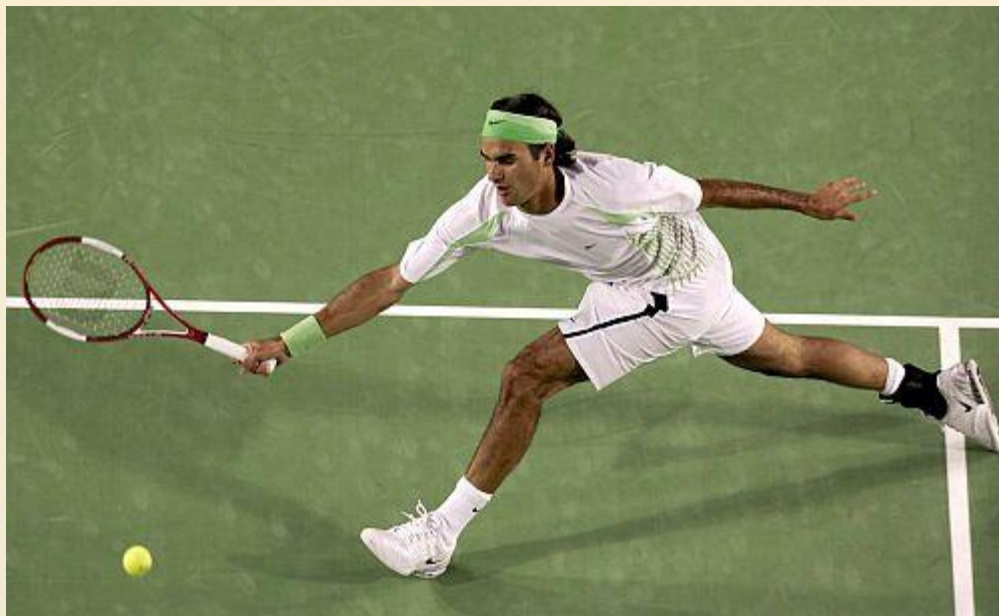


ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟ ΤΕΝΙΣ



Κ. ΚΟΡΩΝΑΣ PhD
ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ
Τ.Ε.Φ.Α.Α. / Α.Π.Θ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2013



Το τένις ως άθλημα περιέχει μια πλειάδα κινητικών δεξιοτήτων



Εκμάθηση δεξιοτήτων

Η εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων περιλαμβάνει μια σειρά από εσωτερικές διαδικασίες βελτίωσης της κινητικής αποτελεσματικότητας όπως: **ταχύτητα, ακρίβεια, αυτοματισμός και προσαρμογή.**

Εκμάθηση δεξιοτήτων



Οι **διαδικασίες** αυτές θεωρούνται πολύπλοκα φαινόμενα του κεντρικού νευρικού συστήματος όπου ενσωματώνονται και οργανώνονται οι αισθητικές και οι κινητικές πληροφορίες (Lisberger, 1988).

Εκμάθηση δεξιοτήτων



- Η βασική δεξιότητα του κτυπήματος ενός αντικειμένου με το χέρι προοδευτικά εκλεπτύνεται και αργότερα εφαρμόζεται σε αθλήματα και ψυχαγωγικές δραστηριότητες.

ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

- Το άθλημα της αντισφαίρισης ως προς τις βιολογικές του απαιτήσεις κατατάσσεται στα αερόβια-αναερόβια αθλήματα με πολλές εναλλασσόμενες εντάσεις και απαιτεί από τους αθλούμενους σε αυτό μεγάλη μυϊκή ισχύ, γρήγορο χρόνο αντίδρασης και καλή κινητικότητα των αρθρώσεων.





ΚΤΥΠΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΥΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ ΤΕΝΙΣ

- **ΒΑΣΙΚΑ ΚΤΥΠΗΜΑΤΑ:** τα οποία είναι απαραίτητα ώστε να μπορεί κάποιος να παίξει τένις
- **ΕΙΔΙΚΑ ΚΤΥΠΗΜΑΤΑ:** τα οποία πρέπει να γνωρίζει κάποιος όταν ενδιαφέρεται να έχει καλύτερη αγωνιστική δραστηριότητα στο τένις.

ΕΙΔΗ ΚΤΥΠΗΜΑΤΩΝ

Κάθε κτύπημα που εκτελείται από την δεξιά πλευρά του σώματος λέγεται: Forehand



Η αναφορά γίνεται για δεξιόχειρες, το αντίθετο ισχύει για τους αριστερόχειρες.

ΕΙΔΗ ΚΤΥΠΗΜΑΤΩΝ

Κάθε κτύπημα που εκτελείται από την δεξιά πλευρά του σώματος λέγεται: Backhand



Η αναφορά γίνεται για δεξιόχειρες, το αντίθετο ισχύει για τους αριστερόχειρες.

ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΕΝΙΣ

Κίνητρα εκμάθησης τένις

- Το τένις είναι απλό, ευχάριστο και ενδιαφέρον άθλημα.
- Το τένις περιέχει στοιχεία κινήσεων και από άλλα αθλήματα.
- Το τένις δοκιμάζει τον άνθρωπο, αποκαλύπτει τον χαρακτήρα του, την τιμιότητα του και κάθε ιδιοτροπία του.
- Το τένις ξαναγιώνει το σώμα και κάνει καλύτερους και ευτυχέστερους ανθρώπους.

ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΕΝΙΣ

Κίνητρα εκμάθησης τένις

- Το τένις είναι η ιδανική άσκηση για μια ολοκληρωμένη εκγύμναση του σώματος αλλά και του πνεύματος
- Στο τένις ο παίκτης πρέπει να αντιμετωπίζει όλες τις δυσκολίες με πίστη στον εαυτό του.
- Το τένις συντελεί στην ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων.
- Πάνω από όλα είναι ένα παιχνίδι.

ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΕΝΙΣ

Για την καλύτερη και γρηγορότερη εκμάθηση των κτυπημάτων του τένις πρέπει οι προπονητές – δάσκαλοι να εφαρμόζουν τα παρακάτω:

- α). να έχουν τον ανάλογο εξοπλισμό.
- β). να χρησιμοποιούν μικρότερες ρακέτες και διαφορετικούς τύπους μπάλας.
- γ). Στα πρώτα μαθήματα να παίζουν με τους μαθητευόμενους σε γήπεδα με μικρότερες διαστάσεις .

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Διάφορα μεγέθη ρακετών



ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Διάφοροι τύποι και μεγέθη μπαλών



ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Διάφορα μεγέθη ρακετών - μπαλών



ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Προτεινόμενος ελάχιστος εξοπλισμός



Σειρά ασκήσεων

- Ασκήσεις εξοικείωσης
 - Με μπάλα
 - Με ρακέτα
 - Με ρακέτα και μπάλα
 - Με το γήπεδο (δίχτυ)
- Προπαρασκευαστικές ασκήσεις
- Προασκήσεις
- Ασκήσεις ελέγχου
- Ασκήσεις βελτίωσης
- Ασκήσεις τελειοποίησης
- Σύνθετες ασκήσεις
- Αγωνιστικές ασκήσεις

Ασκήσεις εξοικείωσης στο τένις



Στάδιο πρώτο



Ασκήσεις εξοικείωσης στο τένις



Στάδιο δεύτερο



Ασκήσεις εξοικείωσης στο τένις



Στάδιο τρίτο





***«Η επιτυχία ενός μαθήματος τένις
εξαρτάται από μια καλή και
προσαρμοσμένη συνεργασία δασκάλου
και μαθητευόμενου».***



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ