



Αντιπτέριση (ΕΠ027)

Ενότητα 2: Λαβή ρακέτας

Στεπάν-Σαρκής Παρτεμιάν

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Θεσσαλονίκης



Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης» έχει χρηματοδοτήσει μόνο την αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Λαβή της ρακέτας

Περιεχόμενα ενότητας

1. Λαβή ρακέτας.
2. Παραγωγή κτυπημάτων.
3. Ασκήσεις εξοικείωσης.
4. Εξάσκηση χωρίς ρακέτα.
5. Κτύπημα Overhead forehand.



Σκοποί ενότητας

- Η κατανόηση του σωστού τρόπου λαβής της ρακέτας.
- Μεθοδική σειρά εκμάθησης της λαβής της ρακέτας.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Λαβή ρακέτας

Σωστός τρόπος λαβής της ρακέτας

Σωστός τρόπος λαβής της ρακέτας 1

- Όλα τα στοιχεία που ακολουθούν αναφέρονται σε δεξιόχειρες παίκτες.
- Τονίζεται ο σωστός τρόπος λαβής της ρακέτας, σημαντικός παράγοντας για την σωστή εκτέλεση των κτυπημάτων.



Σωστός τρόπος λαβής της ρακέτας 2

- Για την σωστή εκμάθηση της λαβής της ρακέτας ζητάμε από τον ασκούμενο:
 - Να κρατήσει το στέλεχος της ρακέτας με το αριστερό του χέρι και να τοποθετήσει το δεξί με την παλάμη ανοικτή επάνω στο πλέγμα.
 - Να γλιστρήσει το δεξί χέρι προς τη λαβή και όταν αυτό φτάσει στην άκρη της να την αγκαλιάσει απαλά (χειραψία).
 - Τονίζεται πως η ρακέτα συγκρατείται με τον δείκτη και τον αντίχειρα, ενώ τα υπόλοιπα δάχτυλα καλύπτουν τη λαβή με ένα χαλαρό κράτημα.



Σωστός τρόπος λαβής της ρακέτας 3

- Οι ασκούμενοι προβάλλουν την ρακέτα προς τα εμπρός (στο ύψος των ώμων) και ταλαντεύουν τη ρακέτα με μια χαλαρή λαβή.



Παραγωγή κτυπημάτων

- Η Παραγωγή των κτυπημάτων (stroke production) στην Αντιπτέριση, στηρίζεται στην αρχή του Πρηνισμού και Υπτιασμού του πήχη:
 - Πρηνισμός για εκτέλεση κτυπημάτων Forehand και
 - Υπτιασμός για εκτέλεση κτυπημάτων Backhand.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Λαβή ρακέτας

Ασκήσεις εξοικείωσης

Ασκήσεις εξοικείωσης 1

- Πρηνισμός-Υπτιασμός:
 - Οι ασκούμενοι τοποθετούν το φτερό στη ρακέτα, την κρατάνε με το χέρι απλωμένο προς τα εμπρός και εκτελούν μικρά κτυπήματα του φτερού στον αέρα (ύψος μέχρι 2μ). Τονίζουμε τη σταθερή θέση του αγκώνα, τις γωνίες που πρέπει να υπάρχουν στον αγκώνα και τον πήχη και την προετοιμασία με υπτιασμό για το κτύπημα που θα ακολουθήσει. Η κίνηση της ρακέτας συνεχίζεται και μετά το κτύπημα του φτερού (η επιφάνεια της κρούσης έρχεται προς το έδαφος).



Ασκήσεις εξοικείωσης 2

- Πρηνισμός-Υπτιασμός:
 - Τα κτυπήματα γίνονται ισχυρότερα (το φτερό σε ύψος πάνω από 4μ).
 - Οι ασκούμενοι επιχειρούν να σταματήσουν το φτερό που έχουν στείλει προηγουμένως ψηλά.
 - Η ίδια σειρά κτυπημάτων εφαρμόζεται με λαβή backhand.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Λαβή ρακέτας

Εξάσκηση χωρίς ρακέτα

Εξάσκηση χωρίς ρακέτα 1

- Οι ασκούμενοι κάθονται στο έδαφος (εκατέρωθεν του δικτυού σε απόσταση 2μ) κρατώντας το φτερό από τη βάση αυτού.
- Στέλνουν το φτερό στο ζευγάρι τους περνώντας το επάνω από το δίχτυ.



Εξάσκηση χωρίς ρακέτα 2

- Οι ασκούμενοι σε όρθια θέση και σε απόσταση 3μ από το δίχτυ. Τονίζουμε τη σωστή θέση του σώματος (προβολή αριστερού ποδιού, ανύψωση αριστερού χεριού, ανύψωση αγκώνα και θέση φτερού πίσω από τον ομώνυμο ώμο). Εκτέλεση της ρίψης του φτερού με πλήρη αιώρηση και πρηνισμό του χεριού και μεταφορά του βάρους του σώματος προς τα εμπρός στο δεξί πόδι.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Λαβή ρακέτας

Κτύπημα Overhead Forehand

Κτύπημα Overhead Forehand 1

- Λαβή ρακέτας Forehand
 - Ο αγκώνας ψηλά και η ρακέτα πίσω από την πλάτη του ασκούμενου.
 - Βαθμιαία ανεβαίνει η ρακέτα (τεντώνει το χέρι με τον αγκώνα σταθερά ψηλά).
 - Πριν την ολοκλήρωση της πλήρους έκτασης του χεριού, εκτελείται ο πρηνισμός του πήχη, με αποτέλεσμα η επιφάνεια της ρακέτας να έρθει σε παράλληλη θέση με το δίχτυ.



Κτύπημα Overhead Forehand 2

- Επαναλαμβάνεται η κίνηση με την ανύψωση του αριστερού χεριού και την ταυτόχρονη προβολή του αριστερού ποδιού πριν την εκτέλεση του κτυπήματος.
- Εκτελείται ολοκληρωμένη η κίνηση της προετοιμασίας, αιώρησης χεριού-ρακέτας, πρηνισμού πήχη, συνέχεια κίνησης (FOLLOW THROUGH) και μεταφοράς του βάρους του σώματος προς τα εμπρός μετά το κτύπημα.



Κτύπημα Overhead Forehand 3

- Δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην παραγωγή του ήχου που προκαλείται από την κίνηση της ρακέτας κατά τη στιγμή της ολοκλήρωσης του πρηνισμού του πύχην.



Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Πατερμιάν Στεπάν-
Σαρκίς, «Αντιπτέριση. Λαβή ρακέτας». Έκδοση: 1.0. Θεσσαλονίκη 2014.

Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση:

<http://eclass.auth.gr/courses/OCRS255/>



Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά - Παρόμοια Διανομή [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

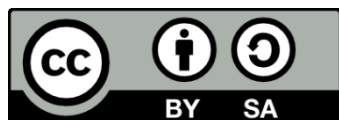
[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>





Τέλος ενότητας

Επεξεργασία: Μαριάνα Χ. Κοτζαμανίδου
Θεσσαλονίκη, Χειμερινό εξάμηνο 2014-2015



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Σημειώματα

Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
- το Σημείωμα Αδειοδότησης
- τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
- το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.

