



Θέμα 9. ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΕΞΑΓΕΤΕ ΕΝΑ ΑΤΟΜΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑ

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



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



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ



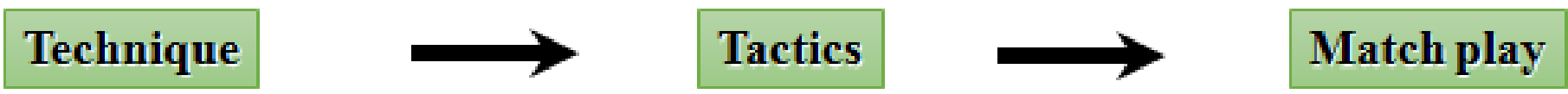
1. Σύγχρονη εναντίον κλασικής διδακτικής μεθοδολογίας: Η ανοιχτή-κλειστή-ανοιχτή εποχή
2. Αποτελεσματική επικοινωνία
3. Περιγραφή του ατομικού μαθήματος
4. Οι πέντε καταστάσεις ενός παιχνιδιού
5. Ατομικά μαθήματα για διαφορετικά ηλικιακά στάδια και επίπεδα
6. Μέθοδοι βελτίωσης
7. Πιθανές καταστάσεις όπου θα χρειαστεί βελτίωση
8. Δομή
9. Παραδείγματα





Σύγχρονη vs. Κλασική Διδακτική Μεθοδολογία Η εποχή του ανοιχτού-κλειστού-ανοιχτού

- Κλασική (παραδοσιακή) διδακτική μεθοδολογία: τεχνική, τακτική και στη συνέχεια παιχνίδι αγώνα.





Σύγχρονη vs. Κλασική Διδακτική Μεθοδολογία

Η εποχή του ανοίγματος-κλεισίματος-ανοίγματος

■ Σύγχρονη διδακτική μεθοδολογία:

Ανοιχτό – Κλείσιμο – Ανοιχτό

→ Βασισμένο σε παιχνίδι

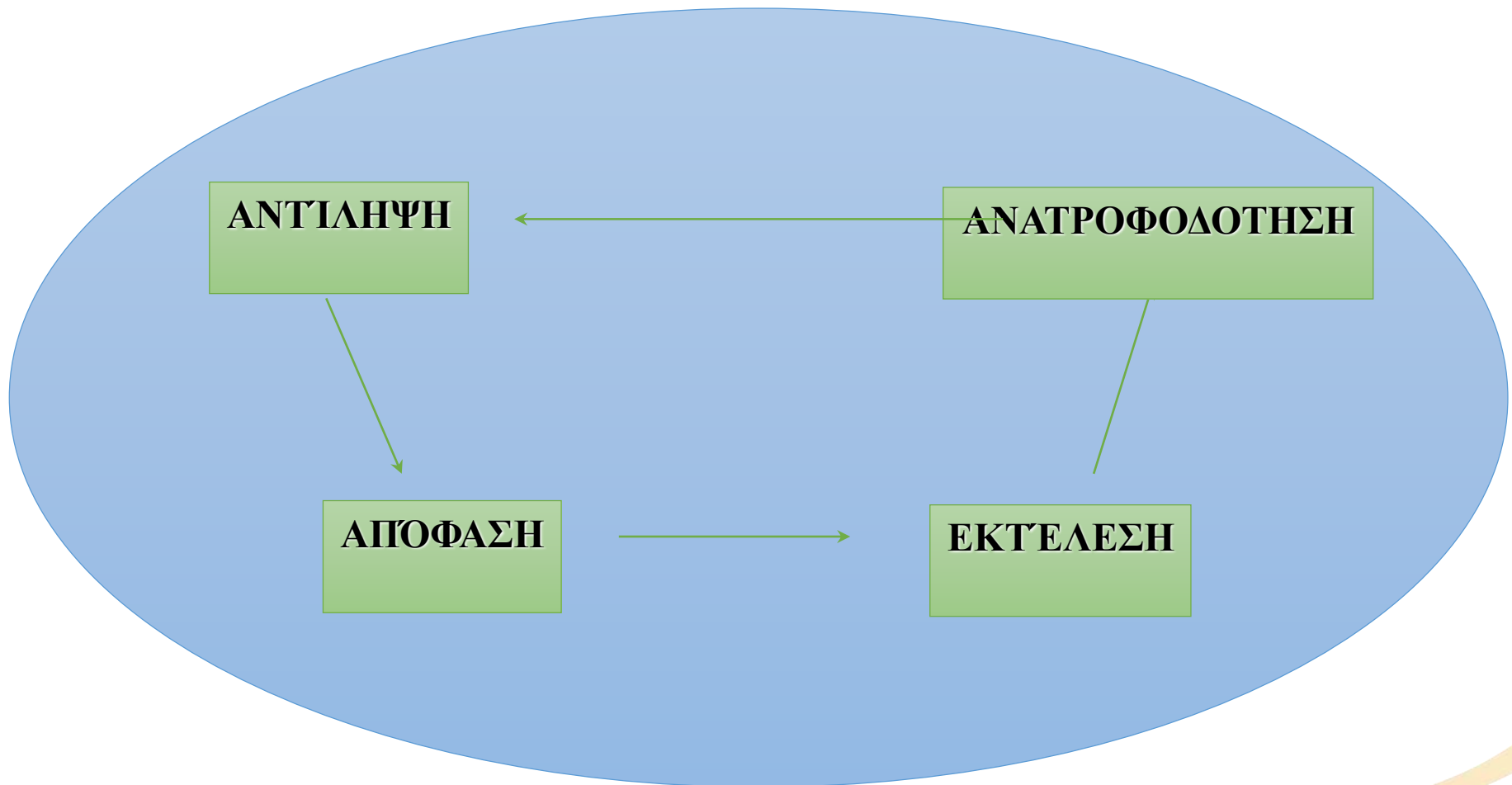
→ Με επίκεντρο τον παίκτη

→ Με βάση τα σχετικά επιστημονικά δεδομένα





Σύγχρονη Προσέγγιση





Αποτελεσματική Επικοινωνία

Πες μου και ξεχνώ
Δίδαξέ με και μπορεί να θυμάμαι
Εμπλέξτε με και μαθαίνω

- Η ίδια η ουσία της προπονητικής είναι η επικοινωνία
- Επιτυχής επικοινωνία προπονητή-παίκτη = αμοιβαίο όφελος
- Αλληλεπίδραση μεταξύ του προπονητή και του αθλητή:
παλιομοδίτικο/παραδοσιακό (επιβλητικό) στυλ έναντι σύγχρονων μεθόδων



Αποτελεσματική Επικοινωνία

Πες μου και ξεχνώ
Δίδαξέ με και μπορεί να θυμάμαι
Εμπλέξτε με και μαθαίνω

- Το «τι», το «γιατί», το «πότε» και το «πώς» της αποτελεσματικής επικοινωνίας
 - Πείθω
 - Αξιολογώ
 - Πληροφορώ
 - Παρακινήστε και εμπνεύστε
 - Επίλυση προβλημάτων
- Επιτυχημένες στρατηγικές





Περιγραφή του Ατομικού Μαθήματος

- Τεχνική
- Δεξιότητες
- Κίνητρο
- Προσοχή στο άτομο και επιταχυνόμενη μάθηση



Οι πέντε καταστάσεις παιχνιδιού

- Σερβίς
- Επιστροφή
- Και οι δύο πίσω
- Πλησιάζοντας και στο φιλέ
- Πέρασμα



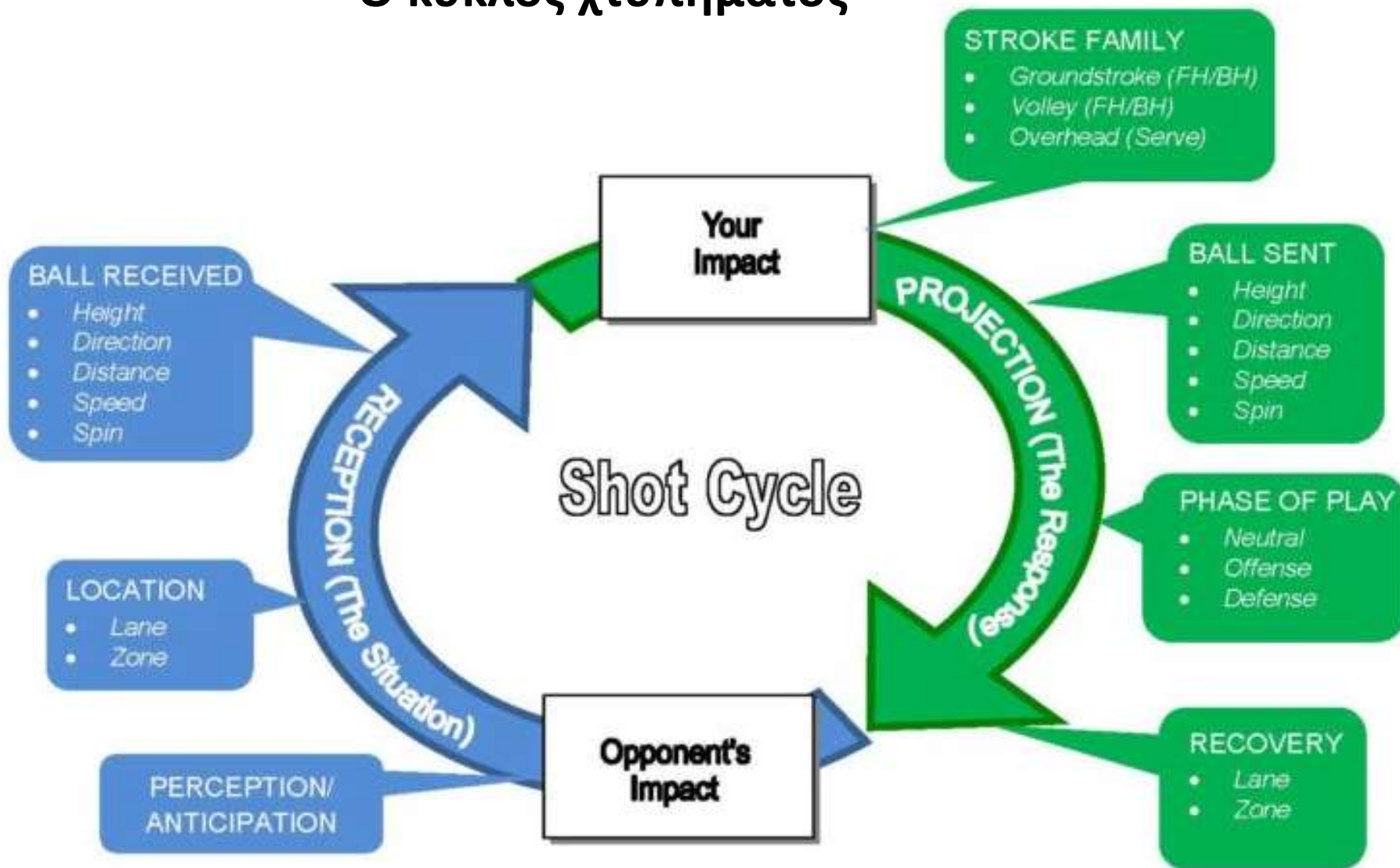
Οι πέντε καταστάσεις παιχνιδιού

- Το GPS:
- - **G:** Game Situations
(Καταστάσεις παιχνιδιού)
 - **P:** Progression of tactics to techniques
(Εξέλιξη της τακτικής σε τεχνική)
 - **S:** Shot Cycle
(Κύκλος χτυπήματος)





Ο κύκλος χτυπήματος





Ατομικά μαθήματα για διαφορετικά ηλικιακά στάδια και επίπεδα

- Ατομικό Μάθημα (IL) – Τεχνική

- Αρχάριοι (4-10 ετών)*

- Ενδιάμεσο (11-14 ετών)*

- Για προχωρημένους (14 ετών και άνω)*

*Τα ηλικιακά πλαίσια δίνονται για παιδιά και μικρούς αθλητές. Αυτό, ωστόσο, δεν αποκλείει τους ενήλικες από το να εμπίπτουν στις ίδιες κατηγορίες επιπέδου.

Ερωτήσεις για το ακροατήριο: Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί η IL για νοητική προετοιμασία; Τι γίνεται με τη φυσική προετοιμασία;

Πώς μπορεί να είναι (πιο) τακτικό;

Μέθοδοι βελτίωσης



- Επίδειξη και εξήγηση
- Αναλογία, οπτικοποίηση & εξοπλισμός
- Κινητικές και μέθοδοι εκπαίδευσης καταστάσεων παιχνιδιού





Πιθανές καταστάσεις όπου θα χρειαστεί βελτίωση

- Η θέση του τροφοδότη
- Προσδιορίστε τις αποφάσεις κλειδιά που απαιτούνται στην κατάσταση
- Προσδιορίστε την κατάλληλη φάση παιχνιδιού για τον εκτελεστή (Ουδέτερος, Επίθεση, Άμυνα;)
- Χαρακτηριστικά της μπάλας στο παιχνίδι
- Αναδημιουργία ανταγωνιστικού περιβάλλοντος
- Παρέχετε τη βέλτιστη πρόκληση για τους παίκτες
- Άλλος

Δομή



Ανοιχτό παιχνίδι 5% – ανάλυση 5% – άσκηση καλαθιού 30% – άσκηση καλαθιού ή ράλι με προπονητή 30% – ράλι με προπονητή 25% – ανοιχτό παιχνίδι (πόντοι) 5%

- Διάρκεια: 60 – 90 – 120'
- Προϋποθέσεις: 1 παίκτης / 1 γήπεδο
- Τεχνικός στόχος που δόθηκε 30' πριν
- Εστίαση στην τεχνική διόρθωση/βελτίωση της αποτελεσματικότητας της βολής («έλεγχος») σε μια δεδομένη διαδρομή όταν παραμένετε στο σημείο, δημιουργείτε πλεονέκτημα ή τελειώνετε το σημείο
- Μπορεί επίσης να είναι τακτική, σωματική ή ψυχική.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ



Δομή:

- Προετοιμαστείτε εκ των προτέρων
- Ανοιχτό παιχνίδι και ανάλυση (10%) της τρέχουσας κατάστασης του παίκτη
- Οι προπονητές επιβεβαιώνουν ή αλλάζουν το κύριο πλάνο της συνεδρίας με βάση:
 - Τακτική πρόθεση της «προβληματικής» βολής (σωστή/αναμενόμενη)
 - Ορίστε το πρόβλημα αποτελεσματικότητας
 - Ορίστε τη βελτίωση με PAS, BIOMECH ή φάση του χτυπήματος
- Πυρήνας του μαθήματος (85%), η πραγματική φάση βελτίωσης: ελάχιστο 1 καλάθι & 1 άσκηση προπονητή-ράλι (εξέλιξη ή/και παλινδρόμηση)
- Συν αρκετούς πόντους (5%) στο τέλος της συνεδρίας για να ελέγξετε τη βελτίωση
- Ανακεφαλαίωση/ανασκόπηση του μαθήματος

TC4DC



TENNIS CLUBS FOR
DUAL CAREERS



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!

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

