IV 7707 d1

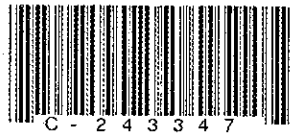
Petronel Moisescu

TENIS

UNIVERSITATEA "DUNĂREA DE JOS" GALAȚI

Iv 4708 d1

Petronel MOISESCU



TENIS

243347
UNIVERSITATEA
DUNĂREA DE JOS GALAȚI
BIBLIOTECA 2

CUPRINS

INTRODUCERE ---------- **5**

CAPITOLUL 1
NOȚIUNI INTRODUCTIVE ---------- **7**
1.1 Istoricul jocului de tenis ---------- 7
1.2 Stadiul actual şi tendinţele evoluţiei tenisului---------- 12
Teste de autoevaluare ---------- **15**

CAPITOLUL 2
NOȚIUNI DE BAZĂ ALE JOCULUI DE TENIS---------- **17**
2.1 Conţinutul jocului de tenis---------- 17
2.2 Regulamentul jocului de tenis---------- 20
2.3 Terminologia specifică jocului de tenis---------- 36
2.4 Clasificarea loviturilor ---------- 40
2.5 Priza rachetei ---------- 42
2.6 Efectele şi săritura mingii---------- 45
2.7 Elemente de mişcare în teren ---------- 50
Teste de autoevaluare ---------- **54**

CAPITOLUL 3
ELEMENTE TEHNICE DE LOVIRE A MINGII---------- **57**
3.1 Lovitura de dreapta---------- 58
3.2. Lovitura de stânga ---------- 65
3.3 Serviciul ---------- 76
3.4 Voleul---------- 85
Teste de autoevaluare---------- **94**

CAPITOLUL 4
TACTICA JOCULUI DE TENIS ---------- **98**
4.1 Principiile tacticii jocului de tenis ---------- 101
4.2 Fazele jocului de tenis ---------- 106
Teste de autoevaluare ---------- **115**

BIBLIOGRAFIE ---------- **118**