Ayuntamiento Valle de Aranguren
Aranguren Ibarreko Udala

TENISA

GAZTEAK/HELDUAK

DESKRIBAPENA

Gazte eta helduendako udal tenis jarduera 16 urtetik aurrerakoentzat da eta asteroko saioak bi formatuta eskaintzen ditu (60 minutuko 2 egun edo 90 minutuko egun bat), teknika eta sasoi fisikoa hobetzeko asmoz, aurretiazko esperientziaren axolarik gabe (maila guztietako taldeak). Irakasle gaituek gidaturik, tenisaren funtsak ikasi, joko estrategiak garatu eta harreman giro jostagarriaz gozatuko duzu. Aukera paregabea da ekinean aritzeko, tenisean hasteko eta jende berria ezagutzeko. Egizu bat eta hobetu zure jokoa!

JARDUERAREN HELBURUAK

- Garapen Teknikoa: oinarrizko kolpeen teknika hobetzea (drive, errebesa, sakea, bolea), trebezia maila bakoitzera egokituta.
- Taktika Ulertzea: joko estrategiak irakastea, eta nola aplikatu partiduan hainbat egoeratan.
- Hobekuntza Fisikoa: teniserako berariazko erresistentzia, abiadura, arintasuna eta indarra hobetzea.
- Buru Prestakuntza: jokoaren egoeretan, kontzentrazioa, estresaren kudeaketa eta motibazioa sendotzea.
- Mugimendu Koordinazioa eta Trebeziak: begi-esku koordinazioa eta arintasuna garatzea, pistan mugimenduak hobetzeko.
- Sozializazioa eta Talde Lana: elkarreragin soziala eta talde lana talde jardueren eta jolasen bidez sendotzea.
- Errendimendua partiduetan eta lehiaketetan: jokalariak partiduetan edo lehian aritzeko prestatzea, haien errendimendua eta konfiantza partiduetan hobetuta.
- Balioak Sustatzea: balioak sustatzea, hala nola diziplina, errespetua, kiroltasuna eta irmotasuna.
- Josteta eta Motibazioa: saioak jostagarriak eta motibagarriak izan daitezela ziurtatzea, ikasleak ikaskuntzarekin gogotsu eta konprometiturik mantenduta.
- Norberaren Garapena: entrenamendua ikasle bakoitzaren behar eta aurrerapen erritmora egokitzea, hobekuntza etengabea eta pertsonalizatua ziurtatuta.

GOMENDIOAK

- Saioetara kirol arropa eta oinetakoekin joatea
- Arropa eguraldira egokitzea
- Ur botilatxoa eramatea gorputza hidratatzeko
- Kirol jardunean irmoa izatea aurrerapenak ikusteko
- Irakasleari edozein min edo lesio jakinaraztea ariketak egokitze aldera