



Тема 9. КАКО ДА СЕ ВОДИ ИНДИВИДУАЛЕН ЧАС
Модул I. Обука за спортска тактика и физичка кондиција на спортистите



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





СОДРЖИНА

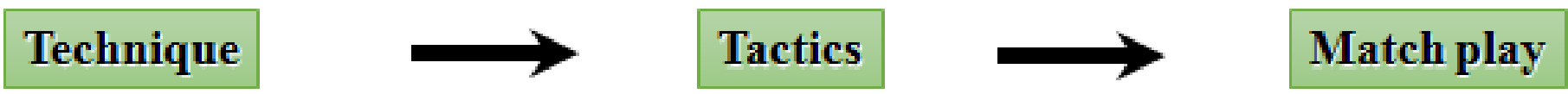
1. Модерна наспроти класична методологија: Ера отворено-затворено-отворено
2. Ефикасна комуникација
3. Опис на Индивидуалната лекција
4. Петте играчки ситуации
5. Индивидуални часови за различни возрасни фази и нивоа
6. Методи за подобрување
7. Можни ситуации во кои ќе биде потребно подобрување
8. Структура
9. Примери





Модерна наспроти класична наставна методологија Ера отворено-затворено-отворено

- Класична (традиционална) методологија на настава: техника, тактика и потоа играње на натпревари.





Модерна наспроти класична наставна методологија Ера отворено-затворено-отворено

- Современа методологија на настава :

Отвори – Затвори – Отвори

→ Заснована на игра

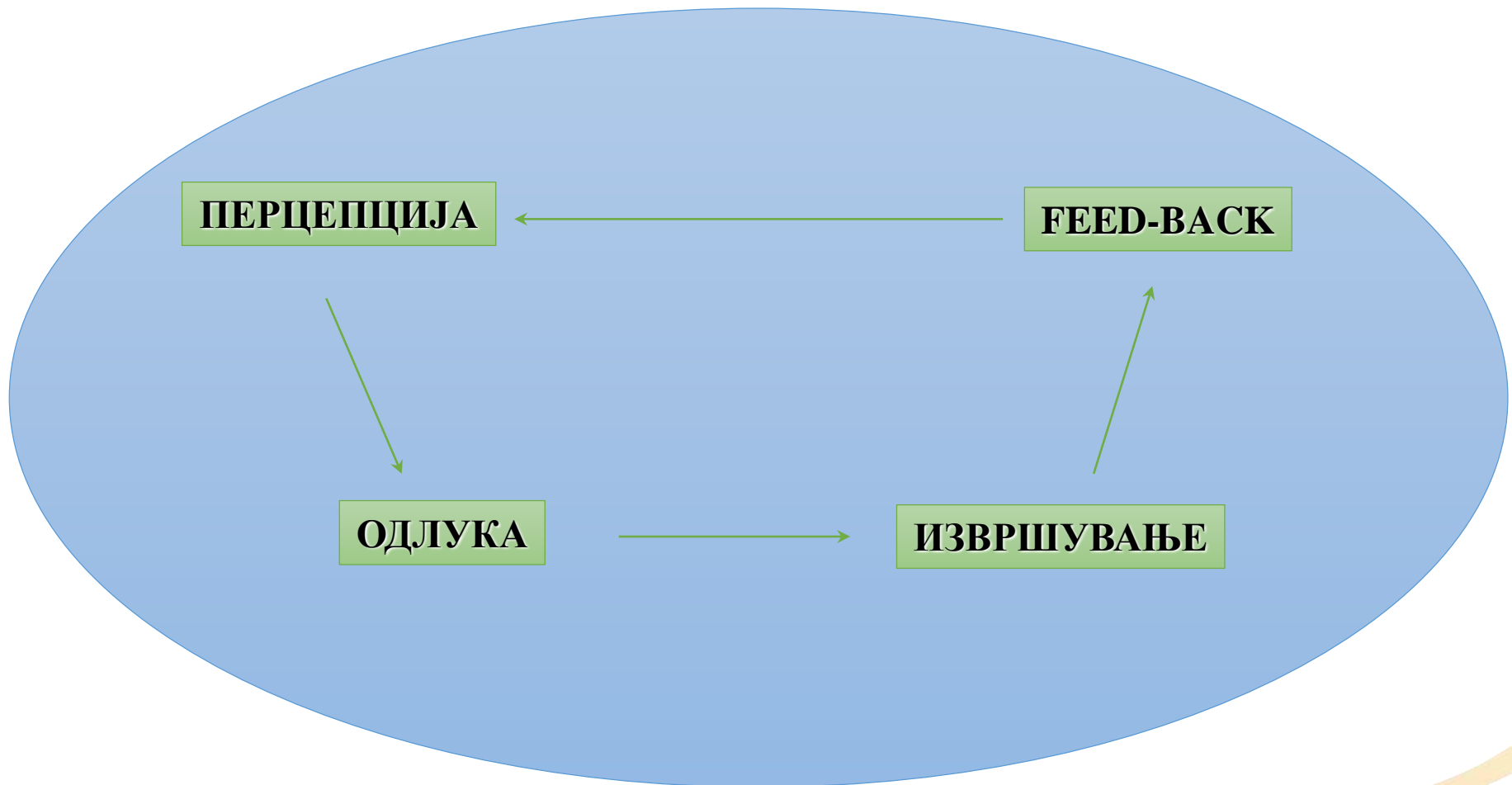
→ Играчите-центрирани

→ Врз основа на релевантни научни факти





Модерен пристап





Ефикасна комуникација

Кажи ми и јас заборавам
Научи ме и можам да се сеќавам
Вклучи ме и јас учам

- Самата суштина на тренингот е комуникацијата
- Успешна комуникација тренер-играч = взаемна корист
- Интеракција помеѓу тренерот и спортистот:
старомоден/традиционален (командувачки) стил наспроти
современи методи



Ефикасна комуникација

Кажи ми и јас заборавам

Научи ме и можам да се сеќавам

Вклучи ме и јас учам

- „Што“, „зошто“, „кога“ и „како“ на ефективна комуникација
 - Убедете
 - Оценете
 - Информирајте
 - Мотивирајте и инспирирајте
 - Решавајте проблеми
- Успешни стратегии



Опис на индивидуалниот тренинг

- Тактики
- Вештини
- Мотивација
- Внимание на индивидуата и забрзано учење



Петте ситуации на играта

- Сервирање
- Враќање
- Двајцата назад
- Се приближува и на мрежа
- Полагање



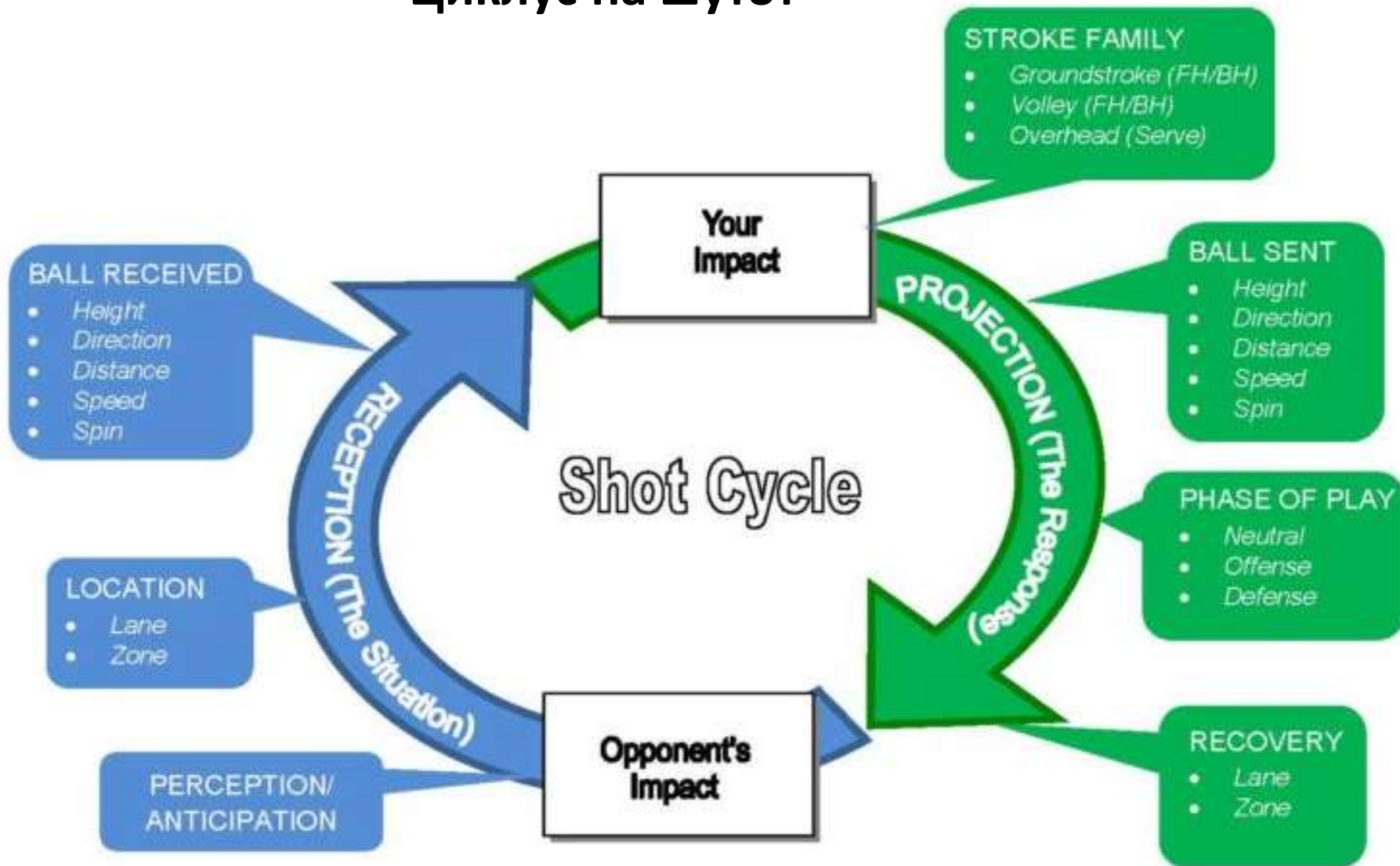
Петте ситуации на играта

■ GPS:

- **G:** Игра Ситуации
- **P:** Прогресија на тактиката до техники
- **S:** Циклус на шут



Циклус на шутот





Индивидуални часови за различни возрасни фази и нивоа

- Индивидуални часови (ИЧ) – Техника
 - Почетници (4-10 години)*
 - Средни (11-14 години)*
 - Напредни (14 години и повеќе)*
- * Возрасните рамки се дадени за деца и млади спортисти. Ова, сепак, не ги исклучува возрасните да спаѓаат во категории на исто ниво.

Прашања за аудитивни: Како може ИЧ да се искористи за ментална подготовка? Што е со физичката подготовка? Како може да биде (по)тактички?

TC4DC



TENNIS CLUBS FOR
DUAL CAREERS



Методи за подобрување

- Демо и објаснување
- Аналогија, визуелизација и опрема
- Кинестетички и ситуациони методи





Можни ситуации во кои ќе биде потребно подобрување

Примери:

- Позицијата на фидер
- Определете ги клучните одлуки потребни во ситуацијата
- Одредете ја соодветната фаза на игра за напаѓачот (неутрален, напад, одбрана?)
- Карактеристики на топката во игра
- Повторно создадете конкурентна средина
- Обезбедете оптимален предизвик за играчите
- Друго.

Структура



Отворена игра 5% – анализа 5% – вежба со кошница 30% – вежба со кош или натпревар со тренер 30% – натпревар со тренер 25% – отворена игра (поени) 5%

- Времетраење: 60 – 90 – 120’
- Услови: 1 играч / 1 терен
- Техничка цел дадена 30’ претходно
- Фокусирајте се на корекција на техниката/подобрување на ефективността на ударот („контрола“) при даден удар кога останувате во точката, создававајте предност
- Може да биде тактички, физички или ментален.





ПРИМЕРИ

Структура:

- Подготвите се однапред
- Отворена игра и анализа (10%) на моменталната ситуација на играчот
- Тренерите го потврдуваат или менуваат главниот план за сесијата врз основа на:
- Тактичка намера на „проблематичниот“ удар (точен/очекуван)
- Дефинирајте го проблемот со ефективностa
- Дефинирајте подобрување со PAS, BIOMEC или фаза на мозочен удар
- Срж на часот (85%), фаза на вистинско подобрување: мин. 1 кош и 1 вежба за рели со тренерки (прогресија и/или регресија)
- Плус неколку поени (5%) на крајот од сесијата за да го проверите подобрувањето
- Завршување/преглед на тренингот

TC4DC



TENNIS CLUBS FOR
DUAL CAREERS



ВИ БЛАГОДАРАМ!

За повеќе информации следете ги презентациите на програмата TC4DC

