

VÄLINE FOOKUS

Uuringud on näidanud, et õpetuse tüüp ja viis, kuidas seda õppijatele edastatakse, mõjutavad õppimise kiirust ja püsimist.

On tõestatud, et väline fookus (s.t viitamine millelegi kehavälisele) parandab õppimise kiirust, õppimise säilimist ja õppimise vastupidavust võrreldes sisemise (st. kehasisese) fookusega. Lingid mõningatele sellekohastele uurimistödele on leitavad selle dokumendi lisas.

Ülaltoodud arvesse võttes soovitame õpetajatel kasutada igal võimalusel välist fookust sisemise asemel. Näiteid selle kohta võib näha/kuulda tunnikavadega kaasnevates ingliskeelsetes videotes, kus mõned sagedamini kasutatavad terminid on:

- Feet (jalad, sisemine) asemel shoes (jalanõud, välimine)
- Hands (käed, sisemine) asemel racket hands (reketikäed, välimine)
- Right or left foot (parem või vasak jalg, sisemine) asemel red or blue shoe (sinine või punane jalanõu, välimine).

Tegevused arendavad õpilaste paremat (punast) ja vasakut (sinist) kehapoolt võrdselt kogu õppekava vältel. See lähenemiskiis koos välise fookusega toetab kahepoolset koordineerimist ning harjutamise kaudu tasakaalustatud õpilaste füüsilist kompetentsi ja lihaste arengut koos tugeva koordineerimisega keha mõlemal poolel. Õpilastel on eelistatud pool (käsi), mida kasvades arendatakse ja millele viimastes tunnikavades rohkem viidatakse.

Tennis on avatud spordiala, kus mängijad peavad pidevalt palliga kohanema; seega tunnikavades kasutatakse sageli õpetamispunkti „kohane vastavalt pallile“. Sõltuvalt sellest, kuidas pall saadetakse ja kuhu see maandub, peavad õpilased sobivalt liikuma, et olla palli vastu võtmiseks või löömiseks õiges positsioonis. See võib tähendada liikumist ette, taha, küljele, palli poole või pallisteemale.

ISIKLIK ARENG

Igas tunnikavas keskendub üks õppe eesmärk iseloomuomakustele. Kokku on seal kuus põhioskust, mis kõik on tennisaja jaoks olulised ja mida saab tennisega kaudu arendada:

- Koostöö
- Pühendumus
- Sihikindlus
- Endast parima andmine
- Visadus
- Lugupidamine