# **EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK**

**TENISZ SPORTÁG**

**A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:**

1. A tenisz sportág nemzetközi-, és hazai története.
2. A XX. század teniszének legsikeresebb hazai-, és nemzetközi képviselői, eredményei.
3. A tenisz játék-, és versenyszabályai.
4. A tenisz hazai-, és nemzetközi versenyrendszere.
5. A Play and Stay mini tenisz rendszer felépítése.
6. A tenisz alapvető játékelemeinek technikája.
7. A teniszben előforduló játékhelyzetek taktikája.
8. A kondicionális és koordinációs képességek a teniszben.

**Ajánlott irodalom:**

Tennant M.-Jones T. (2018): [*Play Tennis Kézikönyv*](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22c8674543c106d61e6dcbc8e40005eec0%22&editionUuid=c8674543c106d61e6dcbc8e40005eec0&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do) – ITF

Crespo M.-Reid M. (2009): *Kezdő és középhaladó teniszjátékosok oktatása* – ITF

Gáspár B. (2007): *A tenyérlabda története* – Artwork Studio

Reid M.-Elliott B.-Crespo M. (2015): [*Tenisz kézikönyv*](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22163c6a4fc0a808680c5f9a100030c99e%22&editionUuid=163c6a4fc0a808680c5f9a100030c99e&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do) – Corvina, Budapest

Szőke P. (1974): *A tenisz története* – Sport, Budapest

[Szabálykönyv](https://huntennis.hu/szovetseg/szabalyozasok/jatekszabalyok-1)

Halmos I. (1992): [Tenisz](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159dcafac0a808680a846cbe001c9e48%22&editionUuid=159dcafac0a808680a846cbe001c9e48&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do) – Budapest: P&L. 256.

Jákfalvi B. (1985): [Teniszezés](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159dcb00c0a8086875d07d30001c9f42%22&editionUuid=159dcb00c0a8086875d07d30001c9f42&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do) – Budapest: Sport. 319.

Antoun, R. (2013): [Tenisz okosan](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22163bd176c0a808685c134062003093a4%22&editionUuid=163bd176c0a808685c134062003093a4&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do) – GABO

Applewhaite, C. (2005): [Tenisz haladóknak](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22156c68bec0a80868596e0a5e0015f227%22&editionUuid=156c68bec0a80868596e0a5e0015f227&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do) – GABO

Bollettieri, N. (2010): [A tenisz nagykönyve](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215ba3bcec0a8086876f6a7460025e16d%22&editionUuid=15ba3bcec0a8086876f6a7460025e16d&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do) – Ekren, Budapest

Rich, S. (2007): [A tenisz kézikönyve](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%221588b22dc0a80868017f4458001a1e35%22&editionUuid=1588b22dc0a80868017f4458001a1e35&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do) – Aréna 2000, Budapest

**A sportági gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)**

1. *gyakorlat*

Alapvonal játékhelyzet bemutatása. (30 pont)

A játékosok az alapvonalon helyezkednek el. Tenyeres és fonák alapütésekkel folyamatos labdamenetet játszanak. Törekedniük kell minél tovább játékban tartani a labdát úgy, hogy ellenfelük mozgatásával, ritmusváltásokkal megpróbálják egymást hibára kényszeríteni. Mindezt a megfelelő technikai végrehajtással.

1. *gyakorlat:*

Támadó és védekező játékhelyzet bemutatása. (30 pont)

A játékosok az alapvonalon helyezkednek el. Néhány ütésváltás után az első röviden érkező labdát le kell támadni és a hálónál befejezni röptével ill. lecsapással. Ellenfele pedig a védekező helyzetben próbál elütéssel ill. átemeléssel válaszolni. Mindezt a megfelelő technikai végrehajtással.

1. *gyakorlat:*

Adogatás és adogatás-fogadás bemutatása. (30 pont)

Az egyik játékos adogatásokat, míg társa fogadásokat hajt végre. A teli lapos-, vágott és pörgetett adogatások, valamint a fogadás technikai végrehajtását értékeljük.