

ΜΥΗΣΗ ΣΤΟ ΤΕΝΙΣ

Διδακτική προσέγγιση του αθλήματος της αντισφαίρισης σε μαθητές πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

Εισαγωγή

Σε μια πρώτη επαφή με ένα καινούριο αντικείμενο θα πρέπει οι μαθητές να έρθουν σε επαφή με το υλικό το οποίο θα ασχοληθούν, να το επεξεργαστούν και να καταγράψουν στη μνήμη τους εμπειρίες που πιθανόν δεν είχαν μέχρι τώρα. Θα πρέπει δηλαδή να έρθουν σε επαφή με το μπαλάκι του τένις, την ρακέτα και γενικά με τον εξοπλισμό που θα χρησιμοποιήσουν και να καταλάβουν την χρήση του και την συμπεριφορά αυτού σε διάφορες καταστάσεις.

Ασκήσεις εξοικείωσης με το μπαλάκι

Ατομικές Ασκήσεις:

- 1) Πιάνουν το μπαλάκι του τένις στα χέρια τους και το περιεργάζονται
- 2) Το αφήνουν να κυλίσει επάνω στο χέρι τους και επάνω στο σώμα τους
- 3) Το πετάνε στον αέρα με το ένα χέρι και το πιάνουν με το άλλο. (εκτελούν και με τα δύο χέρια)
- 4) Το πετάνε όσο πιο ψηλά στον αέρα μπορούν και το πιάνουν αφού πρώτα το αφήνουν να αναπηδήσει μία φορά στο έδαφος
- 5) Το χτυπάνε μία φορά στο έδαφος και το ξαναπιάνουμε
- 6) Το χτυπάνε στο έδαφος συνεχόμενα με την παλάμη μας χωρίς να το πιάνουν. (εκτελείται και με τα δύο χέρια)
- 7) Από μια γραμμή πετάνε το μπαλάκι όσο πιο μακριά μπορούνε και αμέσως τρέχουν να πιάσουν το δικό τους μπαλάκι και επιστρέφουν τρέχοντας στην αρχική τους θέση. (εκτελείται πρώτα με το δεξί και στη συνέχεια με το αριστερό χέρι)
- 8) Ζητάμε από τους μαθητές να εκτελέσουν ο καθένας από μία κίνηση με το μπαλάκι αφήνοντας τους όλες τις επιλογές που μπορούν να φανταστούν, χωρίς να τους περιορίζουμε.

Χρονική διάρκεια: 15΄

Σκοπός: Ο σκοπός αυτών των ασκήσεων είναι ο έλεγχος της κινητικής συμπεριφοράς του υπό χειρισμού αντικειμένου (μπάλας). Να έρθουν δηλαδή οι μαθητές σε επαφή με το αντικείμενο που θα ασχοληθούν και να διαπιστώσουν την συμπεριφορά αυτού σε διάφορες καταστάσεις. (Επίδραση της βαρύτητας, αλλαγή συμπεριφοράς μετά από αναπήδηση, πορεία της μπάλας σε ευθεία βολή, ταχύτητα κ.α.)

Σε ζευγάρια:

- 1) Από εδραία θέση εκτελείται κύλισμα της μπάλας στο έδαφος και υποδοχή από τον συμπαίκτη ο οποίος βρίσκεται επίσης σε εδραία θέση σε απόσταση 5-6 μέτρων. (γόνατα τεντωμένα, πόδια σε διάσταση)
*Ο συμπαίκτης θα πρέπει να υποδέχεται την μπάλα ανάμεσα στα πόδια του.
- 2) Από εδραία θέση στην ίδια απόσταση εκτελείται ρίψη της μπάλας στον συμπαίκτη προσπαθώντας να αναπηδήσει πρώτα η μπάλα μία φορά στο έδαφος.
- 3) Η ίδια άσκηση με την προσθήκη ενός χουλα-χουπ στη μέση της απόστασης μεταξύ των ζευγαριών. Ο σκοπός της άσκησης είναι να σημαδέψουν οι μαθητές το χουλα-χουπ έτσι ώστε η μπάλα να αναπηδήσει μέσα σε αυτό προτού φτάσει στα χεριά του συμπαίκτη.
- 4) Ρίψη και υποδοχή σε μακρινή απόσταση (10 μέτρων) από όρθια θέση εκατέρωθεν μιάς κορδέλας. Η μπάλα θα πρέπει να περάσει επάνω από αυτό.

Χρονική διάρκεια: 20΄

2^η Άσκηση

Μοιράζουμε τους μαθητές σε 4 ομάδες και τους τοποθετούμε στις 4 γωνίες του ενός γηπέδου. Με μία μπάλα εκτελείται ρίψη (πάσα) σε οποιαδήποτε άλλη ομάδα και αμέσως πηγαίνει τρέχοντας τελευταίος στην ομάδα που εκτέλεσε την πάσα.

Χρονική διάρκεια: 5΄

3^η Άσκηση

Αγώνες σκυταλοδρομίας. Χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες ίσων ατόμων και ξεκινώντας από την μία πλάγια γραμμή τρέχουν κρατώντας το μπαλάκι μέχρι την άλλη πλάγια γραμμή και επιστρέφουν. Δίνουν το μπαλάκι στον επόμενο όπου εκτελεί και αυτός το ίδιο. Νικήτρια κηρύσσεται η ομάδα που θα τερματίσει πρώτη.

Χρονική διάρκεια: 5΄

Παιχνίδι

Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ισάριθμες ομάδες και αραιώνουν στο χώρο εκατέρωθεν του φιλέ.(μια κορδέλα) Έχουμε σκορπίσει όλα τα μπαλάκια του τένις μέσα στα δύο γήπεδα και με το έναυσμα που δίνεται από τον καθηγητή τα παιδιά πιάνουν τις μπάλες από το γήπεδό τους και τις πετούν στο απέναντι γήπεδο προσέχοντας να μην φεύγουν έξω από αυτό. Σκοπός της κάθε ομάδας είναι να έχει στο γήπεδό της λιγότερες μπάλες από τους αντιπάλους.

Χρονική διάρκεια: 5΄

Ασκήσεις μύησης με τη ρακέτα

1) Από στατική θέση προσπαθούμε να χτυπήσουμε τη μπάλα στο έδαφος συνεχόμενα. Αφού διαπιστώσουμε ότι η άσκηση έγινε αντιληπτή, εκτελούμε την άσκηση αρχικά περπατώντας και στη συνέχεια τρέχοντας.

*Σημείωση: Η λαβή της ρακέτας γίνεται από το λαιμό (τρίγωνο)

2) Από στατική θέση εκτελούμε συνεχόμενα χτυπήματα με τη ρακέτα, χωρίς να χτυπήσει το μπαλάκι στο έδαφος.

*Σημείωση: Λαβή από το λαιμό της ρακέτας (η παλάμη που κρατάει την ρακέτα να κοιτάει τον ουρανό)

3) Από στατική θέση εκτελούμε χτυπήματα της μπάλας με το στεφάνι της ρακέτας.

*Σημείωση: Η ρακέτα θα πρέπει να είναι κάθετη στο έδαφος. Για να πετύχουμε συνεχόμενα χτυπήματα θα πρέπει να εστιάσουμε την προσοχή μας στο μπαλάκι.

4) Από στατική θέση εκτελούμε ένα χτύπημα από τη μία πλευρά της ρακέτας και ένα από την άλλη. Προσπαθούμε η μπάλα να μην πέσει στο έδαφος.

*Σημείωση: Υπτιασμό – πρηνισμό του βραχίονα. Η ρακέτα και στις δύο περιπτώσεις είναι παράλληλη στο έδαφος.

5) Προσπαθούμε να εκτελέσουμε συνεχόμενα χτυπήματα με το μπροστινό, το πίσω και το πλαϊνό μέρος της ρακέτας χωρίς να μας πέσει το μπαλάκι στο έδαφος.

Συνολική διάρκεια των ασκήσεων: 20΄

Στόχος: Η πρώτη επαφή με τη ρακέτα και ο έλεγχος της μπάλας

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ FORHAND DRIVE

Εισαγωγή

Το forehand drive είναι το πιο βασικό χτύπημα στο τένις. Είναι το χτύπημα που χρησιμοποιείται περισσότερο απ' όλα τα χτυπήματα σε έναν αγώνα και πολύ περισσότερο όταν αυτός ο αγώνας είναι μεταξύ αρχαρίων. Γι' αυτό το λόγο λοιπόν είναι και το πρώτο αντικείμενο που διδάσκονται οι αρχάριοι μαθητές στο τένις.

*Σημείωση: Όλες οι ασκήσεις εκτελούνται και με τα δύο χέρια εναλλάξ (αμφιπλευρικότητα).

Σκοπός: Ο συντονισμός των κινήσεων στις δεξιότητες ρίψης και υποδοχής και εισαγωγή στη στόχευση. Εκτίμηση της ταχύτητας και της κατεύθυνσης της μπάλας που χρειάζεται για την υποδοχή.

Ομαδικές ασκήσεις, παιχνίδια

1^η Άσκηση

Από στατική και όρθια θέση κρατώ τη μπάλα με το αριστερό μου χέρι. Το τεντώνω μπροστά και αφού αφήσω το μπαλάκι να αναπηδήσει μπροστά από το αριστερό μου πόδι, λυγίζω ελαφρώς τα γόνατα και το πιάνω με το δεξί. Επαναλαμβάνω την άσκηση 15-20 φορές.

Μεθοδικές υποδείξεις:

- Τα πόδια βρίσκονται σε ελαφριά διάσταση, περίπου στο άνοιγμα των ώμων.
- Το αριστερό πόδι βρίσκεται λίγο πιο μπροστά από το δεξί, με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα.
- Το αριστερό χέρι είναι τεντωμένο ευθεία μπροστά (σε πρόταση) και το δεξί έρχεται από πίσω τεντωμένο.
- Αφού πιάσουμε το μπαλάκι, το δεξί χέρι συναντάει το αριστερό και συνεχίζεται η κίνηση με κάμψη των αγκώνων.
- Η κίνηση τελειώνει με τα δύο χέρια να τερματίζουν επάνω από τον αριστερό ώμο.

Στόχος: Η εκμάθηση της κίνησης των ποδιών και των χεριών για το χτύπημα του forehand drive.

2^η Άσκηση

Τοποθετούμε τους μαθητές σε σειρά απέναντι από έναν τοίχο σε απόσταση 2-3 μέτρων. Ενώ αυτοί βρίσκονται κάθετα με τον τοίχο (ο αριστερός ώμος να έχει κατεύθυνση προς τον τοίχο), αφήνουν το μπαλάκι με το αριστερό χέρι να αναπηδήσει στο έδαφος μπροστά ακριβώς από το αριστερό τους πόδι. Στη συνέχεια έρχεται το αριστερό τους χέρι τεντωμένο και χτυπάει το μπαλάκι με την παλάμη στέλνοντάς το στον τοίχο. Η κίνηση είναι η ίδια με την προηγούμενη άσκηση μόνο που τώρα δεν πιάνουν το μπαλάκι αλλά το χτυπούν μαλακά και το οδηγούν στον τοίχο.

*Σημείωση: Για την καλύτερη και αποτελεσματικότερη εκμάθηση μπορούμε σε αυτό το σημείο τον στόχο που έχουν οι μαθητές να τον κάνουμε πιο συγκεκριμένο τοποθετώντας κάποιο σημάδι στον τοίχο. Θα πρέπει να προσέξουμε μόνο ότι το σημάδι αυτό θα πρέπει αρχικά να είναι μεγάλο και η απόσταση κοντινή και σιγά σιγά το σημάδι να μικραίνει και η απόσταση να μεγαλώνει.

Σκοπός: Η εκμάθηση της κίνησης του forehand drive με την σωστή τοποθέτηση του σώματος απέναντι στον στόχο που επιθυμούμε να στείλουμε την μπάλα.

3^η Άσκηση (βήμα-σταμάτημα-χτύπημα)

Όπως είναι οι μαθητές παραταγμένοι σε σειρά απέναντι από τον τοίχο, εκτελούν την ίδια άσκηση με πριν μόνο που τώρα προσθέτουμε και την φάση της προετοιμασίας των ποδιών για το χτύπημα. Αρχικά εκτελούν την άσκηση κάνοντας μόνο το τελευταίο βήμα. Αφήνουν δηλαδή την μπάλα να αναπηδήσει στο έδαφος, προβάλλουν το αριστερό πόδι μπροστά και χτυπούν την μπάλα με το δεξί χέρι. Στη συνέχεια εκτελούν με 3 βήματα (πάντα στατικά, χωρίς μετακίνηση). Τα βήματα αυτά είναι για τους δεξιόχειρες αριστερό-δεξί-αριστερό. Τέλος εκτελούν την άσκηση με πολλά βήματα. Εκτελούν δηλαδή με βήμα σημειοτόν και με το αριστερό χέρι πάντα τεντωμένο μπροστά, μόλις δε ο καθηγητής δώσει το παράγγελμα εκτελούνται τα 3 τελευταία βήματα (αριστερό-δεξί-αριστερό) και χτυπούν την μπάλα.

[Μερική-προσθετική μέθοδος διδασκαλίας]

Προσοχή! Τα βήματα για το κάθε χτύπημα θα πρέπει να είναι πάντα περιττός αριθμός (1,3,5,7 κ.ο.κ)

4^η Άσκηση

Ζητάμε από τους μαθητές να εκτελέσουν την ίδια άσκηση δίνοντας περισσότερη προσοχή τώρα στο λύγισμα - τέντωμα των γονάτων και στην κυκλική κίνηση του χεριού που θα εκτελέσει το χτύπημα. Το χέρι μετακινείται από μπροστά προς τα πάνω και πίσω και στη συνέχεια από πίσω προς τα κάτω και μπροστά κυκλικά.

Στόχος: Συναρμογή της κίνησης και ρυθμός.

5^η Άσκηση

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια. Ο ένας εκτελεί την προηγούμενη άσκηση και ο άλλος παρακολουθεί την κίνηση και τον διορθώνει. Επαναλαμβάνει για 10 περίπου επαναλήψεις και αλλάζουν ρόλους.

Στόχος: Η εκμάθηση και η εμπέδωση της κίνησης μέσω της “αμοιβαίας διδασκαλίας”

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΡΑΚΕΤΑ

1^η Άσκηση (αυτοτένις)

Κρατώντας την ρακέτα από το λαιμό, έχουμε το μπαλάκι επάνω στη ρακέτα. Το αφήνουμε απαλά να αναπηδήσει στο έδαφος και το ξαναπιάνουμε με τη ρακέτα μας.

Χρονική διάρκεια 5’

Διδακτικά αντικείμενα:

- Η ρακέτα να είναι παράλληλη στο έδαφος
- Το αριστερό πόδι λίγο πιο μπροστά από το δεξί

- Τα γόνατα να λυγίζουν ελαφρά τη στιγμή που η μπάλα βρίσκεται στο ψηλότερο σημείο

Σκοπός: Ο έλεγχος της μπάλας με τη χρήση της ρακέτας.

2^η Άσκηση (αυτοτένις με χτύπημα)

Εκτελούμε την ίδια άσκηση με πριν με τη διαφορά ότι τη μπάλα δεν την ξαναπιάνουμε με τη ρακέτα αλλά τη χτυπάμε απαλά προς τα πάνω προσπαθώντας να διατηρούμε τον έλεγχο της μπάλας.

Χρονική διάρκεια: 5΄

Διδακτικά αντικείμενα:

- Ρακέτα παράλληλη στο έδαφος
- Τοποθέτηση του σώματος πίσω από τη μπάλα
- Τοποθέτηση ρακέτας κάτω από τη μπάλα
- Προβολή του αριστερού ποδιού εμπρός
- Λύγισμα των γονάτων πριν την επαφή με τη μπάλα και τέντωμα αυτών μετά την επαφή

Στόχος: Η εκμάθηση της σωστής τοποθέτησης του σώματος πίσω από τη μπάλα.

3^η Άσκηση (αυτοτένις σε ζευγάρια)

Χωρίζουμε τα παιδιά σε δυάδες και σε μια απόσταση 3-4 μέτρων εκτελούν μία πάσα στον εαυτό τους (κοντρολ της μπάλας) και μία στον συμπαίκτη τους.

Χρονική διάρκεια 7΄

Μεθοδικές υποδείξεις:

- Η μπάλα με το κοντρόλ να παραμένει κοντά στο σώμα (όχι παραπάνω από 1 μέτρο)
- Κατά την πάσα στο συμπαίκτη το μπαλάκι να αναπηδάει στο έδαφος περίπου στα $\frac{3}{4}$ της μεταξύ τους απόστασης
- Να μην δίνεται πολύ ύψος στην μπάλα

Στόχος: Η έλεγχος της μπάλας και το απαλό οδήγημά της στον συμπαίκτη

4^η Άσκηση (στο φιλέ)

Χωρίζουμε τους ασκούμενους σε δυάδες και παίζουν κοντά στο φιλέ. Εκτελούν ένα κοντρόλ και στη συνέχεια απαλό χτύπημα (οδήγημα) της μπάλας στον συμπαίκτη τους πάνω από το φιλέ.

Χρονική διάρκεια: 7΄

Μεθοδικές υποδείξεις:

Αφήνουμε τους μαθητές να παίξουν ελεύθερα προσέχοντας ο καθένας ένα τεχνικό σημείο στην κίνησή του από αυτά που δείξαμε στο μάθημα. Ο καθένας όποιο επιθυμεί.

Σκοπός: Η αξιολόγηση του μαθήματος από τους ίδιους τους μαθητές.

5^η Άσκηση

Χωρίζουμε τους μαθητές σε δυάδες και παίζουν κοντά στο φιλέ εκτελώντας ένα κοντρόλ και στη συνέχεια χτύπημα forehand drive. Το κράτημα της ρακέτας εξακολουθεί να γίνεται από το λαιμό.

Μεθοδικές υποδείξεις:

- Ο καρπός έρχεται πρώτος και η ρακέτα ακολουθεί
- Το αριστερό χέρι δείχνει το σημείο που θέλουμε να στείλουμε τη μπάλα.
- Η βάση της ρακέτας περνάει από το ύψος της λεκάνης
- Η ρακέτα τη στιγμή του χτυπήματος είναι παράλληλη στο φιλέ

Σκοπός: Το σωστό χτύπημα της μπάλας (απαλό οδήγημα-forehand drive)

6^η Άσκηση

Χωρίζουμε τους μαθητές σε ζευγάρια. Το ένα ζευγάρι παίζει στο φιλέ εκτελώντας κοντρόλ-χτύπημα και το άλλο παρακολουθεί και διορθώνει. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους. [Αμοιβαία μέθοδος διδασκαλίας]

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΘΕΣΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ

Θα πρέπει τα πόδια να βρίσκονται συνέχεια σε κίνηση. Το βάρος του σώματος μεταφέρεται στο μπροστινό μέρος του πέλματος και τα γόνατα είναι ελαφρώς λυγισμένα. Έχουμε κάμψη από τα ισχία για να μεταφέρουμε το βάρος του σώματος εμπρός ενώ το αριστερό χέρι υποβαστάζει τη ρακέτα από το λαιμό.

Άσκηση

Οι μαθητές χωρισμένοι σε ζευγάρια εκτελούν κοντρόλ και χτύπημα κοντά στο φιλέ και **αμέσως** παίρνουν τη θέση ετοιμότητας.

Σύντομο προτεινόμενο ασκησιολόγιο

Χώρος: προαύλιο σχολείου

Υλικά: 30 μπαλάκια του τένις, 4 ρακέτες, 10-15 πλαστικές ρακέτες, 15 μικροί κώνοι, κορδέλα ή ταινία ή σχοινί (φιλέ)

Αριθμός μαθητών: 30

Άσκηση 1

Στόχος: συντονισμός ματιού, χεριού, μπάλας
Δευτερεύων στόχος: εξοικείωση με τον εξοπλισμό

Μοιράζονται οι ρακέτες στους μισούς μαθητές και οι κώνοι στους υπολοίπους καθώς και μια μπάλα στον καθένα.

Οι μαθητές με τις ρακέτες εκτελούν:

- Χτυπήματα της μπάλας στο έδαφος
- Χτυπήματα πάνω στη ρακέτα
- Εναλλαγές χτυπημάτων στο έδαφος και στη ρακέτα

Οι μαθητές με τους κώνους εκτελούν

- Ελαφρές ρίψεις της μπάλας στο έδαφος και πιάσιμο με τον κώνο
- Ελαφρές ρίψεις προς τα πάνω και πιάσιμο με τον κώνο

Εναλλαγή στα υλικά ώστε να χρησιμοποιήσουν όλοι οι μαθητές και ρακέτα και κώνο.

Άσκηση 2

Στόχος: αντίληψη της αναπήδησης της μπάλας και του σημείου επαφής ρακέτας-μπάλας, εισαγωγή στην εκμάθηση της τεχνικής των βασικών χτυπημάτων (forehand, backhand)

Οι μαθητές σε ζευγάρια τοποθετημένοι απέναντι ο ένας απ' τον άλλο με το "φιλέ" στη μέση. Ο ένας μαθητής κρατάει τη ρακέτα και έναν κώνο ενώ άλλος τον τροφοδοτεί με τη μπάλα με κίνηση από κάτω προς τα πάνω. Ο πρώτος μαθητής προσπαθεί να πιάσει τη μπάλα ανάμεσα στη ρακέτα και στον κώνο. Στη συνέχεια παίρνει τον κώνο ο μαθητής που τροφοδοτεί και προσπαθεί να πιάσει την μπάλα που του χτυπάει ο συμπαίκτης του με τον κώνο. Εναλλαγή ασκούμενων.

Παραλλαγές άσκησης: ο μαθητής με τη ρακέτα μπορεί να πιάνει την μπάλα και να την επιστρέφει με service, αντίστοιχα ο άλλος μπορεί να τροφοδοτεί με πέταγμα πάνω από το κεφάλι.

Άσκηση 3

Στόχος: εξάσκηση της τεχνικής των βασικών χτυπημάτων forehand και backhand

Οι μαθητές χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες η μια απέναντι στην άλλη στο φιλέ με μια ρακέτα η καθεμιά. Ο κάθε μαθητής εκτελεί ένα forehand ή backhand, δίνει τη ρακέτα στον επόμενο και πηγαίνει στο τέλος της σειράς του.

Παραλλαγές άσκησης: η πρώτη μπαλιά ξεκινάει με service
Σημείωση

1. Το φιλέ μπορεί να κατασκευαστεί από τους μαθητές με 2 κουβαδάκια, τσιμέντο και σκουπόξυλα. Με μία κορδέλα μπορεί να γίνει φιλέ του τένις.
2. Κώνους μπορούν να δημιουργήσουμε με μπουκάλια από νερό, κομμένα στη μέση.
3. Μπαλάκια, μπορούμε να ζητήσουμε από τους συλλόγους τένις (οσα δεν χρειάζονται).

Με εκτίμηση
Ολγα Καραγιάννη