

JAK samodzielnie DOKSZTAŁCIĆ DZIECKO ?



Nie musisz być trenerem aby pomóc swojej pociesze w poznaniu tajników tenisa. Choć jak wiadomo dobry trener robi to profesjonalnie. Chcesz żeby dziecko się czegoś nauczyło ale z drugiej strony masz gdzieś z tyłu głowy że na początku potrzebna jest specjalistyczna wiedza po to by nie uczyło się złych nawyków już na starcie bo później może być ciężko to odkręcić. Nie mając pojęcia o technice jest kilka rzeczy które możesz zrobić z dzieckiem by lepiej przygotować go w ogóle do sportu a nie tylko do tenisa. Jeśli nie czujesz się na siłach technikę zostaw specjalście. Po kilku lekcjach możesz także powtarzać z dzieckiem wyuczone ruchy tak by nie wypadło z wprawy a do trenera przychodzić na poznanie nowych technik i korektę ewentualnych błędów .

Pamiętaj że wspólne treningi to dwa w jednym. Rozwój fizyczny i intelektualny dziecka oraz cała ta frajda i świetna relacja ze wspólnie spędzonego czasu. Moja rada: niech to będzie fun a nie żmudny trening tym bardziej na początku. Jeśli będziesz widział zaangażowanie to również się przyłożysz bo to będzie wasz wspólny cel. Na starcie jednak Zabawa.

Zestaw przykładowych ćwiczeń koordynacyjnych, ogólnorozwojowych

Uwagi praktyczne:

Każde zajęcia zaczynamy rozgrzewką, nawet jeśli robimy drugi trening tego samego dnia

Trening kończymy lekkim rozciąganiem, marszem bądź truchtem

Im więcej kombinacji danego ćwiczenia tym lepszy rozwój i urozmaicenie dla dziecka

Powyższe ćwiczenia są tylko przykładem, jeśli znasz inne śmiało z nich korzystaj, ale pamiętaj żeby zawsze wiedzieć co chcesz trenować!

Wszystkie inne sporty są bardzo ważne

Dzieci powinny współzawodniczyć na każdych zajęciach

Dzieci uczą się przez przeciwności np. szybko-wolno

Powinniśmy „trenować”, je tak aby o tym nie wiedziały czyli poprzez dobrą zabawę



ROZGRZEWKA

- berek i jego odmiany

- łapiecie się za ręce, będąc w ciągłym ruchu i nie puszczając próbujecie dotknąć wolną ręką kolana lub stopy drugiej osoby

- polowanie, zbijak piłeczkami tenisowymi- po wyznaczeniu małego pola za które nie można przechodzić gonicie się mając w dłoni piłki i próbujecie się nawzajem zbić np. w nogi, kto trafi pierwszy przykładowo 5 celnych uderzeń wygrywa

- dynamiczna gimnastyka

- skakanka, nauka i różne odmiany skoków na skakance

KOORDYNACJA

- złap piłkę, rzuć piłeczkę tenisową do dziecka tak by lekko przed nim odbiła się od ziemi (trzy razy/ dwa/ jeden/ wcale), niech spróbuje ją złapać oburącz/ jednorącz/ ręką którą ty powiesz w chwili odbicia od ziemi.
- rzuty techniką tenisową do celu, przez siatkę: imitujące forhend, bekhend, serwis, rzuty lewą ręką
- rzuty do toczącej piłki, ogniste kule czyli unikanie rzucanych po ziemi piłek np. piłka powinna zawsze przelecieć pod nogami trenującego
- zbieranie znaczników o różnym kolorze
- imitowanie jak w lustrzanym odbiciu wszelkiego rodzaju kroków, przyspieszeń zwrotów
- dziupla czyli chowanie się na sygnał przy znacznikach lub do hula hopów
- wszelkiego typu ćwiczenia z balonami: odbijanie rękami, nogami, głową, dwoma balonami na raz, podbijanie rakietą dwóch balonów tak by utrzymać je jak najdłużej w powietrzu itd. Im więcej kombinacji tym lepiej



ZRĘCZNOŚĆ , ZWINNOŚĆ, SZYBKOŚĆ

- ćwiczenia z rakietami, przekładanie wokół pasa, nóg, trzymając za czubek rączki oparta raketę na ziemi puszczamy rękę robiąc obrót wokół własnej osi i próbujemy zdążyć złapać raketę przed jej upadkiem



- łapanie piłek w puste puszki tenisowe lub pachołki
- strzelnica, dziecko unika rzuconych w niego piłek, nie daje się trafić
- marsz lub bieg z obrotami
- marsz lub bieg-szybki siad płaski lub leżenie przodem na sygnał
- krążenie ramion prawe w przód lewe w tył i na odwrót
- skok w dal z miejsca stojąc tyłem do kierunku skoku
- wielokrotny przewrót w tył
- z leżenia tyłem szybki siad płaski, powolny powrót do pozycji wyjściowej
- żonglowanie piłkami
- pokonywanie przeszkód
- rytmika (ćwiczenia z muzyką)
- z leżenia tyłem powstanie do postawy
- w biegu zmiany kierunku
- swobodny bieg i zryw na sygnał
- bieg pod górę lub schodami w górę
- skipping szybki bieg w miejscu

RÓWNOWAGA

- stanie na jednej nodze, stanie i robienie półprzysiadu, dotknięcia ręką ziemi,
- krok modelki, chodzenie po linii prostej, po ławeczce gimnastycznej przodem, bokiem, tyłem
- przyjmowanie niewygodnych pozycji jak w grze Twister



SIŁA

- przebieganie na czworakach przodem, tyłem
- taczki, walki kogutów, przepychanie
- brzuszki, planki, pompki, przysiady, podciągania na drążku drzewie
- rzuty piłkami lekarskimi do 2kg na odległość i do celu
- zwis na drabince, drążku, gałęzi z podciąganiem kolan do klatki piersiowej
- bieg z partnerem na plecach
- ćwiczenia na korcie tenisowym lub ścianie
- ćwiczenia z partnerem czyli kolegą/ koleżanką (czynnik rywalizacji i zabawy)
- ćwiczenia na prawidłową postawę
- siła czyli wplatanie do treningu różnego rodzaju półpompek, przysiadów, wykroków, przepychania, nawet wchodzenie na przysłowiowe drzewo wszystko to co kształtuje siłę.

GIBKOŚĆ, ĆWICZENIA PRZECIWKO WADOM POSTAWY

- lekki rozkrok, skłony tułowia w przód
- mostek z leżenia tyłem
- z siadu płaskiego leżenie przewrotne
- kołyska na plecach i brzuchu
- koci grzbiet plus dołek w podporze
- leżenie tyłem stopy zwrócone podeszwowo do siebie, bicie brawa stopami
- zwijanie szarfy palcami stóp, toczenie piłki po ścianie stopami
- trzymanie laski za plecami jedną ręką od dołu, druga od góry-przeciąganie laski
- siad prosty rozkroczny skłon tułowia z trzymaniem laski przed stopami

ĆWICZENIA Z DZIEĆMI, MŁODZIEŻĄ PO ODBYTYCH LEKCJACH Z TRENEREM

UMIEJĘTNOŚCI DO OPANOWANIA PRZEZ DZIECI:

- wykonywanie rzutów, podań jednorącz i oburącz z dołu, w ustawieniu bocznym do kierunku lotu piłki, znad głowy zwracając uwagę na pracę nadgarstka
- wykonywanie ciągłych ruchów między podaniami, rzutami piłek
- wykonywanie powrotu na środek kortu (na miejsce) oraz przyjmowanie pozycji gotowości po uderzeniach, rzutach
- poruszanie się krokiem dostawnym, przeplatanką (carioca), małymi kroczkami przygotowującymi dobrą pozycję do piłki
- wykonywanie skrętów tułowia, barków w czasie wykonywania ruchu do uderzenia
- oswojenie z rakiętą i piłką
- poznanie chwytów rakiety, oraz geometrii kortu (nazw linii i pól kortu)
- poznanie podstawowych uderzeń: wolej z forhendu i bekhendu, serwis, bekhend, forhend, returny czyli odbiór serwisu, lob, smecz o raz skrót i jego odegranie
- umiejętność manipulowania siłą

- nauka liczenia punktów, podstawowych zasad gry oraz zachowań fair-play
- umiejętność rozgrzewki przed treningiem właściwym oraz wypoczynku tuż po nim
- podstawy higieny osobistej
- kształtowanie samodzielności w podejmowaniu decyzji na korcie i poza nim