

Tárgytematika

Félév:	2007/08/1
Tárgynév:	Ütős sportok I. (tenisz, asztalitenisz)
Tárgykód:	ALTSRB2171
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Dr. Bánhidi Miklós
Tárgy követelménye:	Gyakorlati jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/8/0

Oktatás célja:

Az ütős sportok közül a tenisz sportág mozgásanyagára építve olyan alapmozgások kialakítása, melyek a hallgató számára az egyéni legjobb teljesítmény elérését teszi lehetővé. A szerzett mozgástapasztalatok birtokában saját önfejlesztésükön túl legyenek képesek az adott mozgásrendszer átszarmaztatására.

Feladata, hogy ismertesse a tenisz korszerű elméletét és gyakorlatát, szakmódszertani elveit, eljárásait, versenyszabályait, megfelelő alapot biztosítva a későbbiekben, a rekreációban végzett munka eredményes elvégzéséhez.

Készítse fel a hallgatókat a tenisz mozgásanyagának – elsősorban az alapmozgások – készségszintű, a rekreációs tevékenységekkel illetve a versenyekkel kapcsolatos feladatok jártasság szintű elsajátítására.

Biztosítsa a tenisz sajátosságaiból adódó rekreációs és nevelési lehetőségek kihasználását.

Kompetenciák

A hallgató legyen képes a félév végére a tenisz mozgásanyagából az alapütések, adogatás, adogatás fogadás illetve a röpte játékelemeinek elsajátítására. Folyamatos játékra illetve a játékszabályok ismeretére. Képesek legyenek ezen mozgásanyag rekreációs tevékenységbe való átültetésére.

Tantárgy tartalma:

A tenisz mozgásanyagából elsősorban az alapütések (tenyeres, fonák), illetve az adogatás, fogadás készségszintű elsajátítása. A folyamatos játék és játékszabályok elsajátítása, valamint ezen sportjáték rekreációba történő átszarmaztatása

Számonkérési és értékelési rendszere:

A tenisz mozgásanyagának feldolgozása. Versenyszabályok ismerete. Versenyrendezés. A tanult mozgások

Tárgytematika

Félév:	2007/08/1
Tárgynév:	Ütős sportok I. (tenisz, asztalitenisz)
Tárgykód:	ALTSRB2171
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Dr. Bánhidi Miklós
Tárgy követelménye:	Gyakorlati jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/8/0

Számonkérési és értékelési rendszere:

technikailag helyes végrehajtása.

Követelmény:

Gyakorlati jegy

Összetevői:

Ř Tanulmányi és Vizsgaszabályzatban rögzített óralátogatás.

Ř Tenyeres, fonák alapütések folyamatos játékban való bemutatása, adogatás illetve adogatás fogadás és a röpte helyes bemutatása. Szabályok helyes ismerete.

Tantárgyi követelmények a félév során

1. A gyakorlati és elméleti órákon történő részvétel.
2. Egy - előre kijelölt - prezentáció elkészítése a 40 kérdéskörből.
3. Hospitálás egy teniszórán - az óra menetének általános lejegyzése, a látott feladatok képzési célkitűzésének megjelölésével: képességfejlesztés - technikai tudás javítása - taktikai gondolkodás fejlesztése.
4. A prezentációk alapján összeállított írásbeli teszt kitöltése a kurzus utolsó előtti óráján. Utolsó alkalom: a félévi munkák - hallgatónkénti - értékelése és a gyakorlati jegyek ismertetése.

Prezentációs témák (2013/2014 TANÉV)

1. A sportág eredete, rövid története
2. A pálya vonalai, a háló és a szingli-léc (a hozzájuk tartozó szabályokkal)
3. Labdafajták, tulajdonságaik, szerepük az oktatásban
4. Az ütő: részei, fajtái, húrozás
5. Az ütőfogások - alkalmazásai
6. Pályaborítások - tulajdonságaik
7. Versenyeztetési rendszerek: körmérkőzés, egyenes ági kieséses rendszer
8. Tenisz szakkifejezések magyarázata: out, love-game, vigaszág, tie-break, breaklabda
9. A legismertebb tenisztornák a nagyvilágban
10. A nemzeti és nemzetközi élmezőny napjainkban

Tárgytematika

Félév:	2007/08/1
Tárgynév:	Ütős sportok I. (tenisz, asztalitenisz)
Tárgykód:	ALTSRB2171
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Dr. Bánhidi Miklós
Tárgy követelménye:	Gyakorlati jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/8/0

Számonkérési és értékelési rendszere:

11. A game, set, meccs fogalommagyarázata
 12. A rövidített játék (tie-break) szabályai, számolása
 13. A ... főtábla” jegyzőkönyve
 14. A mérkőzés előtti sorsolás és a számolás szabályai
 15. A mini-tenisz speciális szabályai
 16. Sportág-specifikus képességfejlesztés a teniszoktatásban - gyakorlati példákkal
 17. A tenyeres pörgetés jellemzői, az ütéstecnika fázisai
 18. A kétkezes fonák pörgetés jellemzői, az ütéstecnika fázisai
 19. Az egykezes fonák pörgetés jellemzői, az ütéstecnika fázisai
 20. A tenyeres és fonák röpte jellemzői, fajtái, egy kiválasztott ütéstecnika fázisai
 21. Az adogatás szabálya, fajtái, jellemzői, egy kiválasztott ütéstecnika fázisai
 22. A tenyeres és fonák nyesés jellemzői, egy kiválasztott ütéstecnika fázisai
 23. A tenyeres és fonák ejtés jellemzői, egy kiválasztott ütéstecnika fázisai
 24. Az átemelés jellemzői, végrehajtása
 25. A lecsapás jellemzői, végrehajtása
 26. Mit kell tudni a return-ről?
 27. Alapvető taktikai elemek a teniszben
 28. A páros játék szabályai
 29. A tenisz etiketről: a pályahasználat írott és íratlan szabályai
 30. Hogyan kezdené el tanítani a tenyeres- és fonák pörgetést? (Fokozatosság és egymásra épülés.)
 31. Hogyan kezdené el tanítani a tenyeres és fonák röptét? (Fokozatosság és egymásra épülés.)
 32. Hogyan kezdené el oktatni az adogatást? (Fokozatosság és egymásra épülés.)
 33. Hogyan kezdené el tanítani az átemelést? (Fokozatosság és egymásra épülés.)
 34. Hogyan kezdené el tanítani a tenyeres és fonák nyesést? (Fokozatosság és egymásra épülés.)
 35. Hogyan kezdené el tanítani a tenyeres és fonák ejtést? (Fokozatosság és egymásra épülés.)
 36. Speciális futásfeladatok és ... teniszgimnasztika”
 37. Egyéni feladatok ütővel és labdával - gyakorlatgyűjtemény
 38. Páros játékok labdával hálón át (ütő nélkül)
 39. Egy óraterv készítése teljesen kezdő játékos számára
- Egy óraterv készítése kis létszámú, az alapütésekben jártas csoport számára

Tárgytematika

Félév:	2007/08/1
Tárgynév:	Ütős sportok I. (tenisz, asztalitenisz)
Tárgykód:	ALTSRB2171
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Dr. Bánhidi Miklós
Tárgy követelménye:	Gyakorlati jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/8/0

Számonkérési és értékelési rendszere:

Kötelező irodalom: