

TENISKO SAKEA

2018/04/23

Irak. Ruth Cayero Alkorta

Ikas.

Paula Diaz Diego

Alaitz Egaña Pagoaga

Aiara Garaialde Zeberio

Sarrera	3
Tenisko Sakearen Elementu Teknikoak	3
Tenisko Sakea eta Bere Zati Ezberdinak	3
Baloia jo aurretik	4
Baloia Jotzerako Unean	4
Baloia Jo Ondoren	4
Progresioaren Pausuak	5
Fitxak	5

Sarrera

Lan honen funts nagusia tenisko sakearen teknikak ikasi eta nola burutzen den barneratzea izango da hasiberri diren boleibol talde bateko ikasleen artean. Ikasle hauen adina 10-13 urte bitartekoa da eta euren aurretiko esperientzia boleibolarekiko oso oinarrizkoa da, beraz, hastapenekoa. Beraz, zerotik hasten direla esan genezake. Hori horrela, ikaskuntza fase guztiak igaro beharko dituzte sakea ikastera heltzearen. Hau esanik, lehenik eta behin ukitua bera nolakoa den eta zein ezaugarri dituen azalduko dugu. Ondoren, bere ikaskuntzarako faseetan zatituko dugu (ohikoa den legez errezenetik egoera zailagoetara pasaz) eta behin teknikoki ukitua ikasirik, egoera ezberdinetan aplikatzeko gai izateko egoera ezberdinak planteatuko ditugu (betiere fase guztiak ariketa bidez landuz). Beraz, ariketako oro hasiberriak diren 11 urte inguruko kideengana bideraturik egongo da.

Tenisko Sakearen Elementu Teknikoak

Tenisko Sakea eta Bere Zati Ezberdinak

Tenisko sakea, oro har, bi oinak lurlean bermaturik egiten den goiko sake altua da. Lehenik eta behin, esan beharra dago, tenisko sakea ondo ikasteak garrantzi handia duela; izan ere, berau dugu erasorako lehenengo elementua; hori dela eta, sakea duen taldeak bentaja hori eskuratuko luke, sakea ondo egiten dakiten heinean (puntuak lortzeko aukera izango baitute; hau da, sakea egite hutsa, baloia jada jokoan jartzen da). Ondo egiten jakin ezean berriz, kontrakoa gertatzen da, noski. Honez gain, erremate eta tenisko sakearen arteko alde bakarra sakea baxuago egiten dela eta baloiari erdian ematen zaiola da; beraz, funtsean ia berdina berdina direla esan genezake. Hori dela eta, transferentzia dago euren artean eta hori dela eta errematea aurrez landuz gero, errazagoa da ondoren sakea ondo ikastea. Horrenbestez, tenisko sakeak errematearekin duen antzekotasunagatik, ohikoa eta gehienetan egiten dena, lehendabizi hau ikastea izaten da eta ondoren, errematea menperaturik izatean, tenisko sakearekin hasten da; hau izanik geure iritziz ere, metodologia edo ikasketa prozesuan ibilbide egokiena.

Bestalde, tenisko sakearen posizio eta teknikarekin sakontzen hasi aurretik, tenisko sakea egiteko bi modu edota tenisko bi sake mota daudela aipatzea nahitaezkoa da. Bata potentziazko sakea deitzen zaiona da; oso sake gogor eta bortzita da. Sake modu hau hasieran oso eraginkorra izandaitekeen arren, baloiari ez zaionez efektu berezirik ematen; hau da, ez denez baloiaren norabidea aldatzen, nahiko erraza da defentsan dagoen taldeak baloia hartzea, soilik prest jartzea eta baloia geratzea izango baita euren helburua. Bigarren sake motari dagokionez, sake taktikoa deitzen zaio, flote gisan ezagutzen dena. Sake hau, lehenengoa baino suabeagoa da eta baloia suabe botatzen da; baina, jasotzeko askozaz ere zailagoa da sakea burutzen duenak baloiari ematen dion efektua dela medio; hori dela eta, baloiaren ibilbidea aldatzea da eta irakurri beharra dago puntuak ez galtzeko eta sakeari erantzuteko.

Bigarren sake mota honi dagokionez, teknikoki askozaz ere zailagoa da eta beraz, hastapenean potentziazko sakea irakatsi eta ikasten da lehendabizi. Hori dela eta, sake hau izango da geure kasuan ere, azaldu eta irakatsiko duguna ariketen korpus baten bitartez. Hala, sake hauj hiru zatitan bereiziko dugu: baloia jo aurretik hasieran hartu beharreko posizioa lehenengo; baloia jotzerako unea; eta baloiari eman osteko egoera azkenik.

Baloia jo aurretik

Baloia jo aurretiko posizioari dagokionez, enborra zuzen, tente eta oro har zelaira bideraturik mantendu behar da eta sorbalden marra, hondoko marrarekiko paralelo dagoela ziurtatu. Era berean, beso eragilearen; hau da, baloiari eman behar diogun besoaren aurkako hanka aurreratuago egokitzen da. Hankei dagokienez, oreka posizioan kokatu behar dira, aldaken zabalerara irekiak. Gainera, gorputzeko pisu gehiena atzeko hankan ezartzen da eta baloia berriz, gorputz aurrean (sorbalda parean, altuera berean), besoak luze ipiniz eta 'bol' bat hartzen arituko bagina bezala; batzuetan bi eskuekin ikasten den arren sake hau egiten, soilik beso batekin helduz egin ohi da sarri; hala, beso eragilea goran luze ipintzen da zuzen luzaturik baina okerka (hots, errotaturik). Modu honetan, beso eragilearen kontrako besoarekin jasoko (goratuko) dugu baloia, errazagoa izanik beso eragilearen prestatzea burutzea. Bada, kontuan izan behar dugu sakea bi eskuekin egiteak, beso eragilearen prestatzea zailtzen duela esku bakarrarekin egitearekin alderatzen badugu.

Ildo berari jarraiki, beso eragilearen prestaketari dagokionez, sorbalda atzera eta gora eramaten da, oso garrantzitsua izanik, arreta berezia ipintzea ukondoa altu egokitzeari eskua jaitsi gabe. Hau prestatzen doan heinean, kontrako besoa jaisten joango da.

Behin baloia altxatzean, sorbalda parera goruntz jaurtitzen da, eskubakarrarekin edo bi eskuekin. Bestalde, ez da komeni baloia buru gaintetik altu jaurtitzea (kokatzea); izan ere, baloia altu egokitzeak haren ibilbideareen irakurketa egin beharra suposatzen dio ikasleari eta ondorioz, zailtasunak gehitu besterik ez dira egiten sake ikasketaren prozesuan. Beraz, sarritan sake okerrak aztertzerakoan, kontuan izan behar dugu benetako arazoa baloiaren ibilbidearen kalkulua burutzean dagoela; hau da, ez ez dakitelako non eman behar zaion baloiari edota ez dakitelako nola burutzen den sakea, baizik eta oraindik baloiaren ibilbideren irakurketa burutzeko ez direlako guztiz gai. Hori dela eta, besoa iristen den puntura baloia botatzeko eskatu behar zaio ikasleari, jaurti orduko baloiari emateko esanaz.

Baloia Jotzerako Unean

Baloiari bere erdi behe zatian jo behar zaio, esku guztiarekin eta besoa guztiz luzaturik dagoela; gainera, oinak lurrean daudela eta sorbalden gainean. Hau egiterakoan, gorputz pisua, beso eragilearen aurkako hankara igarotzen da.

Baloia Jo Ondoren

Besoak mugimendua era naturalean jarraituko du beherantza jaitsiz. Hau egin ostean, ahalik eta denbora gutxien galduz zelaira sartu behar da defendatzera.

***Oinez mugimendua burutzea zailagoa da koordinazio mailari dagokionez; inpultsoari dagokionez berriz, errazagoa dela esan genezake; hala ere, gomendioa geldirik irakastea izan ohi da.

Progresioaren Pausuak

Aurrez jada azaldu ditugun tenisko sakearen elementu eta oinarrizko teknikak ikasteko, progresioan oinarrituriko ariketak planteatu nahi ditugu:

Fitxak

1.FITXA	TENISEKO PELOTAREKIN MUGIMENDUA
HELBURUA	Besoaren mugimendua lantzea, baloia jo aurretik.
DESKRIBAPENA	Binaka jarriko dira ikasleak kantxa guztitik sakabanaturik, bata bestaren parean. Beraien arteko espazioa, gutxi gora-behera 3-4 metrokoa izango da. Hala, teniseko pilota batak besteari pasatzea izango da egitekoa. Bestalde, pase hau egiteko bakoitzak besoarekin mugimendu espezifiko bat egingo du. Pasea burutuko ez duen besoa luzaturik izango aurrerantz eta beso eragilea sorbalda alboratuta atzera eta gora eramanaz prestatzen da; ukondoa altu eta eskua jaitsi gabe. Latigo formako ibilbidea gauzatzen du, behin eta berriz ukondoa atzeratzen dela ziurtatuz. Horrela, ariketa hau egiten 10 minutu egongo dira.
AKATS ARRUNTAK	Besoaren mugimenduari dagokionez sorbalda ez dela atzeratzen behar beste. Beraz, besoarekin egin beharreko mugimendu egokia ez egitea izan ohi da akats nagusia.
EBALUAZIO IRIZPIDEAK	Ebaluatzeko, mugimenduak ea latigo itxura hartzen duen hartuko dugu kontuan; bestalde, ea ariketa poliki eta ondo egiten den; sorbalderen altera behar bestekoa den eta azkar egitearren ea ez den gutxiegi altxatzen eta azkenik, ea eskua behar beste atzeratzen den.
IRAUPENA	10 minutuz arituko dira teniseko sakea burutzeko besoaren mugimendua lantzen.
MATERIALA	Teniseko pilota.
ALDAGAIK	Ariketa errazago egiteko, binaka egin beharrean ariketa, banaka egingo dugu eta gainera, ez da teniseko pilotarekin egingo ariketa; baizik eta material gabe. Horrela, besoaren mugimenduan arreta handiagoa jarriko dugu.
MARRAZKIA	

--	--

2.FITXA	ERREMATEAK
HELBURUA	Sake teknika barneratzea eta honekiko harremana lantzea
DESKRIBAPENA	Hirunaka egingo dugu ariketa eta bata bakoia gorantz jaurtiko dio besteari , hark errematea burutu dezan. Hau behin eta berriz bost bat aldiz egin ostean rolak aldatuko dituzte. Errematea:Baloia goiko zatian jotzen da, besoa erabat luzaturik dagoela, esku guztiarekin, gorputzaren aurrean eta ahal bada beso eragilearen parean.Baloia jotzean eskuaren luzapen dortsala ematen da, baloiari beheranzko errotazio efektu bat emanaz. Ondoren beso eragileak bere mugimendua zuzen jarraitzen du.
AKATS ARRUNTAK	Baloia goiko zatian ez jotzea, hau da erdiko zatian edota beheko zatian eta hartu behar duen norabidea ez hartzea, eskuaren zati batekin jotzea eta ez esku osoarekin. Besoa erabat luzatuta ez egotea, flexioa ematea besoan.
EBALUAZIO IRIZPIDEAK	Errematea egiterakoan eskua baloiaren gainaldean jotzen du baloia, besoa luzaturik dagoela jotzen da baloia. Gorputzaren aurrealdean ematen zaio baloiari eta ez aldamenean.
IRAUPENA	5 aldiz egingo du bakoitzak.
MATERIALA	hirukote bakoitzeko baloi bat.
ALDAGAIK	
MARRAZKIA	

--	--

3.FITXA	Besoen mugimendua koordinatzeko ariketa
HELBURUA	Besoen koordinazioa ongi egiten lortzea.
DESKRIBAPENA	Binaka jarriko gara, bikote bakoitzak baloi bat hartuko du. Batek ariketa egiten duen bitartean besteak zuzenduko dio bere akatsak. Beraz, ariketa hurrengoa izango da; batek baloia hartuko du eta sakearen hasierako posizioan jarriko da. Gero baloiari eman behar dion besoarekin mugimendua egingo du. Beraz, bi besoen mugimenduak egingo ditu eta gero baloiari kolpe txiki bat emango dio (baloia nola jotzen duen ez da garrantzitsuena ariketa honetan). Besteak egiten dituen akatsak ikusiko ditu eta bere lana bere bikoteak akats horiek zuzentzea izango da.
AKATS ARRUNTAK	Jaurtiketa egiten duen besoa guztiz luze ez egotea.
EBALUAZIO IRIZPIDEAK	Baloia bere aurrean duela kolpatu egiten du. Eta Besoa guztiz luze izatea.
IRAUPENA	10 aldiz egingo du bakoitzak.
MATERIALA	Baloi bat bikote bakoitzeko.
MARRAZKIA	

4.FITXA	BIKOTEKIDEARI PASATZEKO ARIKETA
HELBURUA	Baloiarekiko harremana lantzea, baloia kontrolatzen ikastea.
DESKRIBAPENA	Ikasleak bikoteka jarriko dira, bikote bakoitzak baloi bat duela. Bat eraso zonan jarriko da eta bestea sakea egiten berarengana ailegatzen saiatuko da. Hasiera batean haien arteko distantzia txikia izango da, denbora pasa ahala distantzia haunditzen joango da. Jolasaren helburua gure bikoteari baloia pasatzea izango da. Horretarako teniseko sakeaz baliatuz.
AKATS ARRUNTAK	Besoa sakea egiterakoan guztiz luzatuta ez egotea, baloia esku osoarekin ez kolpatzea, baloia jo behar den lekuan ez jotzea, eta azkenik ez lortzea gure bikotearengana ailegatzea.
EBALUAZIO IRIZPIDEAK	Baloia gure bikoteari ailegatzea, besoa luze izatea jaurtitzeko, eta azkenik, esku osoarekin baloiari ematea.
IRAUPENA	10 sake egingo ditu bakoitzak. 10 jaurtiketa.
MATERIALA	Baloi bat bikote bakoitzeko.
ALDAGAIK	Aldagaia bikotearen artean dagoen distantzia izango da. Haunditzen dugun heinean ariketa zailtzen joango da.
MARRAZKIA	

5.FITXA	SARE-PASA
HELBURUA	Jaurtiketaren norabidea kontrolatzea eta sarea pasatzea.
DESKRIBAPENA	Aurreko ariketaren antzerakoa izango da honako hau. Izan ere, aurrekoan bezala binaka jarriko dira ikasleak eta bikoteari baloia pasa beharko diote. Horrela, baloiaren pasaera teniseko sakearen besoen mugimendu zein zangoen mugimendua eginez burutu beharko dute eta hau gutxi balitz; bakoitzak boleiboleko baloia bere bikotekideari pasatzeko, sarearen gainetik pasa beharko dute. Bestalde, baloia bikotekidea dagoen lekura jaurtitzen saiatu beharko dira.

AKATS ARRUNTAK	<ul style="list-style-type: none"> - Baloia sarearen gainetik ez pasatzea - Teniseko sakea burutzeko besoen zein zangoen mugimendua gaizki egitea - Baloia bikotekidea dagoen lekura ez jaurtitzea.
EBALUAZIO IRIZPIDEAK	<ul style="list-style-type: none"> - Ea boleiboleko baloia sarearen gainetik igarotzen den - Ea teniseko sakea egiteko beso zein zangoen mugimendu egokiak egiten dituen - Ea baloia bikotekidea dagoen lekura pasatzen duen
IRAUPENA	10 minutuz arituko dira
MATERIALA	Sarea eta boleiboleko baloiak
ALDAGAIK	Ariketa errazago egiteko ez da derrigorrezkoa izango baloia bakoitzaren bikotekideari pasatzea. Hau da, baloiaren norabidea bakoitzari ateratzen zaiona izango da, arreta sakean nora jaurtitzen dugun jarri gabe.
MARRAZKIA	

6.FITXA	UZTAIEN ERDIRA!
HELBURUA	Baloiarekiko harremana osotasunean barneratzea eta norabidea lantzea.
DESKRIBAPENA	Binaka jarriko dira ikasleak kantxa osotik sakabanaturik. Horrela, bikoteen artean uztai bat jarriko dute eta pertsona bakoitzaren eta uztaiaren arteko distantzia 2 metrokoa izango da gutxienez. Izan ere, bikote bakoitza bata bestearen parean jarriko da. Ariketaren helburua norbanako bakoitzak teniseko sakea eginez boleiboleko baloia uztaiaren barruan sartzea izango da eta jarraian, rolak aldatuko dira.
AKATS ARRUNTAK	<ul style="list-style-type: none"> - Norbanako bakoitzak teniseko sakea egin ostean boleiboleko baloia uztai barruan ez sartzea.

	<ul style="list-style-type: none"> - Teniseko sakea burutzeko egin beharreko mugimenduak egoki ez egitea (sakea egiterakoan besoa guztiz ez luzatzea).
EBALUAZIO IRIZPIDEAK	<ul style="list-style-type: none"> - Baloia uztaiaren barruan sartzea - Gorputzaren, besoe zein zangoen posizio eta mugimendu egokiak egitea teniseko sakea egiterakoan.
IRAUPENA	10 minutuz arituko dira.
MATERIALA	Boleiboleko baloiak
ALDAGAIK	Norbanako bakoitzaren eta uztaiaren arteko distatzia txikitzea ariketa errazagoa izateko.
MARRAZKIA	

7.FITXA	3ko PARTIDUAK
HELBURUA	Kolaborazio- oposizio egoeratan tenis sakea lantzea eta barneratzea
DESKRIBAPENA	Izenak esaten duen moduan ikasleak hirukoteka jarriko dira, eta hiru hiruren kontra jokatu zuten bezala jarriko dira. Talde batek sakea egingo du zelai batetik bestera eta beste taldeak besaurre ukituarekin jaso beharko dute baloia, hurrengo kolpea ez da kolpea izango baizik eta baloia hartuko dute eta eta haiek egingo dute sakea dauden lekutik. Horrela rolak aldatuz joango dira, denek sakatu beharko dute. Talde batek akats egiten badu beste talde batengatik aldatuko dira.
AKATS ARRUNTAK	Baloia sarea ez pasatzea behar duen altuera hartzen ez duelako. Sakea egiterakoan egiten diren akats arruntenak, besoa luzaturik ez egotea, baloia aurrean daukagula ez jotzea.
EBALUAZIO IRIZPIDEAK	Baloia sarea pasatzen duen eta beste taldekoek jaso dezaketen ikusi beharko dugu. Teniseko sakea egiterakoan posizioa egokia dela ikusi.

IRAUPENA	10 minutu egongo dira gure ikasleak joku honetara jolasten.
MATERIALA	Boleiboleko baloiak eta sarea.
MARRAZKIA	

8.FITXA	PUNTUKA
HELBURUA	Teniseko sakea bere osotasunean lantzea kolaborazio zein oposizioan eta sakea norabidetzea.
DESKRIBAPENA	Hirunaka jarriko dira ikasleak. Horrela, talde bakoitza sarearen alde batean jarriko da; hau da, taldeak (aurkariak) bata bestearen parean egon beharko dira. Horrela, teniseko sakea egiten duen taldeak baloia diagonalki bota beharko du puntua lortu nahi badu; beste taldearentzat zailago egiteko baloia hartzea. Ondoren, taldeen rola aldatuko dira.
AKATS ARRUNTAK	<ul style="list-style-type: none"> - Teniseko sakea diagonalki ez egitea. - Teniseko sakea egiteko mugimendua (besoena zein zangoena) era egokia egitea.
EBALUAZIO IRIZPIDEAK	<ul style="list-style-type: none"> - Teniseko sakea egoki egitea - Teniseko sakea diagonalki egitea puntua lortzeko
IRAUPENA	4 puntura iritsi arte taldeetako bat
MATERIALA	Boleiboleko baloia eta sarea.
ALDAGAIK	Ariketa errazago egiteko, baloia diagonalean atera beharrean tenieko sakea egiten, parera botatzea eta hau eginez gero puntua lortzea.
MARRAZKIA	

--	--