1.2. Παράγοντες οι οποίοι επιδρούν στην ικανότητα επίδοσης

Για την καλύτερη κατανόηση του θέματος, πρέπει αρχικά να καθοριστεί η έννοια "επίδοση" γενικά, στον αθλητισμό. Στη συνέχεια θα παρουσιαστούν γενικές μέθοδοι και ειδικά αθλητικοκινητικά tests για τον προσδιορισμό της ικανότητας επίδοσης.

Από τη διερεύνηση της διεθνούς βιβλιογραφίας προκύπτει, ότι η γνώση γύρω από την επίδοση στο τέννις πρέπει να αναζητηθεί στις αρχές της ψυχολογικής συμπεριφοράς των αθλητών, σ' ό,τι αφορά τουλάχιστο το στάδιο των υψηλών επιδόσεων, ενώ για το στάδιο της πρώτης επαφής με το άθλημα απαιτούνται μέθοδοι αναγνώρισης για μελλοντική ικανότητα επίδοσης.

Η επίδοση προσμετράται σε κλίμακες, η σαφήνεια, η αντικειμενικότητα, η αξιοπιστία και η εγκυρότητα των οποίων ποικίλουν κατά άθλημα λόγω της ιδιαίτερης φύσης του καθενός, της ιδέας παιγνιδιού, της φύσης των κανονισμών, που τα διέπουν, καθώς και του χρονικού καθορισμού της εμφάνισης της επίδοσης.

1.2.1. Έννοια της επίδοσης και γενικές κατευθύνσεις για τον καθορισμό της επίδοσης στο αθλητικό παιγνίδι

Η έννοια της επίδοσης εξετάζεται συνήθως από δύο απόψεις:

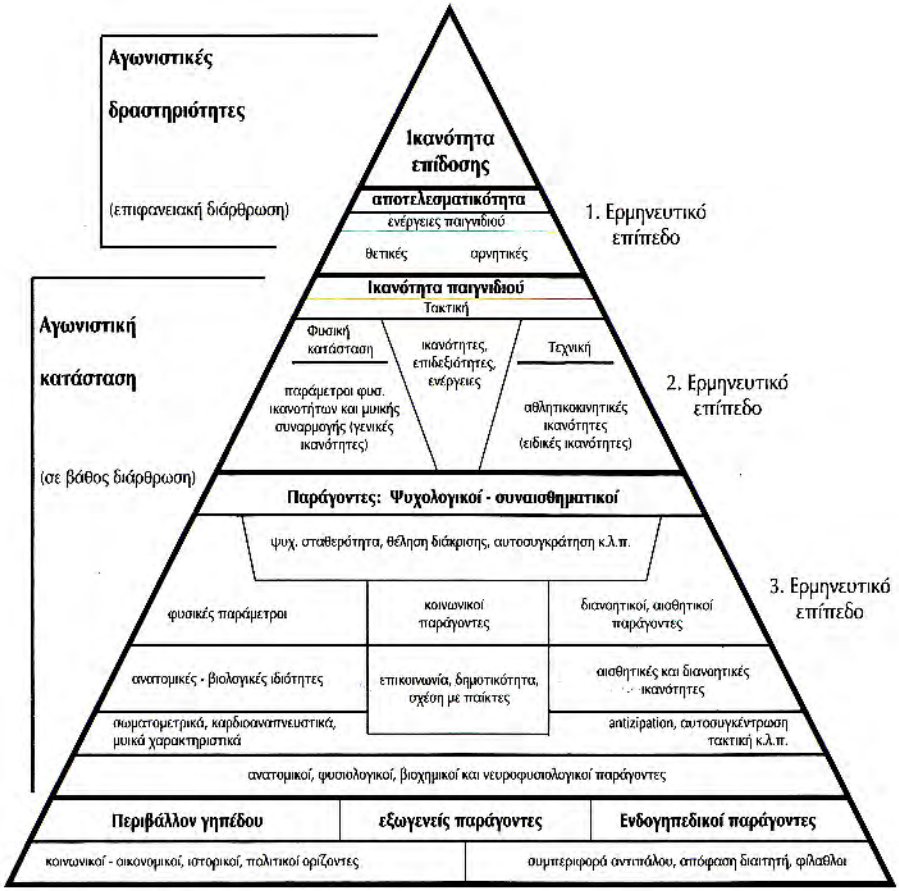
1. Όταν αυτή αναφέρεται στο αποτέλεσμα της ενέργειας (συμπεριφοράς): **επίδοση προσβλέπουσα στο αποτέλεσμα**.
2. Όταν αυτή αναφέρεται στη διαδικασία της ενέργειας: **επίδοση προσβλέπουσα στη διαδικασία**, δηλαδή στο πνεύμα της διαδικαστικής ακολουθίας ή της καταβληθείσας προσπάθειας (Hanebuth & Loew,1964, Lutter, 1982, Hahn, 1983).

Μία άλλη δυνατότητα διαφοροποίησης της έννοιας αποτελεί η **υποκειμενική και αντικειμενική** επίδοση. Η πρώτη καθορίζεται από την προσωπική εκτίμηση, ενώ η δεύτερη εξαρτάται από εξωγενείς κρίσεις (π.χ. ρεκόρ, τουρνουά).

Ο Hecker (1982, 92) εξηγεί την αθλητική επίδοση με βάση την επίτευξη του στόχου στα πλαίσια των δυνατοτήτων της προς επίδοση ενέργειας και εξετάζει:

1. Το στόχο της ενέργειας με τη γενική έννοια του όρου, δηλαδή επίδοση = επιτυχημένη αθλητική ενέργεια (π.χ. άλμα πάνω από ένα εμπόδιο).

κάθετη διάταξη, ανάλογα με τη βαρύτητα του κάθε παράγοντα που καθορίζει την επίδοση. Οι Hohmann & Brack αντιλαμβάνονται (σχ. 2.2.γ) την κάθετη διάταξη σύμφωνα με τη συνθετικότητα των παραγόντων επίδοσης. Στο μοντέλο τους παραμένει το ερώτημα, εάν η επίδοση επηρεάζεται άμεσα ή έμμεσα, δηλαδή με την διαμεσολάβηση ή μη και άλλων παραγόντων που καθορίζουν την επίδοση.



Σχήμα 2.2.γ:Ερμηνευτικά επίπεδα της ικανότητας επίδοσης (Hohmann & Brack, 1983, 9)

νοούνται για μία σταθεροποίηση και ανάπτυξη ικανοτήτων συναρμογής και τακτικής. Έτσι συμπεραίνεται ότι κατά την επιλογή ταλέντων χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής τα μικρόσωμα και μη ανεπτυγμένα παιδιά στη μικρή ηλικία (ιδιαίτερα όταν υστερούν σε κάποια παράμετρο λόγω καθυστέρησης της ανάπτυξης). Στην ίδια έρευνα διαπιστώθηκε ότι νεαρά ταλέντα (δεν αναφέρεται ηλικία) είναι κατά μέσο όρο 50% ελαφρότερα και κοντότερα από τους συνομήλικούς τους.

Ακόμη, από τις λίγες έρευνες που υπάρχουν, λιγότερο είναι διασφαλισμένα τα αποτελέσματα για τη σταθερότητα της ανάπτυξης κινητικών χαρακτηριστικών, δηλαδή φυσικής κατάστασης και μυϊκής συναρμογής .

Σε μία έρευνα (Ulbrich, 1974) για καρδιαναπνευστικές ικανότητες αντοχής, διαπιστώθηκε μια σχετικά μεγάλη σταθερότητα κατά την ανάπτυξη στις διάφορες ηλικίες (11 μέχρι 18 χρόνων, n=51 αγόρια, r= 0,6), (π.χ. συντελεστής σταθερότητας σφυγμών, συχνότητας αναπνοής και μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου, ανάλογα με το σωματικό βάρος). Για την ικανότητα μυϊκής συναρμογής δεν προέκυψε δείκτης στατιστικά σημαντικός (Baur, 1988, 6).

Ιδιαίτερα για το τέννις υπάρχει ανάλογη διαπίστωση, σε ό,τι αφορά την "συναρμογή", όπως φαίνεται στον επόμενο πίνακα (2.5.α), αν την εντάξει κανείς στην παράμετρο "τεχνική". Το ίδιο ισχύει και για την ψυχική σταθερότητα (50%). Αντίθετα σ' αυτόν τον πίνακα φαίνεται να υπάρχει ικανοποιητική σχέση (ποσοστιαία) σταθερότητας στην ανάπτυξη, στην ηλικία 10-12 χρόνων και στο στάδιο των υψηλών επιδόσεων των υπολοίπων παραμέτρων φυσικής κατάστασης από τις οποίες ξεχωρίζει η ευκινησία, η οποία διαφοροποιείται μόνο κατά 0,2% (Gabler, 1983, 22).

	δύναμη	ταχύτητα	αντοχή	ευκινησία	τεχνική	αίσθηση μπάλας	γενική ευφυία	ευφυία παιγνιδιού	ικανότ. αυτοσυγκέντρωσης	επιθυμία για επίδοση	ψυχική σταθερότητα
δύναμη	77%										
ταχύτητα		84%									
αντοχή			88%								
ευκινησία				98%							
τεχνική					57%						
αίσθηση μπάλας						95%					
γεν. ευφυία							99%				
ευφυία παιγν.								94%			
ικ. αυτοσυγκεντρ.									81%		
επιθ. για επίδοση										78%	
ψυχ. σταθερότ.											50%

Πίνακας 2.5.α.:Η σχέση της διαμόρφωσης ατομικών ικανοτήτων, μεταξύ της ηλικίας των 10-12 χρόνων και το στάδιο των υψηλών επιδόσεων (Gabler 1984, 22).

3.2. Προπόνηση τακτικής

Για την προπόνηση τακτικής πρέπει να τονισθεί, ότι αυτή εξαρτάται από τον παράγοντα της τεχνικής. Όσες περισσότερες επιλογές στην τεχνική εκτέλεσης των διαφόρων κτυπημάτων έχει ένας παίκτης, τόσο περισσότερες δυνατότητες μεθόδευσης για την επιτυχία του πόντου θα έχει. Αυτό βέβαια δε σημαίνει, ότι ένας παίκτης με περιορισμένες δυνατότητες στην τεχνική (ποσότητα) και ως εκ τούτου με λιγότερες επιλογές στην τακτική δε μπορεί να παίζει τέννις υψηλών επιδόσεων.

Ακόμη μόνο η τέλεια τεχνική κατάρτιση ενός παίκτη δε σημαίνει αυτόματα και τέλεια τακτική. Η γενική ευφυία και η ευφυία παιγνιδιού, ο ψυχικός παράγοντας κ.λπ. (βλ. κεφ. 1) επηρεάζουν άμεσα την τακτική κάθε παίκτη. Ο ίδιος πρέπει πρωτίστως να είναι σε θέση να εκτιμάει σωστά κάθε στιγμή παιγνιδιού, να διαπιστώνει έγκαιρα τις αδυναμίες του αντιπάλου του, να εκτιμάει τις συνθήκες παιγνιδιού και να μην επηρεάζεται αρνητικά απ' αυτές.

Έτσι η προπόνηση τακτικής πρέπει να περιέχει τα εξής στάδια:

α) Εκμάθηση επιλογών στην τακτική σε σχέση με το επίπεδο και την τεχνική κατάρτιση του παίκτη, π.χ. forehand και κάθοδος στο φιλέ, λόμπα και κάθοδος στο φιλέ, stop και passing-shot κ.λπ.

β) Προπόνηση σε αγωνιστικές συνθήκες μιας δεδομένης στιγμής παιγνιδιού με προκαθορισμένες προϋποθέσεις. Δηλαδή πρέπει να γίνουν οι συγκεκριμένες μπαλιές σε επίπεδο αγωνιστικό, π.χ. σερβίς και backhand ή forehnad-volley (cross, τελείωμα).

γ) Όπως στο β) αλλά με εναλλασσόμενες προϋποθέσεις. Στο παράδειγμα μας, μετά το σερβίς η μπάλα μπορεί να έρθει στο fore- ή στο backhand volley.

δ) Παιγνίδι με διακοπές και αναπαραγωγή της κρίσιμης μπαλιάς. Διορθώσεις του προπονητή με επανάληψη της σωστής επιλογής (2-3 φορές).

Προκαταρκτικές γενικές ασκήσεις στην τακτική (ως παράδειγμα).

- *"Περιφερειακή όραση"*

α) Ο προπονητής, ενώ ο παίκτης παίζει δείχνει με τα δάκτυλα του έναν αριθμό και ο παίκτης το φωνάζει.

β) 4 παίκτες παίζουν σε ζευγάρια σ' ένα γήπεδο (στο μισό). Οι παίκτες μετράνε τις αλλαγές μπαλλιών του άλλου ζευγαριού.

γ) Όπως προηγούμενα και ενώ παίζουν κάθετα, ένας παίκτης αναλαμβάνει και δίνει σήμα και αλλάζουν σε παιγνίδι "διαγώνια".

Για την ατομική τακτική γενικά ισχύουν τα πλάνα:

1. θεωρητικό

2. προσωπικό

3. πραγματικό

Στο θεωρητικό πλάνο υπάρχει η ιδανική λύση μιας στιγμής παιγνιδιού. Η λύση αυτή όμως είναι ανάγκη να προσαρμόζεται στις ατομικές (προσωπικές) ικανότητες του παίκτη γιατί αλλιώς θα φέρει το αντίθετο αποτέλεσμα (λάθος στην τεχνική εκτέλεσης). Το πραγματικό πλάνο το οποίο και θα εφαρμοστεί λαμβάνει υπ' όψη τόσο τις ατομικές ικανότητες του παίκτη όσο και τις αδυναμίες του αντίπαλου καθώς και τις άλλες συνθήκες διεξαγωγής του αγώνα. Όλα τα περί ατομικής τακτικής μπορεί να συνοψιστούν στις δύο προτάσεις α) **εξαναγκασμός αντιπάλου σε λάθη** και β) **δημιουργία στιγμών και καταστάσεων με προοπτική "νικηφόρων" κτυπημάτων.**

3.2.1. Γενικές οδηγίες στην τακτική

Οι βασικές οδηγίες στην τακτική στο τέννις μπορούν να συνοψισθούν, ως "10 εντολές" και πολύ απλή διατύπωση, ως εξής:

1. παίζε πάντα με πλάνο
2. παίζε γενικά, σίγουρα
3. καθόριζε εσύ το ρυθμό και το είδος του παιγνιδιού
4. μη παίζεις μονότονα (άλλαζε ρυθμό και κτυπήματα)
5. προτίμησε κτυπηματα που έχουν περισσότερες πιθανότητες για θετικό αποτέλεσμα
6. έχε υπομονή και αυτοσυγκέντρωση
7. πρόβλεπε τις κινήσεις του αντιπάλου
8. αγωνίσου μέχρι το mathspoint
9. θεώρησε ως σπουδαιότερο κτύπημα, το επόμενο
10. ξεχώρισε πότε έχεις δυνατότητες να "επιτεθείς" ή να "αμυνθείς"

3.2.1.1. Γενικές οδηγίες τακτικής για το σερβίς

Στο πνεύμα των γενικών οδηγιών, ειδικότερα για κάθε κτύπημα γίνεται αναφορά αρχικά στο "πρώτο κτύπημα", δηλαδή το σερβίς. Σ' αυτό η προσοχή παίκτη και προπονητή στρέφεται στον τομέα της τακτικής:

α) στην τοποθέτηση

β) την ταχύτητα

γ) και τις περιστροφές της μπάλας

3.3. Πρακτικά παραδείγματα διδασκαλίας- προπόνησης

Θα δοθούν στη συνέχεια πρακτικά παραδείγματα εκμάθησης και προπόνησης στο τέννις.

Η εκμάθηση γενικά έχει τα στάδια:

- εξοικείωση με μπάλα και ρακέτα
- εκμάθηση των βασικών κτυπημάτων
- εκμάθηση των ειδικών κτυπημάτων
- εκμάθηση των βασικών επιλογών
- εμπέδωση

Η προπόνηση γενικά ασχολείται με στόχο τη **βελτίωση** και απώτερο σκοπό τη μέγιστη δυνατή επίδοση στον αγώνα.

3.3.1. Διδασκαλία

3.3.1.1. Εξοικείωση με μπάλα και ρακέτα

Στην πρώτη επαφή με το άθλημα και ιδιαίτερα στις μικρές ηλικίες (<7) δίνονται μορφές ασκήσεων και παιγνιδιών, όπου οι αποστολές έχουν να κάνουν με μία εύκολη και απλή διάσταση της ειδικής ικανότητας του αθλήματος.

Στο τέννις λοιπόν πρέπει ο μαθητής να μυηθεί στις ιδιότητες της μπάλας, μέγεθος, αναπήδηση, συμπεριφορά στον αέρα κ.λπ., καθώς και στη χρήση του ειδικού οργάνου (ρακέτας), σε συνδυασμό με την επαφή της μπάλας στο πλαίσιο της κεφαλής αυτής (πλέγμα). Αυτή η ικανότητα ("χειρισμού μπάλας") σημαίνει πρακτικά το κτύπημα της μπάλας με τη ρακέτα προς το έδαφος και το κτύπημά της προς τα πάνω.

Ο χρόνος που πρέπει να αφιερωθεί στην εξάσκηση αυτής της ικανότητας εξατράται από την ηλικία των μαθητών, από το χρόνο που έχει στη διάθεση του ο δάσκαλος, καθώς και από τους στόχους που έχει βάλει.

Αρκετές φορές στα μάτια πολλών γονέων και παραγόντων συλλόγων αυτός ο χρόνος φαίνεται σαν "χαμένος χρόνος". Όσο θα κρίνεται απ' αυτούς το περιεχόμενο διδασκαλίας, η διάρκεια εξοικείωσης μπορεί να πάρει και μηδενική τιμή. Ο χρόνος που προτείνεται εδώ είναι 1-3 μήνες, χωρίς να σημαίνει ότι στη συνέχεια, στη διάρκεια της εμπέδωσης, δε χρησιμοποιούνται οι ίδιες μορφές ασκήσεων εξοικείωσης.

7η ώρα (μετωπική θέση)

Προθέρμαση: 4 γύροι, 2 παιγνιδάκια "γύρω - γύρω" παίζοντας τη μπάλα στον αέρα ή κτυπώντας τη προς το έδαφος (ποιος θα έρθει πρώτος), διατατικές κ.λπ.

Κυρίως μέρος:

α) Επίδειξη ολόκληρης της κίνησης από θέση ετοιμότητας. 50-60 επαναλήψεις αυτής της κίνησης στο FH και στο BH από τη θέση ετοιμότητας και διορθώσεις (γυρίζω, πατάω, κτυπάω στο FH, θέση ετοιμότητας, γυρίζω πατάω, κτυπάω στο BH. Γυρίζω= πάτημα στα πλάγια ή μπροστά του δεξιού ποδιού και φάση προετοιμασίας της ρακέτας. Πατάω= πάτημα αριστερού ποδιού και κύρια φάση κτυπήματος της ρακέτας. Κτυπάω= αμέσως μετά το πάτημα επαφή της κεφαλής της ρακέτας και της μπάλας).

β) Τροφοδοσία από μπροστά από το δάσκαλο ή ανά δύο, όπως στην οργάνωση στα προηγούμενα μαθήματα, στην πλάγια θέση.

Επίλογος: Σε ζευγάρια ένας με "κοντρόλ" (σταματάει τη μπάλα πάνω στη ρακέτα και χωρίς να την πιάσει με το χέρι, την κτυπάει προς το συμπαίκτη) τροφοδοτεί και ο άλλος εκτελεί. Ποιο ζευγάρι θα κάνει 4,6,10 κ.λπ. σωστές συνεχόμενες ανταλλαγές μπάλας.

Στη μορφή αυτή ακολουθούν άλλα 3-4 μαθήματα, στα οποία στην αρχή πάντα επαναλαμβάνεται η στερεότυπη κίνηση από τη θέση ετοιμότητας γυρίζω, πατάω, κτυπάω 50-60 φορές. Προσοχή στο τελείωμα της κίνησης, ο καρπός δείχνει στην τροχιά της μπάλας, σαν να περιμένει στο σημείο αυτό ο μαθητής να του βγάλουν "**φωτογραφία**". Προσοχή στο πάτημα του ποδιού **(πατάω) λίγο πριν** την αναπήδηση της επερχόμενης μπάλας από το έδαφος. Η κίνηση αυτή με το τελείωμα στην έκταση του χεριού πίσω από την τροχιά της μπάλας, γίνεται για δύο λόγους για τον **έλεγχο της κίνησης κτυπήματος** (η τροχιά που θα διαγράψει η ρακέτα είναι αναγκαστικά έτσι πίσω από την τροχιά της μπάλας) και **έλεγχο της κίνησης στον καρπό**. Έτσι φαίνεται αν λύγισε ο καρπός κατά το κτύπημα και αυτό ελέγχεται και από το μαθητή. Βεβαίως και η ολοκληρωμένη κίνηση είναι διαφορετική, αν όμως δώσει κανείς από αυτό το στάδιο εκμάθησης την τελική μορφή, δε διασφαλίζει τα σημεία που προανέφερα. Συνεπώς γίνεται μεν γνωστή, με επίδειξη, η τελική μορφή της κίνησης, όμως οι απαιτήσεις στο στάδιο αυτό είναι διαφορετικές στα σημεία του τελειώματος της κίνησης κτυπήματος. Εναπόκειται στην πείρα του δάσκαλου πότε και σε ποιο τμήμα ή μαθητή θα περάσει στην ολοκληρωμένη μορφή της κίνησης.

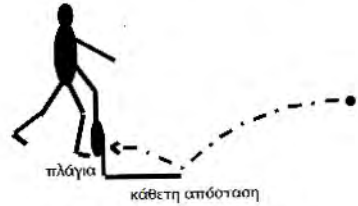
Βέβαια και η όλη διαδικασία της μάθησης γίνεται ανάλογα και με την πρόοδο του τμήματος ή του μαθητή.

Πριν φτάσει κανείς στην εξάσκηση στο Footwork (επόμενο κεφάλαιο) πρέπει να έχει σαφή εικόνα του επιπέδου επίτευξης των βασικών στόχων που θα είναι το ικανοποιητικό επίπεδο κίνησης κτυπήματος από τη θέση

ετοιμότητας του FH και του BH με ιδανική τροφοδοσία. Το ικανοποιητικό επίπεδο μπορεί να εκφράζεται με την επιτυχία κάποιου στόχου π.χ. το τετραγωνάκι πίσω από το χώρο του σερβίς ή και ακόμα μόνο το επιτυχημένο πέρασμα της μπάλας πάνω από το φιλέ και αναπήδηση της μπάλας στο "μονό" γήπεδο. Η επιτυχία όμως τέτοιων εύκολων στόχων πρέπει να έχει υψηλά ποσοστά (80 %) για να προχωρήσει κανείς, σε αντίθεση με τον πρώτο στόχο (τετραγωνάκι), όπου θα αρκούσε ποσοστό > 60 %.

3.3.1.3. Εξάσκηση στους βηματισμούς (footwork)

Στόχος: Ο μαθητής πρέπει να μάθει να βγαίνει έξω από την τροχιά της επερχόμενης μπάλας σε ιδανική πλάγια και κάθετη απόσταση από το σημείο αναπήδησής της. Θα πρέπει να προσδιορίζει το σημείο αναπήδησης της μπάλας και να κινείται προς αυτό το σημείο με τέτοιο τρόπο, ώστε να διασφαλίζει ελεύθερη και ευνοϊκή (όχι μακριά ή κοντά) κίνηση της ρακέτας για τη σωστή τεχνική του κτυπήματος. Διαφορετικά αν η απόσταση είναι μεγάλη από το σημείο αυτό θα αναγκάζεται ο παίκτης να κάνει "διορθωτικές" κινήσεις με αρνητικές επιπτώσεις στο κτύπημα και κινδύνους τραυματισμών των αρθρώσεων του χεριού

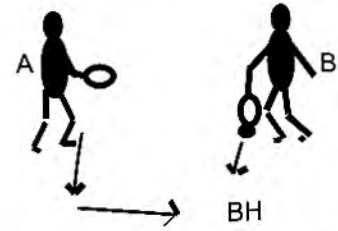


Προασκήσεις

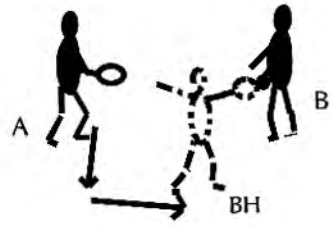
1. Με σταματημένη μπάλα

Σε ζευγάρια:

α) Ο Α μαθητής κινείται σωστά μπροστά και εκτελεί κίνηση FH σε μπάλα που βρίσκεται στο έδαφος. Ο μαθητής Β μεταφέρει τη μπάλα στη συνέχεια σε άλλο σημείο. Ο Α επαναλαμβάνει την κίνηση. Το ίδιο και στο BH. Αλλαγή ρόλων στη συνέχεια (8-10 επαναλήψεις).



β) Όπως προηγούμενα, μόνο που ο Β ρίχνει τη μπάλα κάθετα ψηλά να *αναπηδήσει από το έδαφος.*

Παραλλαγή: Ο Β, μετά από μετακίνηση στο χώρο, σταμάτημα και ορισμό του κτυπήματος (FH ή BH), αφήνει τη μπάλα να πέσει στο έδαφος.

γ) Ο παίκτης που έχει τη μπάλα την κρατάει σταθερά στο χέρι προεκταμένο στα πλάγια Η κίνηση αυτού που εκτελεί σταματάει στην