

Περιεχόμενα

Για τον συγγραφέα.....	13
Πρόλογος.....	15
Εισαγωγή	19
Περί μάθησης.....	20
Το ύφος του βιβλίου	21
Κεφάλαιο 1: Βασικές αρχές	25
Η Θεμελιώδης Αρχή.....	25
Η άπω μέθοδος – The Tennis Distal Method.....	26
Εμβιομηχανικές αρχές.....	27
Περιστροφή: Μηδέν Άγαν.....	33
Ρυθμός.....	35
Μετακίνηση στο γήπεδο.....	36
Ώθηση δύναμης.....	36
Στάση.....	39
Η κινητική αλυσίδα.....	41
Αιώρηση-Αποθήκευση ελαστικής ενέργειας.....	43
ΜΕΡΟΣ Α	
ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ	
Εισαγωγή.....	45
Υπόβαθρο.....	45
Το φαινόμενο του μαστιγίου	48
Κινητικής αλυσίδας η ανάλυση.....	49
Εφαρμογές.....	52
Η διπλή κινητική αλυσίδα.....	54
Συμπεράσματα	54

Κεφάλαιο 2: Forehand drive.....	56
Λαβή.....	56
Η εκτέλεση του κτυπήματος.....	57
Αναλυτικά.....	57
Συνθετικά.....	59
Για να χωρέσετε από την... πόρτα.....	62
Η πορεία προς την μπάλα.....	63
Επαφή.....	64
Περιστροφή.....	65
Το Μοντέλο ΣΒΚΧ για εκμάθηση forehand drive.....	69
Γεγονός 1.....	70
Κεφάλαιο 3: Backhand Drive.....	92
Λαβή.....	92
Η εκτέλεση του χτυπήματος.....	93
Αναλυτικά.....	93
Συνθετικά.....	94
Η κίνηση στην... πόρτα.....	96
Στάση-κίνηση προς την μπάλα.....	97
Επαφή.....	98
Το Backhand με τα δυο χέρια.....	100
Επαφή.....	101
Περισσότερα για το Backhand Drive.....	103
Γεγονός 2.....	103
Κεφάλαιο 4: Volley-slice-drops.....	105
Λαβή.....	106
Χαρακτηριστικά του κτυπήματος.....	106
Κίνηση.....	107
Μετακίνηση στο volley.....	113
Slice / drops.....	116
Μοντέλο ΣΒΚΧ για εκμάθηση του κτυπήματος (slice, drops).....	118
Γεγονός 3.....	138
Κεφάλαιο 5: Επιστροφές – Μεταβατικό κτύπημα.....	139
Οι συνθήκες.....	139
Ρυθμός.....	140
Θέση ετοιμότητας.....	142
Forehand Return.....	142
Προετοιμασία.....	142
Αιώρηση-επαφή.....	144
Τελείωμα.....	145
Backhand Returns.....	146

Προετοιμασία	146
Η επαφή	147
Τελείωμα	147
Γεγονός 4	148
Γεγονός 5	148
Το μεταβατικό κύπημα	149
Κεφάλαιο 6: Service	152
Οι ιδιαιτερότητες του service	152
Λαβή	153
Η ροή των γεγονότων	153
Το πέταγμα της μπάλας με το ελεύθερο χέρι	154
Το τόξο του σώματος	155
Η ανοδική πορεία του σώματος	156
Μπείτε (χωρέστε) από την πόρτα!	159
Η επιτάχυνση της ρακέτας	162
Επαφή	163
Η κίνηση του καρπού στην επαφή	163
Το μοντέλο της κίνησης	166
Πρακτικά σχόλια	169
Μοντέλο ΣΒΚΧ για εκμάθηση service	170
Γεγονός 6	191
Ποια η θέση ακριβώς των επόμενων δύο κεφαλαίων στο μοντέλο της άπω μεθόδου;	191
Κεφάλαιο 7: Συνιστώσες κινητικής απόδοσης: το μοντέλο ΔΕΤΙ	193
Το σώμα	195
Ενεργειακά συστήματα	195
Στοιχεία προπόνησης φυσικής κατάστασης	197
Δύναμη	197
Αντοχή στη δύναμη	197
Ταχυδύναμη	198
Αντοχή στην ταχυδύναμη	198
Μυϊκή ισορροπία	199
Στόχοι προπόνησης	199
Είδη / τύποι ασκήσεων	200
Ισοτονικές ασκήσεις	200
Πλεονεκτήματα	200
Μειονεκτήματα	200
Ισομετρικές ασκήσεις	200

Προπόνηση δύναμης στα παιδιά / εφήβους	201
Συστάσεις για την προπόνηση δύναμης (προ)εφηβικών παιδιών.....	202
Εξοπλισμός.....	202
Συστάσεις για το πρόγραμμα ενδυνάμωσης.....	202
Προπόνηση κατά την έκρηξη ανάπτυξης (growth spurt)	204
Γενικές ασκήσεις	205
Έσω περιστροφή.....	206
Έξω περιστροφή.....	206
Πιέσεις τρικεφάλων	207
Προτάσεις υπερακανθίου	207
Προσομοίωση κτυπήματος.....	208
Διατάσεις	208
Διατάσεις ώμων και πλάτης	210
Διατάσεις χεριών-στήθους.....	211
Διατάσεις της περιοχής της μέσης-ισχίου	211
Διάταση λαγονοψοϊτή.....	213
Διατάσεις κάτω άκρων	213
Ταχύτητα	216
Τύποι ταχύτητας.....	216
Ειδικότητα της ταχύτητας.....	216
Βασικές συνιστώσες της ταχύτητας.....	217
Σημασία της ανάπτυξης δύναμης και ελαστικότητας για την ταχύτητα..	218
Ανάπτυξη ταχύτητας στα παιδιά.....	219
Ανάπτυξη ταχύτητας για το τένις.....	219
Ισορροπία και ευκινησία.....	220
Ισορροπία.....	220
Νευρομυϊκός έλεγχος της ισορροπίας	222
Ευκινησία	223
Βελτίωση ευκινησίας	223
Το μοντέλο φυσικής κατάστασης ΔΕΤΙ.....	225
Το πρωτογενές μοντέλο [ΔΕΤΙ]	226
ΔΕΤΙ.....	227
Παιγνιώδης μορφή.....	240
Το δευτερογενές μοντέλο Δ+Ε+Τ+Ι.....	242
Αντοχές.....	251
Σχέση ΔΕΤΙ και Δ+Ε+Τ+Ι	251
Σχόλιο: Τι (δεν) ερευνά η επιστήμη	252

Αγωνιστικό Τένις	253
Κρεατοφαγία.....	253
Γραφή.....	254
Αθλητισμός.....	254
Στοιχεία αγωνιστικού τένις.....	255

Κεφάλαιο 8: Το Μοντέλο Κινητικών Δεξιοτήτων ΣΒΚΧ..... 258

Το μοντέλο κινητικών δεξιοτήτων ΣΒΚΧ.....	258
Η παράδοση των δυναμικών συστημάτων του Μπέρνσταϊν	273

Κεφάλαιο 9: Στρατηγική-Τακτική..... 280

Σκοπός-Στρατηγική-Τακτική.....	280
Σκοπός-Στρατηγική.....	280
Σκοπός-Τακτική.....	281
Τακτική-Στρατηγική.....	281
Σκοπός.....	282
Στρατηγική.....	283
Τακτική.....	283
Τεχνική-Τακτική.....	284
Τεχνική-Τακτική: το παράδειγμα του ραλίστα.....	285
Ασκήσεις (drills).....	286

Μέρος Β

ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΗΣ ΑΠΩ ΜΕΘΟΔΟΥ

Τενιστικός... Δαρβινισμός.....	292
Καλά κτυπήματα από μέτριους παίκτες: τα τέρατα της φύσης!.....	292

Κεφάλαιο 10: Εκούσια Εξάσκηση (Deliberate Practice)..... 295

Παραδοχές και χαρακτηριστικά της ΕΕ.....	297
Το παράδοξο της αυτοματοποίησης.....	298
Προσπάθεια και συμμόρφωση.....	300

Κεφάλαιο 11: Διάκριση Μάθησης-Απόδοσης και η άπω μέθοδος..... 301

Νέες προσεγγίσεις.....	302
Θεωρητικές παραδοχές της άπω μεθόδου.....	304
Κατευθυντήριες γραμμές (guidelines).....	306
Ειδικότερες κατευθύνσεις.....	311

Παράρτημα 1:..... 312

Το σπινάλ της απόδοσης και το μοντέλο του επιτιθέμενου ελκυστή..... 312

Παράρτημα 2:..... 317

Μοτολέξεις! Όταν οι κινήσεις μιλούν... 317

Εισαγωγή.....	317
Νοητική εκφόρτωση (Cognitive Off-Loading).....	318
Μνημονικές άλυστοι (chunks).....	318
Εκμάθηση αλληλουχιών.....	319

Μοτολέξεις.....	320
Παράρτημα 3:	322
Βασικοί κανόνες	322
Το γήπεδο.....	322
Βιβλιογραφία	329