



Θέμα 10. ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΣΤΟ ΤΕΝΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΣΤΥΛ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Ενότητα Ι. Προπόνηση στην αθλητική τακτική και τη φυσική
κατάσταση των αθλητών



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





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

- Χαρακτηριστικό κλασικής μάθησης
- Αναλυτικός
- Τύποι διδασκαλίας
- Στάδια μάθησης
- Μέθοδοι διδασκαλίας για προπονητές
- Παραδοσιακή προσέγγιση
- Σύγχρονη διδακτική μεθοδολογία
- Στυλ προπόνησης





Χαρακτηριστικό κλασικής μάθησης

- Η τεχνική ήταν η προτεραιότητα
- Η τακτική διδασκόταν όταν ο παίκτης ήταν σε θέση να κυριαρχήσει την τεχνική
- Οι αγώνες παίζονταν όταν οι παίκτες ήταν σε θέση να συσπειρωθούν με συνέπεια

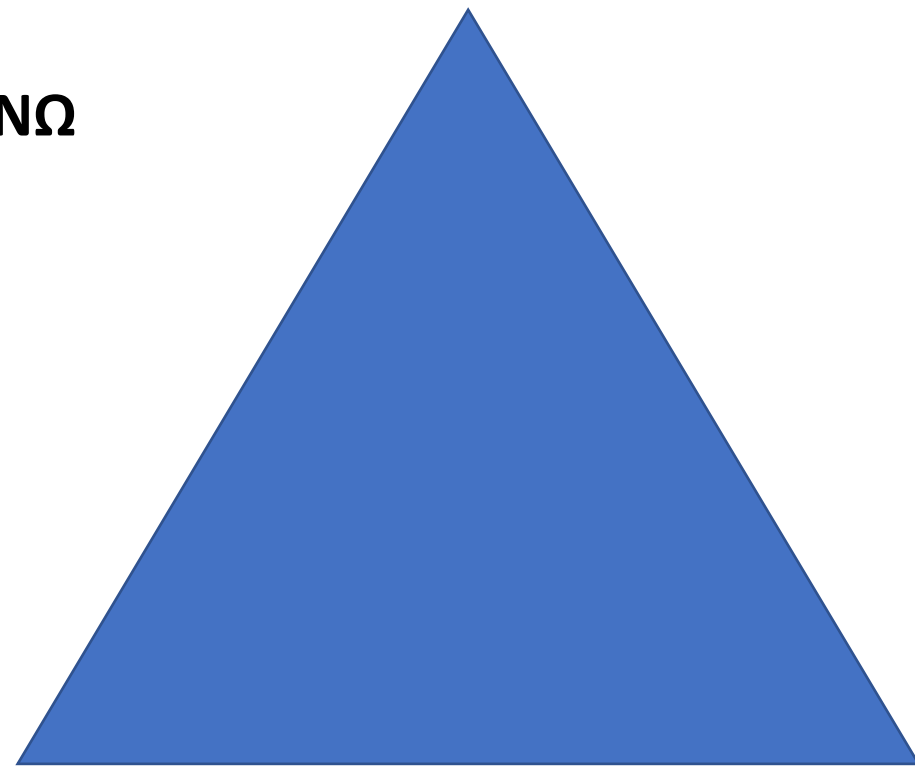




ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΣ

ΚΛΕΙΝΩ

ΑΝΟΙΓΩ





Στη σύγχρονη διδακτική μεθοδολογία

- Η προτεραιότητα είναι η ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ
- Η τεχνική και η τακτική πρέπει να διδάσκονται ταυτόχρονα
- Οι αγώνες θα πρέπει να παιχτούν το συντομότερο δυνατό





ΑΝΟΙΚΤΗ ΚΛΕΙΣΤΗ ΑΝΟΙΚΤΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ





Τύποι διδασκαλίας

Προσωπική διδασκαλία

- Μαθητής και δάσκαλος το ίδιο πρόσωπο.
- Μπορεί να είναι παραγωγική εάν ο μαθητής δουλεύει συστηματικά και είναι καλός παρατηρητής.
- Εάν όχι το αποτέλεσμα είναι λάθη στα χτυπήματα και συνεπώς καθυστερεί την μάθηση.

Τυπική διδασκαλία

- Δύο πλευρές: δάσκαλος και μαθητής
- Είναι η πιο κατάλληλη όταν ο μαθητής θέλει να μάθει ολοκληρωμένη τεχνική σε σύντομο χρόνο μέσα από κατάλληλη διαδικασία προοδευτικά.





Στάδια μάθησης

ΣΤΑΔΙΑ	ΓΕΝΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΔΙΑΡΚΕΙΑ
<p>1 Λεκτική/γνωστική</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ο παίκτης δεν κατανοεί τι πρέπει να κάνει, ή κατανοεί αλλά δεν μπορεί να το κάνει ή μπορεί να το κάνει σε βασικό επίπεδο ➤ Το στάδιο αυτό απαιτεί περίπου το 30% της συνολική κατάρτισης
<p>2 Εξάσκηση/Επανάληψη (Προσεταιρίστηκες)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ο παίκτης μπορεί να εκτελέσει την τεχνική σε μια κλειστή κατάσταση (π.χ. προπόνηση, ασκησιολόγιο, κ.τ.λ.) όταν απαιτείτε μικρή λήψη αποφάσεων. ➤ Μετά από αυτό το στάδιο, το ποσοστό που θα έχει κατακτηθεί φθάνει στο 75%
<p>3 Αυτόματος διαχωρισμός Αυτόματος προσδιορισμός</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ο παίκτης μπορεί να εφαρμόσει τις δεξιότητές του σε μια ανταγωνιστική κατάσταση σαν απάντηση στο πρόβλημα ➤ Οι ικανότητες έχουν πλήρως κατακτηθεί, απαιτείτε λίγη ή καθόλου σκέψη (αυτοματοποίηση)





Πώς μαθαίνουμε;

- Υπάρχουν διάφοροι τύποι μαθητών
- Δεν μαθαίνουν όλοι με τον ίδιο τρόπο
- Ο καθένας έχει μια προτίμηση για το πώς μπορεί να μάθει
- Υπάρχουν πολλοί τρόποι επεξεργασίας πληροφοριών
- Εξαρτάται από τους τρεις τύπους αισθήσεων: οπτικές, ακουστικές και κιναισθητικές
- Ένας συνδυασμός αυτών των καναλιών χρησιμοποιείται για να κατανοήσουμε τι έχει ειπωθεί





9 αποτελεσματικές μέθοδοι διδασκαλίας για προπονητές

- 1) Κατανόηση πρώτα του πάθους για το άθλημα
- 2) Θέτοντας βάσεις για τη διδασκαλία
- 3) Η σημασία του γιατί
- 4) Πρώτα οι βασικές αρχές και μετά οι σύνθετες
- 5) Χρησιμοποιήστε μια ενιαία μέθοδο
- 6) Αποτελεσματικό κίνητρο
- 7) Η ικανοποίηση της επιτυχίας
- 8) Μοντελοποιήστε αυτό που κηρύττετε
- 9) Ενθαρρύνετε τους αθλητές crossover



Παραδοσιακή προσέγγιση



Τεχνική



Τακτική



Παιχνίδι αγώνα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ



ΑΠΟΦΑΣΗ



ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ

ΑΝΤΙΛΗΨΗ





Σύγχρονη διδακτική μεθοδολογία

- Βασισμένο σε παιχνίδι
- Ο παίκτης είναι το κέντρο
- Βασίζεται σε σχετικά επιστημονικά δεδομένα





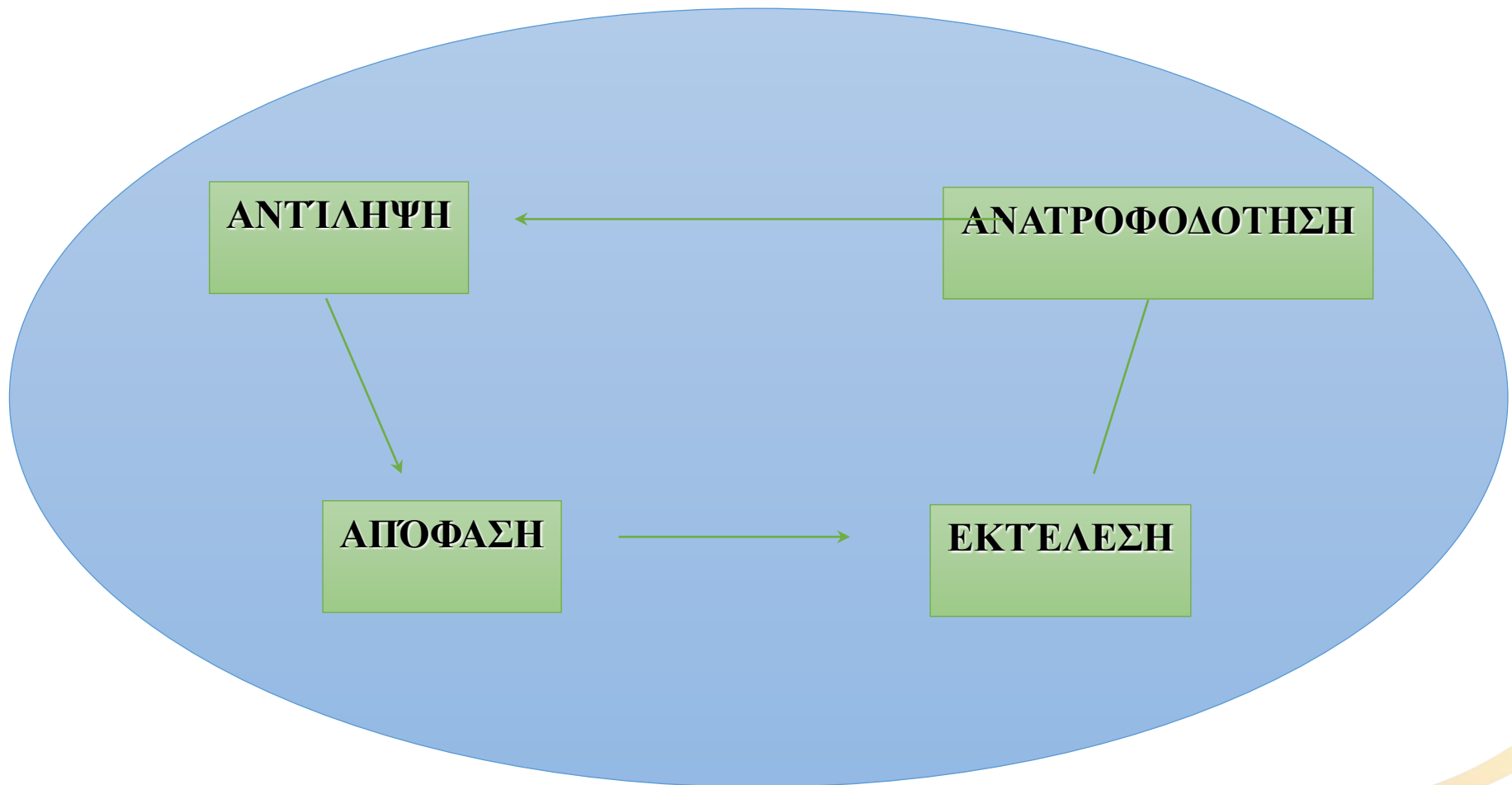
Προκειμένου να διευκολυνθεί η μάθηση Ο προπονητής θα πρέπει:

- Να καθοδηγήσει την πρόθεση
- Να δημιουργήσει την κατάλληλη κατάσταση
- Να διασφαλίσει την κατανόησης της τακτικής
- Να αναπτύξει την αίσθηση της κίνησης





Σύγχρονη προσέγγιση

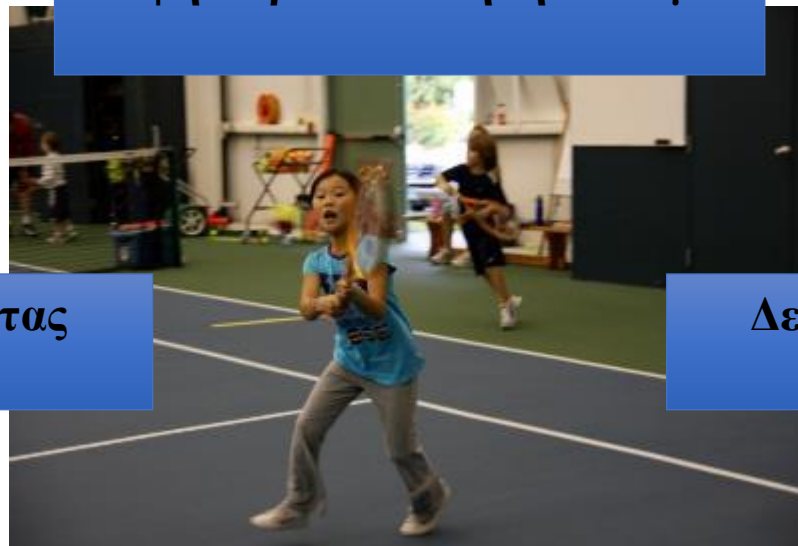




3 Μπλοκ δεξιοτήτων

(Για να χτίσουμε τα θεμέλια για ένα ράλι)

**Δεξιότητες
Ρίψη/παρακολούθηση/πιάσιμο**



Δεξιότητες ρακέτας

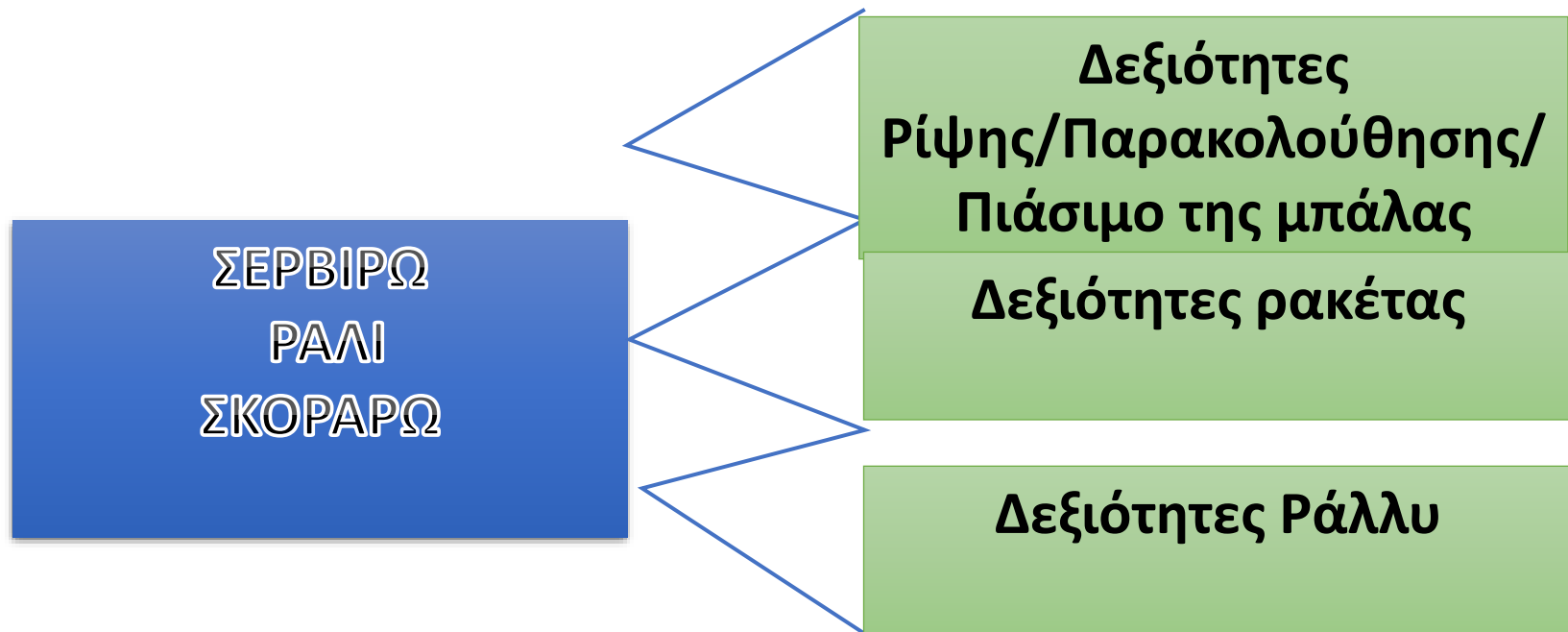
Δεξιότητες Ράλλο



Διαδικασία ακορντεόν



- Εναλλαγή μπρος-πίσω μεταξύ ασκήσεων ανάπτυξης δεξιοτήτων και ράλι/παιχνιδιού





ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΣΤΥΛ – ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΙΚΗ



ΑΥΤΑΡΧΙΚΟ

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΗ



ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΚΟ

ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΗ



ΦΙΛΙΚΟ



ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΤΥΛ

Έργο των υποψηφίων

Ταιριάξτε κάθε γράμμα με τον αριθμό ανταποκριτή του, δηλ. Α - 9



Στόχος της διδακτικής διδασκαλίας	Πιθανότερο στυλ επιλογής σας
Α. Δημιουργία μιας καλής βάσης δεδομένων (ακρίβεια και έλεγχος)	1. Αυτοέλεγχος
Β. Κάντε τους παίκτες να σκεφτούν και να βρουν μια νέα ικανότητα ή δεξιότητα	2. Εξάσκηση/εργασία
Γ. Προσαρμογή της άσκησης/δεξιότητας στις ικανότητες διαφορετικών παικτών.	3. Ατομικό πρόγραμμα
Δ. Αναγκάστε τους παίκτες να αποφασίσουν για ορισμένες πτυχές της πρακτικής.	4. Αυτοδιδασκαλία
Ε. Ο παίκτης παίρνει όλες τις αποφάσεις, ο προπονητής παρατηρεί τη διαδικασία	5. Καθοδηγούμενη ανακάλυψη
Ζ. Κάντε τους παίκτες να εργάζονται ταυτόχρονα (υψηλός αριθμός επαναλήψεων)	6. Ένταξη
Η. Κάντε τους παίκτες να βρουν λύσεις σε μια δεδομένη πρόκληση	7. Αμοιβαία/Φιλική διδασκαλία
Θ. Έμφαση στις σχέσεις μεταξύ συνομήλικων (κοινωνικοποίηση)	8. Επίλυση προβλημάτων
Ι. Κάντε τους παίκτες να αναγνωρίζουν τα λάθη τους.	9. Εντολή
Κ. Ο παίκτης δεν χρειάζεται προπονητή	10. Πρωτοβουλίες εκπαιδευόμενου



TC4DC



TENNIS CLUBS FOR
DUAL CAREERS



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!

*Για περισσότερες πληροφορίες ακολουθήστε τις παρουσιάσεις του προγράμματος **TC4DC***

