

Όταν υπάρχει η δυνατότητα, η ανάγκη μιας διαφορετικής τακτικής προσέγγισης του παιχνιδιού γίνεται επιτακτική. Αυτό μπορεί να γίνει με το να εισαχθούν χτυπήματα τα οποία δεν είχαν χρησιμοποιηθεί ευρέως σε προηγούμενα παιχνίδια.

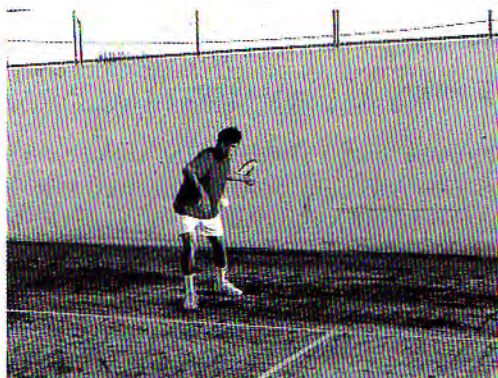
6) Παίζοντας με αριστερόχειρες.

Οι αριστερόχειρες έχουν ένα τρομακτικό πλεονέκτημα στο τένις. Κανένας δεν είναι συνηθισμένος να παίζει με αυτούς και ελάχιστοι παίκτες απολαμβάνουν το παιχνίδι μαζί τους. Μπορεί να μειονεκτούν ως πλειοψηφία στην κοινωνία, αλλά στο τένις ανήκουν στην εκλεκτή μειοψηφία. Ο αριθμός των επιτυχημένων αριστερόχειρων φαίνεται δυσανάλογα υψηλός συγκρινόμενος με των αριθμό των δεξιόχειρων που ασχολούνται με το άθλημα (Brown 1995).

Συνειδητοποιώντας ότι ο αντίπαλός είναι αριστερόχειρας ο παίχτης πρέπει να αλλάξει τη γενική τακτική του παιχνιδιού του. Αντί να επιτίθεται συχνότερα στην αριστερή μεριά του γηπέδου από ότι στη δεξιά και να αντιμετωπίζει ένα αμυντικό backhand, τώρα πρέπει να αντιμετωπίσει ένα επιθετικό drive ή topspin χτύπημα crosscourt ή down the line από την αριστερή μεριά του αντιπάλου. Το forehand του αντιπάλου μπορεί να είναι ιδιαίτερα επικίνδυνο, επομένως ή κύρια τακτική του παίχτη εστιάζεται στο να πιέζει στο backhand του αντιπάλου, το οποίο μπορεί να είναι το βασικό του μειονέκτημα. Παίζοντας από τη πίσω γραμμή (baseline) του γηπέδου ο παίχτης πρέπει να εκτελεί συχνότερα forehand crosscourt και backhand down the line χτυπήματα. Υιοθετεί τη γενική τακτική να σερβίρει ανοιχτά στο backhand του αντιπάλου από το δεξί service box και βαθιά στη μέση από το αριστερό service box. Χρησιμοποιεί slice serve από τη δεξιά μεριά του αντιπάλου και topspin serve από την αριστερή μεριά.

7) Παίζοντας με αντιπάλους που εκτελούν forehand ή backhand με δυο χέρια (double – handers).

Παίζοντας με ένα καλό double – hander αντίπαλο ο παίχτης πρέπει να έχει υπόψη του ότι η αυξημένη δύναμη από τη χρήση των δύο καρπών δίνει περισσότερη δύναμη στο χτύπημα του αντιπάλου. Επομένως σκοπός του παίχτη είναι να αναγκάσει τον αντίπαλο να εκτελέσει ένα ασθενέστερο χτύπημα χρησιμοποιώντας μόνο το ένα χέρι αντί



των δύο. Αυτό μπορεί να το επιτύχει δίνοντας μια κατεύθυνση στο χτύπημα ανοιχτά στο αντίπαλο γήπεδο, αναγκάζοντας μ' αυτόν τον τρόπο τον αντίπαλο να τεντώνεται και να χρησιμοποιεί το ένα χέρι για να επιστρέψει την μπάλα. Ένας άλλος τρόπος πάλι είναι να χτυπά ρηχά, χαμηλές μπαλιές από την συγκεκριμένη πλευρά του αντιπάλου με έντονο under spin αφού οι double – handers δεν είναι καλοί στις απαντήσεις οι οποίες τους αναγκάζουν να ελευθερώσουν το ένα χέρι.

1.4 ΤΟ ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΕΝΙΣ (MENTAL TENNIS)

Πολλοί ψυχολόγοι έχουν αναφερθεί στην διανοητική δραστηριότητα και στο σημαντικό ρόλο που παίζει στο χαρακτήρα των αθλητών του τένις. Σ' αυτήν την ενότητα επιχειρείται μια μικρή αναφορά σ' αυτό το πεδίο με σκοπό να συνειδητοποιήσει περισσότερο ο αθλούμενος τη σημασία που έχει η διανοητική διάσταση του παιχνιδιού. Σύμφωνα με τους Applewhaite & Moss (1995) και Dr. Loehr (1995) καθοριστικοί παράγοντες σ' αυτήν τη διαδικασία είναι η ένταση που αναπτύσσεται κατά την διάρκεια του παιχνιδιού, η αυτοσυγκέντρωση που απαιτείται για την εφαρμογή μιας συγκεκριμένης τακτικής και η πνευματική ενέργεια που είναι απαραίτητη για τα παραπάνω. Τα σχόλια και οι προτάσεις που ακολουθούν είναι γενικής φύσης και αναφέρονται σε καταστάσεις οι οποίες μπορούν να συμβούν σε όλους τους παίκτες που παίζουν ανταγωνιστικά και σε κάθε επίπεδο παιχνιδιού. Όμως πρέπει να είναι κατανοητό ότι κάθε παίκτης είναι μία μοναδική προσωπικότητα του οποίου η προσέγγιση και η στάση του στο παιχνίδι είναι τελείως διαφορετική από κάποιον άλλο παίκτη και εξαρτάται από τον τρόπο που χειρίζεται αυτούς τους παράγοντες.

1.4.1 Ένταση

Ένα πλήθος προβλημάτων εκτέλεσης κατά τη διάρκεια ενός αγώνα μπορούν να συνδεθούν απευθείας με τον ελλιπή έλεγχο της έντασης. Προβλήματα όπως αναποφασιστικότητα, μειωμένη επιλογή χτυπημάτων, ασυνέπεια και πολλά άλλα, οφείλονται σε μεταβολές της έντασης. Δεν είναι τυχαίο ότι οι περισσότεροι κορυφαίοι αθλητές του τένις, χρησιμοποιούνται ως μοντέλα ελέγχου της έντασης (Gilbert, & Jamison, 1994). Αλλά τι είναι ένταση και πως μαθαίνει κάποιος να την ελέγχει;

Σύμφωνα με τους Van Raalte J. et al, (1999) ένταση είναι μια κατάσταση πνευματικής και σωματικής αφύπνισης, ενεργής δράσης. Το να παίζει ο αθλητής ένα παιχνίδι με μεγάλη ένταση σημαίνει ότι είναι σε θέση να κινητοποιεί το μυαλό και το σώμα του έτσι ώστε τη δεδομένη στιγμή να παράγει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Όταν ο προπονητής προτρέπει τον παίκτη να παίζει με καρδιά, να παίζει με συναίσθημα, να είναι μανιώδης ανταγωνιστής, αναφέρεται στην ένταση. Ο παίκτης χρησιμοποιεί λέξεις όπως παλλόμενος, εκστασιασμένος, συνεπαρμένος και "αγριεμένος", για να περιγράψει την εμπειρία.

Μερικές καταστάσεις της έντασης επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά την απόδοση του παίκτη μέσα στο παιχνίδι. Ο Dr. Jim Loehr





του είδους αρνητικής σκέψης περιλαμβάνουν: Μετά το χάσιμο τριών set points, "Δε θα μπορέσω ποτέ να νικήσω τώρα", ή "Είμαι τόσο κακός, το παιχνίδι μου είναι απαίσιο" κ.α.

Η δεύτερη είναι ο αρνητικός εσωτερικός διάλογος. Αυτό απλά εκφράζεται με λέξεις (εξωτερίκευση των αρνητικών σκέψεων). Επικρίνοντας προφορικά τον εαυτό του για το ότι παίζει κακά τους σημαντικούς πόντους του αγώνα, απλώς χειροτερεύει τη θέση του. Τέτοιος αρνητικός εσωτερικός διάλογος, μπορεί να είναι ένα σημαντικό εμπόδιο στο να αυτοσυγκεντρωθεί και να εκτελέσει σωστά τα χτυπήματα στους κρίσιμους πόντους του αγώνα.

Η τρίτη είναι η αρνητική νοερή απεικόνιση (αρνητική φαντασίωση). Παίχτης ο οποίος έχει πρόβλημα στους σημαντικούς πόντους, είναι συχνά αυτός που φαντάζεται ακριβώς πριν αρχίσει να παίζει τον πόντο, τι δεν θέλει να του συμβεί: διπλά λάθη, μπάλες στο φιλέ ή άουτ, ήττα. Και αυτό ακριβώς του συμβαίνει.



Τεχνικές συμβουλές για την διατήρηση της πνευματικής ενέργειας.

Ο Jim Loehr (1995) προτείνει δώδεκα (12) τεχνικές συμβουλές για τη διατήρηση της πνευματικής ενέργειας:

1. Έλεγχος ματιού. Ο παίχτης κρατά το βλέμμα του πάνω στις χορδές της ρακέτας, στο έδαφος ή στην μπάλα, για να διατηρήσει την προσοχή του εστιασμένη ανάμεσα στους πόντους.
2. Τυπικά (τελετουργικά). Καθιερώνει συνήθειες μεταξύ και πριν από τους πόντους που τον βοηθούν να ισορροπήσει καταλλήλως τη χαλάρωση, τη συγκέντρωση και ένταση, πριν αρχίσει κάθε πόντο.
3. Νικηφόρο βήμα. Δημιουργεί ένα νικηφόρο βήμα μεταξύ των πόντων, ιδιαίτερα

ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΤΟ SERVE

2Α.12

Κατηγορία: Παιχνίδι πίσω ζώνης - Return.

Σκοπός: Εξάσκηση επιθετικού return.

Εξοπλισμός: Καλάθι με μπάλες - Στόχοι: Κώνοι, πετσέτες, στεφάνια, καλύμματα ρακετών.

Αριθμός παιχτών: 4

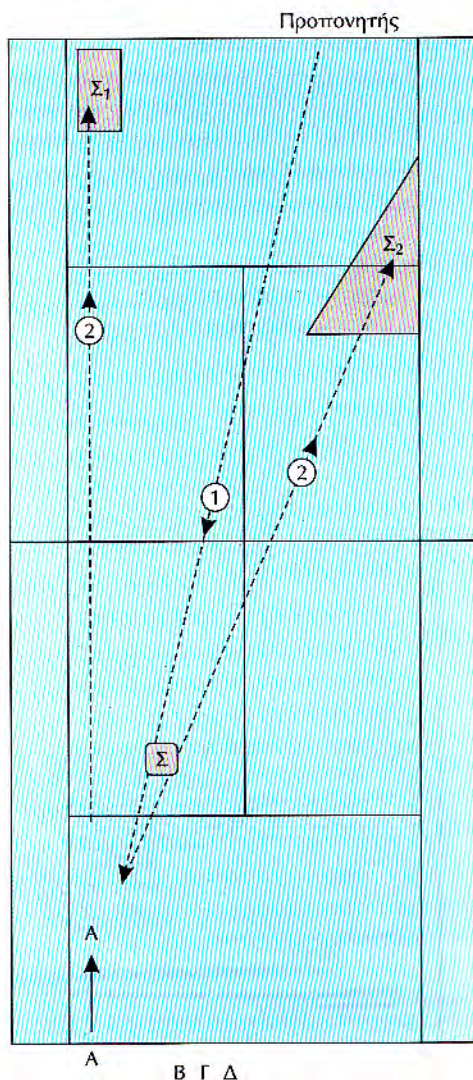
Επίπεδο: Μεσαίο - Προχωρημένο.

Χρόνος: Παιχνίδι στους 21 πόντους ή δύο νικηφόρα παιχνίδια των 15 πόντων, με διαφορά δυο πόντων.

Διαδικασία: Ο προπονητής εκτελεί ένα ρηχό, αδύναμο serve. Ο παίχτης Α κινείται γρήγορα προς την μπάλα και χτυπά από τη δυνατή του μεριά (συνήθως forehand), ένα επιθετικό return, είτε στο στόχο Σ1, είτε στο στόχο Σ2. Μόλις ο Α εκτελέσει δύο συνεχόμενα returns, εναλλάσσει με τον παίχτη Β και μετά με τους Γ και Δ. Για κάθε στόχο που χτυπά η μπάλα, ο παίχτης παίρνει ένα πόντο. Για κάθε return που χτυπά φιλέ ή βγαίνει άουτ αφαιρείται ένας πόντος από τον παίχτη. Η άσκηση εκτελείται εναλλάξ και από τις δυο πλευρές του γηπέδου. Κερδίζει ο παίχτης που θα συμπληρώσει πρώτος 21 πόντους (με διαφορά δυο πόντων).

Τροποποιημένη μορφή παιχνιδιού:

Οι παίχτες χωρίζονται σε δυο ομάδες, servers και receivers. Η πρώτη ομάδα (servers) εκτελεί δύο δεύτερα serves με εναλλαγές περιστροφής και ταχύτητας της μπάλας. Η δεύτερη ομάδα (receivers) προσπαθεί να επιτεθεί με τη δυνατή της πλευρά και να πάρει τον έλεγχο του πόντου. Η άσκηση παίζεται σε δύο νικηφόρα παιχνίδια των 15 πόντων με διαφορά δυο πόντων. Στους 8 πόντους του κάθε παιχνιδιού οι ομάδες αλλάζουν ρόλους. Αφαιρούνται δύο πόντοι και από τις δύο ομάδες για κάθε μπάλα στο φιλέ από return ή από διπλό λάθος του serve (double - foul). Νικήτρια είναι η ομάδα που θα κερδίσει δυο νικηφόρα παιχνίδια των 15 πόντων.



Παρατηρήσεις:

- Προώθηση του παίχτη εσωτερικά της baseline πριν την αναπήδηση της μπάλας.
- Έμφαση στην αναπήδηση της μπάλας και στη σωστή τοποθέτηση του σώματος σε σχέση με την μπάλα κατά την εκτέλεση ενός return από τη δυνατή πλευρά του παίχτη (forehand).
- Καλό footwork και καλή μεταφορά βάρους.

ΕΝΟΤΗΤΑ: Β

ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΕΔΑΦΟΥΣ (GROUND STROKES)

Οι προτεινόμενες ασκήσεις στη δεύτερη ενότητα του κεφαλαίου όπως και η θεωρητική προσέγγιση του παιχνιδιού, βοηθούν στην τελειοποίηση και ενδυνάμωση της θέσης του παίχτη από την πίσω ζώνη του γηπέδου (backcourt) στα χτυπήματα εδάφους (groundstrokes). Γενικά, ο παίκτης πρέπει να έχει σαν αρχή τακτικής ότι τα διαγώνια χτυπήματα (crosscourt) από το backcourt ελαχιστοποιούν τον κίνδυνο λαθών.



2B.1. ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ

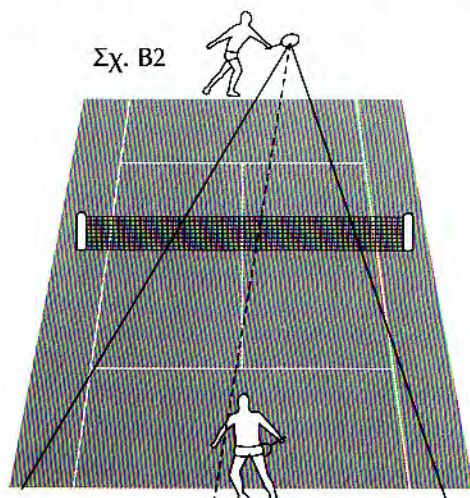
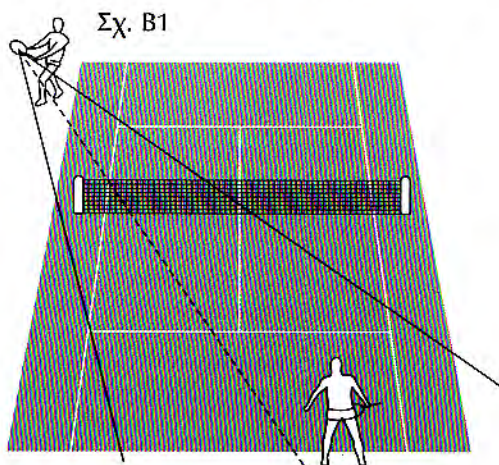
Ένα σταθερό, forehand και backhand groundstroke χτύπημα, δίνει τη δυνατότητα ελέγχου της baseline. Κάθε πόντος στο τένις αρχίζει και με τους δύο παίκτες τοποθετημένους στο backcourt. Μετά την εκτέλεση του service και του return πολλοί πόντοι παίζονται με μια εναλλαγή χτυπημάτων εδάφους (groundstrokes). Ο στόχος του παίχτη από το backcourt είναι να απαντήσει στα χτυπήματα του αντιπάλου με επιλογές που θα δυσκολέψουν τον τελευταίο και θα δώσουν στον παίχτη τον έλεγχο του πόντου, περιορίζοντας τον κίνδυνο των δικών του λαθών και αυξάνοντας αυτόν του αντιπάλου.

Οι ακόλουθες προτάσεις βοηθούν στον καλύτερο έλεγχο του backcourt και στην καλύτερη χρήση των groundstrokes χτυπημάτων:

Γρήγορη μετακίνηση για απόκτηση σωστής θέσης στο γήπεδο.

Αυτό που σχεδόν πάντα κάνει τη διαφορά σε κάθε παίχτη είναι η σωστή μετακίνηση στο γήπεδο. Οι αρχάριοι ξεχνούν λίγο ή πολύ να μετακινηθούν, οι παίκτες μεσαίου επιπέδου μετακινούνται αλλά χάνουν αρκετό χρόνο μετά το χτύπημα της μπάλας. Συνιστάται λοιπόν στους παίκτες να χρησιμοποιούν σαν μοντέλο τους πρωταθλητές που σπεύδουν να πάρουν θέση αμέσως μετά το χτύπημα της μπάλας. Ο σωστός ρυθμός μετακίνησης είναι χωρίς αμφιβολία μια από τις δυσκολότερες κατακτήσεις και ενσωματώσεις στο προσωπικό παιχνίδι του κάθε αθλητή. Αρκετοί παίκτες βρίσκουν δυσκολίες σ' αυτόν τον τομέα. Οι απότομες επιταχύνσεις (ξεπετάγματα) είναι βεβαίως περισσότερο κουραστικές από τις σωστά συντονισμένες διαδρομές, οι οποίες εκτελούνται από τους παίκτες που έχουν καλή οπτική ικανότητα, γρήγορη αντίδραση και ανάλογα γρήγορη κίνηση.

Για να παίξει και να προοδεύσει ο παίχτης στο τένις δεν είναι υποχρεωτικό να είναι ειδικευμένος στη γεωμετρία. Τα σχήματα B1 και B2 αποδεικνύουν ότι η ιδανική μετακίνηση του παίχτη βρίσκεται επάνω στη διχοτόμο της γωνίας των πιθανών απαντήσεων του αντιπάλου του.



Η ιδανική θέση του παίχτη βρίσκεται επάνω στη διχοτόμο της γωνίας των πιθανών απαντήσεων του αντιπάλου.