

TEORIA ȘI PRACTICA TENISULUI ȘI TENISULUI DE MASĂ

CURS STUDII DE LICENȚĂ

Pentru programele de studii Educație fizică și sportivă, Sport și performanță
motrică IF/IFR

Ochiană Nicolae



Editura Alma Mater

Bacău – anul 2017

Cuprins:

MODULUL I. TENIS. SCURT ISTORIC, CARACTERISTIC ALE JOCULUI, ELEMENTE DE TERMINOLOGIE, CONȚINUTUL JOCULUI	5
<i>Scop:</i>	5
<i>Obiective operaționale:</i>	5
Unitatea de studiu I.1. Scurt istoric al jocului de tenis	7
Unitatea de studiu I.2. Caracteristici ale jocului	11
Unitatea de studiu I.3. Elemente de terminologie	12
Unitatea de studiu I.4. Conținutul jocului	14
Rezumatul unității de studiu.....	16
<i>Test de autoevaluare a cunoștințelor din modulul I</i>	16
 MODULUL II. TENIS. TEHNICA JOCULUI, ASPECTE ORGANIZATORICE	19
<i>Scop:</i>	19
<i>Obiective operaționale:</i>	19
Unitatea de studiu II.1. Tehnica jocului	21
<i>II.1.1. Generalități</i>	21
<i>II.1.2. Priza rachetei</i>	21
<i>II.1.3. Lovitura forehand</i>	24
<i>II.1.4. Lovitura backhand</i>	28
<i>II.1.5. Serviciul</i>	34
Unitatea de studiu II.2. Organizarea jocului	40
<i>II.2.1. Terenul de tenis</i>	40
<i>II.2.2. Clasificarea suprafețelor de joc</i>	42
<i>II.2.3. Materiale de joc</i>	43
<i>II.2.4. Organizarea competițiilor</i>	47
Rezumatul unității de studiu.....	49
<i>Test de autoevaluare a cunoștințelor din modulul II</i>	49
 MODULUL III. TENIS DE MASĂ. SCURT ISTORIC, CARACTERISTICI ALE JOCULUI, ELEMENTE DE TERMINOLOGIE, CONȚINUTUL JOCULUI.....	51
<i>Scop:</i>	51
<i>Obiective operaționale:</i>	51
Unitatea de studiu III.1. Scurt istoric al jocului de tenis de masă	53
Unitatea de studiu III.2. Caracteristici ale jocului	61
Unitatea de studiu III.3. Conținutul jocului	65
Rezumatul unității de studiu.....	66
<i>Test de autoevaluare a cunoștințelor din modulul III</i>	66
 MODULUL IV. TENIS DE MASĂ. TEHNICA JOCULUI, ASPECTE ORGANIZATORICE .	69
<i>Scop:</i>	69
<i>Obiective operaționale:</i>	69
Unitatea de studiu IV.1. Tehnica jocului	71
<i>IV.1.1. Generalități</i>	71
<i>IV.1.2. Priza paletei</i>	72
<i>IV.1.3. Poziția de bază</i>	73
<i>IV.1.4. Deplasările</i>	74
<i>IV.1.5. Forehand si backhand</i>	75
<i>IV.1.6. Serviciul</i>	77

IV.1.7. Preluarea serviciilor	78
IV.1.8. Contraatacul	79
IV.1.9. Jocul de mijloc	80
IV.1.10. Topspin.....	82
IV.1.11. Preluarea topspinului	85
IV.1.12. Apărarea	86
Unitatea de studiu IV.2. Organizarea jocului	87
IV.2.1. Materiale și echipamente de joc	87
IV.2.2. Organizarea competițiilor	91
Rezumatul unității de studiu	93
Test de autoevaluare a cunoștințelor din modulul IV	93
MODULUL V. JOCURI CU PALETA ȘI RACHETA	95
Scop:.....	95
Obiective operaționale:	95
Unitatea de studiu V.1. Jocuri cu racheta și paleta complementare tenisului și tenisului de masă	97
Ball badminton- badminton-ul cu minge	97
Pelote basque	97
Platform tennis (Padel).....	98
Racketlon	99
Racquetball	100
Speed Badminton	100
Speed-ball.....	101
Squash.....	102
Tenis de plajă.....	102
Rezumatul unității de studiu	103
Test de autoevaluare a cunoștințelor din modulul V.....	103