

Mentaliniai įgūdžiai tenise vaikams: koncentracija ir sprendimų priėmimas

Pratimas	Tikslas	Instrukcija	Mentalinis aspektas	Sunkumo lygis
Oranžinis kamuolys	Koncentracija, koordinacija, abiejų rankų darbas	1. Traukiamas geltonas kamuoliukas, gaudoma pagal kryptį (kairė → kairė, dešinė → dešinė). 2. Pridedamas oranžinis kamuoliukas, kurį visada gaudai kaire ranka.	Dvipusio dėmesio lavinimas, prioritetų nustatymas, dėmesio lankstumas	Vidutinis
Everyball	Koncentracija, klaidų analizė, progresas	- Taškai už pagautus kamuolius: +1. - Klaidos: -5. - Vienas kamuolys aikštėje. - Tikslas: antras bandymas turi būti geresnis.	Atsakomybė už savo sprendimus, savianalizė, koncentracijos palaikymas	Vidutinis
Rotacijos (iki 6 žaidėjų)	Koncentracija, prisitaikymas, bendradarbiavimas	Rotacija pagal schemą, taškų sistema, vienas kamuolys, žaidėjai keičiasi po serijos.	Dėmesio paskirstymas, greitas prisitaikymas, stebėjimas	Vidutinis
Rotacijos (iki 8 žaidėjų)	Koncentracija, serijų valdymas, emocijų kontrolė	Rotacijos po 5 smūgių, klaida = keitimas	Susitelkimas į seriją, emocijų valdymas, greitas adaptavimasis	Vidutinis/ aukštas
Radaras	Suvokimas, sprendimų priėmimas	Vaikas garsiai sako, kur nusileis kamuolys; sunkesnė versija – dar prieš perėjus kamuoliukui tinklą	Ankstyvoji prognozė, kamuolio trajektorijos skaitymas, reakcija į partnerio judesius	Vidutinis/ aukštas
Attack	Taktika, sprendimų priėmimas	Žaidimas pusėje aikštės, vaikas sprendžia: puolamasis ar neutralus smūgis; partneris muša pastoviu vienodu tempu	Greitas sprendimų priėmimas, strateginis mąstymas, situacijos analizė	Aukštas

Pratimas	Tikslas	Instrukcija	Mentalinis aspektas	Sunkumo lygis
Space	Erdvės suvokimas, žaidimo kūrybiškumas	Žaidimas įstrižai; garsiai sakoma „space“, kai varžovas išvedamas iš teniso aikštelės; galima žaisti tiesiai tik jei erdvė sukurta. Taškai: 1 už erdvę, 1 už laimėtą tašką	Sąmoninga žaidimo analizė, strateginis matymas, sprendimų priėmimas realiu laiku	Aukštas
Kūrybinė užduotis – fizinis apšilimas	Kūrybiškumas, koncentracija, fizinė parengtis	Sukurti pratimą, lavinantį kūno judesius, bet reikalaujantį sprendimo (pvz., šokinėti pagal spalvotus signalus)	Sprendimų priėmimas kūrybiškai, koncentracijos palaikymas	Vidutinis
Kūrybinė užduotis – raketės apšilimas	Kūrybiškumas, reakcija, technika	Lavinti raketės techniką, pridėti sprendimo elementą (mušti kamuolį tik į nurodytą zoną)	Reakcijos greitis, kūrybiškas sprendimų priėmimas, technikos lavinimas	Vidutinis
Kūno kalba – Seeing Red	Savimonė, reakcijos vertinimas	Žaidėjas atlieka bėgantį backhand; po kiekvieno taško vertina savo reakciją (teigiama / neutrali / neigiama); žymi kūgiais aikštės gale	Savirefleksija, emocijų pažinimas, sąmoningas elgesio vertinimas	Vidutinis
Pozityvi vizualizacija – Serve Nerve	Vizualizacija, koncentracija	2 žaidėjai; reikia 4 pirmųjų pataikytų padavimų iš eilės; kiekvienas nepavykęs – keičiasi paduodantysis padavimą; taikoma vizualizacija ar savišneka	Psichologinis pasirengimas, savišnekos įtaka pasitikėjimui, dėmesio koncentracija	Aukštas
Pasitikėjimas – 0–40	Savivertė, psichologinis pasirengimas	Žaidėjas turi išsirinkti vieną iš savikontrolės frazių; naudoti ją prieš kiekvieną tašką	Savivertės stiprinimas, pozityvi savišnekos praktika	Vidutinis

Pratimas	Tikslas	Instrukcija	Mentalinis aspektas	Sunkumo lygis
Marathon Game	Atmuštų smūgių tikslas, nuoseklumas	Pasirenka smūgių kiekį - tikslą; jei taškas laimėtas – surenka tiek taškų, kiek kartų buvo permušta arba atlikta smūgių; jei pralaimi – gaunama pusė taškų; žaidžiama iki 26 - 100.	Nuoseklumas, dėmesio palaikymas, procesinis mąstymas	Aukštas

Suvokimas → Sprendimas → Veiksmas : Šis principas padeda vaikams susieti tai, ką jie mato, su tinkamu sprendimu ir veiksmu, ugdant greitą reakciją ir strateginį mąstymą aikštėje.