



Tema 9. CUM SĂ CONDUCI O LECȚIE INDIVIDUALĂ

Modulul I. Antrenamentul în tactica sportivă și condiția fizică a sportivilor



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





CONȚINUT

1. Metodologia didactică modernă vs. clasică: Epoca deschisă-închisă-deschisă
2. Comunicare eficientă
3. Descrierea lecției individuale
4. Cele cinci situații de joc
5. Lecții individuale pentru diferite etape și niveluri de vârstă
6. Metode de îmbunătățire
7. Posibile situații în care vor fi necesare îmbunătățiri
8. Structura
9. Exemple

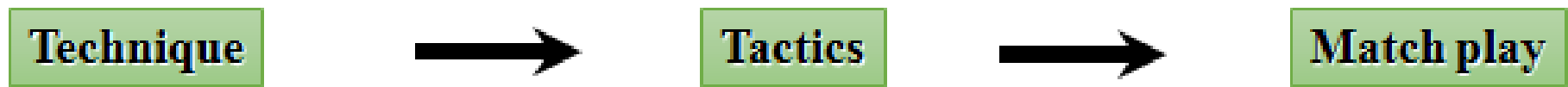




Metodologia de predare modernă vs. clasică

Epoca de deschidere-închidere-deschidere

- Metodă clasică (tradițională) de predare: tehnică, tactică și apoi joc de meci.





Metodologia de predare modernă vs. clasică

Era deschiderii-închiderii-deschiderii-deschiderii

■ Metodologie modernă de predare:

Deschis - Închis - Deschis

→ Bazat pe joc

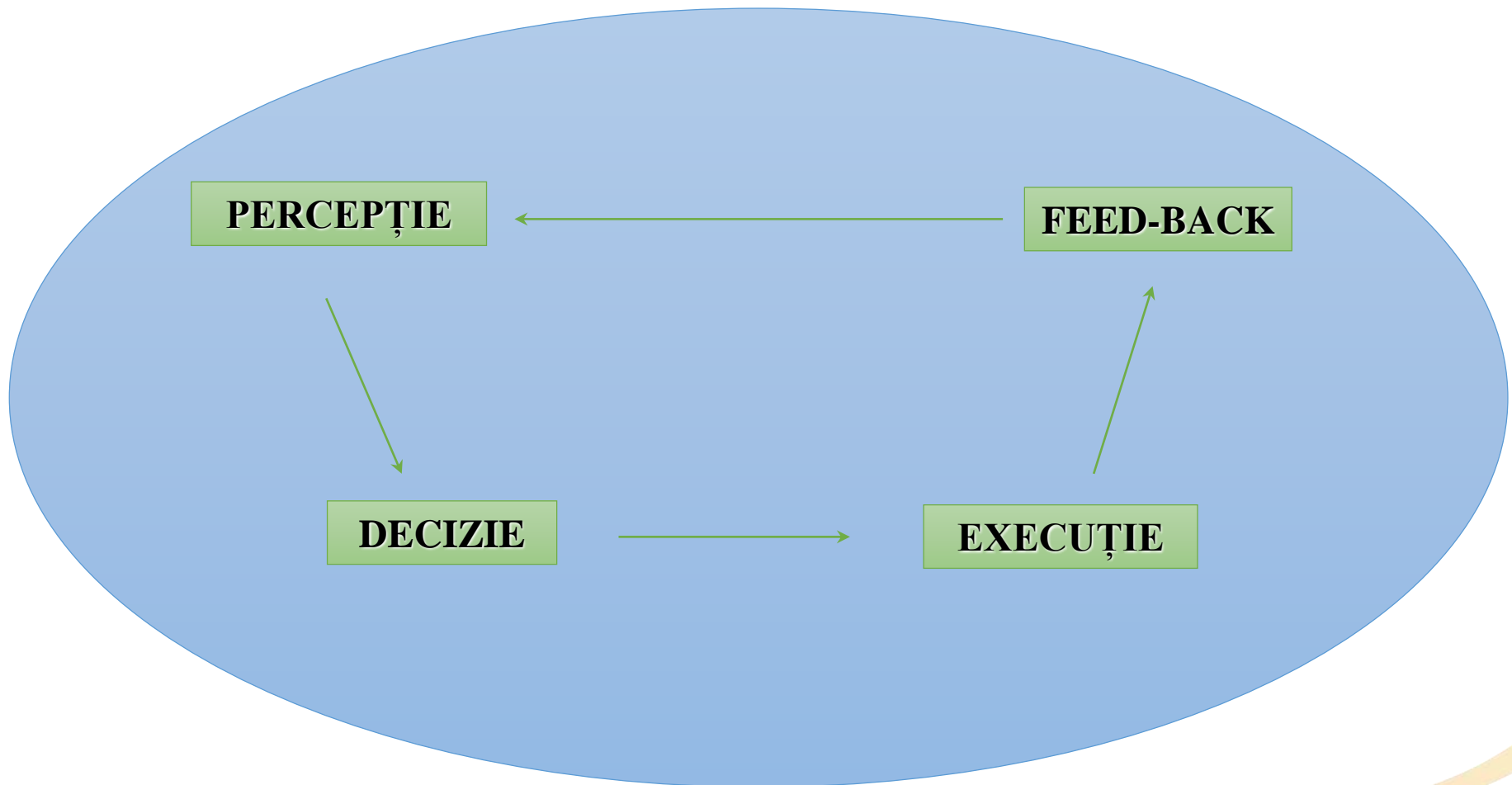
→ Centrat pe jucător

→ Pe baza unor fapte științifice relevante





Abordare modernă





Comunicare eficientă

Spune-mi și voi uita
Învață-mă și poate îmi voi aminti
Implică-mă și eu învăț

- Esența însăși a coaching-ului este comunicarea
- Comunicare de succes între antrenor și jucător = beneficiu reciproc
- Interacțiunea dintre antrenor și sportiv: stilul de modă veche/tradițional (comandant) vs. metodele moderne



Comunicare eficientă

Spune-mi și voi uita

Învață-mă și poate îmi voi aminti

Implică-mă și eu învăț

- *"Ce", "de ce", "când" și "cum"* unei comunicări eficiente
 - Persuade
 - Evaluati
 - Informare
 - Motivați și inspirați
 - Rezolvarea problemelor
- Strategii de succes



Descrierea lecției individuale

- Tehnică
- Competențe
- Motivație
- Atenție la individ și învățare accelerată



Cele cinci situații de joc

- Servirea
- Întoarcerea
- Ambele spate
- Apropierea și la plasă
- Trecere





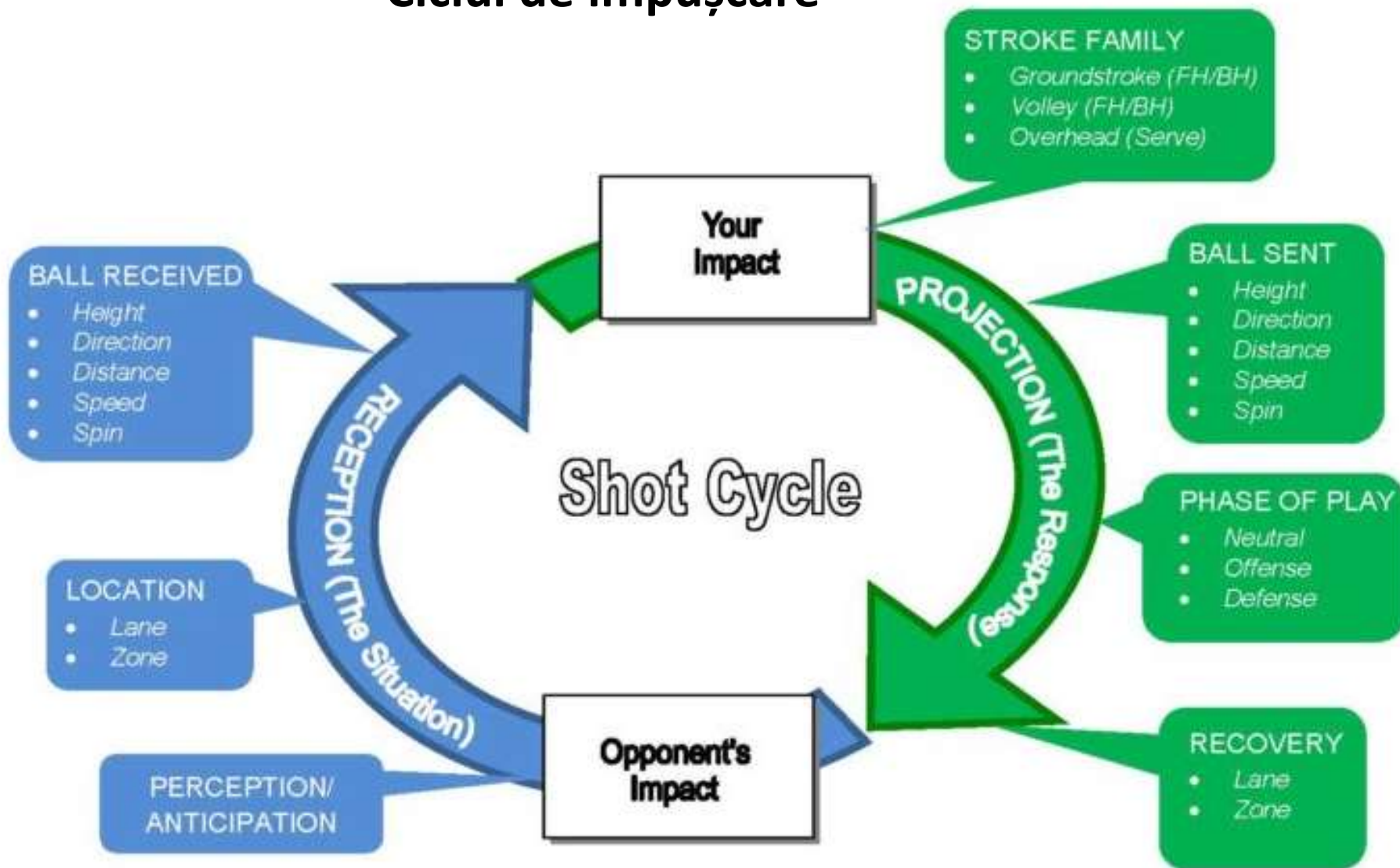
Cele cinci situații de joc

- GPS-ul:
 - **G:** Situații de joc
 - **P:** Progresia de la tactici la tehnici
 - **S:** Ciclul de împușcare





Ciclul de împușcare





Lecții individuale pentru diferite etape și niveluri de vârstă

- Lecție individuală (IL) - Tehnică
 - Începători (4-10 ani)*
 - Intermediar (11-14 ani)*
 - Avansat (14 ani și peste)*
- *Cadrele de vârstă sunt date pentru copii și sportivi tineri. Acest lucru nu exclude însă faptul că adulții se încadrează în aceleași categorii de nivel.

Întrebări pentru audiție: Cum poate fi utilizată IL pentru pregătirea mentală? Dar pregătirea fizică?
Cum poate fi (mai) tactică?



Metode de îmbunătățire

- Demonstrație și explicație
- Analogie, vizualizare și echipament
- Metode cinetice și situaționale



Posibile situații în care vor fi necesare îmbunătățiri

- Poziția alimentatorului
- Determinați deciziile cheie necesare în situația respectivă
- Determinați faza de joc potrivită pentru cel care lovește (neutru, atac, apărare?).
- Caracteristicile mingii în joc
- Recreați un mediu competitiv
- Oferiți o provocare optimă pentru jucători
- Altele.

Structura



Joc deschis 5% - analiză 5% - exerciții de coș 30% - exerciții de coș sau raliu cu antrenorul 30% - raliu cu antrenorul 25% - joc deschis (puncte) 5% - exerciții de coș sau raliu cu antrenorul 25% - joc deschis (puncte) 5%.

- Durata: 60 - 90 - 120'
- Condiții: 1 jucător / 1 teren
- Gol tehnic dat cu 30' înainte de
- Concentrarea pe corecția tehnică/îmbunătățirea eficacității loviturii ("control") la o anumită lovitură atunci când se menține în punct, se creează un avantaj sau se termină punctul.
- Poate fi și tactică, fizică sau mentală.





EXEMPLE

Structura:

- Pregătiți în avans
- Joc deschis și analiză (10%) a situației actuale a jucătorului
- Antrenorii confirmă sau modifică planul principal al sesiunii pe baza:
 - Intenția tactică a loviturii "problemă" (corectă/prevăzută)
 - Definiți problema eficienței
 - Definiți ameliorarea în funcție de PAS, BIOMECH sau de faza accidentului vascular cerebral
- Partea centrală a lecției (85%), adevărata fază de perfecționare: min. 1 coș și 1 exercițiu de antrenor-rally (progresie și/sau regresie)
- Plus câteva puncte (5%) la finalul sesiunii pentru a verifica îmbunătățirea.
- Încheiere/revizuire a lecției

TC4DC



TENNIS CLUBS FOR
DUAL CAREERS



MULȚUMESC!

*Pentru mai multe informații urmăriți prezentările din **programul TC4DC***

