

Tárgytematika

Félév:	2013/14/1
Tárgynév:	Ütős sportok I. (tenisz, asztalitenisz)
Tárgykód:	ANTSRB2171
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Dr. Bánhidi Miklós
Tárgy követelménye:	Gyakorlati jegy
Tárgy heti óraszám:	0/2/0
Tárgy féléves óraszám:	0/0/0

Oktatás célja:

1. A tantárgy általános célja és specifikus célkitűzései

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.

1. Kompetenciák

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

Tantárgy tartalma:

1. A 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.

Tárgytematika

Félév:	2013/14/1
Tárgynév:	Ütős sportok I. (tenisz, asztalitenisz)
Tárgykód:	ANTSRB2171
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Dr. Bánhidi Miklós
Tárgy követelménye:	Gyakorlati jegy
Tárgy heti óraszám:	0/2/0
Tárgy féléves óraszám:	0/0/0

Számonkérési és értékelési rendszere:

1. Tantárgyi követelmények

A tenisz mozgásanyagának feldolgozása. Versenyszabályok ismerete. Versenyrendezés. A tanult mozgások technikailag helyes végrehajtása.

Követelmény:
Gyakorlati jegy

Tantárgyi követelmények a félév során (2013/2014)

1. A gyakorlati és elméleti órákon történő részvétel. (A pályán csoportbontásban, az elméleti órákon az évfolyam együttesen vesz részt.)
2. Egy - előre kijelölt - prezentáció elkészítése a 40 kérdéskörből. A nyomtatott forma leadási határideje: **október 14.** Akiselőadásokat - az időjárás függvényében - a tantermi órákon kell majd megtartani maximum 15 perces időtartamban. (Az első órán az 1-6. témakör kerül előadásra.)
3. Hospitálás egy teniszórán - az óra menetének általános lejegyzése, a látott feladatok képzési célkitűzésének megjelölésével: képességfejlesztés - technikai tudás javítása - taktikai gondolkodás fejlesztése. Leadási határidő: **november 18.**
4. Lehetőség szerint gyakorlati bemutató a tanult alapütésekből.
5. 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

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 - alkalmazásaik
6. Pályaborítások - tulajdonságaik
7. Versenyzetési rendszerek: körmérkőzés, egyenes ági kieséses rendszer

Tárgytematika

Félév:	2013/14/1
Tárgynév:	Ütős sportok I. (tenisz, asztalitenisz)
Tárgykód:	ANTSRB2171
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Dr. Bánhidi Miklós
Tárgy követelménye:	Gyakorlati jegy
Tárgy heti óraszám:	0/2/0
Tárgy féléves óraszám:	0/0/0

Számonkérési és értékelési rendszere:

8. Tenisz szakkifejezések magyarázata: out, love-game, vigaszág, tie-break, breaklabda
9. A legismertebb tenisztornák a nagyvilágban
10. A nemzeti és nemzetközi élmezőny napjainkban
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 ütéstechnika fázisai
18. A kétkezes fonák pörgetés jellemzői, az ütéstechnika fázisai
19. Az egykezes fonák pörgetés jellemzői, az ütéstechnika fázisai
20. A tenyeres és fonák röpte jellemzői, fajtái, egy kiválasztott ütéstechnika fázisai
21. Az adogatás szabálya, fajtái, jellemzői, egy kiválasztott ütéstechnika fázisai
22. A tenyeres és fonák nyesés jellemzői, egy kiválasztott ütéstechnika fázisai
23. A tenyeres és fonák ejtés jellemzői, egy kiválasztott ütéstechnika 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 etikettéről: 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

Tárgytematika

Félév:	2013/14/1
Tárgynév:	Ütős sportok I. (tenisz, asztalitenisz)
Tárgykód:	ANTSRB2171
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Dr. Bánhidi Miklós
Tárgy követelménye:	Gyakorlati jegy
Tárgy heti óraszám:	0/2/0
Tárgy féléves óraszám:	0/0/0

Számonkérési és értékelési rendszere:

- 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

Kötelező irodalom: