszaesnek egy alacsonyabb szintre a tenisztudásukban.

Lényeges eltérést a kezdők és a haladó szinten teniszezők eredményei között találtunk, a haladók megduplázták a kezdők eredményeit.



14. számú ábra: Labdapattogatás földre és ütőn az Implom iskolában

Kíváncsiak voltunk arra, hogy a kezdő mini-teniszesek sportolnak-e rendszeresen.

Legtöbbször ebben az iskolában a labdarúgást, az úszást választották, de a sportok között megjelent a tánc, a kézilabda, a lovaglás is. Sajnos, voltak olyan tanulók is, akik a mini-tenisz előtt nem sportoltak.

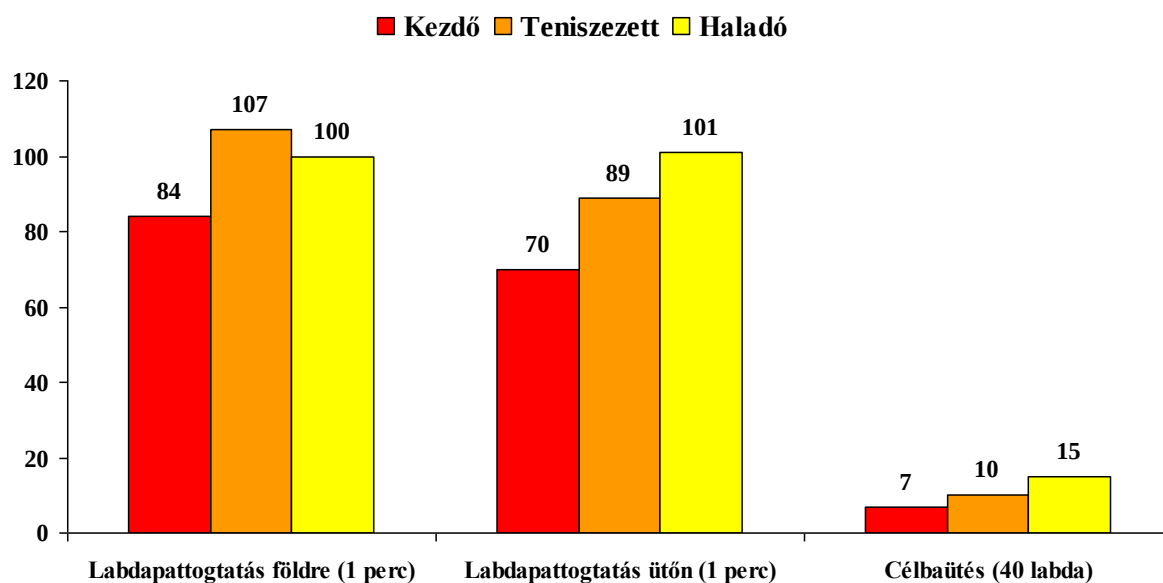
Célba ütés - a kezdők ebben a gyakorlatban 27%-ban elmaradtak teljesítésükkel a "már teniszezett" tanulók eredményeitől - 30%. Ez az eltérés nem jelentős, ami azzal magyarázható, hogy a játék alapú, könnyített feltételek mellett üzhető sport a labdaérzék elsajátításával könnyen játszható és élvezetes.

A kezdők és a haladó szinten teniszezők eredményeiben lényeges eltérés mutatható ki a teniszezők javára.



15. számú ábra: Célba ütés az Implom iskolában

3.5. Szegedi Kis István Református Gimnázium, Általános Iskola, Óvoda és Kollégium (Békés)



16. számú ábra: Szegedi Kis István Református Gimnázium, Általános Iskola,
Óvoda és Kollégium eredményei átlagosan (Békés)

A kezdők - a labdapattogatás a földre és a labdapattogatás az ütőn - feladatban alacsonyabb szintről indultak, mint a "már teniszezett" illetve a haladó teniszezők. Ennek ellenére jól teljesítettek, de eredményük gyengébb lett, mint a "már teniszezett" illetve a haladó szintű teniszezőké.



17. számú ábra: Labdapattogatás földre és ütőn Békésen

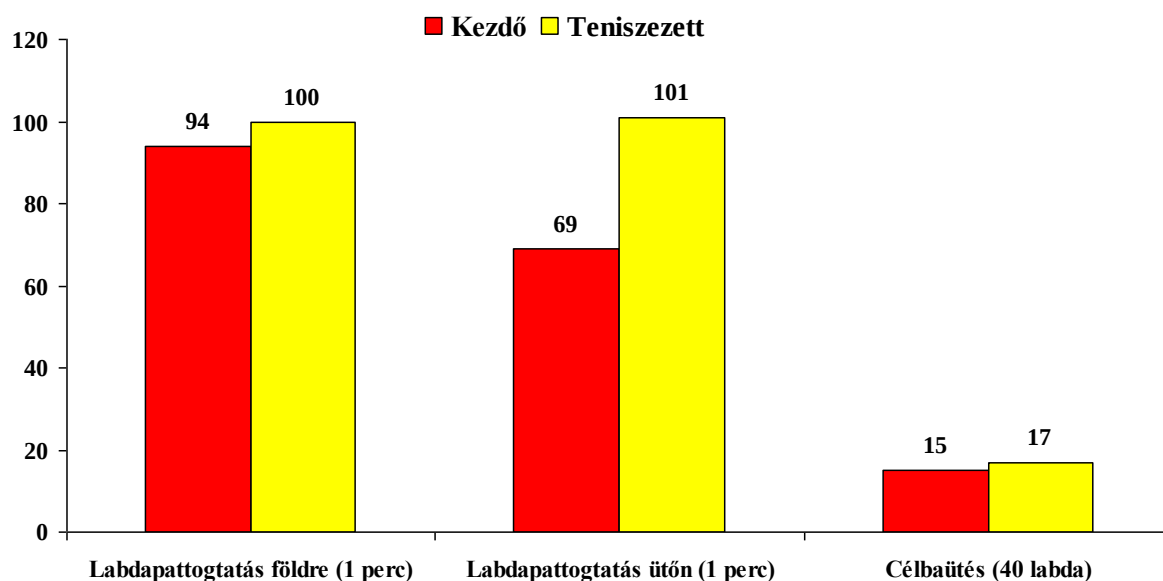
A *célba ütés* feladatban az eredmények között lényeges eltérés mutatható ki. A kezdők 24 %-ban, a " már teniszezett" tanulók 32 %-ban és a haladó szinten teniszezők 50 %-ban teljesítettek.

Ebben az iskolában, a vizsgálatban részt vevő tanulók többféle sportot űznek. A kezdőknél a labdajátékokat választották a legtöbben: kosárlabdát, labdarúgást.



18. számú ábra: *Célba ütés Békésen*

3.6. Kis Bálint Református Általános Iskola (Vésztő)



19. számú ábra: *Kis Bálint Református Általános Iskola eredményei átlagosan (Vésztő)*

Sajnos, a vésztői Kis Bálint Református Általános Iskolában, igen magas azoknak a tanulónak a száma, akik nem sportolnak, így örömmel fogadták a mini-teniszt.

Az első feladatnál a *labdapattogatás a földre* a kezdők teljesítményében mutatkozó eltérések statisztikailag nem jelentősek a " már teniszezett" társaik eredményeinél.

A *labdapattogatás az ütőn* gyakorlatban a kezdők gyengébben teljesítettek. Ez a feladat a koordinációs képességek megfelelő szintjét feltételezi, mint például a ritmus, a szem-kéz koordináció. A vésztői iskolában haladó szintű teniszezők nem voltak. Így érthető, hogy azok a tanulók, akik már teniszeztek, jobban teljesítettek, 100 %-ot értek el.



20. számú ábra: Labdapattogatás földre és ütőn a vésztői iskolában

A *célba ütés* feladatban a kezdők gyengébb eredményt mutattak, 49 % -ot értek el, a " már teniszezett társaiknál", akik 56 %-ot teljesítettek.

Az empirikus tapasztalataink és a vizsgálatainkat igazoló eredmények egyértelműen a mini-tenisz hatékonyságát igazolják. A testnevelési órákon túl a tanulónak lehetőségük van minden nap délutáni sportfoglalkozásokon részt venni, ami " tömegsport " jellegű.

A mini-tenisz megismertetésével és bevezetésével a mozgási repertoárjuk a tanulónak bővült, első sorban a mozgásigény kielégítése a cél, a mindennapos testnevelés lehetőségeinek szélesebb körű változatosabbá, szórakoztatóbbá tétele, és nem egy-egy sportág versenyre felkészítése.

Azt mondhatjuk, hogy a tantervi anyag "kötelező" vonatkozása az, ami a mozgás és teljesítményfejlődésüket meghatározza, hiszen külön "sportág-specifikus" edzésre nem járnak, tehát iskolán kívüli önként vállalt sportfoglalkozásokon nem vesznek részt.



21. számú ábra: Célba ütés a vésztői iskolában

Összesítés

Érdekességet mutat a következő táblázat azzal kapcsolatban, hogy az egyes – felmérésben résztvevő – intézményekben hogyan alakul a *célba ütés*, a *labdapattogatás földre (1 perc)* és a *labdapattogatás ütőn (1 perc)* átlaga, illetve mennyi a különbség az egyes esetekben.

A *célba ütés*nél legjobban a Szarvasi Tenisz Clubba járók teljesítettek (37 ütés), kevésbé voltak sikeresek a békésiek (8 ütés) és a gyulaiak (kb. 9 ütés). Nagy a különbség közöttük, az utóbbi kettő esetén az átlagtól is 10 ütéssel elmaradnak. *Különbség* $37 - 8 = 29$ ütés.

A „*Labdapattogatás földre (1 perc)*” felmérésen a megközelítően 92 pattogatás átlagán alul csak a gyulaiak vannak (80 pattogatás), a legjobbnak 99 pattogatással a Tenisz Clubban teniszezőket találjuk. Itt kiegyenlítettebb teljesítménnyel találkozunk. *Különbség* $99 - 80 = 19$ pattogatás.

A „Labdapattogatás ütőn (1 perc)” feladat átlagos pattogatása szintén 92. Itt megmutatkozik az, hogy hol rendelkeznek „előképzettséggel” a tanulók, hiszen a szarvasiak (91, 101, 120) messze felül teljesítenek ,mint a gyulai, békési és vésztői gyerekek. Az utóbbi három intézmény diákjai 78 – 78 – 82 pattogatást tudtak elvégezni 60 másodperc alatt. *Különbség $120 - 78 = 42$ pattogatás.*

	<i>Célba ütés átlag (db)</i>	<i>Labdapattogatás földre (1 perc) átlag</i>	<i>Labdapattogatás ütőn (1 perc) átlag</i>
<i>Összesített átlag</i>	19	92	92
Benka Gyula Ev. Ált. Isk. (Szarvas)	28	90,25	91,167
GFF Gyakorló Ált. Isk. (Szarvas)	14,88	90,44	120,33
Implom József Ált. Isk. (Gyula)	8,81	80,09	82,20
Kis Bálint Ref. Ált. Isk. (Vésztő)	15,37	95,92	78,73
Szegedi Kis István Ref. Ált. Isk. (Békés)	8,27	94,55	78,93
Szarvasi Tenisz Club (Szarvas)	37,11	99,33	101,33

22. számú ábra: Összesített átlag

Érdemes megvizsgálni a *maximum értékeket* is az egyes feladattípusoknál.

A „Célba ütés” maximumának értéke 30 ütés. Ennél a feladatnál a gyulaiaknál volt a legalacsonyabb (17) a célba ütés darabszáma, megközelítették maximumot a békésiek és a vésztőiek, a legmagasabb számú ütés (40) a Tenisz Clubba járók közül került ki. *A különbség itt a $40 - 17 = 23$ ütés.*

A „Labdapattogatás földre (1 perc)” felmérésen 142 pattogatás volt a maximum. Érdekes módon ennél a feladatnál azok voltak a jobbak, akik eddig kevésbé foglalkoztak a tenisszel: Gyula, Békés, Vésztő tanulói. A szarvasiak a maximum alatt teljesítettek. *A különbség $187 - 100 = 87$ pattogatás.*

A „Labdapattogatás ütőn (1 perc)” feladat maximum pattogatása 160. A gyulai és békési tanulók közül volt olyan, aki 200 pattogatást ért el. A maximumon felül teljesítettek a gyakorló iskolások, őket a vésztőiek követik, de az „előképzettség” rendelkezőknél ez az érték 60 másodperc alatt 112 illetve 120 volt. *A különbség ebben az esetben $200 - 112 = 88$ pattogatás.*

	<i>Célba ütés (db)</i>	<i>Labdapattogatás földre (1 perc)</i>	<i>Labdapattogatás ütőn (1 perc)</i>
MAXIMUM érték	30	142	160
Benka Gyula Ev. Ált. Isk. (Szarvas)	36	100	112
GFF Gyakorló Ált. Isk. (Szarvas)	26	120	175
Implom József Ált. Isk. (Gyula)	17	184	200
Kis Bálint Ref. Ált. Isk. (Vésztő)	31	187	156
Szegedi Kis István Ref. Ált. Isk. (Békés)	29	142	200
Szarvasi Tenisz Club (Szarvas)	40	121	120

23. számú ábra: Maximum különbség

Ha a minimum értékeket vizsgáljuk, a „Célba ütés” minimuma 12 ütés. Ennél a feladatnál a békésiekénél „0”, a vésztőiekénél „2” a célba ütés darabszáma, ami messze elmarad a minimumtól, valamint a Szarvasi Tenisz Clubban teniszezők 35 ütésétől. *A különbség $35 - 0 = 35$ ütés, nagyon magas.*

A „Labdapattogatás földre (1 perc)” felmérésen 52 pattogatás volt a minimum. Ennél a feladatnál a benkások és a tenisz klubosok 78 illetve 76 pattogatása jóval meghaladja a minimumot, valamint a gyulaiak (32), békésiek (33) pattogatását. *A különbség $78 - 32 = 46$ pattogatás.*

A „Labdapattogatás ütőn (1 perc)” feladat minimum pattogatása 42. A minimumon felül teljesítettek a gyakorló iskolások, a benkások és a tenisz klubba járók. 60 másodperc alatt a vésztőiekénél 5 pattogatással találkoztunk. *A különbség ebben az esetben $80 - 5 = 75$ pattogatás, ami igen magas.*

	<i>Célba ütés (db)</i>	<i>Labdapattogtatás földre (1 perc)</i>	<i>Labdapattogtatás ütőn (1 perc)</i>
<i>MINIMUM érték</i>	12	52	42
Benka Gyula Ev. Ált. Isk. (Szarvas)	23	78	61
GFF Gyakorló Ált. Isk. (Szarvas)	8	50	80
Implom József Ált. Isk. (Gyula)	3	32	19
Kis Bálint Ref. Ált. Isk. (Vésztő)	2	45	5
Szegedi Kis István Ref. Ált. Isk. (Békés)	0	33	20
Szarvasi Tenisz Club (Szarvas)	35	76	68

24. számú ábra: Minimum különbség

4 ÖSSZEFOGLALÁS

Dolgozatomban mini – tenisz gyakorlatokat vizsgáltam az iskolás korú gyerekek körében.

Célom az, hogy a mindennapos testnevelési órák mozgásanyagába épüljön be a mini-tenisz, vagy külön tanfolyamként induljon el ez a fajta oktatás a kisiskolások körében.

A tenisz sportágban nagyon elenyésző arányban vesznek részt a fiatalok az általam vizsgált iskolákban. Ennek az aránynak a növeléséhez nyújtának segítséget az iskolai mini-tenisz órák. A tenisz nehezen elsajátítható és túl technikai sportnak számított a kezdők körében a régi oktatási módszerek szerint, ezért sokan hamar feladták. A mini – tenisz kampány egyik legfontosabb célja, hogy a teniszt könnyebb, lassabb labdákkal (zöld, narancs, piros) és kisebb pályán játszassák a diákok.

A mini-tenisz oktatásban több szinten kell átesni ahhoz, hogy valaki a piros pályától a zöld jelzésű tenispályán ütogethessen partnerrel együtt.

Mi a Play and Stay? – vetődik fel a kérdés.

Egy nemzetközileg egységes módszer (és kampány) a tenisz népszerűsítésére kezdő gyerekek és felnőttek részére. Dave Miley - az ITF fejlesztési igazgatója és az ITF „Bevezetés a tenisz

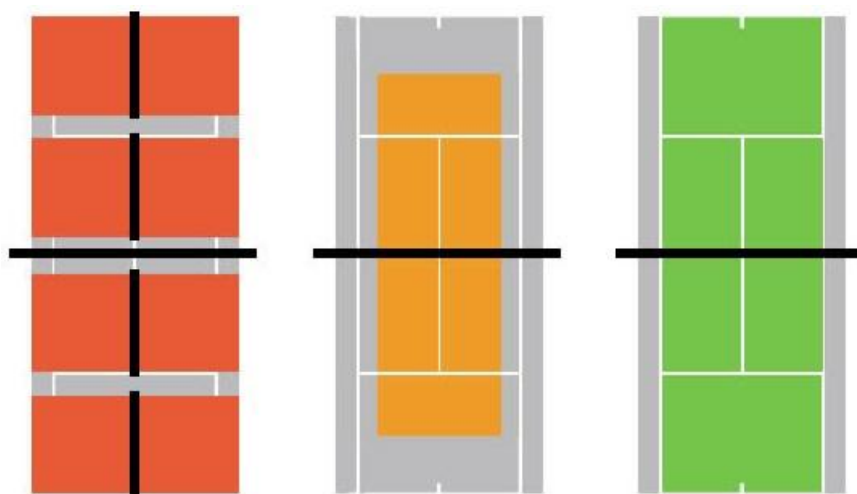
világába” különítmény vezetője – „TENISZ...JÁTSSZ ÉS MARADJ!” munkájában (fordította: Hornok Miklós) részletesen leírja mindazt, amit erről a módszerről tudnunk kell.

Kiderül az is a Play and Stay módszerről, hogy 3 szintre tagolódik:

PIROS (pálya: 11m x 5-6m, háló: 80cm, labda: szivacs vagy 25% nyomású, ütő: 41-53cm, kor: 4-8 év).

NARANCS (pálya: 18m x 6.5m-8.23m, háló: 80cm, labda: 50% nyomású, ütő: 53-63cm, kor: 7-11 év).

ZÖLD (pálya: egész méret, háló: normál, labda: 75% nyomású, ütő: 63-68cm, kor: 8+ év és kezdő felnőttek).



25. számú ábra: Mini – tenisz pályák

Az edzők feladata, hogy az oktatási szinteket és a feladatokat mindig a játékosok egyéni képességei és adottságai alapján határozzák meg. Ezzel tudják elősegíteni, hogy a játékkészség („serve-rally-score”) minél gyorsabban kialakuljon, miközben a technikai és taktikai oktatáson is hangsúly van.

A Play and Stay tehát játékos és játék központú. Nagyon fontos, hogy nem teljesítmény orientált. Sok tanár és edző nem tud erről, vagy ha tud is, nem alkalmazza ezt a programot. Nem motiváltak. Nem érzik azt, hogy változtatniuk kellene a régi, általuk beváltak vélt módszereken.

Ebben a kampányban nagyon fontos, hogy a legelejétől játsszák a játékot. A játékot a játékos életkorának megfelelő labdákkal és pályamérettel kell játszani. A fokozatosság elvére kell felépíteni az egészet.

A mini - tenisz kiváló sport arra, hogy az egyén kifejezhesse a személyiségét mind egyénileg, mind pedig csapatban. A tenisz szabályait a kezdőknél, a mini – teniszezőknél minél korábban meg kell tanítani: Mit jelent az, hogy kint és bent, számolás, szerva csere, tie break?

Elsődleges célja az ügyesség és a magabiztosság kialakítása, illetve a sportágra jellemző alapvető ügyességek megalapozása, mint a mozgás és a koordináció. De mindezeken túl, rengeteg játékot és szórakozást jelent a gyermekek számára az oktatás során! Ahogy a gyermekek tudása és ügyessége fejlődik az oktatás folyamatában, úgy ismerik meg először az ütőgetést, majd később a pont játékot.

A teniszt nem lehet elég korán kezdeni. A fent említett program a gyerekek számára kiváló lehetőséget nyújt a játék alapvető mozgásanyagának megismeréséhez. Az „első ütések” foglalkozások olyan élvezetes játékelemeket tartalmaznak, amelyek megalapozzák, megkönnyítik és felgyorsítják a tenisz tanulását.

Ebben a roppant korai időszakban fejlődik leginkább a gyerekek szem-kéz koordinációja, egyensúly érzékelése és alapvető mozgásanyaga ahhoz, hogy képesek legyenek koruknak és tudásszintjüknek megfelelő méretű pályán élvezetes labdamenetet játszani egymással. A teniszpalánták már használják a játék alapvető szabályait, és fokozatosan ismerkednek minden elemmel.

Az első hipotézisem

Az első hipotézisemben azt fogalmaztam meg, hogy ütős sportok közül a mini – tenisz kevés helyen vált gyakorlattá.

Az országban hiába van több, mint száz iskola a programba bevonva, de ez a szám még mindig kevés. Az iskoláknak sokkal nyitottabbaknak kellene lenniük a program iránt. Az általunk vizsgált városokban - Békés, Gyula, Vésztő iskoláiban - bevezetésre kerül a mini – tenisz.

Szarvason a négy általános iskola közül kettőben folyik mini – tenisz oktatás. Ez az 50% igen jónak mondható. Ha minden városban ez az arány lenne, akkor minél több gyerek ismerkedhetne meg a tenisz szépségeivel, és kedvelné meg ezt a sportot. Az első hipotézisem beigazolódott.

A második hipotézisem

A második hipotézisemben azt fogalmaztam meg, hogy a mini – tenisz tevékenység alapú, játékalapú megközelítése kiváló módszer arra, hogy a mindennapos testnevelés mozgásanyagába beépülhessen.

A mindennapos testnevelés fő tevékenysége a játék. Azért javasoljuk a mini-tenisz beépülését a testnevelés gyakorlatába, mert ez játék és játékos központú, lerövidíti az oktatási időt, a technikai és taktikai alapok elsajátítása egy időben és indirekt módon, játékszituációkon keresztül valósul meg. A feladati szintek adaptálása a játéktudáshoz a sikerélmény érdekében történik. A mini - teniszben a részvétel a fontos, és nem teljesítmény orientált. Mindez pozitív tanulási környezet megteremtésére ad lehetőséget a tudományosan megalapozott technikai szabályokkal. A mini – tenisz nagyon sok játékos feladattal rendelkezik, ami a gyerekek számára igen vonzó. Előszeretettel szeretik az olyan gyakorlatokat, ahol a koncentráció nagyon nagy szerepet játszik. A kezdeti sikerek a játékot élvezetessé teszik, és ez segít az önbizalom növelésében. A vizsgálatunk ezt igazolta.

A harmadik hipotézisem

A harmadik hipotézisemben azt feltételeztem, hogy a mini – tenisz elősegíti a tehetséges gyermekek felkutatását.

A mai magyar tenisz élet legígéretesebb és legtehetségesebb teniszezője, Fucsovics Márton is a mini – tenisszel kezdte és jutott el a 2010-es wimbledoni teniszbajnokság döntőjébe. Egyéniben a verseny tizenharmadik kiemeltjeként - szettvesztés nélkül - nyerte meg a tornát. Ez a példa is azt mutatja, hogy ez a program mennyire hatásos.

Az általam felmért gyerekek között is van nagyon sok tehetség, akik ha megkapják a megfelelő edzést és támogatást, magasabb szintre is eljuthatnak.

5 A KUTATÁS JELENTŐSÉGE

A mini – tenisz mozgalom térhódítása előtt, az edzők bizonyos ütések csak akkor tudtak elkezdni tanítani a gyermeknek, ha fizikailag kellő képpen megerősödtek hozzá. Így például elképzelhetetlen volt, hogy egy öt éves gyermek egykezes fonákot üssön, vagy elkezdje tanulni a nyesést.

Sok országban 5 évesen még a tenyerest is két kézzel tanították a gyermekeknek. A mini – tenisz eszközök azonban a gyermek testi méreteihez alkalmazkodva lecsökkentik a teniszezéssel járó erőhatásokat. Tehát az 5- 6 éves gyermek minden technikai elemet

megtanulhat, ha érettsége, értelme és képességei ezt lehetővé teszik. Űthet egykezes fonákokat, ha akar, nyeshet, rövidíthet, mert a mini–tenisz ütők kisebbek és könnyebbek. Mindezek folyamatos gyakorlása ezekben a fogékony korai években nagyon hatékony lehet.

A versenyzéssel már 6 évesen megbarátkozhat a gyermek: A mini – tenisz játékos igaz a testméreteinek megfelelő kisebb pályán, de igazi teniszmérkőzést tud játszani. Ugyanazokat a technikai és taktikai elemeket tudja alkalmazni, mint a felnőttek a normál pályán. A mini – tenisz elterjedése előtt a gyermekek általában 9 – 10 évesen kezdtek el versenyezni.

Játszva tanulás: A mini – tenisszel nagyon hamar, akár az első edzésen, ha nem is tökéletes technikával, de képes a gyermek labdamenetet kialakítani. A labdamenettel pedig egyből játékká is válik a gyermek számára a tenisz foglalkozás, tehát játszva lehet gyakorolni, új dolgokat tanulni. A mini – tenisz előtt a teniszedzéseknél egy nagy része száraz, sok gyermek számára unalmas gyakorlással telt, és nagyobb csoportlétszám esetén pedig igen nagy volt az „üresjárat”.

Nagyobb csoportlétszámot is lehetővé tesz: Piros mini – tenisz pályából akár hat darabot is fel lehet állítani egy normál méretű tenispályára, narancs pályából kettőt. Tehát a bevett 4 – 6 főnél sokkal több gyermek képes hatékonyan gyakorolni egy mini -tenisz foglalkozáson. Ez pedig olcsóbbá teszi a teniszedzést.

A mini - tenisz labdák használata a felnőttek oktatásában: A felnőtt oktatásban is jól használhatóak a narancs és a zöld mini – tenisz labdák. A kezdő játékos sokkal jobban tudja gyakorolni a helyes technikát egy alacsonyabb légnyomású, ezáltal lassabb labdával. Felnőtteknél sem mellékes, hogy már az első egy – két óra után képessé válhat labdamenetek kialakítására.

Minden gyerek számára fontos a mozgás. A mindennapos testnevelés bevezetésével próbálnák az ifjúság egészségi állapotának pozitív irányba való változását eredményezni. A rendszeres testmozgás megszerettetése mellett a különböző sportágak utánpótlás bázisai is növekednének.

Az iskolai testnevelés során el kell érünk, hogy a sport kedvteléssé váljon, s ez a kedvtelés később életszükségletként, mozgásos cselekvésekben, szomatikus és pszichés harmóniában rögzülni tudjon minden tanulónál, az életminőség megalapozása érdekében. Nincs végleges sportágválasztás, a harmonikus és komplex képesség-fejlesztésen van a hangsúly. A sportági mozgások megjelennek a képesség-fejlesztés eszközeként. A korai kezdésű sportágak esetében is nagyobb hangsúly kerül a komplexitásra. A sportági mozgások közelítenek a sportági elvárásokhoz, megjelenik, de nem kerül túlsúlyba a versenyzés. A sportágak közül

több is kipróbálásra kerül, kedvező paraméterek esetén végleges sportágválasztásra is sor kerülhet. A mini – tenisz is ezekhez a sportágakhoz tartozik.

A mini-tenisz olyan tenisz oktató módszerek gyűjtőneve, amelyekkel könnyített körülmények között, könnyebb és olcsóbb felszerelésekkel, nagyobb létszámú csoportban kezdhető el a tenisz sport tanulása. Ezekkel a módszerekkel a későbbiekben bizonyítottan jobb technikai és taktikai fejlődés érhető el.

Szeretnénk, ha minél több iskola meglátná abban a fantáziát, hogy a teniszt csoportosan, játékosan oktatni a legkönnyebb és a legnépszerűbb, hiszen a siker biztosan nem marad el. A sportszer szeretete és a sportág játékossága pedig már csak hab a tortán!

Felhasznált irodalom

- Biróné N. E. *Sportpedagógia*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs, 2004: 65-68.
- Dumazedier J.(1962): *Travail et loisir. Traité de sociologie du travail* (Szerk. Georges Friedmann és Pierre Naville. Párizs.p. 344.) u.o.p.370
- Európai Sport Charta*, 1997, 2. cikkely
- Gáldi G. (2003): *A szabadidőről alkotott elméletek áttekintése*. In. Sport és társadalom. (Szerk.Földesiné Szabó Gy, Gál A. Budapest ,p. 55-98)
- Nádor L.–Bátonyi V. (2003): *Európai Unió és a sport – uniós csatlakozás a sportban*. Dialóg Campus, Budapest–Pécs
- Nemzeti Közoktatási Törvény 27 § (11)*
- Nemzeti Alaptanterv 2011.*
- Sebestyén K.(2009): *Mini - tenisz oktatói kézikönyv*. Magyar Tenisz Szövetség, Budapest.
- Vitányi I.(1995): *Szabadidő és társadalmi átalakulás*. („Társadalmi idő – szabadidő” Magyar Szabadidő Társaság p. 382.)

Gyűjteményes, többszerzős szerkesztett kötet

- Gallovits László, Honfi László, Széles-Kovács Gyula (2011) : *Sport A-tól Z-ig. Általános és különleges sportágak ismerete*, Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft.
- Falussy B. *Társadalmi idő – Szabadidő*. KSH, Budapest, 1993, teljes Földesiné Szabó Gy, Gál A, Dóczi T. Sportszociológia. Semmelweis Egyetem
- Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest, 2010: 11-20, 43-70.

Folyóiratcikk

- Hamar P.(1998): *A testnevelés tartalmi korszerűsítésének nemzetközi trendjei a közoktatásban*. Új Pedagógiai Szemle 4. 48-56 p.
- Hamar P. (2001): *A testnevelés kerettanterve, tantervi keretei*. Új Pedagógiai Szemle 4. 48-56 p.
- Nemes G. (2003): *Mini tenisz az iskolában*. Testnevelés szak módszertani lap, Budapest,10 évf. 3. szám

Elektronikus és internetes forrás

http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Nadori-Dancs-Retsagi-Ekler-Gaspar-Sportelmeleti_ismeretek/ch01s03.html

Letöltés dátuma: 2015.01.01.

Sebestyén Katalin: *A PLAY AND STAY PROGRAMRÓL...*

http://www.huntennis.hu/?tPath=/view/&documentview_type=save&documentview_site=1&documentview_id=8679

Letöltés dátuma: 2015.01.01

http://www.huntennis.hu/minitenisz_iskolatenisz_play_and_stay/play_and_stay_program/?article_hid=9471

Letöltés dátuma: 2015.01.03.

Melléklet

1. számú ábra: Vizsgálati helyszínek
2. számú ábra: Település szerinti létszámadatok (fő)
3. számú ábra: Iskolák fiú – lány szerinti megoszlása
4. számú ábra: A gyerekek sportolási szokásai (fő)
5. számú ábra: A felmért gyerekek tenisz tudása (fő)
6. számú ábra: Labdapattogatás földre és ütőn
7. számú ábra: Célba ütés
8. számú ábra: Helyből tenyeres ütés
9. számú ábra: Mozgásból tenyeres ütés
10. számú ábra: Gál Ferenc Főiskola Szarvasi Gyakorló Általános Iskola és Gyakorlóóvoda, Bölcsőde eredményei átlagosan (Szarvas)
11. számú ábra: Benka Gyula Evangélikus Általános Iskola és Óvoda eredményei átlagosan (Szarvas)
12. számú ábra: Szarvasi Tenisz Club eredményei átlagosan (Szarvas)
13. számú ábra: Implom József Általános Iskola eredményei átlagosan (Gyula)
14. számú ábra: Labdapattogatás földre és ütőn az Implom iskolában
15. számú ábra: Célba ütés az Implom iskolában
16. számú ábra: Szegedi Kis István Református Gimnázium, Általános Iskola, Óvoda és Kollégium eredményei átlagosan (Békés)
17. számú ábra: Labdapattogatás földre és ütőn Békésen
18. számú ábra: Célba ütés Békésen
19. számú ábra: Kis Bálint Református Általános Iskola eredményei átlagosan (Vésztő)
20. számú ábra: Labdapattogatás földre és ütőn a vésztői iskolában
21. számú ábra: Célba ütés a vésztői iskolában
22. számú ábra: Összesített átlag
23. számú ábra: Maximum különbség
24. számú ábra: Minimum különbség
25. számú ábra: Mini – tenisz pályák