

FIGYELEM!

A **gyakorlati** követelmények teljesítése **mellett elméleti vizsgát** is szükséges tenni attól függően, hogy hányadszor vesz fel testnevelés/tánc kurzust:

Tes-1: ha először, akkor sportági ismeretből,

Tes-2: a második esetén sportági ismeretből és edzésmélethez,

Tes-3: a harmadik felvételnél sportági ismeretből és sportélettanból.

Gyakorlati tárgyak esetében **nincs külön vizsgaidőpont**, a kurzusok **évközi eredménnyel** zárulnak.

A félév végi jegy kialakítása:

A gyakorlati jegy és az elméleti dolgozat érdemjegyének átlaga adja a félév végi osztályzatot.

A **félévi eredmény elégtelen**, ha akár az elmélet, akár a gyakorlat eredménye elégtelen.

A **félévi eredmény „Letiltva”**, ha a félév folyamán a hallgató legalább **10 különböző héten** nem vett részt a foglalkozásokon.

Értékelés: 90%– jeles, 80%– jó, 70%– közepes, 60%– elégséges, –50% elégtelen

Tenisz

Történet:

A történelem korábbi szakaszaiban a világ számos helyén fellelhetők olyan mozgásos tevékenységek, melyek kapcsolatba hozhatók a tenisszel. A témával foglalkozó kutatások alapján egy francia eredetű labdajáték (jeu de paume) a teniszjáték igazi őse, melyet az angolok a 19.század második felében továbbfejlesztettek. Gyakorlatilag ez tekinthető a mai tenisz közvetlen elődjének.

Az első wimbledoni tenisztornát 1877. júliusában rendezték, ez tehát a legrégebbi, legnagyobb múltú ma is létező tenisztorna, ebben az időben alakult ki a pálya és a háló mai mérete, formája.

A US Open elődjének számító tornát 1881-ben rendezték meg először.

Az első francia férfi bajnokságot 1891-ben, a nőit 1897-ben rendezték, ebből fejlődött ki a Roland Garros, mely 1928 óta salakborítású.

Az Ausztrál Open 1905-ben kezdődött.

A mai időkig ez a négy legnagyobb teniszverseny a világon. Grand Slamnek nevezik, amikor egy teniszezőnek egy naptári évben sikerül megnyernie mind a négy tornát.

Évente rendezik a Davis Kupát és a Federation Kupát, az első a férfiak, a második a hölgyek nemzetek közötti csapatbajnoksága.

Az 1924-es párizsi olimpia után a tenisz kimaradt a sportágak közül, 1988. Szöul óta ismét olimpiai versenyszám.

Magyarországon az első pálya 1881-ben épült. 1907-ben alakult meg a Magyar Országos Lawn Tennis Szövetség. 1942-ben az elnevezés Magyar Tenisz Szövetségre változott.

Kiemelkedő eredményeink:

1947. Párizs, Roland Garros férfi egyes: 1. Asbóth József

1958. női egyes: 1. Körmöczy Zsuzsa

1965. férfi egyes Gulyás István döntőbe került

1981. férfi páros: 1. Taróczy Balázs

1985. Wimbledon férfi páros: 1. Taróczy Balázs

1986. Párizs, Roland Garros női páros: 1. Temesvári Andrea

Tenisz alapelemek:

- Az ütő fogása alaphelyzetben (készenléti helyzet): ügyesebbik kéz a markolaton alul változatlan (kalapács) ütőfogás. Kétkezes ütőtartás. Másik kéz az ütő nyakán (ütő szíve), vagy közvetlen az ügyesebbik kéz felett a markolaton tenyeres fogással.
- A labda röppályája, helyezkedés az érkező labdára: alapütésnél előre, hátra vagy oldalra történő mozgással a labda második ívének (felpattanás utáni) leszálló ágára helyezkedünk.
- Az ütés szakaszai: a törzs elfordítása – ütő hátrakészítése – keresztlépés, belépés az ütésbe – lendületvétel, az ütőmozdulat megkezdése – találati pont (gyakorlatilag ekkor találkozik az ütő a labdával) – az ütés kivezetése, átkísérése.
- Hozzáállás az ütéshez, találati pont: ez tulajdonképpen az előző két bekezdés kiegészítése. Az oldalra történő elfordulás (belépés) pillanatában olyan helyzetben kell lenni, hogy a labda testünktől oldalra – a kar és az ütő távolságának megfelelően - legyen, azonkívül elől lévő vállunk vonalától mindenképpen egy kissé előrébb a háló irányába.
- Ütéscsoportok és ütésfajták
 - Alapvető fontosságú ütések:
 - a., - tenyeres és fonák, mint két alapütés,
 - a labda pörgése szerint: - egyenes (drive) elvileg nem pörög a labda
 - pörgetés (előre, oldalra pörög a labda)
 - nyesés (visszafelé pörög a labda)
 - fonákütés: egykezes-kétkezes
 - b., adogatások
 - c., röpték
 - Kiegészítő ütések:
 - d., átemelések
 - e., leütések
 - f., fékezett ütések
 - g., félröpték
 - h., egyéb (különleges) ütések

Mérkőzés:

Aszerint, hogy egy-egy vagy két-két játékos mérkőzik egymás ellen, megkülönböztetünk egyes és páros mérkőzést. A játék célja a labda átütése az ellenfél térfelére úgy, hogy az ne tudja a mi térfelünkre visszaütni azt.

Azt a játékost aki a labdát játékba hozza, adogatónak nevezzük, a mérkőzés előtt sorsolással döntenek el, hogy ki kezdi az adogatást. Az adogató az alapvonal mögött a pálya jobb oldaláról kezdi az adogatást és a háló felett az átlós irányban lévő udvarba kell ütnie a labdát. Ha elhibázza még egy (második) adogatásra van lehetősége.

A túlsó térfélen a fogadó áll, nem kell az alapvonal mögött állnia, a labdát az adogató térfelének bármely pontjára visszaütheti, de csak miután a labda az ő térfelén egyszer talajt ért. Lepattanás előtt ún. röpteütéssel nem szabad a labdát visszaütni.

A fogadó által visszaütött labdát most már az adogató is az ellenfél térfelének bármelyik részére ütheti és innen kezdve bármelyik játékos röptét is üthet, természetesen mindegyik térfélen csak egyet pattanhat a labda. Így megy a labda egyik térfélről a másikra mindaddig, amíg valamelyik játékos hibázik (hálóba vagy a vonalon túlra üti a labdát), azaz pontot veszít – ez egy labdamenet.

Ha az adogató nyerte 15:0-ra vezet, amennyiben a fogadó nyerte akkor 0:15 az eredmény. A számolás 15 után 30, majd 40, 40 után pedig ha valamelyik játékos úgy nyeri a labdamenetet, hogy a másik még 0-nál, 15-nél vagy 30-nál tart (tehát legalább kettő különbséggel), akkor játékot (game) nyer és 1:0-ra vezet. 40:40 után is csak kettő különbséggel lehet játékot nyerni, tehát adogató vagy fogadó előny után amennyiben az előnyben lévő játékos nyeri a labdamenetet, akkor ér véget a játék.

Minden játék (game) befejezése után – amelyen belül végig ugyanaz a játékos adogat – adogatáscsere, minden páratlan számú játék (tehát 1:0, v. 0:1, 2:1, 1:2, 3:0, 0:3, 4:1...5:4, stb.) után térfélcseré is következik.

Az a játékos, aki 6 játékot nyer úgy, hogy ellenfele legfeljebb csak 4-et – játszmát nyer. 5:5 után 7:5-re lehet nyerni, 6:6 után a legnagyobb nemzetközi tornák döntő szettjét kivéve rövidítés (tie break) következik. Ezekben a játszmabefejező játékokban arab számmal jelzik a pontnyerést. Az első pontért az adogat, aki az adogatásnál soron következik. Ellenfele adogat a második és harmadik pontért, innen folytatva mindegyik játékos kétszer-kétszer adogat mindaddig, amíg el nem dől, hogy ki lesz a játék egyszersmind a játszma nyertese. Az első adogatás jobbról, a második (az ellenfél részéről) balról történik. (Tehát aki kezdi a tie-breaket, elsőre csak egyet adogat, utána mindenki mindig kettőt). A rövidítést (tie-break) és egyben a játszmát az nyeri, aki 6 után elsőként éri el a 2 pont különbséget (7:0, 7:1, 7:2, 7:3, 7:4, 7:5, 8:6, 9:7.....stb.) A játékosok minden 6 pont után és a játszmabefejező játékot követően – a következő játszma előtt – térfelet cserélnek.

A mérkőzést – aszerint, hogy két vagy három nyert játszma rá játsszák – az nyeri, aki előbb nyer 2 vagy 3 játszmát. Tehát az eredmény lehet 2:0, 2:1 ill. 3:0, 3:1, 3:2. Amatőr tornákon, kedvtelésből játszóknak gyakran játszanak külön megegyezés szerint rövidebb mérkőzéseket. (Pl. egy játszma – 8 nyert game-ig, stb.)

Páros játékban az adogatás joga játékonként felváltva illeti meg a párok egy-egy tagját, tehát ha „A” páros kezdi az adogatást, akkor a játszma végéig a sorrend a következő: A1, B1, A2, B2.

Minden új játszma előtt a párok újból meghatározhatják, hogy kettejük közül ki adogat először. Minden játszma elején el kell dönteni, hogy fogadáskor a pár melyik tagja fogad jobb oldalon, melyik bal oldalon, ezt a játszma végéig tartani kell.

Technika fogalma általában: a sportág mozgásanyaga és készségei, azok végrehajtási és alkalmazási módjai a különböző játéksituációkban.

Taktika fogalma általában: Egy tudatos, előre tervezett elgondolás (egyéni-csapat-csapatrész), melyben a technikai elemek célszerű, eredményes végrehajtása és kapcsolata, a játék sajátosságából és szabályaiból adódó törvényszerűségek kihasználása a győzelem megszerzése érdekében történik

Szakirodalom:

Kelemen Imre: Tenisz abc

www.wikipedia.hu