



UNIUNEA EUROPEANĂ



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU

MINISTERUL
EDUCAȚIEI ȘI
CERCETĂRII
ȘTIINȚIFICE



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin

Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție 1.2 „Calitate în învățământul superior”

Titlul proiectului „e-Learning eficient, Individualizat și Adaptiv pentru învățământ la distanță (e-LIADA)”

Contract POSDRU/156/1.2/G/133681

TENIS DE CÂMP – TEORIE ȘI PRACTICĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
CENTRUL DE FORMARE CONTINUĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT
LA DISTANȚĂ ȘI CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

Str Ion I.C.Brătianu, nr.20, Cluj-Napoca
Tel.: (00) 40 - 740 - 077521
Fax: (00) 40 - 364 - 815679



Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin

Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție 1.2 „Calitate în învățământul superior”

Titlul proiectului „e-Learning eficient, Individualizat și Adaptiv pentru învățământ la distanță (e-LIADA)”

Contract POSDRU/156/1.2/G/133681

Disciplină: Tenis de câmp – teorie și practică

Capitol: Conținutul și caracteristicile de bază
ale tenisului de câmp
Secvență: Descrierea conținutului jocului de tenis
Principalele caracteristici ale jocului de tenis

(90' teorie, 240' practică)

I. Cuprinsul secvenței

1. Probele de joc
2. Tenisul- sport individual si de echipă

II. Obiectivele secvenței

- Însușirea regulamentului specific probelor de joc
- Dezvoltarea capacității de a însuși toate probele de joc

III. Cuvinte-cheie

Conținutul jocului de tenis, Caracteristicile jocului de tenis



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
CENTRUL DE FORMARE CONTINUĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT
LA DISTANȚĂ ȘI CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

Str Ion I.C.Brătianu, nr.20, Cluj-Napoca
Tel.: (00) 40 - 740 - 077521
Fax: (00) 40 - 364 - 815679



Titlu 1 Descrierea conținutului jocului de tenis

Titlu 2 Principalele caracteristici ale jocului de tenis

1. Descrierea conținutului jocului de tenis



Citire

Cele trei probe, simplu și dublu și dublu mixt, specifice acestui joc, implică o variată gamă de procedee tehnice și acțiuni tactice, solicitând jucătorii atât din punct de vedere al calităților motrice și al gradului de pregătire fizică cât și al pregătirii psihologice.

Jocurile la proba feminină și masculină se desfășoară după sistemul două seturi câștigătoare din trei, iar la bărbați și după sistemul trei seturi câștigătoare din cinci, (turneele de Grand-Slam).

Desigur, sunt concursuri care pot reduce numărul de seturi – în special simplu bărbați. În unele concursuri se poate utiliza regula de scurtare a seturilor (denumită “tie-break”).

Jocul de tenis constă dintr-un ansamblu de procedee tehnice și acțiuni tactice, care se realizează pe o gamă largă de deplasări specifice, în concordanță cu regulile și principiile jocului de tenis.



De reținut

Conținutul jocului de tenis este determinat de mai mulți factori:

- Calitatea suprafeței de joc, rapidă (Figura 1), lentă (Figura 2) sau condițiile de microclimat



Figura 1



Figura 2

- Nivelul de pregătire pe factorii antrenamentului (pregătire fizică, tehnică, tactică, psihologică, teoretică).
- Nivelul participare la joc al sportivului
- Calitatea factorilor de eficiență a procedeelelor tehnice (direcție, lungime, efect, viteză, traiectorie)
- Miza, forma sportivă, context psihologic

2. Principalele caracteristici ale jocului de tenis

Tenisul face parte din marea familie a jocurilor sportive, fiind un sport individual și de echipă (în proba de dublu).

Prin sistemul de procedee tehnico-tactice utilizate în joc, precum și prin scopul urmărit în pregătire și joc, tenisul reprezintă atât un mijloc al educației, cât și un sport – o disciplină sportivă.

Disputa sportivă se realizează fără contact direct între jucători, aceștia fiind despărțiți în timpul jocului de un fileu care împarte, în mod egal, terenul de joc, (Figura 3)

În manevrarea mingii, jucătorii folosesc racheta de joc, confecționată din lemn (Figura 4), metal, grafit sau din alte materiale sintetice (Figura 5).



Figura 3



Figura 4



Figura 5

Lovirea mingii se efectuează cu partea cordajului. Toate procedeele tehnico-tactice utilizate de jucători se fac în scopul trecerii mingii peste fileu - în condiții cât mai dificile pentru adversar - pentru realizarea punctului.

În organizarea acțiunilor din teren, jucătorii au voie să lovească mingea o singură dată după ce aceasta a căzut pe sol, sau înainte de a cădea pe sol utilizând la lovirea mingii în această situație voleul, sau smeciul.

Este un mijloc accesibil tuturor vârstelor; el poate fi practicat, începând cu vârsta de 7 ani până la 70 și chiar peste această limită. Accesibilitatea rezidă și din numărul redus de procedee tenice cu care se dispută un joc, precum și dimensiunile terenului care, în aceste condiții simplificate de joc, nu solocită un efort de deplasare crescut.

Complexitatea jocului crește pe scara măiestriei sportive, ceea ce presupune un efort fizic și psihic pentru realizarea de performanțe la nivel internațional. Durata jocului nu are limite în timp: o partidă poate dura de la o oră până la 4-5 ore.

În tenis se dispută 5 probe: simplu bărbați, simplu femei, dublu bărbați, dublu femei și dublu mixt.

Din punct de vedere fiziologic, jocul se caracterizează prin faze de efort aerob presarat cu faze de efort anaerob (efort mixt).

Sub aspect psihologic, tenisul poate fi caracterizat ca fiind un joc sportiv care solicită aproape integral activitatea psihică: atenția, gândirea, dârzenia, perseverența, curajul, hotărârea, inițiativa, puterea de anticipare, etc.



Definiție

Jocul de tenis constă dintr-un ansamblu de procedee tehnice și acțiuni tactice, care se realizează pe o gamă largă de deplasări specifice, în concordanță cu regulile și principiile jocului de tenis.



Lucru pe grupuri

Studentii vor exersa toate probele de joc pentru a deprinde sistemul de asezare specific fiecărei probe. Se vor folosi următoarele teme pentru învățarea sistemului de asezare regulamentar:

- joc bilateral, proba de simplu cu ocuparea plasamentului specific probei (Figure 6)
- joc bilateral, proba de dublu cu ocuparea plasamentului specific probei (Figure 7).



Figure 6



Figure 7



Știați că?

Vechea denumire a jocului de tenis era “Jocul cu palma” iar Anglia e țara de origine.

Începuturile practicării jocului de tenis în țara noastră se datorează studenților români reveniți de la studiile efectuate în străinătate.



Temă de reflecție

Precizați ponderea utilizării procedeele tehnice în funcție de proba de joc, la simplu si dublu.



Test

Precizați procedeele tehnice câștigătoare pe fiecare probă de joc, (cu care se castiga punctele).

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin

Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție 1.2 „Calitate în învățământul superior”

Titlul proiectului „e-Learning eficient, Individualizat și Adaptiv pentru învățământ la distanță (e-LIADA)”

Contract POSDRU/156/1.2/G/133681

Disciplină: Tenis de câmp – teorie și practică

Capitol: Terminologia și stadiul actual al jocului de tenis
Secvență: Elemente de terminologie
Tendințe manifestate în evoluția jocului

(90' teorie, 240' practică)

I. Cuprinsul secvenței

1. Elementele și procedeele tehnice
2. Stadiul actual și tendințe manifestate în evoluția jocului

II. Obiectivele secvenței

- Însușirea terminologiei specifice
- Cunoașterea tendințelor de dezvoltare a tenisului competițional

III. Cuvinte-cheie

Elemente de terminologie, Stadiul actual și tendințe manifestate în evoluția jocului



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
CENTRUL DE FORMARE CONTINUĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT
LA DISTANȚĂ ȘI CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

Str Ion I.C.Brătianu, nr.20, Cluj-Napoca
Tel.: (00) 40 - 740 - 077521
Fax: (00) 40 - 364 - 815679



Titlu 1 Elemente de terminologie
Titlu 2 Tendințe manifestate în evoluția jocului

1. Elemente de terminologie



Citare

În tenis, ca și în celelalte ramuri sportive, există un limbaj propriu, anumiți termeni de specialitate care servesc ca mijloc de comunicare între oameni, ajutând la înțelegerea unitară a conținutului acestora.

Termenii folosiți, se referă la definirea acțiunilor tehnico-tactice de joc, de arbitraj, la materialele sportive, precum și la aspectele generale privind organizarea și desfășurarea jocului.

Denumirea clară, precisă și concisă a procedeele tehnice sau a altor aspecte tactice din joc au o importanță deosebită în procesul de instruire. Acești termeni ușurează comunicarea între profesor și elev în procesul de instruire și conduc la o înțelegere unitară a noțiunilor folosite în organizarea și desfășurarea jocului de tenis.

În cele ce urmează, sunt descriși o serie de termeni care au o circulație mai mare și prezintă interes în instruirea studenților. Acești termeni sunt:

Lovitura de dreapta (forehand): (Figura 1)



Figura 1

Procedeu tehnic care constă în trimiterea mingii peste fileu, după ce aceasta a atins terenul de joc, de pe partea mâinii în care se ține racheta;

Lovitura de stânga (rever sau “back-hand”): (Figura 2)



Figura 2

Procedeu tehnic care constă în trimiterea mingii peste fileu după ce aceasta a atins terenul de joc, de pe partea opusă mâinii care ține racheta;

Serviciul:Procedeu tehnic de punere a mingii în joc, care constă în aruncarea ei în sus, în lovirea cu racheta și trimiterea ei peste fileu, urmărindu-se dirijarea către careul de serviciu advers; (Figura 3)



Figura 3

Trimiterea mingii în diagonală (cross): (Figura 4)

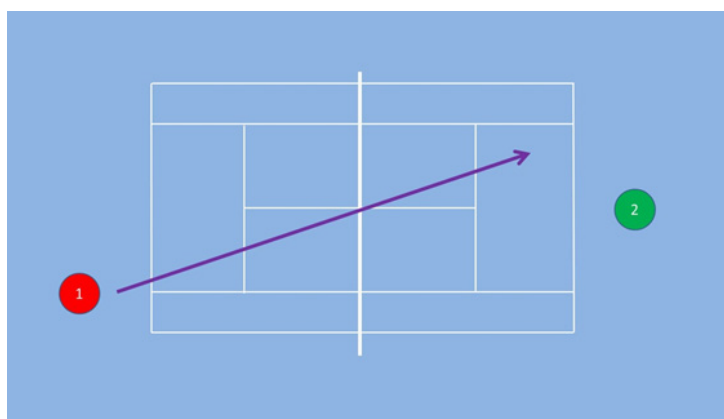


Figura 4

Orientarea loviturii de pe partea dreaptă a celui care lovește, pe partea dreaptă a adversarului. La fel se petrec lucrurile de pe partea stângă;

Trimiterea mingii în lungul liniei (long-line): (Figura 5)

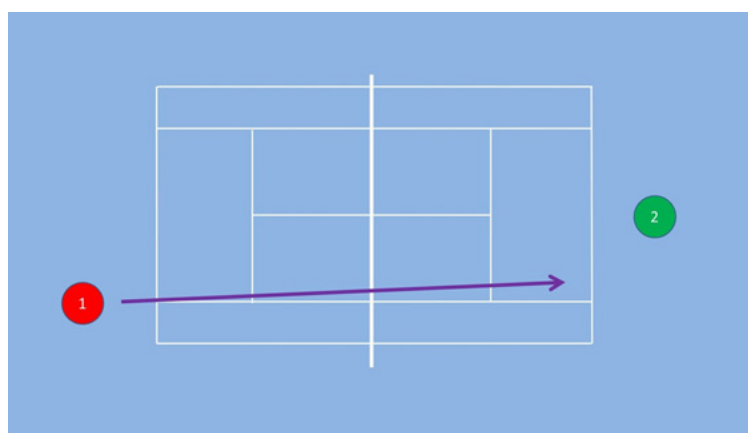


Figura 5

Orientarea loviturilor în lungul liniilor laterale ale terenului de joc;

Pasarea adversarului (*passing-shot, passant*): (Figura 6)

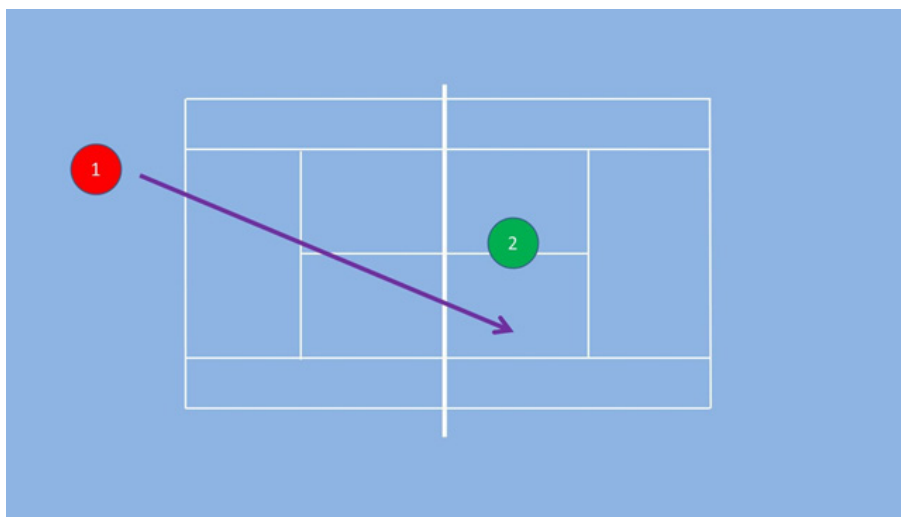


Figura 6

Se referă la trecerea mingii pe lângă, printre adversarii aflați într-o poziție avansată (în drum spre fileu, sau lângă fileu).

Când adversarul a fost depășit pe deasupra, în loc de “pasat” se folosește în mod curent termenul de “lobat”.

As:

Înseamnă realizarea unui punct direct din serviciu, fără să fie nevoie ca jucătorul care a servit să mai execute lovitura următoare.

“Asul” poate fi realizat atât din primul, cât și din cel de-al doilea serviciu.

Brec (*break*):

Înseamnă câștigarea unui ghem pe serviciul adversarului.

Lovitura plată: (Figura 7)

Presupune lovirea mingii cu planul rachetei, perpendicular pe direcția de deplasare în care aceasta a fost trimisă. Deci, mingii nu i se imprimă nici un efect.

Lovitura liftată: (Figura 7)

Presupune imprimarea unui efect asupra mingii (mișcare de rotație în jurul axului ei), dinapoi-înainte, pe direcția ei de zbor.

Topspin: (Figura 7)

Presupune imprimarea unui efect asupra mingii, dinapoi-înainte, dar lovirea se aplică deasupra planului orizontal- imaginar- al mingii, care o împarte în două jumătăți egale.

Lovitura taiată (*slice/underspin*): (Figura 7)

Presupune imprimarea unui efect asupra mingii în sensul de rotire spre înapoi, deci opus direcției de zbor (invers efectului liftat).

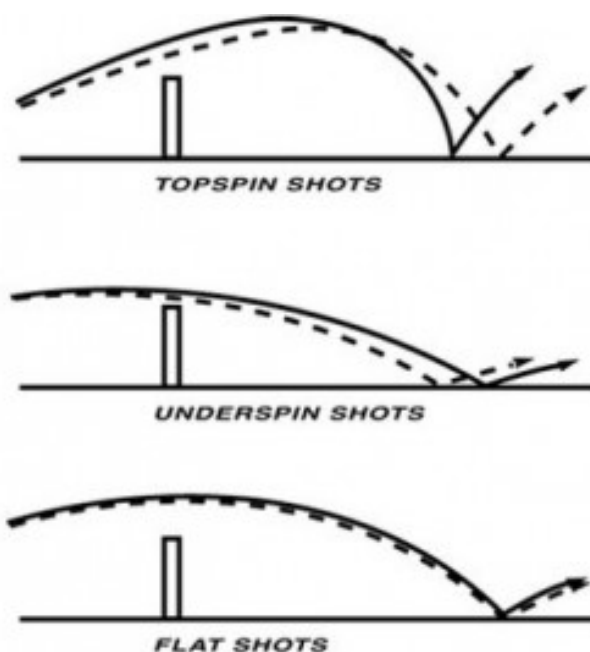


Figura 7

Lovitura “draivată” (drive):

Presupune lovirea mingii puternic.

Greșală de picior (foot - fault): (Figura 8)

Denumire care se referă, în exclusivitate, la lovitura de serviciu; înseamnă executarea serviciului cu un picior pe linia de fund a terenului, execuție interzisă de regulamentul de joc.



Figura 8

Afară (out):

Mingea cazută în afara terenului de joc.

Alegerea terenului:

Moment care are loc înaintea începerii jocului; se face prin învârtirea rachetei cu vârful în jos pe sol, iar unul dintre jucători (hotărât de regulamentul de joc) rostește unul din însemnele de pe o față a rachetei.

În cazul în care partea de sus a rachetei are însemnul rostit de jucător, atunci el alege terenul sau serviciul.

Anticiparea:

Calitatea deosebit de importantă a jucătorului de tenis de a intui intenția adversarului în execuțiile tehnice, ceea ce-i va permite să se plaseze eficient pentru executarea propriei lovituri.

Atac:

Declanșarea unei acțiuni ofensive, prin avansarea jucătorului spre fileu.

Lovituri de bază:

Lovitura de pe partea dreaptă, lovitura de pe partea stângă și serviciul sunt considerate lovituri de bază, deoarece asigură jucătorului minimum de deprinderi pentru susținerea unei partide de tenis.

Careu pentru serviciu: (Figura 9)

Spațiu de teren (6.40 x 4.115 m) în care servantul este obligat să trimită mingea la executarea serviciului. Fiecare jumătate de teren are două careuri de serviciu, în total patru careuri situate în vecinătatea plasei

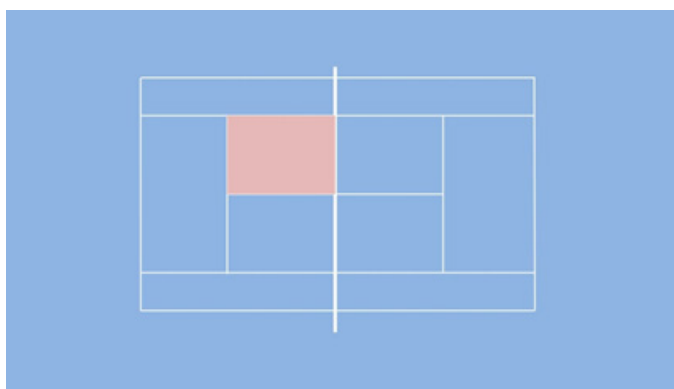


Figura 9

Culoar:

Spațiul lateral (de 1.37 m) care se adaugă la fiecare parte a terenului de joc, valabil numai pentru proba de dublu.

Ghem (game):

Joc, unitate de scor.

Dublă greseală:

Ratarea celor două lovituri de serviciu.

Efect: Rotație imprimată mingii de către rachetă, printr-un anumit mod de a o lovi.

Egalitate:

Situație în evoluția scorului, în care se realizează rezultat egal (de exemplu: 15-15, 30-30 sau 40-40) după care jucătorul trebuie să puncteze de două ori consecutiv pentru a câștiga ghemul.

Fileu:

Plasa care împarte transversal, în două părți egale, terenul de joc. Are 0.914 m înălțime la centru și este susținut de doi stâlpi cu înălțimea de 1.07 m, așezați în afara terenului de fiecare parte, la o distanță de 0.91 m.

Linie:

Delimitează spațiul de joc (inclusiv careurile de serviciu). Are lățimea de 2.3 – 5 cm. (linia de fund, linia laterală, linia mediană, linia de serviciu).

Lovitură:

Termen ce denumește procedeul specific de lovire a mingii cu racheta.

Loviturile pot fi:

- De bază: lovitura de pe partea dreaptă, lovitura de pe partea stângă și serviciul;
- Speciale: voleul, lobul, demi-voleul și smeciul.
- Primitor: jucător care conform alternanței stabilite prin tragere la sorți la începutul partidei, trebuie să primească mingea servită de adversarul său.

Priză:(Figura 10)

Maniera specifică de a ține (apuca) mânerul rachetei la executarea unei lovituri.



Figura 10

Punct:

Unitate de bază în numărătoarea dintr-o partidă de tenis, care începe cu punerea mingii în joc și continuă până la comiterea unei greșeli de către unul dintre jucători.

Rachetă:

Obiect confecționat din lemn, metal sau alte materiale rezistente, cu care se lovește mingea de tenis

Racordaj:

Material confecționat din maț sau nylon întins și împletit în cadrul rachetei; poate fi executat manual sau cu ajutorul unei mașinide racordat

Retur:

Lovitura de răspuns la primirea serviciului executat de către un adversar.

“Tie-break”:

Sistemul de punctare care elimină prelungirile setului după scorul de 6-6. În ghemul de “tie-break” pentru primul punct se servește din dreapta apoi serviciul se schimbă și jucătorii servesc de câte 2 ori consecutiv, până la obținerea a 7 puncte (cu 2 puncte avans necesare); la rezultatul de 6 puncte, se schimbă terenul.

2. Tendințe manifestate în evoluția tenisului

Jocul de tenis, încă de la apariție și până în zilele noastre, s-a răspândit pe toate continentele, fiind practicat ca sport de performanță și ca divertisment de către milioane de oameni, bucurându-se de o popularitate fără precedent.

Jocul actual de tenis de înaltă performanță, se caracterizează prin mare dinamism, jucătorul fiind pus în situația de a gândi și acționa rapid pentru aplicarea eficientă a arsenalului tehnico-tactic, în diversitatea situațiilor de adversitate

Plecând de la aceste considerente, tehnicienii și specialiștii domeniului afirmă tot mai mult că tenisul de performanță este necesar să întrunească cerințele mai multor sporturi și anume: picioare de sprinter, braț de aruncător cu suliță, subtilitatea și prospețimea unui scimer, atenția și puterea de anticipare a boxerului, suplețea gimnastului, inteligența jucătorului de șah, rezistența unui maratonist și viteza de reacție și de execuție a taleristului.

Pe plan metodico-științific, se constată apariția unor școli de tenis care-și bazează originalitatea pe organizarea și desfășurarea procesului de pregătire a sportivilor pe criterii științifice, cu sportivi bine selecționați și dotați biologic, pregătiți de mari specialiști, sportivi care se consacră în totalitate ideii de a deveni mari jucători de tenis, activitate ce necesită regimuri de pregătire dintre cele mai severe;

Apariția în diverse perioade ale evoluției tenisului a unor mari campioni de talia lui: B.Tildent, H.Cochet, F.Perry, R.Laver, M.Santana, J.Newcombe, St.Smith, I.Nastase, J.Connors, B.Borg, I.Lendl, J.McEnroe, B.Becker, St.Edberg, A.Agassi, P.Sampras, J.Courier, M.Chang, Federer, Nadal și mulți alții care prin nota personală imprimată acțiunilor tehnico-tactice și prin creațiile în fazele de joc, au adus îmbunătățiri tehnice și tactice de joc, precum și laturi spectaculoase în marile competiții de tenis;

Industria materialelor sintetice a determinat apariția unor noi suprafețe de joc, a contribuit la fabricarea de rachete, mingi, cordaje și o serie de materiale ajutătoare. La acestea se pot adăuga diversitatea și coloritul echipamentului pentru joc.

Structura mecanismului de execuție a unor procedee tehnice s-a modificat ca urmare a creșterii vitezei de circulație a mingii, a lovirii acesteia pe traectorie ascendentă, a săriturilor ei de pe sol, precum și a măririi preciziei și forței la lovirea mingii;

Readaptarea și specializarea unor procedee tehnice la particularitățile suprafețelor de joc, a tipologiei jucătorului și a specificului adversității, au generat soluții tehnice pentru lovirea mingii cu două mâini, de pe partea stângă și chiar de pe partea dreaptă;

Tendința de realizare în toate fazele de joc, a unor momente de ofensivă permanentă (în mod deosebit la serviciu, retur și atacul la fileu);

Creșterea stabilității și eficienței acțiunilor tehnico-tactice în condiții de stres.

Creșterea permanentă a popularității jocului, cu implicarea televiziunii și a altor mijloace de sponsorizare a competițiilor de tenis, atrag tot mai mult tineretul la practicarea acestui minunat sport.



Folosirea unei terminologii corecte contribuie la optimizarea lecțiilor de pregătire și a competițiilor sportive.

De reținut



Terminologie: totalitatea termenilor de specialitate folosiți într-o ramură de activitate facilitând comunicarea între profesor - elev în procesul de instruire, conducând la o înțelegere unitară a noțiunilor folosite în organizarea și desfășurarea jocului de tenis.

Definiție



Studentii vor exersa în cadrul probelor de joc și prin arbitraj, terminologia specifică.

Lucru pe grupuri



Știați că?

În 1884, se precizează dimensiunile terenului și fixarea regulilor de joc, reguli ce sunt modificate pe parcursul timpului.

În 1887 are loc primul campionat de la Wimbledon, iar în 1900 se înființează Cupa Davis.



Temă de reflecție

Prezentați momentele semnificative care au contribuit la evoluția actuală a jocului de tenis.



Test

Analizați comparativ evoluția tehnicii de joc din ultimii 20 de ani.

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin

Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție 1.2 „Calitate în învățământul superior”

Titlul proiectului „e-Learning eficient, Individualizat și Adaptiv pentru învățământ la distanță (e-LIADA)”

Contract POSDRU/156/1.2/G/133681

Disciplină: Tenis de câmp – teorie și practică

Capitol: Noțiuni de bază privind practicarea jocului de tenis
Secvență: Cerințe de bază privind practicarea jocului de tenis
Prizele rachetei

(90' teorie, 240' practică)

I. Cuprinsul secvenței

1. Principalele cerințe și reguli de joc
2. Clasificarea prizelor

II. Obiectivele secvenței

- Însușirea cerințelor și a regulilor de bază
- Însușirea prizelor specifice procedeele tehnice

III. Cuvinte-cheie

Cerințe, reguli de bază; Priza rachetei



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
CENTRUL DE FORMARE CONTINUĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT
LA DISTANȚĂ ȘI CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

Str Ion I.C.Brătianu, nr.20, Cluj-Napoca
Tel.: (00) 40 - 740 - 077521
Fax: (00) 40 - 364 - 815679



Titlu 1 Cerințe de bază privind practicarea jocului de tenis

Titlu 2 Prizele rachetei

1. Cerințe de bază privind practicarea jocului de tenis



Citire

În disputarea punctului de joc se începe cu servici urmat de retur, urmând apoi trecerea prin fazele prezentate mai sus, atât timp cât mingea rămâne în joc. Cocepția de joc fundamentală, presupune abordarea jocului din punct de vedere a tuturor fazelor de joc. Punctele se numerotează cu 15-30-40, iar încă o acțiune câștigată de același jucător, presupune un games. Câștigarea a 6 games cu diferența de două games duce la câștigarea unui set. Câștigarea a 2 seturi din 3 sau a 3 seturi din 5 duce la câștigarea meciului sau a partidei. Fazele disputării punctului în joc sunt următoarele:

1. Faza de joc fix (servici - retur de servici) (Figura 1)

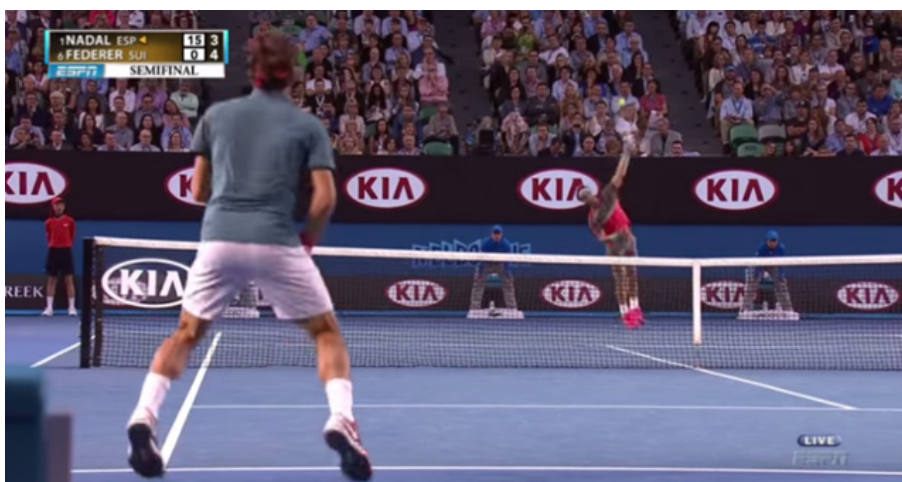


Figura 1

2. Faza de joc alternativ (lovitura de dreapta și rever) (Figura 2)

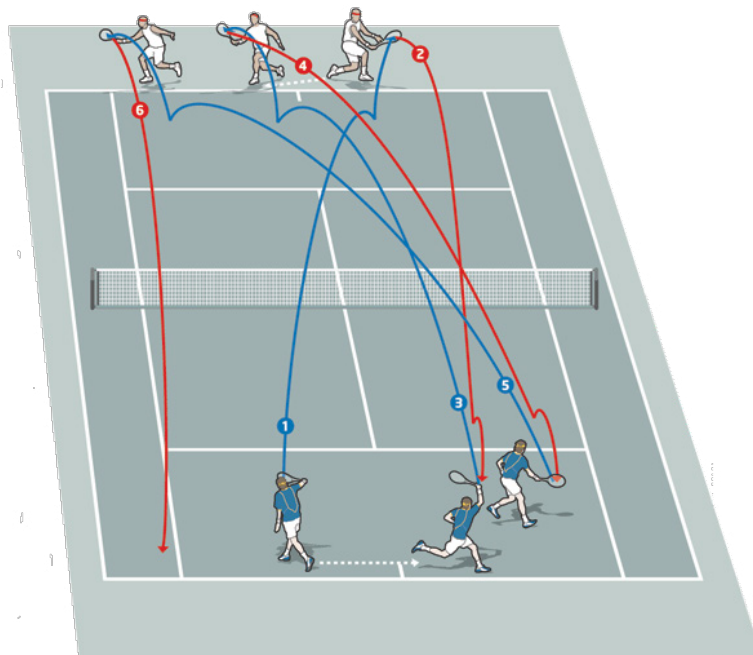


Figura 2

3.Faza de joc decisiv (declanșarea atacului și finalizare) (Figura 3)



Figura 3

4.Faza de joc de trecere (din ofensivă în defensivă și invers) (Figura 4)



Figura 4

Jocul de tenis are la bază un ansamblu de procedee tehnice și acțiuni tactice care constau în trimiterea mingii peste fileu și între liniile ce delimitează terenul de joc, în vederea preluării inițiativei și implicit a câștigării punctului.

Jocul de tenis presupune o corespunzătoare pregătire fizică, tehnică, tactică și psihologică, solicitând tenismenul la eforturi fizice și psihice semnificative.

Lovirea mingii reprezintă esența jocului, iar această acțiune este mult influențată de pregătirea pentru lovirea mingii care se finalizează cu așezarea la minge.

Cerințe de bază pentru jucători:

- participare sistematică la programul de pregătire
- preocupări pentru asigurarea echipamentului necesar jocului
- participare activă și conștientă la lecțiile de pregătire
- dispoziții motivaționale pentru achiziționarea deprinderilor specifice jocului de tenis



De reținut

Prima etapă, a învățării, are ca scop, însușirea corectă a mecanismului de execuție și este condiționată de cantitatea și calitatea numărului de repetări.

2. Prizele rachetei

Priza rachetei favorizează executarea corectă și eficiența a loviturilor, asigurând jucătorilor un randament crescut în joc. De modul cum este ținută racheta, deci în funcție de priza rachetei, planul corzilor în contact cu mingea, imprimă acesteia așa numiți factori de eficiență: direcție, efect, traiectorie, lungime, viteză.

Clasificarea prizelor rachetei:

- schimbătoare- închisă (vestică)
- semiînchisă (estică)
- semideschisă
- neschimbătoare- continentală

Priza rachetei se realizează în funcție de modul de așezare a reperelor de pe fața palmară pe laturile rachetei. (Figura 5)

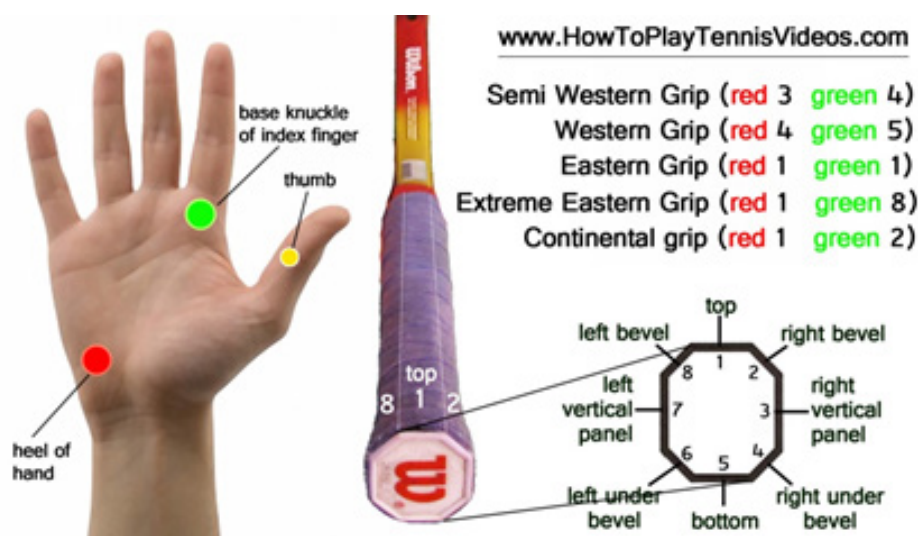


Figura 5

Cea mai utilizată metodă de fixare a prizei este determinată de „V”-ul format de index și police. (Figura 6)

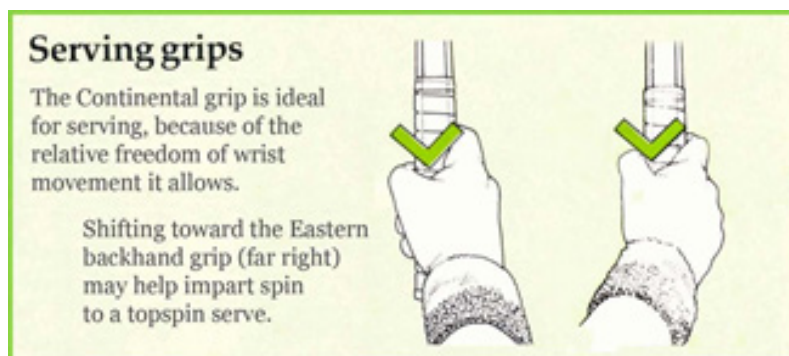


Figura 6



Definiție

Priza, reprezintă modul de fixare ferm al rachetei în funcție de procedeul tehnic ce urmează să fie executat și de particularitățile morfologice ale jucătorului.



Lucru pe grupuri

Studentii vor fixa și exersa toate prizele corespunzătoare procedeelor tehnice, cu control vizual iar apoi la sugestia profesorului.



Știați că?

Ilie Nastase a câștigat Turneul de la Roland Garros la data de 5 iunie 1973, fiind numărul unu mondial în 1972, 1973.



Temă de reflecție

Analizați relația dintre prizele rachetei și tipologia de jucător.



Test

Precizați prizele rachetei corespunzătoare fiecărui efect imprimat mingii.



MINISTERUL
EDUCAȚIEI ȘI
CERCETĂRII
ȘTIINȚIFICE



Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin

Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție 1.2 „Calitate în învățământul superior”

Titlul proiectului „e-Learning eficient, Individualizat și Adaptiv pentru învățământ la distanță (e-LIADA)”

Contract POSDRU/156/1.2/G/133681

Disciplină: Tenis de câmp – teorie și practică

Capitol: Tehnica jocului de tenis
Secvență: Componentele și etapele învățării tehnicii
Principiile de bază ale tehnicii de joc

(90' teorie, 240' practică)

I. Cuprinsul secvenței

1. Componentele și etapele tehnicii
2. Principiile de bază ale tehnicii

II. Obiectivele secvenței

- Dobândirea cunoștințelor specifice fiecărei etape specifice procesului de învățare
- Însușirea principiilor tehnicii

III. Cuvinte-cheie

Tehnica, Principii de baza



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
CENTRUL DE FORMARE CONTINUĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT
LA DISTANȚĂ ȘI CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

Str Ion I.C.Brătianu, nr.20, Cluj-Napoca
Tel.: (00) 40 - 740 - 077521
Fax: (00) 40 - 364 - 815679



Titlu 1 Componentele si etapele invatarii tehnicii

Titlu 2 Principiile de baza ale tehnicii de joc. Componentele elementului tehnic.

1. Componentele și etapele învățării tehnicii



Citire

Componentele tehnicii:

- Elementul tehnic (acțiunea motrică) este o structură motrică fundamentală a practicării unei ramuri de sport, (lovirea mingii, deplasarea, etc).
- Procedeul tehnic este particularizarea biomecanică a elementului tehnic și reprezintă acțiuni concrete, condiționate de: particularitățile biopsihomotrice ale executantului și de situația ivită pe parcursul acțiunii din teren.
- Stilul constituie amprenta personală de efectuare a unui procedeu tehnic. (Figura 1)



Figura 1

Etapele invatarii tehnicii:

- Etapa informării și a formării reprezentării în care jucatorul își crează pe baza explicațiilor și a demonstrațiilor, concepția și bazele precedeului ce urmează a fi învățat. (Figura 2)



Figura 2

- Etapa mișcărilor grosiere sau insuficient diferențiate reprezintă primele execuții practice la indicațiile verbale ale profesorului.
- Etapa acordurilor fine și a consolidării procedeele tehnice în care are loc efectuarea corectă a mișcării în condiții stereotipe, standard, cu creșterea indicilor de forță, viteză și rezistență în ritm optim.
- Etapa perfecționării și a supraînvățării procedeului tehnic este caracterizată prin execuții automatizate în condiții variate de lucru și cu indici maximi de precizie, coordonare, ritm, cursivitate.
- Etapa evaluării și autoevaluării constă în raportarea permanentă a execuției la modelul final sau intermediar, (este prezentă în toate etapele de învățare tehnică).



De reținut

Tehnica unei ramuri de sport: cuprinde totalitatea acțiunilor motrice executate ideal din punct de vedere al eficienței acestora.

2. Principiile de baza ale tehnicii jocului de tenis:

- Principiul fundamental al tehnicii jocului de tenis (actual și de perspectivă) constă în capacitatea jucătorului de a lovi permanent mingea pe traiectoria ascendentă și în fața corpului.
- Principiul realizării eficiente a acțiunilor de preparare (priza rachetei, poziția jucătorului, deplasarea în teren, plasamentul la minge și replasamentul în zonele strategice 1 și 2 ale terenului).
- Principiul utilizării și combinării corecte a formelor de deplasare în teren.
- Principiul compunerii și utilizării în succesiune corectă a forțelor corpului la lovirea mingii.
- Principiul utilizării și combinării în proporpi diferite a celor 5 factori de eficiență, indispensabili la lovirea mingii (direcție, lungime, viteză, efect și traiectorie).

Deprinderea procedeele de lovire a mingii și a regulilor tactice specifice tenisului, necesită o muncă sistematică și individuală din partea elevului cât și a profesorului.

În procesul învățării, loviturile se abordează într-o anumită succesiune. Astfel recomandată este învățarea loviturii de dreapta liftată, lovitura de stânga liftată, serviciul, voleul, smeciul, demivoleul și lovitura scurtă (stop).

Partile componente ale unui element tehnic:

1. Poziția inițială (fundamentală):

- poziția picioarelor și trunchiului;
- priza rachetei;
- plasarea centrului de greutate;
- orientarea privirii;

2. Modul de executare:

- de pe loc;
- din deplasare;
- cu sau fără efect.

3. Priza rachetei:

- schimbătoare;
- neschimbătoare. (Figura 3)

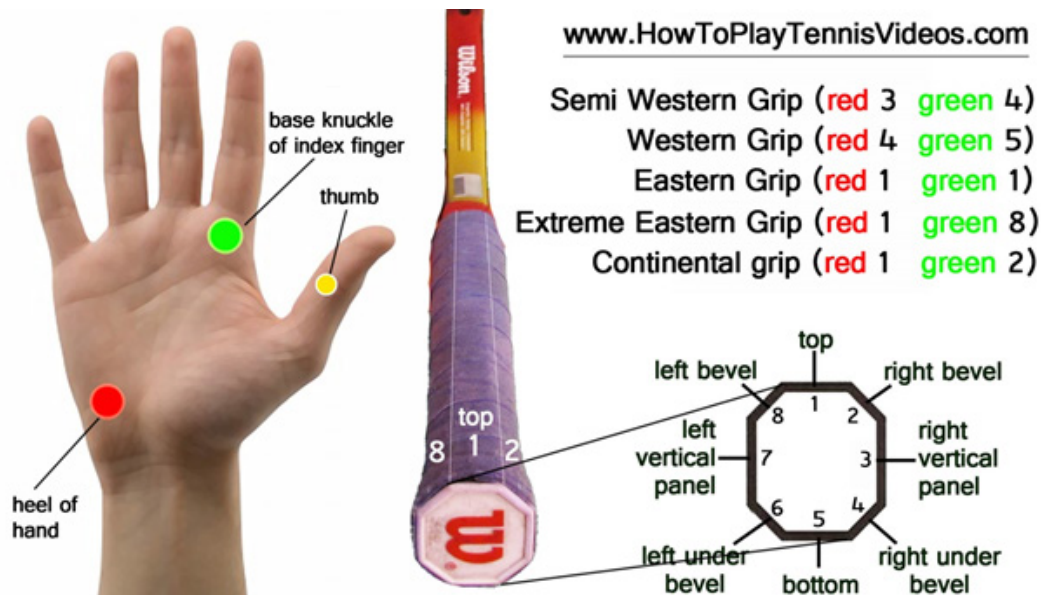


Figura 3

4. Pregătirea pentru lovirea mingii:

- acțiunea trunchiului și retragerea rachetei;
- acțiunea picioarelor și transferul centrului general de greutate al corpului.

5. Lovirea mingii:

- acțiunea picioarelor și transferul centrului general de greutate al corpului;
- acțiunea trunchiului și a brațelor.

6. Finalul loviturii:

- acțiunea picioarelor și transferul centrului general al greutateii corpului;
- acțiunea trunchiului și a brațelor.

Vezi (Figura 4)



Figura 4

Se impune ca în anii de pregătire să se deprindă mijloacele cu ajutorul cărora să se poată îndeplini sarcinile fazelor disputării punctului în joc și anume:

1. Începerea disputării punctului:

- serviciul
- returul de serviciu (Figura 5)

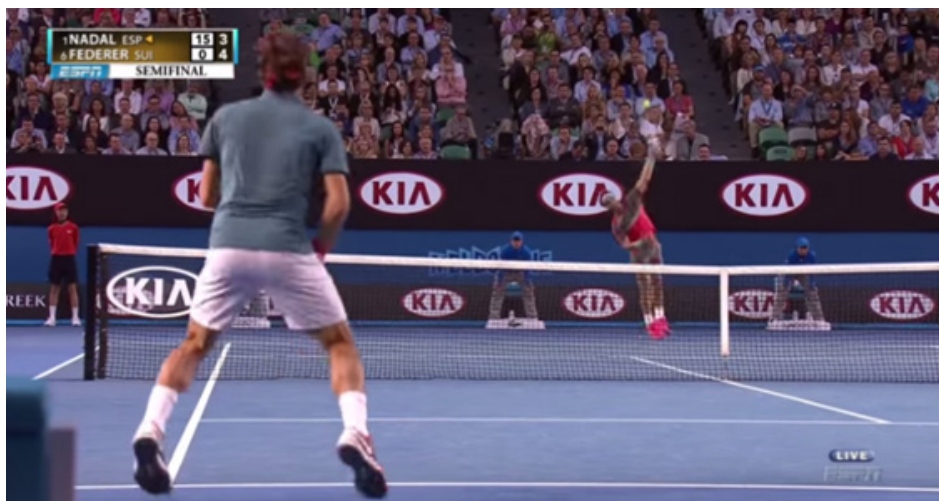


Figura 5

2. Schimbul pregătitor de lovituri: lovitura de dreapta și de stânga (Figura 6)

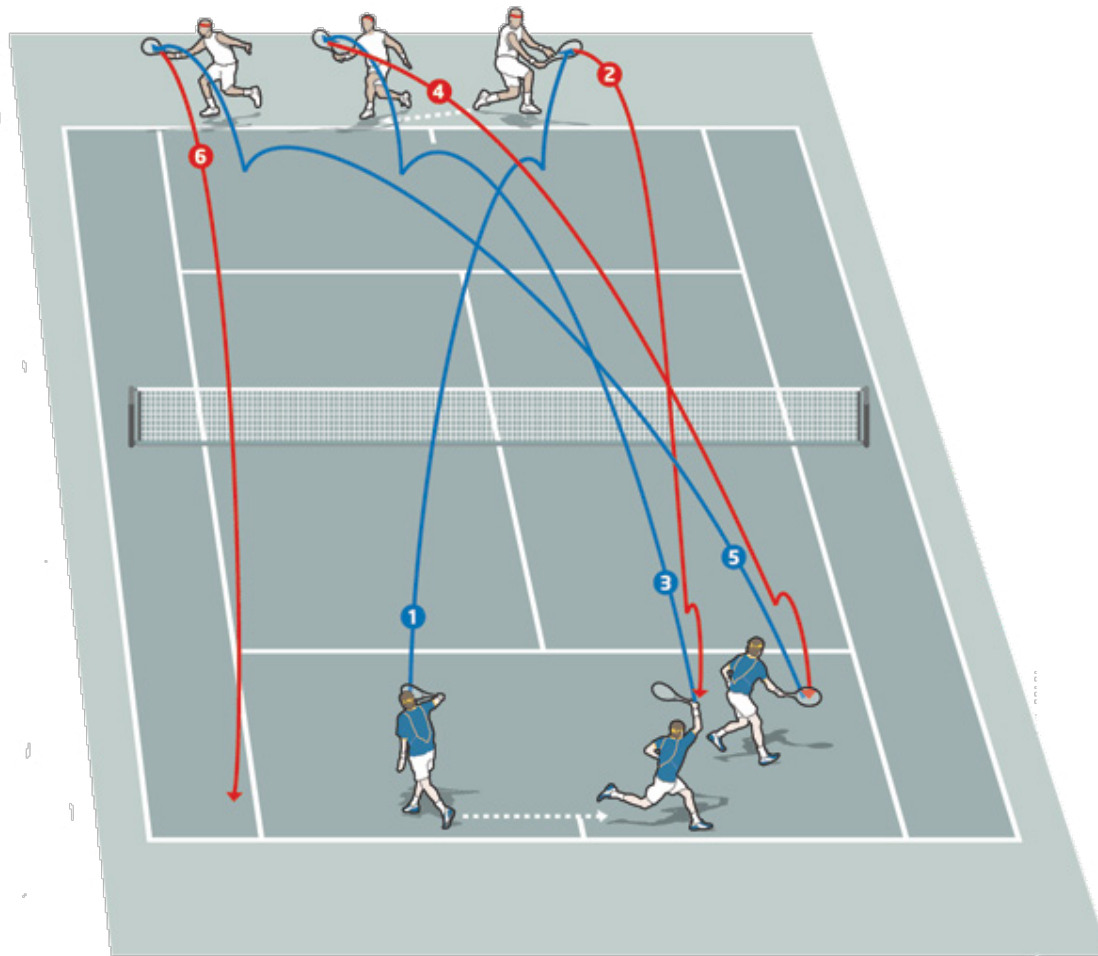


Figura 6

3. Declanșarea atacului la plasă: lovitura de atac de dreapta și de stânga

4. Finalizarea punctului:

- voleul decisiv de dreapta și de stânga, smeci
- lovitura de dreapta și de stânga decisive

(Figura 7)



Figura 7

5. Trecerea din atac în apărare și invers:

- passing (lovituri de trecere dreapta, rever)
- lob

(Vezi Figura 8)



Figura 8



Definiție

Tehnica jocului de tenis, reprezintă un ansamblu de deprinderi motrice specifice ca formă și conținut, ce concretizează modul de mănuiere a rachetei, lovirea mingii și deplasările specifice în teren, toate desfășurându-se după legile activității nervoase superioare și ale biomecanicii, în scopul realizării randamentului maxim în joc.



Lucru pe grupuri

Studentii vor parcurge toate etapele specifice învățării mecanismului de lovire.



Știați că?

Turneul de la Wimbledon este singurul turneu care și-a păstrat aceeași suprafață de joc, iarba, din 1877.



Temă de reflecție

Însușirea principiilor tehnicii și aplicarea lor în fiecare fază a disputării punctului în joc.



Test

Precizați obiectivele etapelor învățării tehnicii.



Video

Video

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin

Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție 1.2 „Calitate în învățământul superior”

Titlul proiectului „e-Learning eficient, Individualizat și Adaptiv pentru învățământ la distanță (e-LIADA)”

Contract POSDRU/156/1.2/G/133681

Disciplină: Tenis de câmp – teorie și practică

Capitol: Tehnica jocului de tenis Secvență: Deplasarea în teren Descrierea elementelor și procedeele tehnice Metodica învățării loviturii de dreapta (forehand)

(90' teorie, 240' practică)

I. Cuprinsul secvenței

1. Modalități de deplasare în teren
2. Mijloace pentru învățarea loviturii de dreapta cu efect liftat

II. Obiectivele secvenței

- Însușirea deplasării specifice jocului de tenis
- Însușirea loviturii de dreapta cu efect liftat

III. Cuvinte-cheie

Deplasarea specifică, Lovitura de dreapta (forehand)



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
CENTRUL DE FORMARE CONTINUĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT
LA DISTANȚĂ ȘI CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

Str Ion I.C.Brătianu, nr.20, Cluj-Napoca
Tel.: (00) 40 - 740 - 077521
Fax: (00) 40 - 364 - 815679



Titlu 1 Deplasarea în teren

Titlu 2 Metodica învățării loviturii de dreapta cu efect liftat (forehand)

1. Deplasarea în teren

Deplasarea în teren, poziția jucătorului, priza rachetei, plasamentul la minge și replasamentul în teren formează ansamblul de mișcări (acțiuni) realizate de jucător fără acțiune directă la minge.

Deci, formele de deplasare în teren ne prezintă fondul de mișcări automatizate care au drept scop prepararea segmentelor corpului și a trunchiului în vederea realizării optime a tehnicii de bază și speciale.

Toate aceste procedee tehnice de preparare pentru lovirea mingii se derulează cu eforturi fizice și psihice mai mari sau mai mici, în ritmuri și tempouri diferite, deoarece acestea trebuie să facă o legătură funcțională tehnico-tactică între acțiunile la minge și lovirea mingii.

Deplasările în teren, se realizează sub diferite forme, de cele mai multe ori ele sunt combinate și se intercondiționează permanent în funcție de zona din teren, procedeul tehnic de executat și capacitatea de măiestrie tehnică a jucătorului.

Deplasările în teren vizează următoarele aspecte:

- * deplasări pentru acțiunile la minge;
- * deplasări pentru revenirea în zonele strategice ale terenului;
- * deplasări pentru ofensiva la fileu;
- * deplasări pentru situațiile de trecere din ofensivă în defensivă și invers;
- * deplasări în afara jocului (când mingea nu este în joc).

În timpul deplasării în teren se urmărește ca poziția jucătorului să fie **echilibrată, suplă, dinamică și economică** (din punct de vedere al efortului fizic), jucătorul să aibă un control permanent al rachetei și să fie adaptată scopului urmărit. (Figura 1)

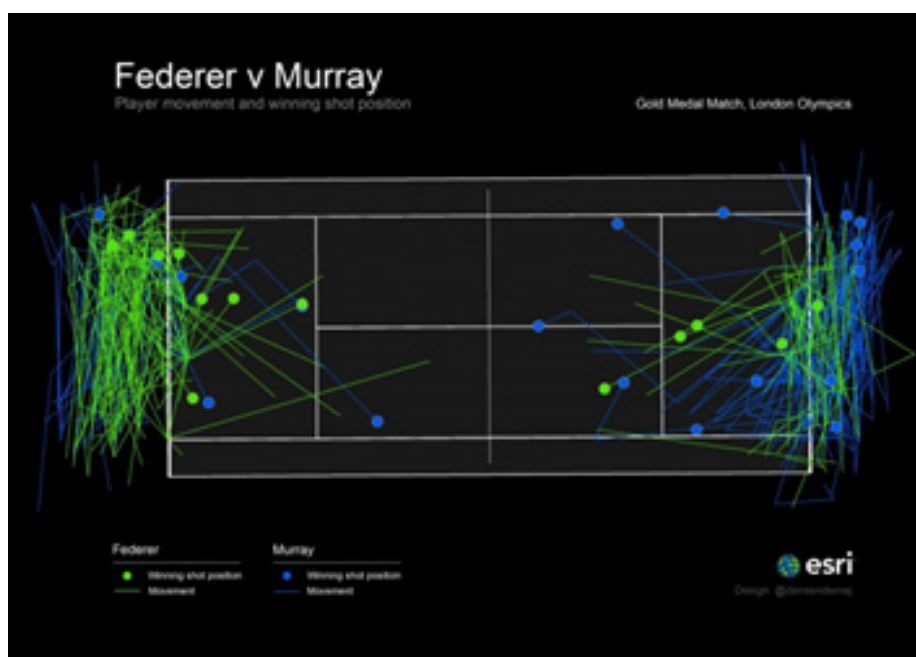


Figura 1

- Deplasarea în teren:

- pășirea- înainte, înapoi, lateral, oblic, cu pas adăugat, încrucișat și combinat
- mers toate direcțiile
- alergare - forme, ritm, direcții multiple
- pornire (starturi) direcții multiple
- pivotare (pe un picior, pe ambele picioare)
- săritura - înainte, lateral, pe verticală
- fandare - înainte, lateral, oblic
- schimbare de direcție - cu piciorul din interior, cu piciorul din exterior
- alunecare- înainte, lateral, oblic
- forme combinate de deplasare în teren (Figura 2)



Figura 2



De reținut

Rapiditatea și precizia executării formelor de deplasare în teren, capacitatea de a calcula timpul și distanța până la minge, joacă un rol hotarator, atât în aplicarea tehnicii de joc, cat si a tacticii proprii. Lovitura de dreapta este folosita pentru a: construi, declanșa si finaliza punctul in joc, deoarece este un procedeu tehnic în totalitate ofensiv.

2. Metodica învățării loviturii de dreapta cu efect liftat

Pornind de la caracterul complex al procedeele tehnice,de la necesitatea învățării execuției corecte și eficiente a acestora, procesul învățării, consolidării și perfecționării procedeele tehnice, se realizează în mai multe etape și anume:

- Invățarea mecanismului de lovire
- Exersarea procedeele tehnice în condiții izolate de joc
- Exersarea procedeele tehnice în acțiuni de joc
- Joc scoală și de verificare

2.1.Descrierea loviturii de dreapta: (Figura 3)



Figura 3

Modul de executare: de pe loc

Priza rachetei: schimbătoare – semiînchisă

Pregătirea pentru lovirea mingii: privirea orientată spre minge

- o acțiunea trunchiului- are loc o rasucire a trunchiului de la stânga la dreapta,(pentru dreptaci), odată cu pășirea piciorului stâng oblic înainte până când axa umerilor devine perpendiculară pe fileu iar retragerea rachetei se va finaliza cand ajunge în prelungirea axei umerilor;
- o drumul rachetei la retragere se poate face linear sau cu buclă
- o retragerea se face fără oscilații la nivelul corpului sau a planului rachetei
- o menținerea centrului general de greutate al corpului specific poziției medii;
- o acțiunea brațelor – brațul drept e puțin îndoit din cot,susține racheta în poziția mai sus descrisă iar brațul stâng e orientat tot cu cotul ușor îndoit spre fileu
- o retragerea completă a rachetei se va realiza în finalul acestui moment tehnic

Lovirea mingii: începe din momentul când s-a încheiat secvența pregătitoare

- o din punctul final al retragerii rachetei încep să acționeze două forțe (trunchiul prin rotare și mâna cu racheta).
- o trunchiul execută o mișcare de pivotare de la dreapta spre stânga, până ce axa umerilor devine paralelă cu linia fileului
- o cuplul mână-rachetă realizează pendularea spre înainte pe lângă corp (mișcare de anteducție), cu un control permanent asupra articulației pumnului care va mentine varful rachetei la orizontala.

o în momentul impactului are loc așa numita conducere a mingii în lovitură în care racheta înaintea pe toată lungimea ei ~ 30-40 cm. (Figura 4)



Figura 4

o drumul rachetei va fi în continuare spre înainte-sus pentru a obține bolta peste fileu.

o în efortul de lovire a mingii brațul realizează forța și amplitudinea rachetei, antebrațul biciuiește, iar articulația pumnului finețește loviturii;

o mâna stângă, ușor flexată din articulația cotului, orientată înainte, spre punctul de cădere a mingii, ajută foarte mult la echilibrarea corpului și la lovirea mingii.

o greutatea corpului în momentul impactului va fi pe toată talpa piciorului stâng.

Finalul loviturii:

Acțiunea la nivelul trunchiului și a membrilor superioare

- cuplul braț-rachetă continua traseul oblic înainte în sus, după ce a efectuat lovirea mingii, controlând permanent articulația pumnului, fără a se grăbi să o relaxeze;
- racheta este condusă până aproximativ în dreptul umărului stâng, intenționează automat o porțiune de relaxare, dar și de control asupra retragerii rachetei în fața corpului, pentru a-i permite tenismenului să reia a noua acțiune de joc;
- în funcție de efectul imprimat mingii, racheta urmează un drum diferit;
- brațul stâng, orientat inițial oblic în fața corpului, ajută la echilibrarea efortului și prinde racheta în finalul ei;
- trunchiul se răsucește spre stânga, axa umerilor ajungând paralela cu fileul.
- trunchiul și întreaga musculatură a trenului superior se pregătesc pentru a întreprinde a nouă acțiune de joc.

Acțiunea la nivelul membrilor inferioare și a transferului c.g.g. al corpului:

- impulsia accentuată la nivelul pînelor ambelor picioare sau numai la un picior reprezintă a continuare a eforturilor depuse de tenismen în prima parte a lovirii mingii;
- plasarea c.g.g. al corpului pe direcția de lovire a mingii reprezintă o confirmare a actului de lovire a mingii în jocul de tenis, în care tenismenul trebuie să plaseze c.g.g. al corpului mereu spre înainte, oferindu-i jucătorului șansa unui joc ofensiv total;
- pentru reechilibrarea corpului după finalul lovirii mingii, tenismenului realizează o scurtă stație, materializată printr-o scurtă reluare a poziției picioarelor pe aceeași linie, succedată de o percuție a nivelul pînelor.

2.2.Învățarea mecanismului de lovire are ca obiectiv însușirea corectă a mecanismului de lovire a mingii și conține următoarea succesiune de exercitii:

Exerciții pregătitoare cu mingea și racheta:

- lovirea mingii în sol cu palma: de pe loc, din mers, din alergare, din săritură

Exerciții de imitație: fixarea prizei semiînchise

- imitarea loviturii de pe partea dreaptă (fără minge), (după explicație, demonstrație) imitarea din poziția finală a părții pregătitoare loviturii propriu-zise și finalul mișcării de lovire (de pe loc), imitație, execuție fragmentară cu accent pe:
 - poziția finală a părții pregătitoare
 - lovitura propriu-zisă
 - terminarea (finalul) loviturii

Exerciții la minge oferită:

- din poziția finală a părții pregătitoare, lăsarea mingii să cadă în fața piciorului stâng și efectuarea loviturii propriu-zise și terminarea mișcării de lovire (se execută la gardul de sârma și pe terenul de joc);
- același exercițiu dar început din poziție fundamentală execuție globală de pe loc;
- din poziția finală a părții pregătitoare, aruncarea mingii mai departe și deplasare pentru găsirea punctului de lovire

Exerciții la minge aruncată și lansată de antrenor:

- din poziția finală a părții pregătitoare, lovirea mingii aruncată de antrenor: de pe loc, din deplasare, execuție globală, de pe loc, din deplasare;
- schimb de lovituri cu antrenorul la mingi lansate de acesta - lovituri sub formă de întrecere: cine lovește mai corect mingea, cine lovește mai multe mingi peste fileu
- - utilizarea aparatelor ajutătoare: coș, tun de mingi etc.

Exersarea procedeele tehnice în condiții izolate de joc, are ca obiectiv capacitatea jucatorului de a:

- dirija loviturile (diagonal, lung de linie, median)
- lovi din deplasare (de pe partea dreapta, stângă și de pe centrul terenului)
- utiliza factorii de eficiență (direcție, lungime, efect, traiectorie și viteză)

vezi Figura 5

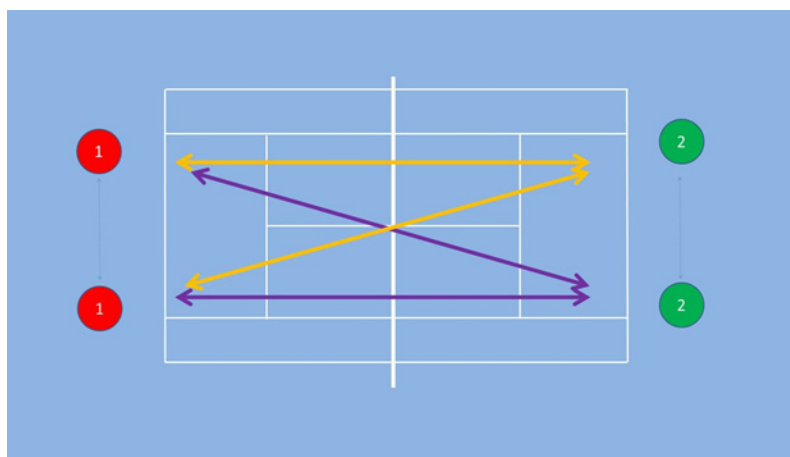


Figura 5

Exersarea procedeelor tehnice în acțiuni de joc, are ca obiectiv combinarea loviturilor, jocul de tenis constând din alternanța lovitură-plasament, (fiecare lovitură presupune un nou plasament la minge).

Combinatii de bază ale procedeelor tehnice:

- dreapta și rever- diagonal
- dreapta și rever- lung de linie
- dreapta și rever- median
- triunghiul
- optarul
- servici urmat de combinațiile de mai sus și finalizare cu vole,etc.

Joc școală și de verificare are ca obiectiv aplicarea sarcinilor tehnico-tactice propuse de profesor iar jocul de verificare este testul cel mai veridic de constatare a nivelului de joc.

Indicatii metodice:

- priza rachetei va fi fermă
- conducerea mingii în lovitură se va efectua fără oscilații a planului rachetei.
- controlul vârfului rachetei pe tot parcursul execuției și menținerea acestuia în plan orizontal.
- mișcarea de lovire va fi una accelerată, în timpul impactului viteza rachetei va fi maximă.

Greșeli frecvente:

- plasarea greșită a picioarelor
- priza greșită, pumnul insuficient de strâns, vârful rachetei sub orizontală, traiectoria greșită a rachetei în drumul spre impactul cu mingea. (Figura 6)
- axa umerilor ramâne perpendiculară pe fileu.
- nu se realizeaza conducerea suficientă a mingii în timpul lovirii.



Figura 6



Definiție

Lovitura de dreapta este definită ca procedeu tehnic de legătură, fie că este precedată de serviciu, sau succedată de alte procedee tehnice, fapt ce confirmă frecvența și utilitatea acestei lovituri în joc.



Lucru pe grupuri

Studentii vor parcurge toate etapele specifice învățării mecanismului de lovire a mingii precum și exersarea în condiții izolate și în acțiuni de joc.



Știați că?

Rachetele de lemn au fost folosite pentru ultima dată în 1987.



Temă de reflecție

Concepeți 3 exerciții pentru învățarea loviturii de dreapta de pe loc cu efect liftat.



Test

Lovituri de dreapta în:

- diagonal
- lung de linie
- median



Video

Video

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin

Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție 1.2 „Calitate în învățământul superior”

Titlul proiectului „e-Learning eficient, Individualizat și Adaptiv pentru învățământ la distanță (e-LIADA)”

Contract POSDRU/156/1.2/G/133681

Disciplină: Tenis de câmp – teorie și practică

Capitol: Tehnica jocului de tenis Secvență: Deplasarea în teren Descrierea elementelor și procedeele tehnice Metodica învățării loviturii de stângă (rever)

(90' teorie, 240' practică)

I. Cuprinsul secvenței

1. Descrierea loviturii de rever cu o mână și cu două mâini
2. Mijloace pentru învățarea loviturii de rever cu efect liftat

II. Obiectivele secvenței

- Însușirea noțiunilor teoretice de bază
- Însușirea loviturii de rever cu efect liftat

III. Cuvinte-cheie

Element, procedeu tehnic; Lovitura de rever (backhand)



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
CENTRUL DE FORMARE CONTINUĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT
LA DISTANȚĂ ȘI CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

Str Ion I.C.Brătianu, nr.20, Cluj-Napoca
Tel.: (00) 40 - 740 - 077521
Fax: (00) 40 - 364 - 815679



Titlu 1 Descrierea loviturii de rever

Titlu 2 Metodica invatarii loviturii de rever cu efect liftat (backhand)

1. Descrierea loviturii de rever Lovitura de stânga cu o mână



Modul de executare: de pe loc

Priza rachetei: schimbatoare - semideschisa

Pregatirea pentru lovirea mingii (Figura 1):



Figura 1

Acțiunea la nivelul membrelor superioare și a trunchiului:

- tenismenul păstrează o atenție deosebită la minge și la acțiunile adversarului înainte, în timpul și după lovirea mingii de către acesta;
- privirea la minge este dublată în permanență de o poziție de start, care trebuie să fie dinamică și suplă, însoțită de sarituri ale picioarelor, iar mâinile susțin racheta cât mai relaxat, cu fixarea prizei rachetei;
- se începe acțiunea de rotare a trunchiului de la dreapta spre stânga (pentru dreptaci), până ce axa umerilor și a bazinului devin perpendiculare pe fileu;
- drumul parcurs de trunchi odată cu retragerea rachetei susținută de ambele mâini se realizează aproximativ 80% din totalul traseului.
 - drumul rachetei la retragere cu ajutorul trunchiului se poate ca acesta să fie linear sau cu buclă
 - retragerea se va face fără oscilații în diferite planuri;
 - retragerea completă a rachetei de aproximativ 180° se va finaliza când începe plasarea picioarelor specific acestei lovituri.

Acțiunea la nivelul membrelor inferioare și a transferului c.g.g. al corpului:

- piciorul din spatele loviturii (în cazul de față stângul) preia întreaga greutate a corpului cu talpa piciorului aproape paralel cu linia fileului;

- dacă piciorul stâng a preluat c.g.g. al corpului, atunci piciorul drept se plasează spre locul de cădere a mingii, oblic înainte.
- din această poziție se va declanșa prin intermediul mâinii cu racheta forța și viteza necesare situației concrete de joc.

Lovirea mingii (Figura 2):



Figura 2

Acțiunea la nivelul membrelor inferioare și a transferului c.g.g. al corpului:

- principala acțiune la nivelul trenului inferior începe cu transferul c.g.g. al corpului de pe piciorul stâng pe cel drept printr-o impulsie accentuată la nivelul pingei și a sistemului articular (gleznă, genunchi și coxo-femurală);
- sprijinul bilateral la nivelul picioarelor este o condiție esențială a forței de lovire a mingii, în caz contrar acesta poate anula eforturile tenismenului;
- piciorul stâng efectuează o impulsie, iar piciorul drept preia întreaga greutate a corpului, cu musculatura încordată, pentru a face față flexiei mai accentuate din articulația genunchiului.

Acțiunea la nivelul membrelor superioare și a trunchiului:

- în momentul în care racheta coboară spre locul impactului și anume în fața corpului, susținută de ambele mâini, are loc o conducere de aproximativ 15-20 cm până în dreptul piciorului din față, după care mâna stângă părăsește corpul rachetei și se depărtează pe lângă corp înspre înapoi-sus, cu rol de compensație a efortului depus de mâna dreaptă;
- rezultă din această manevră tehnică cel mai important aspect al lovirii mingii, și anume impactul racheta-minge, care se realizează în fața corpului;
- în această secvență se asigură priza fermă, blocarea articulației pumnului, continuarea vitezei de accelerare a mâinii cu racheta, conducerea pe o porțiune mai mică sau mai mare a mingii, în funcție de idea tactică;
- bratul perfect întins din articulația cotului, realizează un unghi de 90° cu racheta, aspect ce asigură forță și eficiență.

Finalul loviturii (Figura 3):



Figura 3

Acțiunea la nivelul membrelor superioare și a trunchiului:

- cuplul brat-rachetă continua traseul oblic-înainte în sus, pentru efectul liftat și obținerea traiectoriei cu bolta peste fileu.
- mâna stângă realizează o mișcare de compensație, depărtându-se de corp tot printr-o mișcare de abducție;
- linia axei umenilor și a bazinului rămâne aproape perpendicular pe fileu;
- privirea permanent focalizată spre locul de trimitere a mingii;
- trunchiul se găsește ușor în extensie, pentru efectul liftat
- corpul se găsește într-o poziție dinamică, cu preocupări rapide de reechilibrare a segmentelor corpului pentru o nouă acțiune de joc;

Acțiunea la nivelul membrelor inferioare și a transferului c.g.g. al corpului:

- odată cu impulsia la nivelul pingelelor, se realizează și transferul c.g.g. al corpului, care se proiectează oblic înainte în sus;
- în general, proiecția c.g.g. al corpului asigură sensul și conținutul tehnic al lovirii mingii
- reechilibrarea totală după lovitură se realizează foarte rapid, fiind în general succedată de o alergare specifică.

Lovitura de rever cu doua maini: are o mai mare siguranță și precizie la lovirea mingii

Modul de executare: de pe loc

Priza rachetei: continentală

Pregătirea pentru lovirea mingii: (Figura 4)



Figura 4

Acțiunea la nivelul trunchiului și a membrilor superioare:

- prima acțiune care se desfășoară în această secvență tehnică are joc la nivelul trunchiului, de rotare de la dreapta spre stânga, odată cu conducerea rachetei cu ambele mâini înspre înapoi, astfel încât axa umerilor devine perpendiculară pe fileu;
- retragerea rachetei cu vârful orientat înspre înapoi-sus în spatele corpului trebuie nu să se facă cu oscilații în diferite planuri și cât mai devreme.
- ambele mâini se situează lângă abdomen corp, cu orientarea vârfului rachetei spre înapoi-sus (controlul vârfului rachetei în această secvență, ca și în celelalte secvențe, trebuie să fie total);
- racheta este retrasă până când ajunge în prelungirea axei umerilor.

Acțiunea la nivelul membrilor inferioare și a transferului c.g.g. al corpului:

- în finalul pregătirii loviturii, c.g.g. al corpului se găsește plasat pe piciorul stâng, cu mare pondere în derularea translației și a impulsiei la lovirea mingii;

Lovirea mingii: (Figura 5)



Figura 5

Acțiunea la nivelul membrilor inferioare și a transferului c.g.g. al corpului:

- acțiunea începe cu o impulsie accentuată la nivelul pingei piciorului stâng de transfer a c.g.g. al corpului pe piciorul drept, care inițial este flectat din articulația genunchiului, urmând în acest moment să se efectueze o extensie oblic înainte în sus;
- acest transfer al c.g.g. al corpului trebuie să se facă linear, iar finalizarea cu proiecția acestuia oblic înainte în sus;

Acțiunea la nivelul membrilor superioare și a trunchiului:

- din punctul final al retragerii rachetei încep să acționeze două forțe (trunchiul prin rotare și balansul spre înainte a ambelor mâini cu racheta).
- trunchiul, prin rotația sa de la stânga spre dreapta, conduce automat la fixarea liniei umerilor paralel cu fileul;

- are loc o accelerare a vitezei ambelor brațe pe traseul până și în timpul impactului rachetă-minge, iar articulația pumnului, ușor blocat, atât cât să controleze forța mingii venită de la adversar și să o direcționeze după scopul tactic propus;
- de menționat că brațele asigură forța și amplitudinea de lovire a mingii, antebrațul biciuiește, iar articulația pumnului finețește loviturii, conform principiilor tehnicii;
- când racheta este în dreptul corpului, se realizează o mișcare a rachetei spre înainte-sus pentru trimiterea mingii cu bolta peste fileu
- ambele mâini conduc racheta aproximativ 30-40 cm în planul ei paralel cu fileul, după care, în momentul când se depășește corpul, se realizează impactul rachetă-minge în fața corpului;
- mana stanga va contribui la lovitura si va accentua actiunea de acoperire a mingii deci de imprimare a efectului liftat.

Finalul loviturii: (Figura 6)

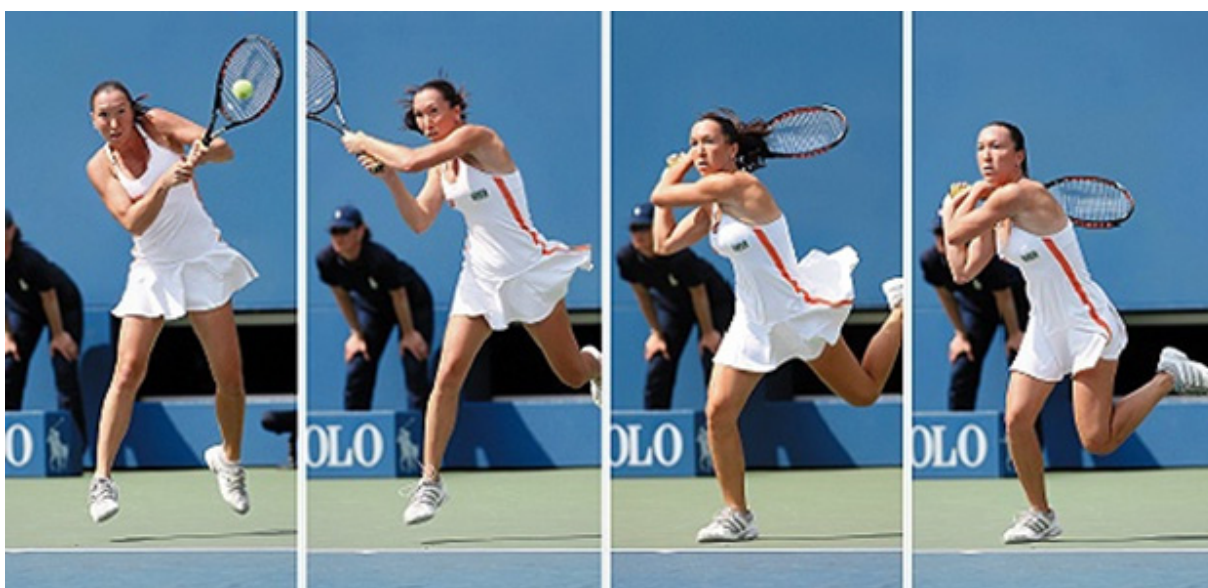


Figura 6

Acțiunea la nivelul membrelor superioare și a trunchiului:

- cuplul mâini-rachetă continua traseul oblic-înainte în sus, cu trecerea rachetei peste umărul drept;
- ambele mâini cu racheta se înfășoară în jurul corpului, peste nivelul umărului drept, acțiunea respectivă fiind sub control permanent de către tenismen;
- linia axei umerilor și a bazinului este paralela cu linia fileului;
- trunchiul se găsește în ușoară extensie, aspect ce confirmă o contribuție deosebită la lovire și finalul loviturii;
- jucătorul reia iar poziția fundamentală

Acțiunea la nivelul membrelor inferioare și a transferului c.g.g. al corpului

- din poziția în momentul impactului la minge, cu greutatea pe piciorul din fata, are loc pasirea cu piciorul din spate pe aceeași linie cu piciorul drept.
- întreaga poziție a finalului de lovitură trebuie să favorizeze startul pentru o nouă acțiune de joc.



De reținut

La lovitura de rever cu doua maini, mana stanga (pentru dreptaci) ramane fixata pe manerul rachetei pana la finalul loviturii.

Metodica învățării loviturii de rever cu efect liftat.

1.Învățarea mecanismului de lovire are ca obiectiv însușirea corectă a mecanismului de lovire a mingii și conține următoarea succesiune de exerciții.

Exerciții pregătitoare cu mingea și racheta:

- lovirea mingii în sol cu palma: de pe loc, din mers, din alergare, din săritură

Exerciții de imitație: fixarea prizei semiînchise

- imitarea loviturii de pe partea dreaptă (fără minge), (după explicație, demonstrație) imitarea din poziția finală a părții pregătitoare loviturii propriu-zise și finalul mișcării de lovire (de pe loc), imitație, execuție fragmentară cu accent pe:
 - poziția finală a părții pregătitoare
 - lovitura propriu-zisă
 - terminarea (finalul) loviturii

Exerciții la minge oferită:

- din poziția finală a părții pregătitoare, lăsarea mingii să cadă în fața piciorului stâng și efectuarea loviturii propriu-zise și terminarea mișcării de lovire (se execută la gardul de sârma și pe terenul de joc);
- același exercițiu dar început din poziție fundamentală execuție globală de pe loc;
- din poziția finală a părții pregătitoare, aruncarea mingii mai departe și deplasare pentru găsirea punctului de lovire

Exerciții la minge aruncată și lansată de antrenor:

- din poziția finală a părții pregătitoare, lovirea mingii aruncată de antrenor: de pe loc, din deplasare, execuție globală, de pe loc, din deplasare;
- schimb de lovituri cu antrenorul la mingi lansate de acesta
 - lovituri sub formă de întrecere: cine lovește mai corect mingea, cine lovește mai multe mingi peste fileu
 - utilizarea aparatelor ajutătoare: coș, tun de mingi etc.

2. Exersarea procedeelor tehnice în condiții izolate de joc, are ca obiectiv capacitatea jucătorului de a:

- dirija loviturile (diagonal, lung de linie, median)
- lovi din deplasare (de pe partea dreaptă, stângă și de pe centrul terenului)
- utiliza factorii de eficiență (direcție, lungime, efect, traiectorie și viteză)

3. Exersarea procedeelor tehnice în acțiuni de joc, are ca obiectiv combinarea loviturilor, jocul de tenis constând din alternanța lovitură-plasament. (fiecare lovitură presupune un nou plasament la minge).

Combinatii de baza ale procedeelor tehnice: (Figura 7)

- joc bilateral – dreapta – rever
- triunghiul
- optarul
- servici urmat de combinatiile de mai sus si finalizare cu vole etc.

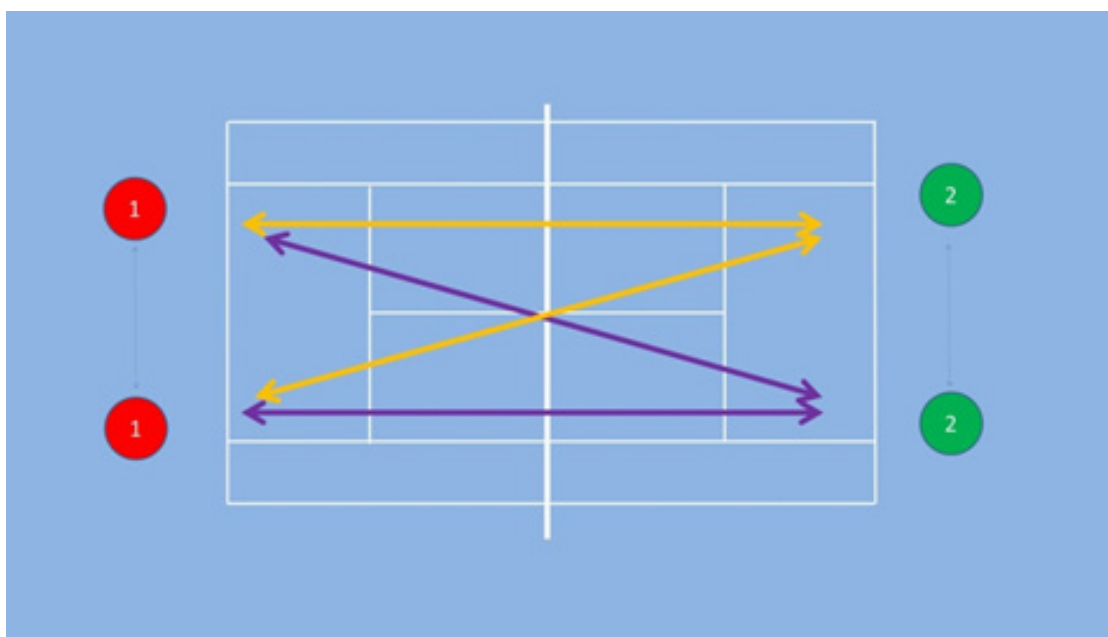


Figura 7

4. Joc scoala si de verificare are ca obiectiv aplicarea sarcinilor tehnico-tactice propuse de profesor iar jocul de verificare este testul cel mai veridic de constatare a nivelului de joc.

Indicatii metodice:

- ambele maini fixeaza ferm priza rachetei
- conducerea mingii in lovitura se va efectua cu ajutorul ambelor maini
- controlul varfului rachetei pe tot parcursul executiei si mentinerea acestuia in plan orizontal.
- miscarea de lovire va fi una accelerata, in timpul impactului viteza rachetei va fi maxima.
- alegerea unei distante optime fata de mingea

Greseli frecvente

- plasarea gresita a picioarelor
- priza gresita, mana stanga paraseste manerul in timpul lovirii
- varful rachetei sub orizontala, traiectoria gresita a rachetei in drumul spre impactul cu mingea.
- insuficienta rotare a trunchiului de la stanga spre dreapta
- nu se realizeaza conducerea suficienta a mingii in timpul loviri



Definiție

Lovitura de rever este un procedeu de legătură în cadrul fazelor de joc, fiind precedat de serviciu sau alte procedee tehnice și este utilizat la construirea, declanșarea și finalizarea punctului în joc, având un caracter ofensiv.



Lucru pe grupuri

Studentii vor parcurge toate etapele specifice invatarii mecanismului de lovire a mingii precum si exersarea in conditii izolate si in actiuni de joc.



Știați că?

Cel mai lung meci din istorie a fost intre Nicholas Mahut si Isner care a durat 11 ore si 5 min. Scorul a fost 70-68.



Temă de reflecție

Concepeti 3 exercitii pentru invatarea loviturii de rever de pe loc cu efect liftat.



Test

Lovituri de rever in:

- diagonal
- lung de linie
- median



Video

Video

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin

Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție 1.2 „Calitate în învățământul superior”

Titlul proiectului „e-Learning eficient, Individualizat și Adaptiv pentru învățământ la distanță (e-LIADA)”

Contract POSDRU/156/1.2/G/133681

Disciplină: Tenis de câmp – teorie și practică

Capitol: Tehnica jocului de tenis Secvență: Descrierea elementelor și procedeele tehnice Metodica învățării serviciului

(90' teorie, 240' practică)

I. Cuprinsul secvenței

1. Descrierea serviciului
2. Mijloace pentru învățarea serviciului cu efect

II. Obiectivele secvenței

- Însușirea noțiunilor teoretice de bază
- Însușirea serviciului efect liftat

III. Cuvinte-cheie

Element tehnic, procedeu tehnic; Serviciul



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
CENTRUL DE FORMARE CONTINUĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT
LA DISTANȚĂ ȘI CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

Str Ion I.C.Brătianu, nr.20, Cluj-Napoca
Tel.: (00) 40 - 740 - 077521
Fax: (00) 40 - 364 - 815679



Titlu 1 Descrierea serviciului
Titlu 2 Metodica învățării serviciului cu efect

1.Descrierea serviciului:

Două elemente stau la baza unei tehnici eficiente la serviciu, și anume: calitatea lansării mingii și sincronizarea acesteia cu brațul care susține racheta pentru a realiza impactul în zona cea mai eficientă.



Citire

Priza rachetei: continentală pentru primul servici sau semideschisă pentru cel de al doilea.
Pregătirea pentru lovirea mingii: (Figura 1)



Figura 1

Acțiunea la nivelul membrelor inferioare și a transferului c.g.g. al corpului:

- după ce jucătorul și-a fixat poziția picioarelor, priza rachetei și prinderea corectă a mingii, începe transferul c.g.g. al corpului de pe piciorul din față pe cel din spate, păstrându-se poziția înaltă a tenismenului;

- plasarea c.g.g. al corpului pe piciorul drept se va face fără oscilații în plan vertical, finalizând a poziție echilibrată a întregului corp pentru derularea secvenței următoare specifică preparației;

Acțiunea la nivelul trunchiului și a membrelor superioare:

- se petrec două acțiuni simultane, de mare finețe tehnică, respectiv lansarea mingii cu mâna stângă și retragerea rachetei pe lângă corp, în jos spre înapoi, până când racheta ajunge în prelungirea axei umerilor, după care, printr-o mișcare de supinație, racheta este plasată pe linia omoplatului drept, cu vârful rachetei în jos;

- lansarea mingii se realizează cu bratul întins cu degetele lipite, palma orientată în sus, cuprinzând cu degetele calota de jos a mingii;

- mișcarea mâinii cu mingea se va face din articulația umărului, cu articulația pumnului blocată, iar mingea va fi condusă în plan vertical înainte-sus la o înălțime de aproximativ a lungime de rachetă;

- balansul mâinii cu mingea se va face lent, fără ca în finalul acțiunii articulația pumnului să efectueze a flexie sau extensie la părăsirea mingii;

- lansarea mingii poate fi făcută în trei planuri:

- pentru serviciul cu efect tăiat mingea va fi lansată în fața corpului;

- pentru serviciul cu efect plat mingea va fi lansată pe direcția umărului stâng;
- pentru serviciul cu efect liftat mingea va fi lansată ușor spre spre înapoi, pe linia vertexului;

- cea de a doua mișcare se referă la nivelul brațului cu racheta, care, odată ce mâna stângă lansează mingea, brațul drept deplasează racheta pe lângă corp în jos, spre înapoi, până ce racheta și mâna tenismenului realizează a linie dreaptă, moment în care are loc a rotație la nivelul trunchiului și a bazinului de la stânga a dreapta;
- de la punctul cel mai depărtat al rachetei de corp se realizează a mișcare de supinație din articulația pumnului, schimbând planul rachetei, care apoi este condusă pe linia omoplatului drept, cu vârful în jos, cu articulația cotului ușor lateral față de nivelul umărului drept;
- finalizarea retragerii rachetei în spatele tenismenului în poziție optimă de a o deplasa spre punctul de lovire a mingii se mai numește și “bucula mare”.

Lovirea mingii: cuprinde două secvențe. (Figura 2)



Figura 2

Acțiunea la nivelul membrelor inferioare și a transferului c.g.g. al corpului:

- în momentul când mingea este lansată în plan vertical și racheta este orientată pe linia omoplatului drept, începe a acțiune la nivelul picioarelor de a efectua a impulsie accentuată din articulația genunchilor, și proiectarea lor pe direcția de lovire a mingii;
- c.g.g. al corpului va fi proiectat pe verticală oblic spre teren, respectiv spre locul de impact rachetă-minge;
- pentru efectul tăiat și plat corpul este deplasat oblic în sus înainte, la efectul liftat corpul este chiar ușor deplasat înapoi peste verticală;
- în momentul impactului, la majoritatea jucătorilor impulsia se face mai mult pe piciorul stâng sau chiar prin săritură pe ambele picioare;

Acțiunea la nivelul trunchiului și a membrelor superioare:

- trunchiul se răsucesce de la dreapta spre stânga, ca și bazinul, până când linia umerilor devine paralelă cu fileul (în cazul serviciului în terenul de avantaj), până ce linia umerilor devine oblică față de fileu, respectiv cu umărul drept proiectat înainte;
- brațul drept începe să acționeze racheta, descriind a mișcare ascendentă prin extinderea mâinii de ducere a antebrațului oblic înainte în sus, după care automat corpul rachetei este dus în prelungirea mâinii;

- în această secvență are loc “bucula mică”, respectiv acționarea rachetei din spate spre înainte în sus, prin depărtarea pumnului de corp, iar brațul și antebrațul execută o extensie accentuată sub formă de biciuire;
- acțiunea de ducere a rachetei spre punctul de impact continuă cu maximă viteză, realizând în fața corpului impactul rachetă-minge;
- la nivelul impactului, articulația pumnului devine responsabilă pentru mișcarea de pronație sau supinație ușoară, pentru a imprima mingii efectul convenit;
- în timpul impactului se realizează coborârea umărului stâng și urcarea umărului drept, (fapt ce favorizează un control foarte bun al impactului, dar și vizarea unui punct de lovire foarte înalt);
- după lansare, brațul stâng, este dus spre trunchi, ajutând la cuplul de forțe format pentru lovirea mingii.

Finalul loviturii: (Figura 3)



Figura 3

Acțiunea la nivelul trunchiului și a membrilor superioare:

- Brațul cu racheta continuă traseul în funcție de efectul imprimat mingii: dacă se imprimă efectul tăiat sau plat, atunci drumul rachetei va fi de sus-oblic în jos, terminând mișcarea spre partea stânga a corpului, dacă s-a imprimat efectul lăsat, atunci mâna cu racheta va termina mișcare de sus-oblic în jos, ușor spre partea dreaptă a corpului;
- mâna stângă se află orientată spre abdomen, ușor flexată din articulația cotului;
- linia umerilor și a bazinului, ca urmare a răsucirii trunchiului de la dreapta spre stânga, devin paralele cu fileul;

Acțiunea la nivelul membrilor inferioare și a transferului c.g.g. al corpului

- finalul acțiunii va fi specific tehnicii de reluare a poziției pentru un nou start de deplasare la minge;
- c.g.g. al corpului este transferat mult în față spre interiorul terenului, aspect ce oferă posibilități de înaintare la fileu sau să rămână pe zona liniei de fund a terenului;



De reținut

Serviciul este cel mai important element tehnic din jocul de tenis. Nu depinde de adversar și poate fi exersat și sub forma antrenamentului individual independent.

2. Metodica învățării serviciului cu efect liftat

• Învățarea mecanismului de lovire

2.1.Exercițiile pregătitoare cu mingea și racheta

- Aruncarea mingii cu brațul stâng întins deasupra capului în sus și aterizarea ei într-o zonă delimitată;
- Aruncarea mingii cu brațul drept întins deasupra capului de sus în jos, înainte, la un partener care o prinde și acesta repetă exercițiul: de pe loc, cu pășire
- Aruncarea mingii sus din mâna stângă și prinderea ei cu brațul stâng întins sus.
- Aruncarea mingii sus din mâna stângă și prinderea ei cu brațul drept întins sus.
- Mâna dreaptă ține o minge după ceafă, mâna stângă aruncă mingea și o lovește cu cea din mâna dreaptă.
- Mâna dreaptă după ceafă, mâna stângă aruncă mingea în sus și lovire cu mâna dreaptă.
- Învățarea prizei corecte pentru serviciu (semideschisă): explicație, demonstrație, prin imitare, sub controlul antrenorului, pe perechi cu control reciproc.

2.2.Exerciții de imitație

- Imitarea serviciului după explicație și demonstrație; fragmentat, global.
- Imitarea serviciului fragmentat, global, cu control vizual (numai mișcarea brațului drept).

2.3.Execuții fragmentate și globale a serviciului

- Exersarea părții pregătitoare, urmărindu-se izolat și coordonat acțiunea brațului cu racheta și a celui care aruncă mingea.
- Din poziția finală a părții pregătitoare, aruncarea mingii în sus și executarea:loviturii propriu-zise și terminarea mișcării, din apropierea fileului.

2.4.Execuție globală din zona liniei de serviciu

- Exersarea procedeele tehnice în condiții izolate de joc, are ca obiectiv capacitatea jucatorului de a:
 - dirija loviturile (diagonal, median, interior); (Figura 4)

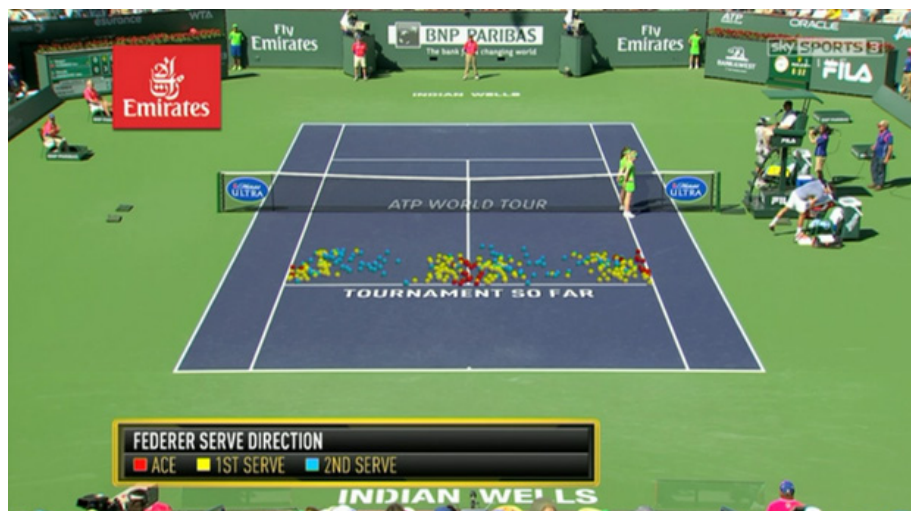


Figura 4

- utiliza factorii de eficiență (direcție, lungime, efect, traiectorie și viteză) (Figura 5, Figura 6)

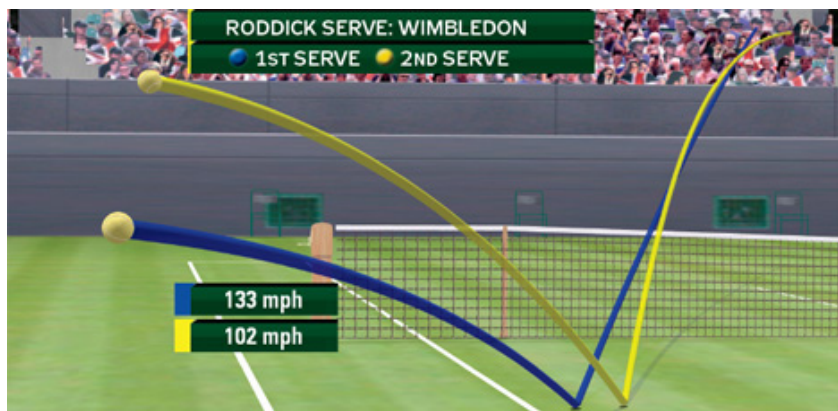


Figura 5

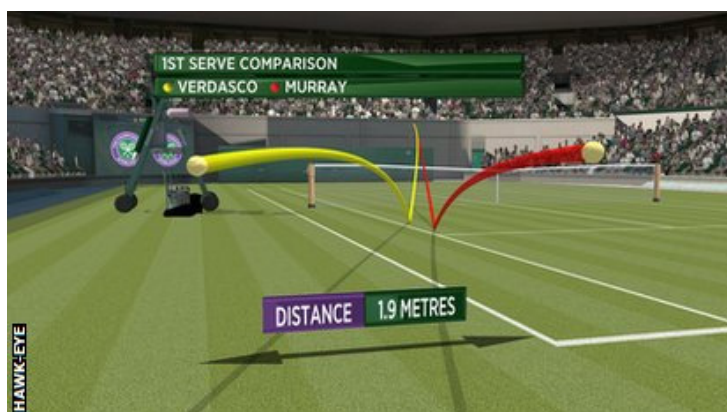


Figura 6

- **Exersarea procedeelor tehnice in actiuni de joc**, are ca obiectiv combinarea loviturilor, jocul de tenis constand din alternanta lovitura-plasament.

Combinatii de baza ale procedeelor tehnice:

- servici urmat de combinații de lovituri, dreapta rever diagonal, lung de linie, triunghiul si optarul precedet de servici. (Figura 7)

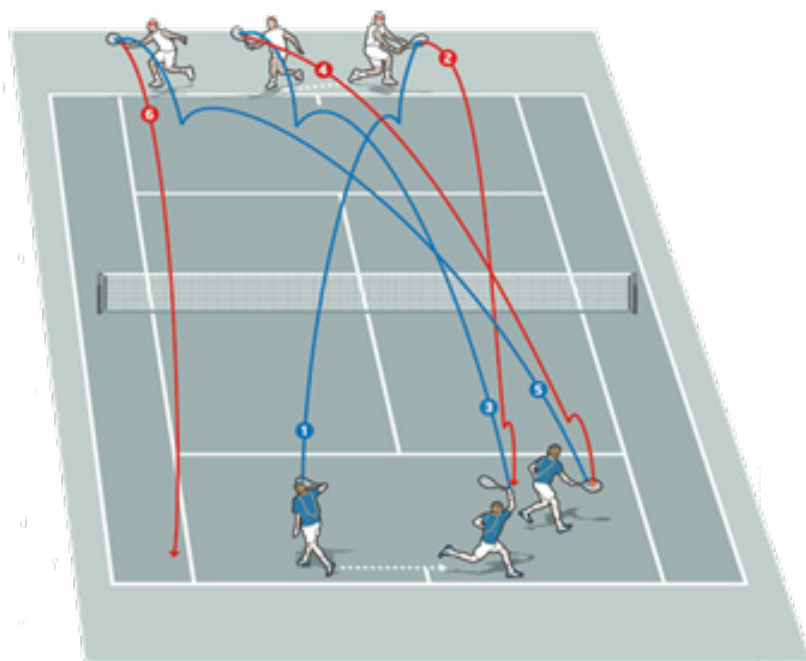


Figura 7

- **Joc scoala si de verificare** are ca obiectiv aplicarea sarcinilor tehnico-tactice propuse de profesor iar jocul de verificare este testul cel mai veridic de constatare a nivelului de joc.

Indicatii metodice:

- priza rachetei va fi fermă și specifică procedurii tehnic executat.
- lansarea corectă a mingii, lovirea cu brațul întins, accelerarea în momentul impactului.
- lucrul accentual al încheieturii în timpul și la finalul lovirii mingii.
- control permanent asupra vârfului rachetei

Greseli frecvente

- plasarea gresita a picioarelor
- priza gresita, pumnul insuficient de strans, traiectoria gresita a brațului cu racheta în drumul spre impactul cu mingea.
- lansarea mingii la o înălțime și direcție greșită
- lovirea cu cotul îndoit
- axa umerilor ramane perpendiculara pe fileu.
- insuficientă accelerație în momentul impactului.



Definiție

Serviciul reprezintă un procedeu tehnic de bază pentru declanșarea acțiunilor de atac, cu un înalt grad de tehnicitate solicitând din partea jucătorilor o mare capacitate de concentrare și mobilizare psihică și fizică.



Lucru pe grupuri

Studentii vor parcurge toate etapele specifice invatarii mecanismului de lovire a mingii precum si exersarea in conditii izolate si in actiuni de joc.



Știați că?

De felul atipic în care se contabilizează scorul la tenis, “responsabili” sunt călugării. Aceștia țineau scorul folosind ca punct de reper ceasul mănastirii. Așa s-a ajuns la diviziuni ca 15-30-45, în loc de 1,2,3,4. Dar numărul 45 era apropiat de unul cu o puternică semnificație religioasă și anume 40, (40 de zile a ținut potopul, avem 40 de sfinți mucenici, etc). Așa ca 40-ul biblic a apărut și în jocul de tenis.



Temă de reflecție

Concepți 3 exercitii pentru învățarea serviciului cu efect liftat.



Test

Seviciul executat:

- diagonal
- interior
- median



Video

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin

Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție 1.2 „Calitate în învățământul superior”

Titlul proiectului „e-Learning eficient, Individualizat și Adaptiv pentru învățământ la distanță (e-LIADA)”

Contract POSDRU/156/1.2/G/133681

Disciplină: Tenis de câmp – teorie și practică

Capitol: Tehnica jocului de tenis Secvență: Descrierea elementelor și procedeele tehnice Metodica învățării voleului de dreapta

(90' teorie, 240' practică)

I. Cuprinsul secvenței

1. Descrierea voleului
2. Mijloace pentru învățarea voleului de dreapta

II. Obiectivele secvenței

- Însușirea noțiunilor teoretice de bază
- Învățarea voleului de dreapta

III. Cuvinte-cheie

Element tehnic, procedeu tehnic; Voleul



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
CENTRUL DE FORMARE CONTINUĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT
LA DISTANȚĂ ȘI CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

Str Ion I.C.Brătianu, nr.20, Cluj-Napoca
Tel.: (00) 40 - 740 - 077521
Fax: (00) 40 - 364 - 815679



Titlu 1 Descrierea voleului de dreapta
Titlu 2 Metodica învățării voleului de dreapta

1. Descrierea voleului:



Citire

Voleul este un procedeu tehnic special de mare rafinament iar învățarea lui completează bagajul tehnico-tactic al jucătorilor, folosirea lui ducând la o mai mare eficiență în joc. (Figura 1)



Figura 1

Priza rachetei: continentală

Pregătirea pentru lovirea mingii: (Figura 2)



Figura 2

Acțiunea la nivelul trunchiului și a membrilor superioare:

- odată sesizată direcția spre care se îndreaptă mingea (în cazul de față pe partea dreaptă a jucătorului), trunchiul se rotează de la stânga spre dreapta, timp în care și mâinile cu racheta se deplasează în același plan;
- cuplul trunchi-mâinile cu racheta se deplasează spre dreapta atât încât axa umerilor și a bazinului devin perpendiculare pe linia fileului;

- mâinile cu racheta blochează retragerea rachetei până în dreptul umărului drept, ușor în fața acestuia;
- mâna care retrage racheta o menține cu vârful la nivelul liniei umerilor;
- momentul de retragere a rachetei, împreună cu rotarea trunchiului se realizează într-un timp foarte scurt, privirea rămânând orientată spre minge;
- articulația cotului de la mâna dreaptă este ușor depărtată de corp, rămasă într-o poziție fixă, de unde se va declanșa acțiunea antebrațului oblic înainte în jos pentru efectul tăiat imprimat mingii;
- planul rachetei, datorită prizei și a unei ușoare mișcări de supinație, acționează deci spre înainte în sus;
- mâna stângă este orientată oblic în jos în fața corpului, relaxată, contribuind la echilibrarea poziției.

Acțiunea la nivelul membrelor inferioare și a transferului c.g.g. al corpului:

- penultimul pas este efectuat de către piciorul drept, începând cu o pivotare, și așezarea cu talpii piciorului oblic sau paralel cu fileul, cu rolul de a prelua c.g.g. al corpului;
- piciorul stâng, rămas ușor lateral, menține echilibrul corpului, fiind pregătit să execute o fandare sau un pas mai mare spre înainte, odată cu lovirea mingii;

Lovirea mingii: (Figura 3)



Figura 3

Acțiunea la nivelul membrelor inferioare și a transferului c.g.g. al corpului:

- piciorul stâng, aflat ușor lateral de corp, realizează o pășire spre oblic- înainte, însoțită de o ușoară fandare, care preia în totalitate c.g.g. al corpului;
- piciorul drept, degajat de greutatea corpului, execută o impulsie, contribuind la creșterea forței ce se va aplica mingii;
- ambele picioare îndeplinesc un rol deosebit de important, și anume, sprijin sigur pentru derularea acțiunilor la trenul superior;

Acțiunea la nivelul trunchiului și a membrelor superioare:

- odată ce s-a declanșat transferul c.g.g. al corpului pe piciorul stâng, se realizează rotarea trunchiului spre stânga, până ce axa umerilor și a bazinului devine paralelă cu solul;
- trunchiul este orientat ușor spre înainte
- se va menține priza foarte fermă, articulația pumnului total blocată, făcând ca efectul de lovire a mingii să fie efectuat de extensia articulației cotului, cu menținerea unghiului rachetă-antebraț de peste 90%;
- în momentul deplasării antebrățului oblic-înainte în jos se efectuează și efectul imprimat mingii, de tăiat prin centrarea mingii în cordaj, începând de la rama de jos spre rama de sus;
- elementul definitoriu al tehnicii de lovire a mingii la voleul de dreapta este să se producă în fața corpului, iar planul rachetei să treacă imaginar peste înălțimea fileului;

Finalul loviturii: (Figura 4)



Figura 4

Acțiunea la nivelul trunchiului și a membrelor superioare:

- cuplul mână-rachetă își continuă traseul oblic-înainte în jos, cu mărirea unghiului rachetă-antebraț
- viteza de deplasare a rachetei se reduce ușor, mâna fiind în situația de a readuce racheta în fața corpului pentru o nouă acțiune de joc;
- pe tot traseul de deplasare a rachetei oblic în jos, articulația pumnului și strângerea rachetei încep să se relaxeze;
- mâna opusă celei cu racheta se află ușor lateral față de corp contribuind la reechilibrarea corpului și la reluarea prinderii rachetei;
- trunchiul continuă să fie aplecat în față, încercând să se extindă și să continue eforturile de reechilibrare;

Acțiunea la nivelul membrelor inferioare și a transferului c.g.g. al corpului

- piciorul stâng, după ce a preluat întreaga greutate a corpului, se găsește mult flexat din articulația genunchiului;
- piciorul drept, după impulsia accentuată, realizează o nouă pășire spre înainte, încercând să ajute la reluarea poziției de baza și să continue acțiunile la nivelul fileului;
- segmentele corpului se redresează treptat și se caută să refacă poziția dinamică și echilibrată specifică voleului.

Problema cea mai importantă la executarea unui voleu este efectuarea unui cât mai bun plasament față de drumul mingii venită de la adversar pentru a putea centra mingea în cordaj și dirijarea ei către zonele libere, cu deschiderea de unghiuri mari de atac.



De reținut

Scopul pentru care este folosit voleul, este finalizarea punctului, precum și pentru a face față unor situații imprevizibile cu privire la contracararea ofensivei declanșate de către adversar.

2. Metodica învățării voleului cu efect tăiat

• Învățarea mecanismului de lovire

2.1.Exercițiile pregătitoare

- Aruncarea mingii de jos și prinderea ei din zbor. Se prinde cu ducerea brațului în față, palma întâmpină mingea, de pe loc, din deplasare.
- Întinderea brațului înainte și oblic înainte, ca la darea mâinii cu un prieten.

2.2.Exerciții de imitație

Învățarea prizei corecte pentru voleu: continentală

- prin imitare
- sub controlul antrenorului
- pe perechi cu control reciproc

2.3.Exerciții de imitație

- Imitarea voleului după explicație, demonstrație: fragmentat, global, cu control vizual și fără control vizual.
- Din poziția finală a părții pregătitoare, imitarea mișcării de lovire propriu-zisă și terminarea mișcării de pe loc și din deplasare, (înainte, lateral).
- Din poziția finală a părții pregătitoare, aruncarea mingii în sus și executarea loviturii propriu-zise și terminarea mișcării, din apropierea fileului.

Exerciții la minge aruncată de antrenor

- Din poziția finală a părții pregătitoare, executarea loviturii propriu-zise și terminarea mișcării de pe loc.
- Din poziția finală a părții pregătitoare, executarea loviturii propriu-zise și terminarea mișcării după deplasare.

- Din poziția fundamentală lovirea mingii astfel încât momentul impactului să coincidă cu pașirea piciorului stâng pe sol (pentru dreptaci), de pe loc și din deplasare

Execuție globală la minge lansată de antrenor

- de pe loc
- după deplasare - lateral și înainte
 - vole contra vole
 - **Exersarea procedeelor tehnice în condiții izolate de joc**, are ca obiectiv capacitatea jucătorului de a:
 - dirija loviturile (diagonal, median, interior);
 - utiliza factorii de eficiență (direcție, lungime, efect, traiectorie și viteză) (Figura 5)

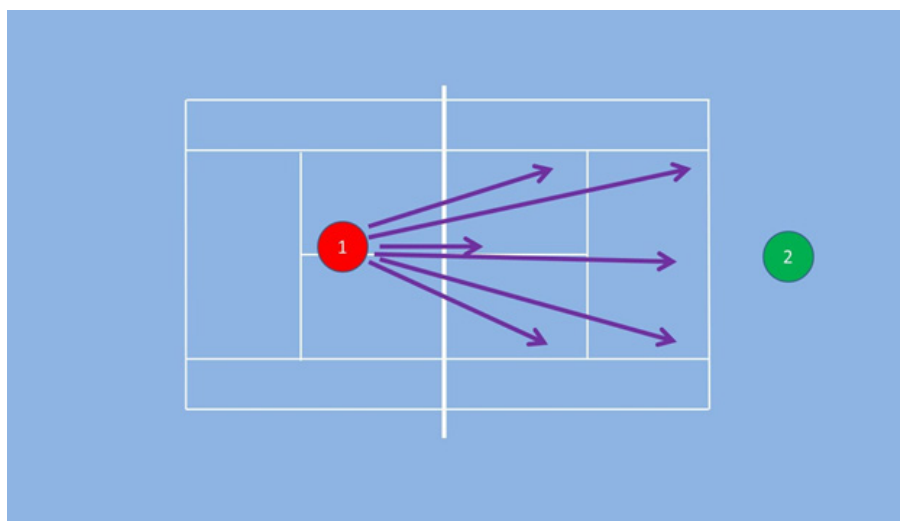


Figura 5

- **Exersarea procedeelor tehnice în acțiuni de joc**, are ca obiectiv combinarea loviturilor, jocul de tenis constând din alternanța lovitură-plasament.

Combinatii de baza ale procedeelor tehnice:

Dreapta și rever diagonal, median, lung de linie cu unul dintre jucători la fileu; (Figura 6)

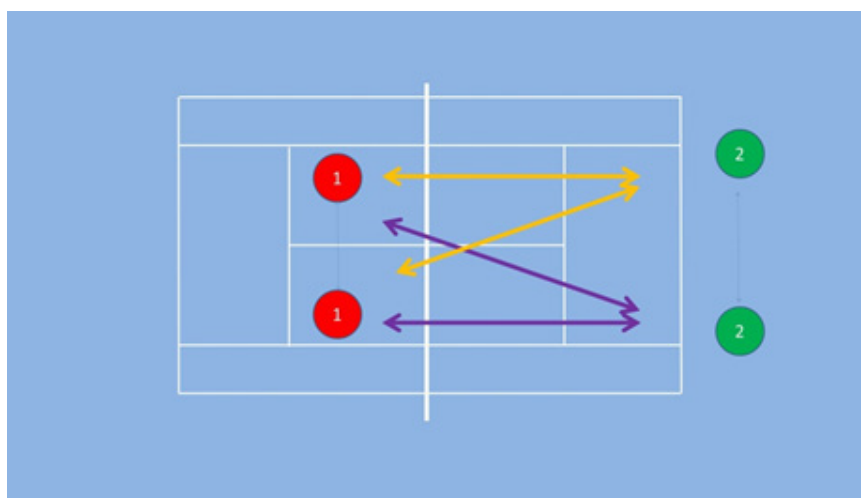


Figura 6

- servici urmat de combinații de lovituri, declanșare și finalizare cu vole; (Figura 7)

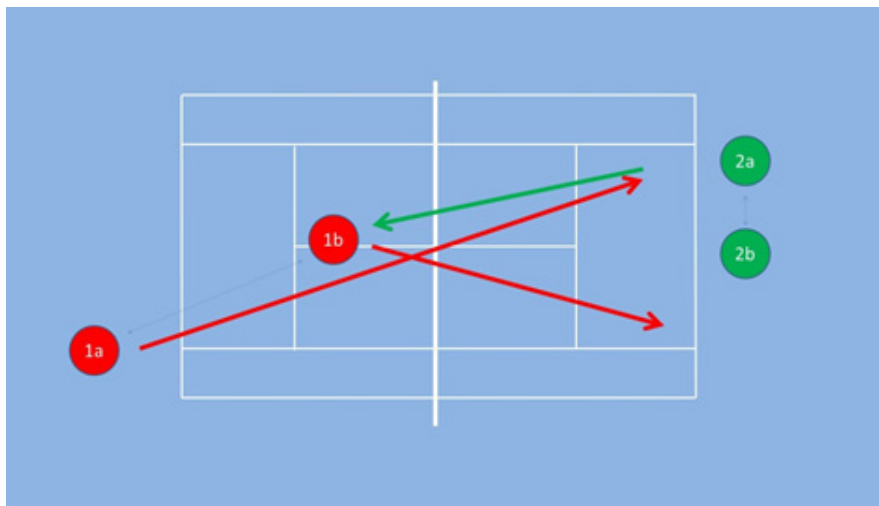


Figura 7

- **Joc școală și de verificare** are ca obiectiv aplicarea sarcinilor tehnico-tactice propuse de profesor iar jocul de verificare este testul cel mai veridic de constatare a nivelului de joc.

Indicații metodice:

- priza rachetei va fi fermă și specifică procedurii tehnice executate.
- lovirea mingii în fața corpului, accelerarea în momentul impactului.
- așezarea la o distanță corespunzătoare față de minge.
- control permanent asupra vârfului rachetei.

Greseli frecvente

- plasarea greșită a picioarelor
- priza greșită, pumnul insuficient de strâns, oscilații ale planului rachetei.
- lovirea cu pumnul insuficient strâns
- insuficientă rotare a trunchiului atât la pregătirea loviturii cât și la lovitura propriu-zisă.
- lipsa de coordonare în momentul "pășirii în minge".



Definiție

Voleul este un element tehnic ce face parte din categoria procedurilor speciale de lovire a mingii din lateral, cu deosebirea că mingea este lovită înainte de a cădea pe sol.



Lucru pe grupuri

Studentii vor parcurge toate etapele specifice învățării mecanismului de lovire a mingii precum și exersarea în condiții izolate și în acțiuni de joc.



Știați că?

În turneul de la Wimbledon sunt folosite 42.000 de mingi de tenis?



Temă de reflecție

Concepți 3 exercitii pentru învățarea voleului cu efect tăiat..



Test

Voleul de dreapta tăiat executat de pe loc și din deplasare în:

- diagonal
- interior
- median



Video

Video

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin

Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție 1.2 „Calitate în învățământul superior”

Titlul proiectului „e-Learning eficient, Individualizat și Adaptiv pentru învățământ la distanță (e-LIADA)”

Contract POSDRU/156/1.2/G/133681

Disciplină: Tenis de câmp – teorie și practică

Capitol: Tehnica jocului de tenis Secvență: Descrierea elementelor și procedeele tehnice Metodica învățării voleului de rever

(90' teorie, 240' practică)

I. Cuprinsul secvenței

1. Descrierea voleului
2. Mijloace pentru învățarea voleului de rever

II. Obiectivele secvenței

- Însușirea noțiunilor teoretice de bază
- Învățarea voleului de rever

III. Cuvinte-cheie

Element tehnic, procedeu tehnic; Voleul



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
CENTRUL DE FORMARE CONTINUĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT
LA DISTANȚĂ ȘI CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

Str Ion I.C.Brătianu, nr.20, Cluj-Napoca
Tel.: (00) 40 - 740 - 077521
Fax: (00) 40 - 364 - 815679



Titlu 1 Descrierea voleului de rever
Titlu 2 Metodica învățării voleului de rever

1. Descrierea voleului:



Voleul de rever este un procedeu tehnic special de mare rafinament iar învățarea lui completează bagajul tehnico-tactic al jucătorilor. Utilizarea lui și a voleului de dreapta asigură caracterul ofensiv, ducând la un mare randament în joc. (Figura 1)

Priza rachetei: continentală

Pregătirea pentru lovirea mingii:

Acțiunea la nivelul trunchiului și a membrelor superioare:

- principala acțiune de pregătire se realizează prin rotarea trunchiului de la dreapta spre stânga, până ce axa umerilor și a bazinului devin perpendiculare pe fileu;
- odată cu rotarea trunchiului, ambele mâini ce susțin racheta se deplasează spre stânga și fixează racheta aproximativ pe linia umărului drept, cu planul rachetei spre fileu, iar vârful rachetei să nu depășească linia umerilor;
- brațul care susține racheta se găsește mai aproape de fileu iar umărul drept se orientează de asemenea spre fileu.



Figura 2

Acțiunea la nivelul membrelor inferioare și a transferului c.g.g. al corpului:

- piciorul stâng pașește cu talpa orientată paralel sau oblic față de fileu;
- piciorul drept pașește spre fileu, odată cu lovirea mingii;

Lovirea mingii: (Figura 2)



Figura 2

Acțiunea la nivelul membrelor inferioare și a transferului c.g.g. al corpului:

- piciorul drept pașește oblic-înainte spre fileu, cu o flexie accentuată din articulația genunchiului, care plasează corpul spre minge și preia c.g.g. al corpului;
- piciorul stâng execută o impulsie la nivelul pingelei;

Acțiunea la nivelul trunchiului și a membrilor superioare:

- racheta este menținută ferm de mâna dreaptă cu brațul întins și ușor depărtat de corp iar în momentul impactului va contribui la contracararea vitezei cu care vine mingea de la adversar;
- fermitatea prizei rachetei rămâne problema cea mai importantă în acest moment.

Finalul loviturii: (Figura 3)



Figura 3

Acțiunea la nivelul trunchiului și a membrilor superioare:

- cuplul braț-rachetă continuă traseul spre înainte în jos, iar unghiul antebraț-rachetă se mărește succesiv, cu un control permanent al articulației pumnului;
- trunchiul urmează drumul brațului cu racheta, fiind ușor blocat;

Acțiunea la nivelul membrilor inferioare și a transferului c.g.g. al corpului

- c.g.g. al corpului este preluat de către piciorul drept, corpul începe să se redreseze treptat, reluându-și poziția fundamentală;
- piciorul stâng pășește spre înainte și realizează împreună cu piciorul drept o nouă poziție de start pentru continuarea fazelor de joc.

Problema cea mai importantă la executarea unui voleu este efectuarea unui cât mai bun plasament față de drumul mingii venită de la adversar pentru a putea centra mingea în cordaj și dirijarea ei către zonele libere, cu deschiderea de unghiuri mari de atac.



De reținut

Scopul pentru care este folosit voleul decisiv, este finalizarea punctului, precum și pentru a face față unor situații imprevizibile cu privire la contracararea ofensivei declanșate de către adversar.

2. Metodica învățării voleului de rever cu efect tăiat

• Învățarea mecanismului de lovire

2.1.Exercițiile pregătitoare

- Aruncarea mingii de jos în sus și lovirea ei cu “dosul” palmei în zbor.
- se execută de pe loc și din deplasare.

2.2.Exerciții de imitație

Învățarea prizei corecte pentru voleu: continentală

- prin imitare
- sub controlul antrenorului
- pe perechi cu control reciproc

2.3.Exerciții de imitație

- Imitarea voleului după explicație, demonstrație: fragmentat, global, cu control vizual și fără control vizual.
- Din poziția finală a părții pregătitoare, imitarea mișcării de lovire propriu-zisă și terminarea mișcării de pe loc și din deplasare, (înainte, lateral).
- Din poziția finală a părții pregătitoare, aruncarea mingii în sus și executarea loviturii propriu-zise și terminarea mișcării, din apropierea fileului.

Exerciții la minge aruncată de antrenor

- Din poziția finală a părții pregătitoare, executarea loviturii propriu-zise și terminarea mișcării de pe loc.
- Din poziția finală a părții pregătitoare, executarea loviturii propriu-zise și terminarea mișcării după deplasare.
- Din poziția fundamentală lovirea mingii astfel încât momentul impactului să coincidă cu pășirea piciorului drept pe sol (pentru dreptaci), de pe loc și din deplasare

Execuție globală la minge lansată de antrenor

- de pe loc
- după deplasare - lateral și înainte
- vole contra vole
- **Exersarea procedeelor tehnice în condiții izolate de joc**, are ca obiectiv capacitatea jucatorului de a:
 - dirija loviturile (diagonal, median, interior);
 - utiliza factorii de eficiență (direcție, lungime, efect, traiectorie și viteză)

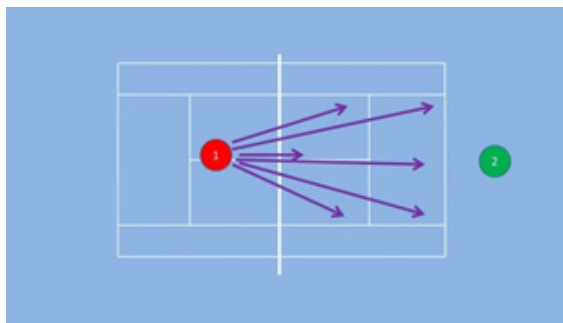


Figura 4

- **Exersarea procedeelor tehnice in actiuni de joc**, are ca obiectiv combinarea loviturilor, jocul de tenis constand din alternanta lovitura-plasament.

Combinatii de baza ale procedeelor tehnice:

Vole de rever diagonal, median, lung de linie cu unul dintre jucători poziționat în zona 1;

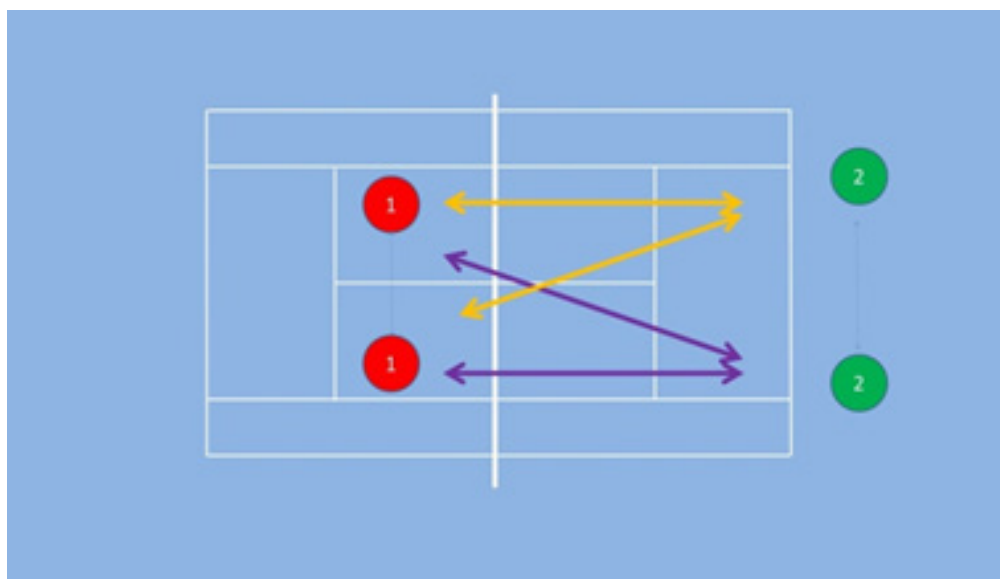


Figura 5

- servicii urmat de combinații de lovituri, declanșare și finalizare cu vole. (Figura 6)

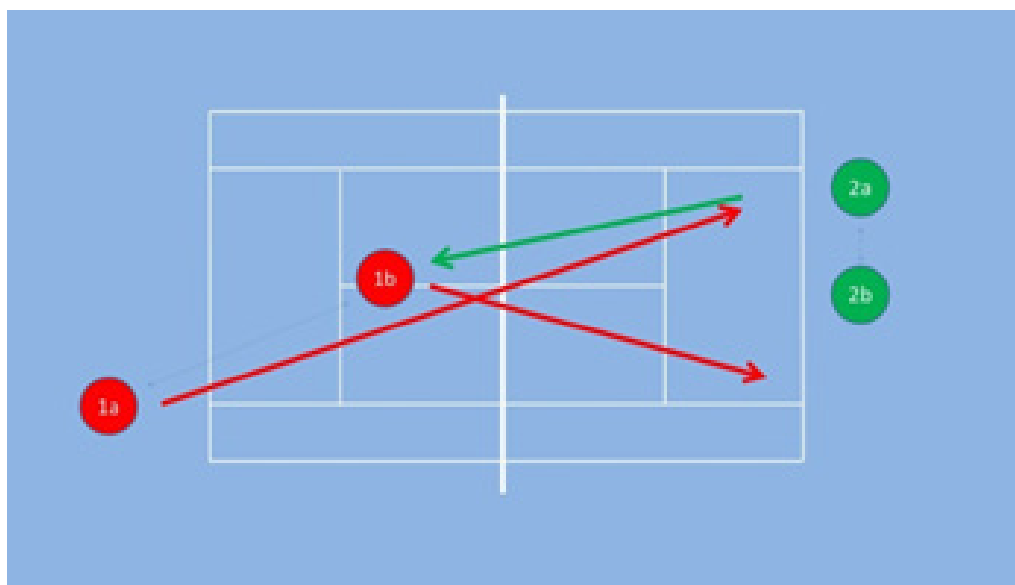


Figura 6

- **Joc scoala si de verificare** are ca obiectiv aplicarea sarcinilor tehnico-tactice propuse de profesor iar jocul de verificare este testul cel mai veridic de constatare a nivelului de joc.

Indicatii metodice:

- priza rachetei va fi fermă si specifică procedeului tehnic executat.
- lovirea mingii în fața corpului, accelerarea in momentul impactului.
- așezarea la o distanță corespunzătoare față de minge.
- control permanent asupra vârfului rachetei.

Greseli frecvente

- plasarea gresita a picioarelor
- priza gresita (Figura 7), pumnul insuficient de strans, oscilații ale planului rachetei.



Figura 7

- lovirea cu pumnul insuficient strâns
- insuficientă rotare a trunchiului atât la pregătirea loviturii cât și la lovitura propriu-zisă.
- lipsa de coordonare în momentul “pășirii în minge”.



Definiție

Voleul este un element tehnic ce face parte din categoria procedeelor speciale de lovire a mingii din lateral, cu deosebirea că mingea este lovită înainte de a cădea pe sol.



Lucru pe grupuri

Studentii vor parcurge toate etapele specifice învățării mecanismului de lovire a mingii precum și exersarea în condiții izolate și în acțiuni de joc.



Știați că?

În turneul de la Wimbledon sunt folosite 42.000 de mingi de tenis?



Temă de reflecție

Concepți 3 exercitii pentru învățarea voleului de rever cu efect tăiat.



Test

Voleul de rever tăiat executat de pe loc și din deplasare în:

- diagonal
- interior
- median



Video



UNIUNEA EUROPEANĂ



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI ȘI
CERCETĂRII
ȘTIINȚIFICE



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
CLUJ-NAPOCA

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin

Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție 1.2 „Calitate în învățământul superior”

Titlul proiectului „e-Learning eficient, Individualizat și Adaptiv pentru învățământ la distanță (e-LIADA)”

Contract POSDRU/156/1.2/G/133681

Disciplină: Tenis de câmp – teorie și practică

Capitol: Tehnica jocului de tenis Secvență: Descrierea elementelor și procedeele tehnice Metodica învățării lobului

(90' teorie, 240' practică)

I. Cuprinsul secvenței

1. Descrierea lobului
2. Mijloace pentru învățarea lobului

II. Obiectivele secvenței

- Însușirea noțiunilor teoretice de bază
- Învățarea lobului

III. Cuvinte-cheie

Element tehnic, procedeu tehnic; Lob



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
CENTRUL DE FORMARE CONTINUĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT
LA DISTANȚĂ ȘI CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

Str Ion I.C.Brătianu, nr.20, Cluj-Napoca
Tel.: (00) 40 - 740 - 077521
Fax: (00) 40 - 364 - 815679



Titlu 1 Descrierea lobului
Titlu 2 Metodica învățării lobului

1. Descrierea lobului:

Lobul este un procedeu tehnic special al jocului de tenis, utilizarea lui tactică are ca scop depășirea adversarului în plan vertical.

Cel mai des sunt utilizate loburile împotriva jucătorilor de tipologie “ofensivi” sau “combinativi”, care, prin tactica lor, încearcă finalizarea punctului în apropierea fileului.

Lobul face parte din loviturile din lateral și poate fi executat, de obicei după ce mingea cade pe sol dar în situații speciale, mingea poate fi lovită fără să cadă pe sol, din zbor - lob-voleul.

Efectele imprimate mingii la efectuarea lobului sunt cele trei de bază: plat, liftat și tăiat, fiecare în parte își are scopul și ideea tactică pentru care este folosit.

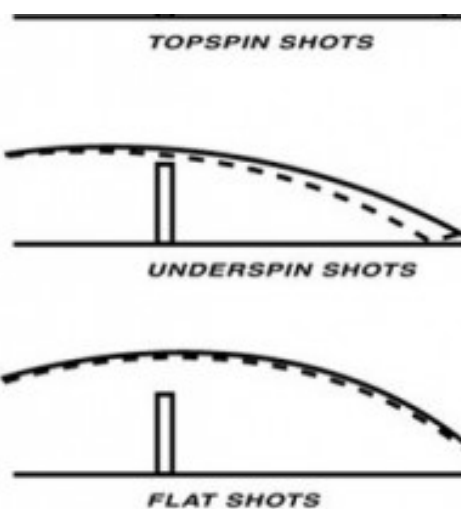
Cel mai eficient lob este cu efect liftat, trebuie să aibă traiectoria maximă peste nivelul liniei de serviciu a terenului advers și să cadă în apropierea liniei de fund a terenului, aspecte care asigură momentul tactic de joc.

Priza rachetei: este corespunzătoare efectului ce va fi imprimat mingii, (continentală, semideschisă sau semiînchisă)

Pregătirea pentru lovirea mingii: (Figura 1)

Acțiunea la nivelul trunchiului și a membrilor superioare:

- prima acțiune ce se derulează are loc la nivelul trunchiului, când tenismenul începe și rotarea trunchiului de la stânga spre dreapta (pentru dreptaci).
- în urma rotării trunchiului, linia umerilor și a bazinului sunt orientate perpendicular pe linia fileului;
- secvența rotării trunchiului trebuie să se facă cât mai lent, fără oscilații în plan antero-posterior sau pe verticală;
- privirea rămâne orientată spre terenul advers;
- mâna stângă, după îndeplinirea funcției de susținere a rachetei, se orientează oblic-înainte în jos, cu rol de a echilibra plasarea brațului drept cu racheta;
- paralel cu rotarea trunchiului, racheta se va menține cu vârful în zona dintre articulația genunchilor și bazinului;
- la fel ca și trunchiul, racheta, pe traseul său, nu trebuie să oscileze în diferite planuri, mai ales când jucătorul are de parcurs distanțe mari până la minge;
- finalul acestei tehnici găsește jucătorul cu trunchiul și ambele membre superioare ca într-un arc de forță, care se va destinde în momentul lovirii mingii;



Acțiunea la nivelul membrelor inferioare și a transferului c.g.g. al corpului:

- poziția jucătorului în finalul preparației va fi o poziție sub medie, cu o depărtare mai accentuată la nivelul picioarelor;
- jucătorul se găsește la o distanță optimă față de punctul de lovire a mingii;
- piciorul drept execută a pășire spre minge, preluând c.g.g. al corpului, fapt ce asigură o mare stabilitate a întregului corp.
- piciorul stâng, proiectat oblic spre stânga în fața corpului, sprijinit pe pingea, este pregătit să preia c.g.g. al corpului în momentul următor al acțiuni de lovire a mingii.



Figura 1

Lovirea mingii: (Figura 2)

Acțiunea la nivelul membrelor inferioare și a transferului c.g.g. al corpului:

- are loc la nivelul picioarelor transferul c.g.g. al corpului de pe piciorul din spate (dreptul) pe piciorul stâng, transfer care trebuie să se facă fără oscilații în diferite planuri pentru a lovi mingea în fața corpului;
- c.g.g. al corpului în timpul și după impactul rachetă-minge va fi oblic înainte în sus;

Acțiunea la nivelul trunchiului și a membrelor superioare:

- trunchiul începe rotația de la dreapta spre stânga cu o ușoară extensie, până ce linia umerilor și a bazinului devin paralele cu fileul;
- odată cu rotația trunchiului are loc pendularea brațului drept pe lângă corp, cu acțiunea de dirijare a rachetei, cu planul spre punctul de lovire a mingii, iar vârful rachetei cade ușor sub articulația pumnului;
- dacă brațul a asigurat amplitudinea și forța de lovire a mingii, antebrațul asigură biciuirea, iar la nivelul articulației pumnului întâlnim finețea acțiuni de lovire a mingii, atunci derularea tehnicii va fi sub control;
- articulația pumnului se găsește deasupra vârfului rachetei, fapt ce asigură efectul hotărât, precum și conducerea rachetei în funcție de efectul liftat, plat sau tăiat, pentru a imprima mingii traiectoria specifică;
- viteza de deplasare a rachetei spre minge trebuie să fie suficient de rapidă pentru a imprima mingii o rotație cât mai mare, pentru a surprinde adversarul prin acest passing specific;

- lovirea mingii se face în general în fața corpului sau chiar pe linia acestuia, fapt ce asigură conținutului tactic al execuției tehnice;



Figura 2

Finalul loviturii:

Acțiunea la nivelul trunchiului și a membrelor superioare:

- trunchiul realizează o mică extensie și o mișcare de rotație spre stânga;
- brațul cu racheta continuă traseul, în funcție de efectul imprimat mingii;
- brațul stâng realizează mișcări de compensație, participând la prinderea rachetei și pregătirea acesteia pentru o nouă acțiune de joc;

Acțiunea la nivelul membrelor inferioare și a transferului c.g.g. al corpului

- în derularea acțiunilor după lovirea mingii, ambele picioare execută o extensie ușoară din sistemul articular;
- proiecția c.g.g. al corpului se plasează pe piciorul stâng;
- corpul se proiectează ușor oblic-înainte;

Aspecte caracteristice ale lobului de stânga

Acest procedeu păstrează foarte multe asemănări cu lobul de dreapta, deosebirile constau în pregătirea specifică și lovirea mingii, după cum urmează:

- trunchiul face o rotație de la dreapta spre stânga, până ce linia umerilor devine perpendiculară pe fileu, ca și linia bazinului;
- c.g.g. al trunchiului se plasează inițial pe piciorul stâng, după care, în momentul impactului, se face transferul pe piciorul drept, care asigură lovirea mingii;
- poziția picioarelor poate fi cea clasică (cu picioarele pe aceeași linie) sau modernă (cu poziția picioarelor deschisă);
- lovirea mingii se face în fața piciorului drept;
- efectele imprimate mingii sunt: liftat, plat, tăiat și topspiat;



De reținut

Scopul utilizării lobului este de a contracara ofensiva declanșată de adversar la fileu, prin depășirea acestuia în plan vertical cu o minge care să nu mai poată fi interceptată de către adversar.

2. Metodica învățării lobului de dreapta și rever cu efect liftat

• Învățarea mecanismului de lovire

2.1.Exercițiile pregătitoare

- Aruncarea mingii de jos în sus peste careul de servici advers
- se execută de pe loc și din deplasare.

2.2.Exerciții de imitație

Învățarea prizei corecte pentru lobul de dreapta-semiînchisă și pentru lobul de rever-semideschisă

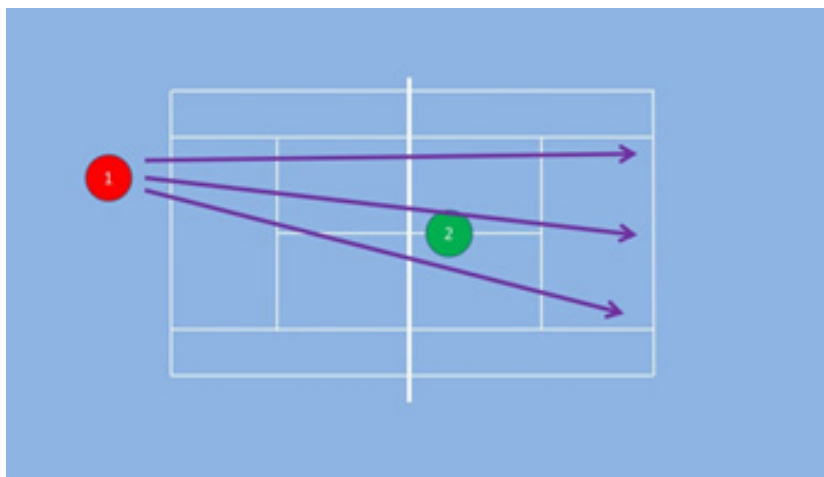
- prin imitare
- sub controlul antrenorului
- pe perechi cu control reciproc

• 2.3.Exerciții de imitație

- Imitarea lobului după explicație, demonstrație: fragmentat, global, cu control vizual și fără control vizual.
- Din poziția finală a părții pregătitoare, imitarea mișcării de lovire propriu-zisă și terminarea mișcării de pe loc și din deplasare.
- Din poziția finală a părții pregătitoare, aruncarea mingii și executarea loviturii propriu-zise și terminarea mișcării.

Exerciții la minge aruncată de antrenor

- Din poziția finală a părții pregătitoare, executarea loviturii propriu-zise și terminarea mișcării de pe loc.
- Din poziția finală a părții pregătitoare, executarea loviturii propriu-zise și terminarea mișcării după deplasare.
- Din poziția fundamentală lovirea mingii din deplasare și revenirea în poziția fundamentală
- **Execuție globală la minge lansată de antrenor**
 - de pe loc
 - după deplasare în lateral
- **Exersarea procedeele tehnice în condiții izolate de joc**, are ca obiectiv capacitatea jucatorului de a:
 - dirija loviturile (lob - diagonal, median, interior);
 - utiliza factorii de eficiență (direcție, lungime, efect, traiectorie și viteză)
 - exersarea lobului la mingi lansate de antrenor în cele trei direcții de bază – diagonal, lung de linie și median.



- **Exersarea procedeeelor tehnice in actiuni de joc**, are ca obiectiv combinarea loviturilor, jocul de tenis constând din alternanța lovitură-plasament.

Combinatii de baza ale procedeeelor tehnice:

Exersarea triunghiului de pe partea dreapta sau stângă și finalizarea cu lob de către jucătorul atacat la fileu. (Figura 3)

- **Joc scoala si de verificare** are ca obiectiv aplicarea sarcinilor tehnico-tactice propuse de profesor iar jocul de verificare este testul cel mai veridic de constatare a nivelului de joc.

Indicatii metodice:

- priza rachetei va fi fermă si specifică procedeului tehnic executat.
- lovirea mingii în fața corpului cu accent pe imprimarea unei traiectorii înalte
- așezarea la o distanță corespunzătoare față de minge.
- control permanent asupra încheieturii și a vârfului rachetei.

Greseli frecvente

- plasarea gresita a picioarelor
- priza gresită, pumnul insuficient de strans, oscilații ale planului rachetei
- distanța greșită față de minge
- insuficientă rotare a trunchiului atât la pregătirea loviturii cât și la lovitura propriu-zisă.
- lipsa de coordonare în momentul lovirii.



Definiție

Lobul este un element tehnic ce face parte din categoria procedeeelor speciale de lovire a mingii din lateral și este folosit de regulă în scopul surprinderii adversarului în plan vertical ca răspuns la acțiunea de atac a acestuia în zona fileului.



Lucru pe grupuri

Studenții vor parcurge toate etapele specifice învățării mecanismului de lovire a mingii precum și exersarea în condiții izolate și în acțiuni de joc.



Temă de reflecție

Concepeți 3 exerciții pentru învățarea lobului cu efect liftat.



Test

Lobul cu efect liftat executat de pe loc și din deplasare în:

- diagonal
- interior
- median



Video

Se va viziona filmul video corespunzător metodicii învățării lobului.



MINISTERUL
EDUCAȚIEI ȘI
CERCETĂRII
ȘTIINȚIFICE



Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin

Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție 1.2 „Calitate în învățământul superior”

Titlul proiectului „e-Learning eficient, Individualizat și Adaptiv pentru învățământ la distanță (e-LIADA)”

Contract POSDRU/156/1.2/G/133681

Disciplină:

Tenis de câmp – teorie și practică

Capitol: Tehnica jocului de tenis

Secvență: Descrierea elementelor și procedeele tehnice Metodica învățării stopului (lovitura scurtă)

(90' teorie, 240' practică)

I. Cuprinsul secvenței

1. Descrierea stopului
2. Mijloace pentru învățarea stopului

II. Obiectivele secvenței

- Însușirea noțiunilor teoretice de bază
- Învățarea stopului

III. Cuvinte-cheie

Element tehnic, procedeu tehnic; Stop



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
CENTRUL DE FORMARE CONTINUĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT
LA DISTANȚĂ ȘI CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

Str Ion I.C.Brătianu, nr.20, Cluj-Napoca
Tel.: (00) 40 - 740 - 077521
Fax: (00) 40 - 364 - 815679



Titlu 1 Descrierea stopului
Titlu 2 Metodica învățării stopului

1. Descrierea stopului: (Figura 1)



Stopul este o acțiune de amortizare a vitezei cu care vine mingea de la adversar și printr-o tehnică specifică fiecărui procedeu de joc, face ca mingea să parcurgă o distanță redusă față de cea obișnuită, în funcție de tactica urmărită.

Stopul are la bază o tehnică superioară, utilizarea acestui procedeu facându-se ca urmare a unei situații avantajoase de joc, și nu ca neputință de a face față vitezei de circulație a mingii.



(Figura 1)

Utilizarea stopului în locul unei lovituri obișnuite, necesită un simț deosebit al mingii și o capacitate crescută la manipularea rachetei cu multă rapiditate și finețe.

Stopul nu trebuie socotit ca un artificiu tehnico-tactic, el trebuie să reprezinte un efort de gândire a tenismenului de mare anticipare și reacție corectă, care să-i aducă avantaj pe plan tactic.

În general, stopul se utilizează după a alternarea loviturilor de pe fundul terenului sau a altor lovituri puternice și precise, care pun pe adversar în situații dificile, după care poate urma un stop.

Stopul implică pe lângă efortul fizic și o prospețime psihică de gândire, curaj, siguranță și multă creativitate în joc.

De menționat ca momentul de preparație specific stopului la nivelul fiecărui procedeu tehnic nu se diferențiază cu nimic față de obișnuit, totul este diferit atunci când jucătorul, printr-o mișcare mascată, schimbă registrul tehnic specific lovirii mingii pentru stop, producând adversarului derută și o reacție întârziată.

Tehnica stopului se referă numai la secvența de lovire a mingii, care este modificată în funcție de fiecare procedeu tehnic în parte.

Tehnica lovirii mingii cu procedeul stop este specifică următoarelor procedee tehnice: lovitura de dreapta, lovitura de stânga, voleul de dreapta și stânga, smeciul și demivoleul.

Tehnica stopului realizat cu lovitura de dreapta

Priza rachetei: este continentală sau semideschisă.

Tehnica stopului (Figura 2) întrunește toate momentele și secvențele loviturii de dreapta, numai că lovirea mingii se derulează diferit, pentru care în cele ce urmează vom analiza numai acest moment al tehnicii:



Figura 2

- în finalul momentului preparației specifice pentru lovitura de dreapta, tenismenul se găsește cu racheta în spate, trunchiul rotat spre dreapta, ca și bazinul (linia umerilor perpendiculară pe fileu), iar mâna stângă orientată oblic înainte în jos, asigură echilibrul corpului. Plasarea picioarelor păstrează totuși linia clasică cu orientarea or pe aceeași linie, cu c.g.g. al corpului pe piciorul drept;
- acțiunea mâinii cu racheta se derulează după a tehnică specifică, în prima parte spre punctul de impact rachetă-minge, are o viteză crescută, după care în dreptul corpului se reduce treptat și realizează o mișcare de învăluire a mingii de sus în jos, însoțită de a schimbare a planului rachetei de la poziția verticală spre a poziție orizontală și mai mult cu rama de jos a rachetei se orientează în sus;
- rularea mingii pe cordaj se începe de la rama inferoară până la cea superioară;
- paralel cu mișcarea de învăluire a mingii se petrece cel mai important moment, și anume amortizarea șocului de impact prin realizarea efectului tăiat, printr-o plasare ușor înainte în jos a c.g.g. al corpului;
- în momentul impactului rachetă-minge, articulația pumnului este relaxat-controlată, iar musculatura întregului corp este în tensiune mare, pentru a nu ceda la lovirea mingii;
- acțiunea de lovire și imprimare a efectului tăiat se va face în fața corpului, asigurând mingii o traiectorie aproape razantă cu solul și o lungime redusă, după necesități.

Tehnica stopului realizat cu lovitura de stânga cu o mână (Figura 3)



- în finalul preparației specifice, tenismenul se găsește cu picioarele aproape pe aceeași linie, c.g.g. al corpului pe piciorul stâng, racheta menținută cu vârful spre înapoi, linia umerilor și a bazinului perpendicular pe fileu;
- din poziția specifică de preparație, tenismenul realizează un transfer al c.g.g. al corpului pe piciorul drept (mișcare de translație), după care mâna cu racheta începe derularea acțiunii de impact rachetă-minge printr-o mișcare rapidă a rachetei numai până în dreptul corpului, după care se încetinește;

- racheta ia contact cu mingea pe cordajul rachetei, începând de la rama inferioară, printr-o mișcare de înfășurare, rulând mingea până la rama superioară, realizându-se pe lângă efectul imprimat mingii și un moment de amortizare.
- acțiunea de schimbare a planului rachetei din poziție aproape verticală, se ajunge la o poziție a rachetei orizontală și chiar cu rama de jos se continua a mișcare oblic în sus;
- lovirea mingii se face de principiu în fața corpului, dar în anumite situații tenismenul o poate efectua chiar pe linia corpului;
- articulația pumnului este sub un control total, deoarece este segmentul cel mai important al executării stopului;

Tehnica stopului realizat cu voleul de dreapta sau stânga (Figura 1)

- Deși voleul face parte din loviturile total ofensive, mai ales ca se derulează în preajma fileului, totuși prin utilizarea stopului nu se scade rolul ofensiv al voleului, numai că acest procedeu lasă de multe ori adversarul fără replică.
- Folosirea stopului la voleu nu diminuează tactica de joc, ci din contra, creează un conținut al jocului mai diversificat.
- din poziția finală de preparație specifică a voleului de dreapta, tenismenul realizează o mișcare a mâinii cu racheta foarte scurtă de învăluire a mingii, printr-o mișcare de supinație accentuată de imprimarea efectului tăiat, acțiune ce începe prin impactul rachetă-minge de la rama inferioară până la rama superioară;
- racheta, în drumul de realizare a efectului tăiat, își schimbă planul din poziția verticală în poziție orizontală printr-o mișcare foarte fină din articulația pumnului de amortizare și de rulare a mingii pe cordajul rachetei;
- transferul c.g.g. al corpului nu este accentuat, acesta realizându-se mai mult cu scopul amortizării, ce se declanșează și la nivelul articulațiilor, ligamentelor și a musculaturii întregului corp;
- de menționat că musculatura mâinii cu racheta și a membrelor inferioare este tensionată pentru a controla în mod permanent acțiunile mâinii cu racheta;

Stopul la voleul de stânga nu se diferențiază ca structură a mișcărilor față de stopvoleul de dreapta, dar prezintă asemănări cu stopul de la lovitura de stânga.

Deci, întreaga desfășurare a mișcărilor se derulează la nivelul articulația pumnului printr-o mișcare de propriație accentuată, ce va conduce la efectul tăiat și a amortizare a șocului de impact rachetă-minge.

Tehnica stopului realizat cu procedeele tehnice specifice smeciului și demivoleul

- Deși smeciul este prin excelență un procedeu tehnic ofensiv în totalitate, în joc se mai pot întâlni situații când în realizarea smeciului pot apare tehnici speciale cum ar fi stopul.
- Realizarea stopului în cadrul smeciului este a problemă foarte rar întâlnită în jocurile oficiale, el se execută ca urmare a unor poziții ocupate de jucătorii în tenis, ce permit celui care declanșează smeciul să facă un artificiu de a bloca lovitura în momentul impactului, însoțită de a amortizare care face ca mingea să cadă în imediata apropiere a fileului în terenul advers, fără să sară prea mult din sol.
- Menținerea rachetei cu rama paralelă cu fileul și ușor cu vârful spre înapoi se realizează stopul. Amortizarea mingii se face printr-o ușoară retragere a rachetei spre înapoi, cu articulația pumnului relaxatcontrolat.

- Demivoleul-stop, constă într-o ușoară mișcare de supinație (în cazul demivoleului de dreapta), cu amortizarea șocului de lovire a mingii.
- Și pentru smeci și pentru demivoleu, stopul reprezintă mai mult un artificiu de joc.



De reținut

Scopul utilizării stopului este de a surprinde adversarul cu un replasament deficitar în zona 1 sau pentru a schimba ritmul de joc surprinzând adversarul cu o minge scurtă în imediata vecinătate a fileului.

2. Metodica învățării stopului

• Învățarea mecanismului de lovire

2.1.Exercițiile pregătitoare

- Trimitera mingii în careul de servici
- se execută de pe loc și din deplasare.

2.2.Exerciții de imitație

Învățarea prizei corecte pentru stop – continentală sau semideschisă

- prin imitare
- sub controlul antrenorului
- pe perechi cu control reciproc

- Imitarea stopului după explicație, demonstrație: fragmentat, global, cu control vizual și fără control vizual.
- Din poziția finală a părții pregătitoare, imitarea mișcării de lovire propriu-zisă și terminarea mișcării de pe loc și din deplasare.
- Din poziția finală a părții pregătitoare, aruncarea mingii și executarea loviturii propriu-zise și terminarea mișcării.

2.3.Exerciții la minge aruncată de antrenor

- Din poziția finală a părții pregătitoare, executarea loviturii propriu-zise și terminarea mișcării de pe loc.
- Din poziția finală a părții pregătitoare, executarea loviturii propriu-zise și terminarea mișcării după deplasare.
- Din poziția fundamentală lovirea mingii din deplasare și revenirea în poziția fundamentală Mingile vor fi trimise în zona hașurată în apropierea fileului(Figura 4)

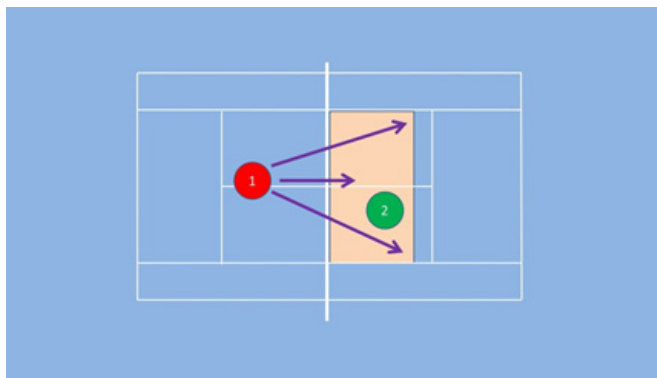


Figura 4

- **2.4. Execuție globală la minge lansată de antrenor**

- de pe loc
- după deplasare în lateral

- **2.5. Exersarea procedeelor tehnice în condiții izolate de joc**, are ca obiectiv capacitatea jucătorului de a:

- dirija loviturile (stop - diagonal, median, lung de linie);
- utiliza factorii de eficiență (direcție, lungime, efect, traiectorie și viteză)
- exersarea stopului la mingi lansate de antrenor în cele trei direcții de bază – diagonal, lung de linie și median. (Figura 5)

- **2.6. Exersarea procedeelor tehnice în acțiuni de joc**, are ca obiectiv combinarea loviturilor, jocul de tenis constând din alternanța lovitură-plasament.

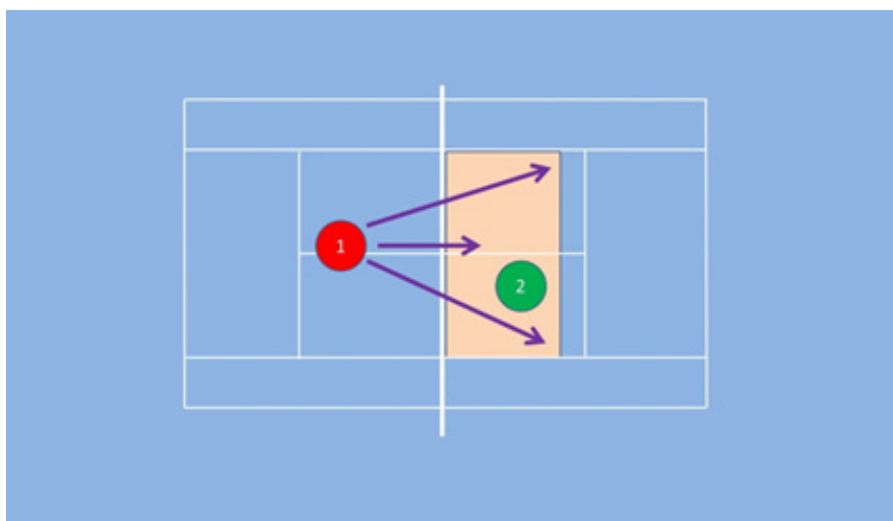


Figura 5

Combinatii de baza ale procedeelor tehnice:

Exersarea truinghiului de pe partea dreapta sau stângă și finalizarea cu stop. (Figura 6)

- **2.7. Joc școală și de verificare** are ca obiectiv aplicarea sarcinilor tehnico-tactice propuse de profesor iar jocul de verificare este testul cel mai veridic de constatare a nivelului de joc.

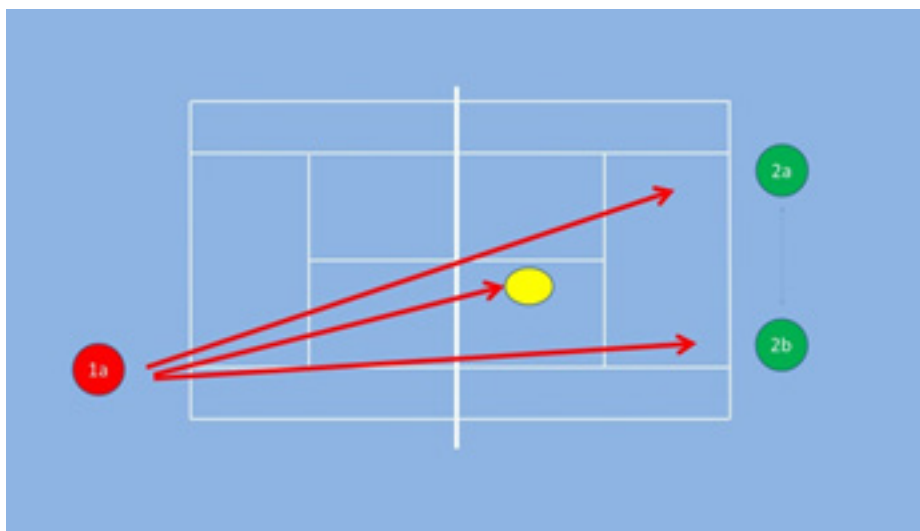


Figura 6

Indicații metodice:

- priza rachetei va fi fermă și specifică procedeului tehnic executat.
- lovirea mingii în fața corpului cu accent pe acțiunea de supinație a încheieturii
- așezarea la o distanță corespunzătoare față de minge.
- control permanent asupra încheieturii și a vârfului rachetei.

Greseli frecvente

- plasarea gresită a picioarelor
- priza gresită, pumnul insuficient de strans, oscilații ale planului rachetei
- distanța greșită față de minge
- insuficientă rotare a trunchiului atât la pregătirea loviturii cât și la lovitura propriu-zisă.
- lipsa de coordonare în momentul lovirii.



Definiție

Stopul este un element tehnic ce face parte din categoria procedeele speciale de lovire a mingii din lateral sau din vole și este folosit de regulă în scopul surprinderii adversarului cu o minge trimisă în imediata vecinătate a fileului în terenul advers.



Lucru pe grupuri

Studentii vor parcurge toate etapele specifice învățării mecanismului de lovire a mingii precum și exersarea în condiții izolate și în acțiuni de joc.



Temă de reflecție

Concepți 3 exercitii pentru învățarea stopului și stop-voleului.



Test

Stopul și stop-voleul executat de pe loc și din deplasare în:

- diagonal
- interior
- median



Video

Se va viziona filmul video corespunzător metodicii învățării stopului.

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin

Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție 1.2 „Calitate în învățământul superior”

Titlul proiectului „e-Learning eficient, Individualizat și Adaptiv pentru învățământ la distanță (e-LIADA)”

Contract POSDRU/156/1.2/G/133681

Disciplină: Tenis de câmp – teorie și practică

Capitol: Tehnica jocului de tenis Secvență: Descrierea elementelor și procedeele tehnice Metodica învățării smeciului

(90' teorie, 240' practică)

I. Cuprinsul secvenței

1. Descrierea smeciului
2. Mijloace pentru învățarea smeciului

II. Obiectivele secvenței

- Însușirea noțiunilor teoretice de bază
- Învățarea smeciului

III. Cuvinte-cheie

Element tehnic, procedeu tehnic; Smeci



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
CENTRUL DE FORMARE CONTINUĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT
LA DISTANȚĂ ȘI CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

Str Ion I.C.Brătianu, nr.20, Cluj-Napoca
Tel.: (00) 40 - 740 - 077521
Fax: (00) 40 - 364 - 815679



Titlu 1 Descrierea smeciului
Titlu 2 Metodica învățării smeciului

1. Descrierea smeciului: (Figura 1)



Citare

Smeciul reprezintă o acțiune de finalizare la mingea trimisă de adversar sub formă de lob, tehnica specifică de lovire fiind asemănătoare cu cea de la servici.

Smeciul are ca variante de execuție smeciul de pe partea dreaptă și cel de pe partea stângă (smeciul de pe partea stângă fiind considerat una dintre cele mai dificile execuții din jocul de tenis).

Utilizarea acestui procedeu se face ca urmare a unei situații avantajoase de joc iar viteza imprimată mingii este foarte mare.



Figura 1

În general, smeciul se utilizează după supunerea adversarului în situații dificile datorate creșterii vitezei de circulație a mingii și prin declanșarea unor mari unghiuri de atac, fiind nevoit să recurgă la utilizarea lobului intenționat sau neintenționat sub forma unei acțiuni de apărare.

Smeciul implică pe lângă efortul fizic considerabil și un bun control psihic, curaj și siguranță în joc.

Tehnica smeciului se referă la două variante de execuție, una din zbor sau după ce mingea a căzut pe sol, utilizarea uneia dintre aceste variante făcându-se în funcție de strategia tactică și de cerințele momentane ale cursului jocului.

Priza rachetei: continentală sau semideschisă

Pregătirea pentru lovirea mingii: (Figura 2)

Acțiunea la nivelul membrelor inferioare și a transferului c.g.g. al corpului:

- Momentul specific al derulării mecanismului de lovire îl constituie pasul adăugat înapoi sau încrucișat începând cu piciorul de pe partea brațului care susține racheta iar c.c.g este pe piciorul din spate.

Acțiunea la nivelul trunchiului și a membrelor superioare:

- concomitent cu acțiunea picioarelor are loc retragerea rachetei prin rotația trunchiului de la stânga spre dreapta până când linia umerilor devine perpendicular pe fileu
- mâna stângă este întinsă oblic în sus fixează drumul mingii și punctul optim de lovire care trebuie să fie în fața trunchiului.

Lovirea mingii: (Figura 2)

Acțiunea la nivelul trunchiului și a membrelor superioare:

- acțiunea de lovire a mingii se face prin extensia din articulația cotului cu o pronație din articulația pumnului iar impactul rachetă-minge se realizează în fața corpului cu efect plat, tăiat sau liftat.
- trunchiul efectuează o flexie accentuată

Acțiunea la nivelul membrelor inferioare și a transferului c.g.g. al corpului:

- are loc transferul cgg al corpului de pe piciorul din spate către piciorul din față.
- în momentul impactului se realizează ducerea piciorului drept înainte pentru creșterea forței de lovire a mingii.

Finalul loviturii: (Figura 2)

Acțiunea la nivelul trunchiului și a membrelor superioare:

- axa umerilor devine paralelă cu fileul
- brațul cu racheta continuă traseul, în funcție de efectul imprimat mingii;
- brațul stâng realizează mișcări de compensație, participând la prinderea rachetei și pregătirea acesteia pentru o nouă acțiune de joc;

Acțiunea la nivelul membrelor inferioare și a transferului c.g.g. al corpului

- în derularea acțiunilor după lovirea mingii are loc reechilibrarea corpului pentru o eventuală nouă acțiune de joc.

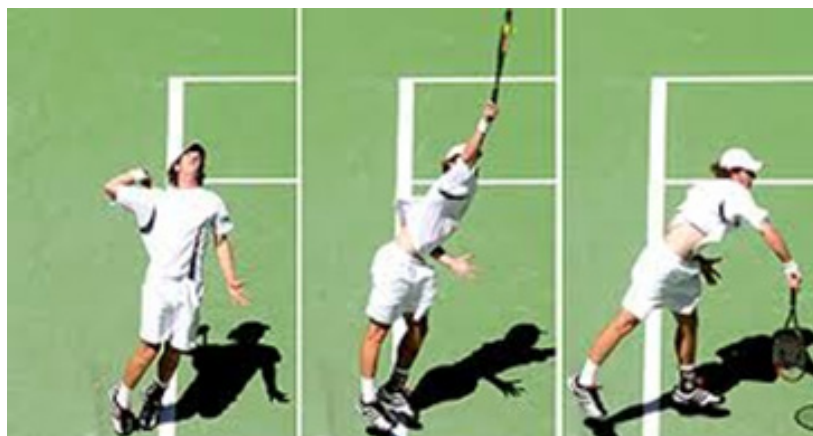


Figura 2



Scopul utilizării smeciului este de a finaliza o acțiune de declanșare a atacului din zona strategic 2.

2. Metodica învățării smeciului

Învățarea mecanismului de lovire -învățarea prizei corecte – continentală sau semideshisă

De reținut

2.1. Exercițiile pregătitoare

- Mingea aruncată de sus cu brațul întins oblic înainte
- Mingea aruncată de partener de deasupra capului și lovire cu palma de pe loc.
- Mingea aruncată de partener deasupra capului și lovire cu palma:
- cu retragere și din săritură

Învățarea prizei corecte – continentală sau semideshisă

2.2. Exerciții de imitație - după explicație, demonstrație, global, fragmentat de pe loc

Din poziția finală a părții pregătitoare, imitarea:

- lovituri propriu-zise
- terminarea mișcării de pe loc și după deplasare

2.3. Execuție globală la minge lobată de antrenor, de pe loc, după deplasare și după căderea mingii

- Execuție globală la minge lobată de antrenor, de pe loc, după deplasare și după căderea mingii

2.4. Exersarea procedeelor tehnice în condiții izolate de joc, are ca obiectiv capacitatea jucătorului de a:

- dirija loviturile (stop - diagonal, median, lung de linie);
- utiliza factorii de eficiență (direcție, lungime, efect, traiectorie și viteză)
- exersarea smeciului la mingi lobate de antrenor în cele trei direcții de bază – diagonal, lung de linie și median. (Figura 3)

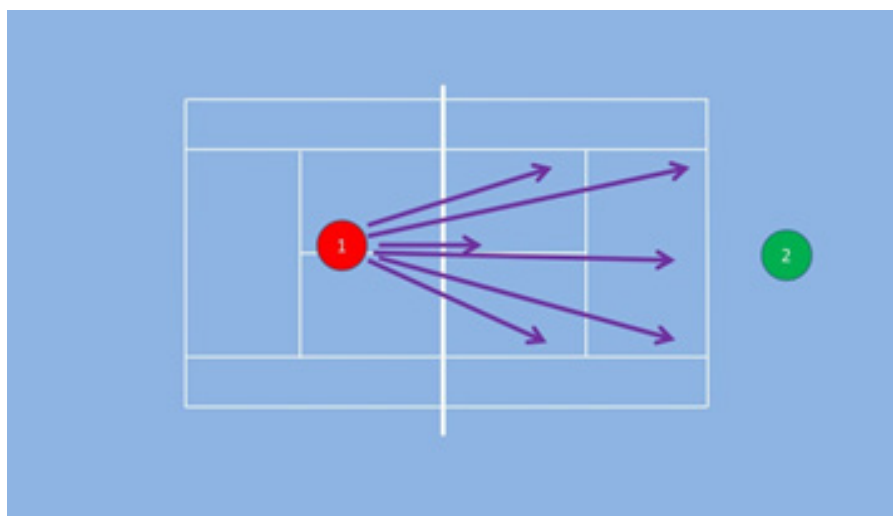


Figura 3

2.5. Exersarea procedeelor tehnice în acțiuni de joc, are ca obiectiv combinarea loviturilor, jocul de tenis constând din alternanța lovitură-plasament.

Comparații de bază ale procedeelor tehnice:

Exersarea truinghiului de pe partea dreapta sau stângă cu declanșarea atacului și efectuarea smeciului la lobul efectuat de jucătorul aflat în apărare. (Figura 4)

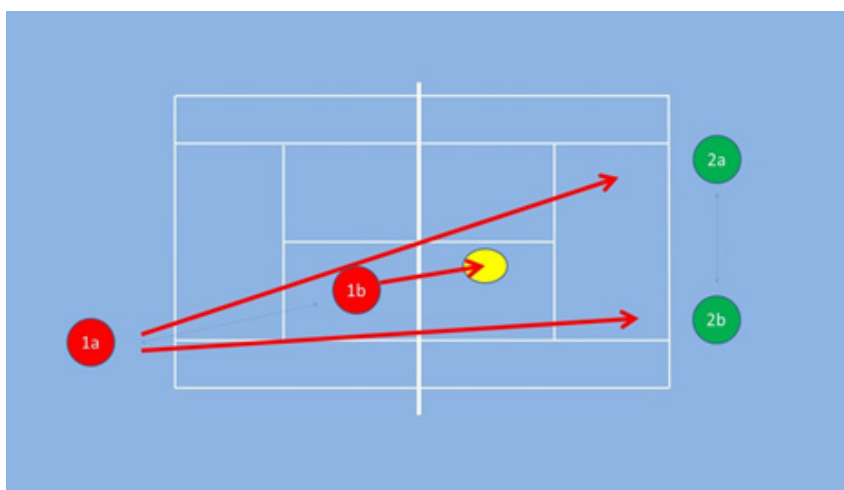


Figura 4

2.6.Joc scoala si de verificare are ca obiectiv aplicarea sarcinilor tehnico-tactice propuse de profesor iar jocul de verificare este testul cel mai veridic de constatare a nivelului de joc.

Indicatii metodice:

- priza rachetei va fi fermă si specifică procedeului tehnic executat.
- plasament corect față de minge
- pregătirea segmentelor în timp optim și coordonarea mișcărilor
- locul impactului cu mingea să fie în fața corpului

Greseli frecvente

- nesincronizarea acțiunilor de pregătire
- priza gresită, pumnul insuficient de strâns în momentul impactului
- lovirea târzie a mingii,astfel cotul va fi îndoit
- lipsa de coordonare în momentul lovirii.



Definiție

Smeciul este un element tehnic ce face parte din categoria procedeelor ofensive de lovire a mingii de sus și este folosit de regulă în scopul finalizării unei acțiuni de atac din vecinatatea fileului.



Lucru pe grupuri

Studentii vor parcurge toate etapele specifice învățării mecanismului de lovire a mingii precum și exersarea în condiții izolate și în acțiuni de joc.



Temă de reflecție

Concepeți 3 exerciții pentru învățarea smeciului.



Test

Smeciul executat după săritura mingii și din zbor în:

- diagonal
- interior
- median



Video

Se va viziona filmul video corespunzător metodicii învățării smeciului.

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin

Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție 1.2 „Calitate în învățământul superior”

Titlul proiectului „e-Learning eficient, Individualizat și Adaptiv pentru învățământ la distanță (e-LIADA)”

Contract POSDRU/156/1.2/G/133681

Disciplină: Tenis de câmp – teorie și practică

Capitol: Tehnica jocului de tenis Secvență: Descrierea elementelor și procedeele tehnice Metodica învățării demivoleului

(90' teorie, 240' practică)

I. Cuprinsul secvenței

1. Descrierea demivoleului
2. Mijloace pentru învățarea demivoleului

II. Obiectivele secvenței

- Însușirea noțiunilor teoretice de bază
- Învățarea demivoleului

III. Cuvinte-cheie

Element tehnic, procedeu tehnic; Demivoleu



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
CENTRUL DE FORMARE CONTINUĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT
LA DISTANȚĂ ȘI CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

Str Ion I.C.Brătianu, nr.20, Cluj-Napoca
Tel.: (00) 40 - 740 - 077521
Fax: (00) 40 - 364 - 815679



1. Descrierea demivoleului: (Figura 1)



Citare

Demivoleul face parte dintre loviturile speciale, fiind un procedeu tehnic de lovire a mingii din lateral, mingea fiind lovită imediat după ce aceasta a căzut pe sol.

Acest element tehnic nu a cunoscut pe parcursul timpului o evoluție pe măsura celorlalte elemente tehnice. Faptul că în ultimii ani a crescut viteza de circulație a mingii a dus și la utilizarea demivoleului, ca fiind a lovitură de “trecere” și de avansare la fileu.

Lovirea mingii la demivoleu se realizează în jurul liniei de serviciu, la 6-7 m de fileu după care jucătorul avansează spre fileu în vederea finalizării punctului cu un voleu decisiv sau din zona strategică 1, în cazul unui plasament ofensiv.



Figura 1

Demivoleul se poate executa de pe partea dreaptă și de pe partea stângă, acest element tehnic fiind mult folosit de către tipologia de jucători “ofensivi”, care urmează loviturile de pe fundul terenului la fileu și desigur este utilizat și de către tipologia de jucători “combinativi”.

La executarea demivoleului, la retragerea și la lovirea mingii racheta are o amplitudine redusă, dar și aceasta este de multe ori în funcție de adversar. Cu cât viteza mingii este mai mare, cu atât amplitudinea rachetei este redusă. Sigur ca amplitudinea rachetei este și în funcție de locul unde se găsește jucătorul pe teren.

Execuția demivoleului în timpul jocului solicită un anumit ritm, promptitudine, poziție foarte joasă, fermitatea mâinii cu racheta, incluzând priza și blocarea articulației pumnului.

Plasamentul la minge este în general asemănător celui de la voleu, tehnica solicită jucătorului printre altele: o foarte bună privire la minge, o acțiune rapidă a picioarelor flectate la nivel articular, iar poziția rachetei cât mai orizontală cu solul (corpul rachetei).

Esențial pentru tehnica demivoleului rămâne lovirea mingii imediat după atingerea solului, la începutul săriturii mingii, făcând ca mingea să fie returnată cu aceeași viteză sau mult mai mare decât a fost trimisă de către adversar.

Demivoleul, ca de altfel toate loviturile din tenis, solicită jucătorului multă atenție, curaj și viteză de deplasare în teren.

În tehnica de bază trebuie inclus și efortul depus de jucător, deoarece în momentul sesizării venirii mingii de la adversar spre zona liniei de serviciu acesta acționează prompt și eficient, prin formele specifice de deplasare în teren, care nu sunt ușor de realizat. Acest efort presupune mai întâi deplasarea jucătorului, care să fie foarte oportună, înainte de a ajunge la minge și să abordeze a poziție foarte joasă, însoțită de multe ori de fandare și mai mult, racheta să fie plasată pe direcția mingii, de întâmpinare a acesteia după săritura pe sol, cu corpul rachetei aproape paralel cu solul.

Utilizarea demivoleului după regulile prezentate mai sus poate da mari satisfacții pe plan tehnico-tactic în joc. Dacă el este executat numai de formă, atunci devine o pradă ușoară pentru adversar.

Tehnica demivoleului trebuie să asigure jucătorului atât la executarea lovirii mingii, cât și după aceea, posibilitatea de a nu încetini alergarea spre fileu, deci lovirea mingii să fie numai un moment de “trecere” de construcție tactică pentru avansarea la fileu.

Și la demivoleu putem întâlni trei efecte ce pot fi imprimate mingii, și anume: efectul pat, liftat și tăiat, toate însă trebuie folosite în situațiile care să avantajeze jucătorul.

Efortul principal este susținut de musculatura membrelor inferioare și de mâna cu racheta, care trebuie să reziste la forța cu care vine mingea din terenul advers. Efortul psihic este deosebit, acesta constând în capacitatea crescută a jucătorului de a anticipa și reacționa corect la desfășurarea fazei de joc, iar pe de altă parte atenția, curajul și hotărârea sunt calități psihice esențiale ce completează tehnica de joc.

Priza rachetei: semiînchisă, continentală sau semideschisă, în funcție de efectul ce va fi imprimat mingii

Pregătirea pentru lovirea mingii:

Acțiunea la nivelul trunchiului și a membrelor superioare:

- la nivelul trunchiului se efectuează a rotație spre dreapta, până ce axa umerilor și a bazinului devin perpendiculare pe linia fileului;
- traseul de retragere a rachetei este în general redus, apoximativ 40-60% din traseul normal (de 180°), iar articulația cotului mâinii cu racheta va fi apropiată de trunchi pentru a forma un cuplu de forță necesară contracarării vitezei de deplasare a mingii;
- mâna stângă ușor plasată oblic în fața corpului pentru echilibrul segmentelor superioare;
- corpul rachetei se găsește aproape paralel cu fileul, iar planul conrajului proiectat perpendicular pe sol;
- privirea orientată spre minge;

Acțiunea la nivelul membrelor inferioare și a transferului c.g.g. al corpului:

- în timpul deplasării spre punctul de cădere a mingii tenismenul va aborda o poziție medie, specifică returnării mingilor joase;
- penultimul pas este realizat de piciorul drept, care plasează ușor laba piciorului paralel cu linia fileului, care preia și c.g.g. al corpului, fiind foarte flectat din întreg sistemul articular (gleznă, genunchi și coxo-femurală), piciorul stâng plasat ușor în lateral, cu articulația coxo-femurală flectată, ce asigură a poziție joasă și dinamică a corpului;
- poziția foarte joasă, precum și picioarele destul de depărtate, necesare echilibrului, precum și translației c.g.g. al corpului, favorizează impactul rachetă-minge, precum și conducerea mingii cât mai eficient, acest aspect solicită tenismenului eforturi motrice considerabile;

Lovirea mingii: (Figura 2)



Figura 2

Acțiunea la nivelul membrelor inferioare și a transferului c.g.g. al corpului:

- poziția corpului este joasă, are loc o fandare corespunzătoare, cu racheta perpendiculară spre sol, pentru a se asigura o poziție optimă a corpului față de locul de cădere a mingii;
- se realizează trecerea greutății corpului de pe piciorul drept pe piciorul stâng, într-un plan cât mai orizontal, fără oscilații pe verticală;
- musculatura piciorului stâng, care preia c.g.g. al corpului trebuie să se găsească într-o încordare maximă, fără a ceda în momentul lovirii mingii și chiar a favoriza înaintarea jucătorului spre fileu;

Acțiunea la nivelul trunchiului și a membrelor superioare:

- trunchiul efectuează o rotație de la dreapta spre stânga până când linia umerilor devine paralelă cu fileul;
- mâna dreaptă cu racheta realizează o mișcare foarte rapidă spre înainte, cu menținerea fermă a prizei și a planului rachetei;
- impactul rachetă-minge se realizează cât mai în fața corpului, cu planul rachetei în funcție de efectul imprimat mingii: plat, liftat și în mai puține cazuri tăiat.
- cel mai utilizat efect este cel plat și liftat, care asigură și un control foarte bun al tehnicii de lovire a mingii;
- mâna stângă asigură echilibrarea actului de lovire a mingii, prin menținerea ei în fața corpului, ușor blocată din articulație;
- mâna cu racheta conduce mingea pe un traseu de aproximativ 20-30 cm, ce asigură dirijarea mingii conform tacticii propuse;

Finalul loviturii:

Acțiunea la nivelul trunchiului și a membrelor superioare:

- mâna dreaptă continuă traseul înainte, ușor oblic în sus, cu antebrațul ușor flectat din articulația cotului;
- articulația pumnului ramane încă ușor blocată, ca urmare a efortului depus
- trunchiul execută o ușoară extensie, fapt ce atestă reechilibrarea forțelor pentru o nouă acțiune de joc (înaintarea la fileu, pentru un voleu decisiv);
- mâna stângă prinde racheta în fața trunchiului.

Acțiunea la nivelul membrelor inferioare și a transferului c.g.g. al corpului

- piciorul drept, printr-o impulsie oblic înainte - sus la nivelul pingei, încearcă să reia poziția specifică;
- piciorul stâng preia c.g.g. al corpului și ajută prin forța de menținere a greutății corpului, la derularea alergării spre înainte sau a jocului de picioare;

Aspecte particulare la executarea demivoleului de stânga (Figura 3)

Deosebirile tehnice semnificative între demivoleul de stânga și demivoleul de dreapta constau în următoarele:

- fandarea în momentul impactului rachetă-minge se face cu piciorul drept (pentru dreptaci);
- trunchiul efectuează o rotație de la dreapta spre stânga, până ce linia umerilor și a bazinului devin perpendiculare pe fileu;
- priza rachetei pentru lovitura de stânga este semitnchisă;



Figura 3



Scopul utilizării demivoleului este de a contracara loviturile de întâmpinare ale adversarului, când trimite mingea este trimisă spre picioarelor celui ce avansează la fileu.

De reținut Rolul principal al demivoleului este de a permite jucătorului să avanseze rapid la fileu și să imprime mingii a traiectorie cât mai razantă față de plasă, cu mare viteză, încât să surprindă adversarul cu o minge joasă, rapidă și greu de returnat, obligându-l să execute o ridicare a mingii pentru continuarea jocului, facilitând jucătorului care a declanșat demivoleul să finalizeze cu un voleu decisiv sau smeci.

2. Metodica învățării demivoleului

Învățarea mecanismului de lovire - fixarea prizei corecte – continentală, semiînchisă sau semideshisă

2.1.Exercițiile pregătitoare

- Prinderea mingii imediat după aterizarea ei pe sol, de pe loc și după deplasare în lateral din poziția finală a părții pregătitoare și apoi din poziția fundamentală.
- Același exercițiu cu diferența ca mingea nu va fi prinsă ci lovită cu palma

2.2.Exerciții de imitație

- după explicație, demonstrație se va imita fragmentat și global de pe loc.

Din poziția finală a părții pregătitoare și ulterior din poziția fundamentală, imitarea:

- loviturii propriu-zise
- terminarea mișcării de pe loc și după deplasare

2.3.Execuție globală la minge lansată de antrenor

- Execuție globală la minge lansată de antrenor, de pe loc, după deplasare cu lovitura de dreapta și rever

2.4.Exersarea procedeele tehnice în condiții izolate de joc, are ca obiectiv capacitatea jucătorului de a:

- dirija loviturile (demivole - diagonal, median, lung de linie);

- utiliza factorii de eficiență (direcție, lungime, efect, traiectorie și viteză)
- exersarea demivoleului la mingi lansate de antrenor în cele trei direcții de bază – diagonal, lung de linie și median. (Figura 4)

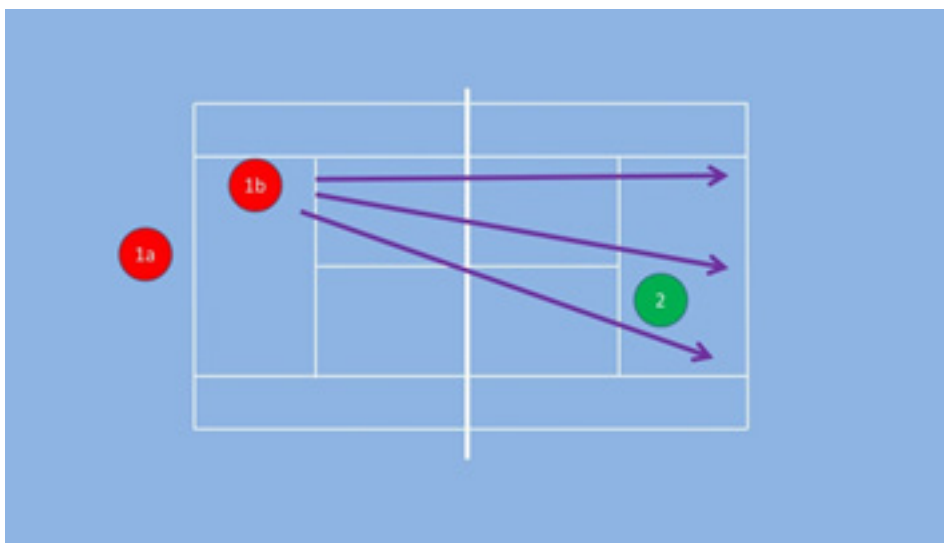


Figura 4

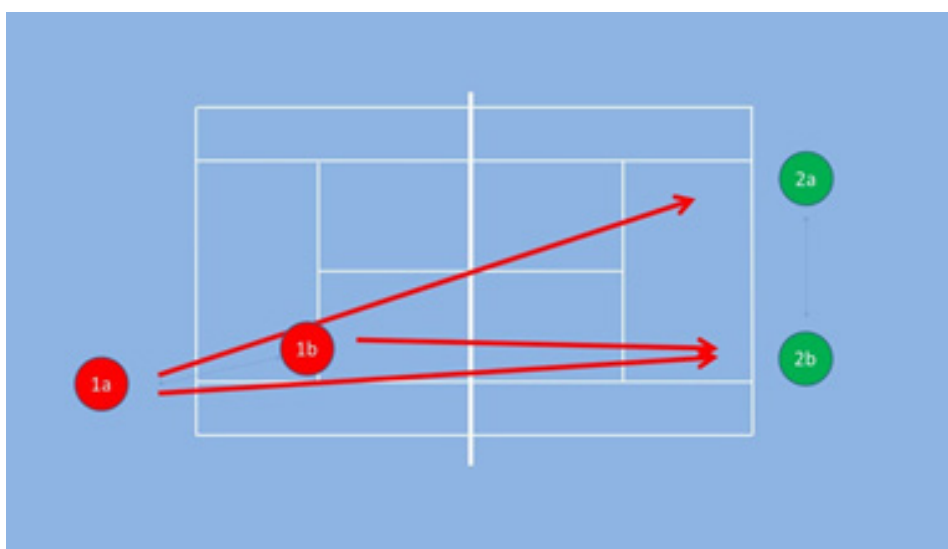


Figura 5

2.5.Exersarea procedeele tehnice în acțiuni de joc, are ca obiectiv combinarea loviturilor, jocul de tenis constând din alternanța lovitură-plasament.

Combinății de bază ale procedeele tehnice:

Exersarea triunghiului sau optarului cu un plasament ofensiv (pe linia de fund a terenului și chiar înaintea ei) pentru efectuarea demivoleului și ulterior declanșarea atacului spre fileu cu scopul finalizării punctului (Figura 5)

2.6.Joc școală și de verificare are ca obiectiv aplicarea sarcinilor tehnico-tactice propuse de profesor iar jocul de verificare este testul cel mai veridic de constatare a nivelului de joc.

Indicații metodice:

- priza rachetei va fi fermă și specifică procedeele tehnice executat.

- plasament corect față de minge
- retragerea timpurie a rachetei și pregătirea în timp optim a acțiunilor de preparare a loviturii
- locul impactului cu mingea să fie în fața corpului și imediat după contactul mingii cu solul
- accent pe conducerea mingii în lovitură

Greșeli frecvente

- efectuarea întârziată a acțiunilor de pregătire
- insuficienta flexie a picioarelor și coborârii c.c.g a corpului
- pumnul insuficient de strâns în momentul impactului
- lovirea târzie a mingii
- lipsa de coordonare în momentul lovirii.



Definiție

Demivoleul este un element tehnic ce face parte din categoria procedeeleor de lovire a mingii din lateral, mingea fiind lovită imediat după ce aceasta a căzut pe sol.



Lucru pe grupuri

Studentii vor parcurge toate etapele specifice învățării mecanismului de lovire a mingii precum și exersarea în condiții izolate și în acțiuni de joc.



Temă de reflecție

Concepeți 3 exerciții pentru învățarea demivoleului de dreapta și rever.



Test

Demivoleul de dreapta și rever executat în:

- diagonal
- interior
- median



Video

Se va viziona filmul video corespunzător metodicii învățării demivoleului.

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin

Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție 1.2 „Calitate în învățământul superior”

Titlul proiectului „e-Learning eficient, Individualizat și Adaptiv pentru învățământ la distanță (e-LIADA)”

Contract POSDRU/156/1.2/G/133681

Disciplină: Tenis de câmp – teorie și practică

Capitol: Tactica jocului de tenis Secvență: Fazele tacticii și etapele învățării tacticii Principiile de bază ale tacticii de joc

(90' teorie, 240' practică)

I. Cuprinsul secvenței

1. Fazele tacticii și etapele învățării
2. Principiile de bază ale tacticii

II. Obiectivele secvenței

- Dobândirea cunoștințelor specifice fiecărei etape specifice procesului de învățare
- Însușirea principiilor tacticii

III. Cuvinte-cheie

Tactica, Principii de baza



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
CENTRUL DE FORMARE CONTINUĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT
LA DISTANȚĂ ȘI CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

Str Ion I.C.Brătianu, nr.20, Cluj-Napoca
Tel.: (00) 40 - 740 - 077521
Fax: (00) 40 - 364 - 815679



Titlu 1 Fazele tacticii și etapele învățării tacticii

Titlu 2 Principiile de baza ale tacticii de joc.

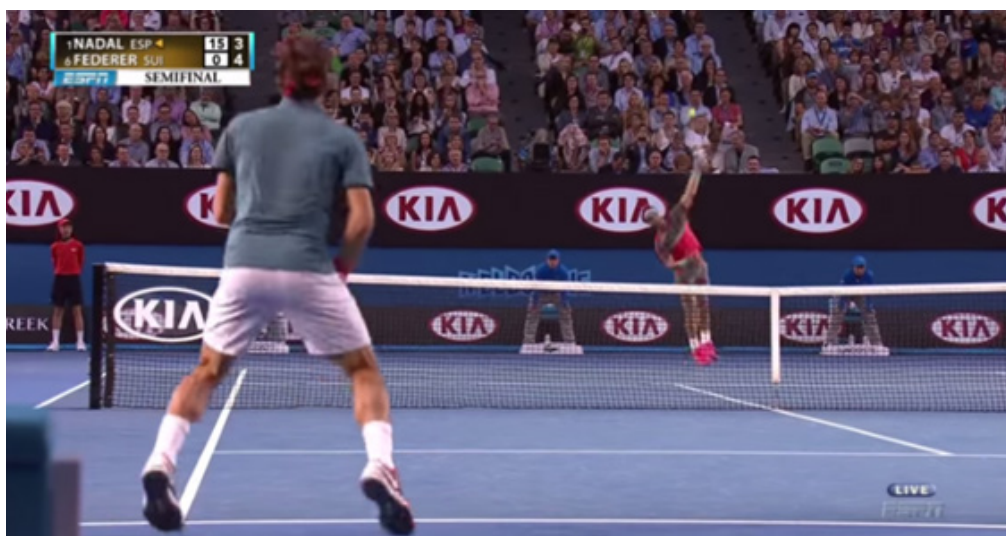
Fazele tacticii și etapele învățării tacticii



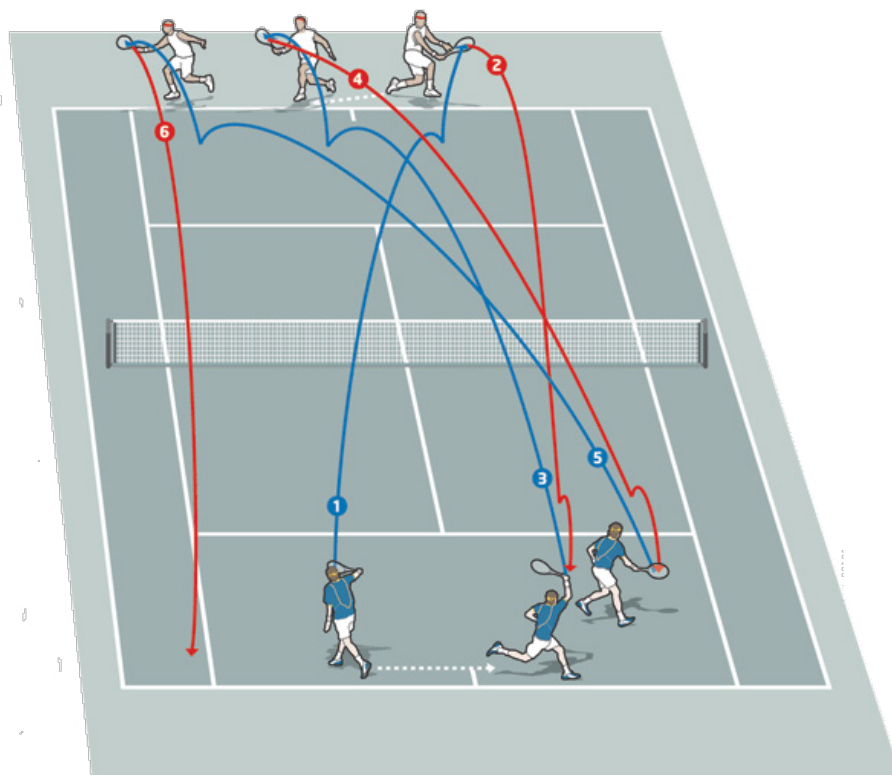
Prin noțiunea de tactică înțelegem totalitatea acțiunilor jucătorului organizate și coordonate rațional, în limitele prevederilor regulamentului de joc și ale spiritului de sportivitate, în scopul valorificării calităților proprii și a deficiențelor în pregătire ale adversarului.

Fazele tacticii jocului de tenis

1. faza de joc fix și momentele sale componente (serviciul și returul de serviciu);



2. faza de joc alternativ și momentele componente (direcționarea mingii cu lovitura de dreapta și rever în diagonal, lung de linie, median, “triunghi” și “optar”);



3. faza de joc decisiv și momentele sale componente (atacul la fileu după serviciu, după retur sau după alternarea loviturilor de pe fundul terenului);



4. faza de joc de trecere și momentele sale componente (trecerea din ofensivă în defensivă și invers).



Tehnica și tactica se află într-un raport de interdependență. Tehnica este factorul primordial în determinarea orientării tactice a jucătorilor. În aceeași măsură, adoptarea unei orientări tactice reclamă stăpânirea unui anumit volum de cunoștințe și deprinderi tehnice.

Mijloacele de exprimare în joc sunt loviturile. Utilizarea lor într-o succesiune corectă, precum și dirijarea acestora în scop precis, constituie modalitățile prin care se valorifică tactica.

În jocul de simplu, adoptarea unei anumite tactici este condiționată de mai mulți factori:

- nivelul și gradul de însușire a procedeele tehnice;
- nivelul de dezvoltare al calităților motrice;
- nivelul cunoștințelor teoretice;
- gradul de pregătire psihologică;
- natura adversității (tipologia de jucător);
- structura suprafeței de joc;
- evoluția scorului;
- condiții meteo.

Orice plan tactic nu poate deveni realizabil decât dacă se bazează pe o tehnică adecvată, cu o importantă participare a capacității cognitive și a tuturor calităților motrice ale subiectului.

Obiectivul general al tacticii este realizarea unei prestații optime pe terenul de joc. Pentru aceasta se organizează în prealabil o strategie de utilizare a deprinderilor tehnice și resurselor energetice, luând în calcul atât posibilitățile proprii, cât și pe cele ale adversarului.

Trei condiții de bază sunt necesare pentru aplicarea unei tactici eficiente:

- o mare adaptabilitate a acțiunilor în timpul jocului, care trebuie să fie foarte variabile și modificabile în Orice moment, în funcție de adversitate;
- o distribuție rațională a efortului pe parcursul întâlnirii;
- adoptarea unor atitudini care nu permit adversarului să prevadă acțiunile și schemele tactice care vor fi utilizate contra lui (fente, mimică, intimidări, simularea oboselii sau a relaxării, etc.).

În jocul de simplu, tactica este nuctuantă și complexă. Numeroase decizii, fie că sunt de natură tactică sau tehnică, trebuie adesea luate într-un timp foarte scurt. De aici rezultă rolul determinant al factoriilor cognitive și ai celor psihologici, deoarece majoritatea deciziilor sunt luate sub presiunea unor emoții intense.

Experiența achiziționată în practica competițională joacă un rol important în perfecționarea factorului tactic.

Toate acțiunile jucătorului la minge au un pronunțat caracter tactic și se bazează pe un fond tehnic.

Asigurarea **conținutului tactic** al procedeele tehnice de joc constă din următoarele aspecte:

- plasamentul corect la minge, pentru asigurarea propriilor acțiuni și replasamentul activ în zonele de teren strategice, pentru anticiparea acțiunilor adverse;
- preparația în timp și spațiu, pentru adaptarea permanentă la condițiile de întâmpinare și lovire eficientă a mingii;
- realizarea și schimbarea unor direcții, efecte, lungimi, traiectorii și viteze la lovirea mingii, care să diminueze sau să anihileze acțiunile adversarului;
- realizarea de acțiuni tehnico-tactice eficiente, în scopul construcției punctului (preparație, de-clanșare, finalizare).

Pentru a concretiza conținutul tactic al jocului de simplu, se analizează și exersează toate componentele celor 4 faze ale tacticii.

Faza de joc fix și momentele componente:

- componenta tactică la serviciu;
- componenta tactică la retur.

Faza de joc alternativ și momentele componente:

- componenta alternării lovirii mingii pe diagonală terenului de joc (terenul de egalitate sau cel de avantaj;
- componenta alternării lovirii mingii în lungul liniei laterale a terenului de joc;
- componenta alternării lovirii mingii cu schimbarea direcției din diagonală în lung de linie și invers (triunghiul);
- componenta alternării lovirii mingii cu schimbarea direcției din diagonală în lung de linie și invers pe ambele părți ale terenului (optarul);
- componenta alternării lovirii mingii cu schimbarea direcției din și în zona mediană terenului de joc (pe linia de fund a terenului).

Faza de joc decisiv și momentele componente:

- componenta atacului la fileu, cu vole precedat de serviciu;
- componenta atacului la fileu, cu vole precedat de retur;
- componenta atacului la fileu, cu vole după alternarea loviturilor de pe fundul terenului.

Faza de joc de trecere și momentele componente:

- componenta tactică de trecere din ofensivă în defensivă;
- componenta tactică de trecere din defensivă în ofensivă.

Etapele învățării tacticii

ETAPA I - CARACTERUL TEHNICO-TACTIC ELEMENTAR

Această etapă de debut în pregătirea tactică elementară a jocului de simplu, este specifică începătorilor și vizează următoarele aspecte:

- are un pronunțat caracter tehnic prin faptul că procedeele tehnice de bază (lovitura de dreapta, de stânga sau serviciul) au ca obiectiv numai însușirea mecanismului de lovire a mingii;
- condiții de exersare simple, unde mingea este oferită cu mâna sau lansată cu racheta în condiții foarte ușoare;
- aspectul tactic este prezent chiar din această etapă, deoarece sportivul urmează să dirijeze mingea la început peste fileu, după aceea i se cere creșterea distanței, o anumită traiectorie, cât de cât o direcție, precum și un efect plat;
- preparația pentru lovirea mingii este simplă (priza precizată, poziția segmentelor corpului, precum și aprecierea relației între drumul mingii, săritura de pe sol și momentul impactului);
- un alt element definitoriu pentru această etapă constă în aprecierea spațio-temporală a momentului impactului rachetă-minge;
- un ultim aspect foarte important ce se referă la caracterul tehnico-tactic al acțiunilor întreprinse de jucător, constă în succesiunea derulării segmentelor corpului (ritmul) pentru lovirea mingii.

ETAPA A II-A - CARACTERUL TEHNICO-TACTIC SUPERIOR

Această etapă presupune un stadiu avansat de începător, față de prima etapă și vizează, pentru pregătirea tactică, printre altele, următoarele aspecte:

- tehnica loviturilor de bază, au ca obiectiv însușirea pregătirii pentru lovirea mingii și finalul loviturii, ce corespund pe plan tactic cu aprecierea exactă a drumului mingii (lansată cu racheta), ce necesită pe lângă capacitatea de anticipare și derularea procedeele de preparație;

- procedeele de preparație se referă la priza rachetei, poziția, pregătirea pentru lovirea mingii (plasamentul elementar la minge), precum și poziția finală a segmentelor corpului înainte de lovirea mingii. Această succesiune de procedee de preparație au pe lângă aspectul tehnic și un pronunțat caracter tactic, deoarece acestea trebuie făcute într-un ritm anume, specific acestor procedee tehnice de bază;
- un alt element de bază ce concretizează aspectul tactic, se referă la concretizarea la un nivel superior a factorilor de eficiență la lovirea mingii (direcția, lungimea, traiectoria și efectul mingii). Acest moment al instruirii corespunde, în plan tactic, cu consolidarea tehnicii și punerea bazelor tehnicii speciale și însușirea conținutului tactic al procedeele tehnice.

În această etapă se însușesc acele ritmuri specifice ce constau în preparația, lovirea mingii și pregătirea pentru o altă acțiune de joc asemănătoare momentelor componente ale fazelor de joc.

Un aspect tactic definitoriu în această etapă constă în aceea că se însușesc bazele trecerii de la un procedeu tehnic la altul, asigurându-se conținutul lor tactic.

ETAPA A III-A - CARACTERUL TACTICO-TEHNIC CU REALIZAREA DE TRASEE TACTICE PE FAZELE DE JOC

În această etapă (de consolidare-perfecționare tactică) se consolidează, pe plan tehnic, procedeele tehnice speciale (voleul, lobul, demivoleul și smeciul), fapt ce diversifică și amplifică conținutul tactic specific jocului de simplu. Aspectele de pregătire tactică vizate în această etapă sunt:

- Deși procedeele tehnice speciale menționate mai sus constituie conținutul tehnic al acestei etape, totuși ele au fost parțial însușite până în această etapă, urmând să fie exersate în condiții analitice sau globale în cele patru faze ale jocului (fixă, alternativă, decisivă și de trecere).
- Direcția mingii, lungimea, traiectoria și efectul la lovirea mingii capătă forme concrete, de rezolvare a unor trasee tactice, care prin exersare pot conduce la declanșarea sau finalizarea punctului de joc.
- Se exersează alternarea unor trasee tactice specifice jocului de pe fundul terenului, cu treceri a fileu, în ideea concretizării tipologiei de jucător (ofensiv, defensiv sau combinativ).
- Ritmul de declanșare, menținere sau schimbare a factorilor de eficiență, joacă un rol prioritar în pregătirea tacticii jocului de simplu.
- Se exersează trasee tactice precedate de serviciu (1 sau 2) cu retur, cu declanșarea și finalizarea fazei de joc alternativ, decisiv și de trecere.
- Jocuri școală.



De reținut

Tactica și tehnica se află într-un raport de interdependență. Tehnica este factorul primordial în determinarea orientării tactice a jucătorilor. În aceeași măsură, adoptarea unei orientări tactice reclamă stăpânirea unui anumit volum de cunoștințe și deprinderi tehnice.

2. Principiile de baza ale tacticii jocului de tenis:

1. Principiul fundamental al tacticii jocului modern de simplu, constă în capacitatea tehnică, fizică și psihică a tenismenului de a declanșa și susține ofensiva permanentă, în orice moment al jocului, prin creșterea vitezei de circulație a mingii, concomitent cu declanșarea și utilizarea eficientă a unghiurilor de atac.

2. Principiul realizării unui procentaj ridicat de eficiență în cadrul celor patru faze fundamentale ale jocului de simplu (faza fixă, alternativă, decisivă și de trecere), prin adaptarea permanentă a tehnicii la

diversitatea situațiilor de joc, prin trecerea cu ușurință de la acțiunile de pe fundul terenului la cele de la fileu și invers.

3. Principiul realizării eficient a replasamentului în zonele de teren strategice 1 și 2, prin utilizarea unor forme de deplasare în teren specifice, pentru declanșarea și utilizarea în timpul util a unghiurilor de ofensivă și contraofensivă, determinate de direcția mingii și ideea tactică de joc.

4. Principiul realizării unui procentaj ridicat de eficiență a acțiunilor tehnico-tactice în toate momentele jocului, prin alternarea cu pricepere a tacticii de joc avantajoase în cadrul strategiei stabilite, prin îndepărtarea treptată a adversarului de la tactica convenabilă lui și impunerea unei tactice proprii.

5. Principiul realizării unei variabilități a acțiunilor de joc, în momentele speciale, prin utilizarea unor manevre de schimbare a ritmului și a tempoului de joc, prin declanșarea, menținerea, schimbarea sau combinarea factorilor de eficiență la lovirea mingii.

6. Principiul valorificării la parametrii crescuți a tipologiei de jucător (ofensiv, defensiv sau combinativ), prin capacitatea de adaptare și valorificarea tacticii proprii în raport de condițiile de adversitate asemănătoare sau diferită.



Definiție

Prin noțiunea de tactică înțelegem totalitatea acțiunilor jucătorului organizate și coordonate rațional, în limitele prevederilor regulamentului de joc și ale spiritului de sportivitate, în scopul valorificării calităților proprii și a deficiențelor în pregătire ale adversarului.



Lucru pe grupuri

Studentii vor parcurge toate etapele specifice învățării tacticii.



Temă de reflecție

Însușirea principiilor tacticii și aplicarea lor în fiecare fază a disputării punctului în joc.



Test

Precizați fazele și principiile tacticii de joc.

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin

Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție 1.2 „Calitate în învățământul superior”

Titlul proiectului „e-Learning eficient, Individualizat și Adaptiv pentru învățământ la distanță (e-LIADA)”

Contract POSDRU/156/1.2/G/133681

Disciplină: Tenis de câmp – teorie și practică

Capitol: Tactica jocului de tenis Secvență: Tactica de bază a jocului de simplu Faza de joc fix și momentele componente

(90' teorie, 240' practică)

I. Cuprinsul secvenței

1. Tactica de bază a jocului de simplu, servici-retur de servici
2. Metodica învățării tacticii specifice – teme de joc

II. Obiectivele secvenței

- Dobândirea cunoștințelor specifice fazei de joc fix
- Însușirea tacticii specifice

III. Cuvinte-cheie

Tactica, Servici – retur de servici



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
CENTRUL DE FORMARE CONTINUĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT
LA DISTANȚĂ ȘI CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

Str Ion I.C.Brătianu, nr.20, Cluj-Napoca
Tel.: (00) 40 - 740 - 077521
Fax: (00) 40 - 364 - 815679



Titlu 1 Tactica de bază a jocului de simplu: serviciu-retur de serviciu

Titlu 2 Metodica învățării tacticii specifice – teme de joc

1. Tactica de bază a jocului de simplu: serviciu-retur de serviciu



Citare

Faza de joc fix (Figura 1) - reprezintă prima acțiune tehnico-tactică fundamentală a jocului de simplu, care este declanșată de către jucătorul de la serviciu și contracarată de către jucătorul de la retur. Această fază de joc condiționează în foarte mare măsură întreaga desfășurare a conducerii și realizării practice a punctului de joc.

Faza fixă de joc are în conținutul ei două componente tactice de bază, și anume:

A.componenta tactică de la serviciu;

B.componenta tactică la retur.



Figura 1

A.Componenta tactică la serviciu: reprezintă acea acțiune tehnico-tactică în care jucătorul, pe baza unei gândiri strategice, reușește să descifreze foarte rapid variantele tactice optime și să decidă ofensiva maximă ce trebuie dată adversarului, în vederea anihilării parțiale sau totale a returnantului, în vederea impunerii condițiilor de evoluție a punctului de joc sau a derulării tacticii ulterioare.

Jucătorul are dreptul regulamentar la două încercări: serviciul 1 și 2

Serviciul 1 (Figura 2) urmărește realizarea as-ului sau să pună returnantul sub presiune, făcând cât mai dificilă returnarea mingii, servantul fiind într-o situație favorabilă pentru următoarea acțiune de joc.

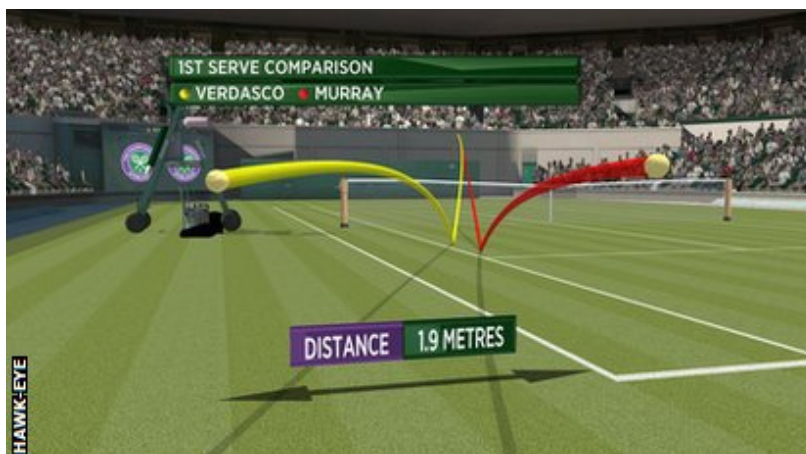


Figura 2

Procentaj reușite:

- as: 20-30 %,
- serviciile reușite: 46-55 %.

Factorii de eficiență:

Direcția mingii la serviciu

- în diagonal(exterior)
- în interiorul careului de serviciu
- pe mijlocul careului de serviciu (median).

Efectele imprimate mingii fac obiectul tehnicii, iar utilizarea lor în joc face obiectul tacticii:

- plat
- liftat
- taiat

Lungimea mingii

- lungimea maximă a mingii reprezintă o condiție și o cerință a tacticii de joc.
- reducerea sau amplificarea lungimii în cadrul tacticii de joc, contribuie substanțial la complexitatea și eficiența acțiunilor întreprinse de către jucător.

Viteza imprimată mingii este adresată într-un procentaj mare realizării as-ului

Condiții: priza, lansarea mingii, tehnica optimă de execuție

Traectoria mingii

- razantă pentru o mare viteză de circulație a mingii și surprinderea adversarului

Serviciul 2

Jucătorul realizează o schimbare totală a tacticii serviciului cu următoarele cerințe:

- evitarea greșelilor tehnice(a dublei greseli)
- declanșarea unor presiuni asupra adversarului pe plan tactic, ce constau din: realizarea unui efect liftat accentuat, direcționarea mingii pe partea mai slabă a adversarului;
- deoarece la serviciul 2 jucătorul de la retur înaintază în interiorul terenului, atunci se va încerca și factorul de eficiență a lovirei mingii — lungimea;
- procentajul de reușite la serviciul 2 trebuie să fie între 90-96% iar de punct direct aproximativ 10-15%.

Factorii de eficiență: (Figura 3)

Direcția imprimată mingii orientată spre partea mai slabă a returnantului;

Viteza imprimată mingii este adresată într-un procentaj mai mare rotației mingii;

Lungimea imprimată mingii este o condiție și o cerință a serviciului 2 iar combinația corectă cu viteza și efectul liftat, scot returnantul din dispozitiv și îl obligă să se retragă și să lovească mingea mai de sus, la nivelul trunchiului;

Efectul liftat imprimat mingii reprezintă caracteristica serviciului 2, efectul (rotația) mingii în contact cu solul face ca săritura mingii să fie mult spre în sus, aceasta este vizibilă în special pe suprafețele de zgură.

Traectoria la serviciul 2 este caracterizată prin bolta ce o capătă mingea.

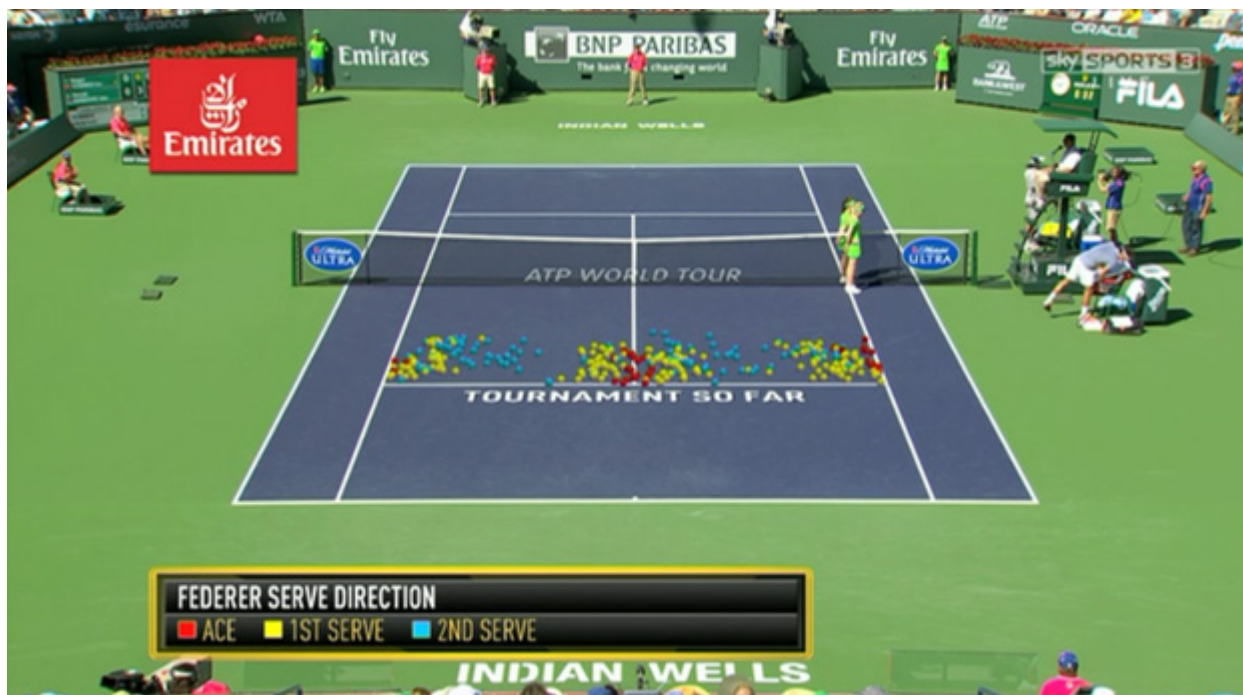


Figura 3

B.Componenta tactică la returul de serviciu:

Reprezintă prima acțiune tehnico-tactică de contraofensivă în planul tacticii de joc fiind o acțiune dificilă deoarece jucătorul de la retur trebuie să descifreze acțiunea într-un timp extrem de scurt și să ia decizii cu privire la formă și conținutul contraofensivei.

Se încearca deci anihilarea sau scoaterea parțială a servantului din ofensiva declanșată.

Procentajele de reușite la retur: la primul serviciu: 30-45%, iar la cel de-al doilea serviciu 85-95%. Punct direct din retur: 10-15% la primul serviciu, iar la cel de-al doilea serviciu de 30-45%.

În tenisul avansat, unde eficiența serviciului este foarte ridicată, se constată că și valoarea returului de serviciu este pe măsură.

Plasamentul corect se realizează de principiu pe bisectoarea unghiului format de posibilitățile servantului (în limitele laterale ale careului de serviciu)

Factori condiționali:

- suprafața de joc;
- măiestria tehnico-tactică de joc;
- formele de adversitate;
- situații de evoluție a scorului;
- jucători dreptaci sau stângaci;
- în funcție de serviciul 1 sau 2, precum și de careul de serviciu (egalitate sau avantaj) către care se îndreaptă mingea.

Situații practice de joc:

• Plasamentul la retur în funcție de primul serviciu

La primul serviciu, jucătorul se plasează în spatele liniei de fund a terenului, la aproximativ 1-1,5 m de aceasta.

Acest plasament **preparator**, deoarece jucătorul ocupă temporar acest loc până în momentul în care, cu o fracțiune de secundă înainte de a se produce efectiv lovirea mingii la serviciu, jucătorul de la retur realizează un mic start înainte pentru a întâmpina mingea cât mai devreme.

Înaintarea spre punctul de cădere a mingii se face în general cu pași ajustați și foarte rapizi, încât să-i ofere jucătorului maximum de control spațio-temporal pentru eficiența acțiunii la minge.

Acest moment al plasamentului la retur reprezintă regula de aur în tenisul actual, deoarece dă măsura capacității jucătorului de a realiza contraofensivă puternică cu returul la primul serviciu.

Deci, plasarea jucătorului ușor în spatele liniei de fund a terenului nu se face datorită forței serviciului, ci scopul principal este de a câștiga timp și spațiu în vederea unei decizii corecte.

Avantaje:

- favorizează contraofensiva și contribuie la grăbirea returnării mingii;
- facilitează deschiderea de unghiuri mari de ofensivă;
- premieră pentru un atac cu finalizarea punctului la fileu;
- surprinde adversarul cu retur în zone greu de contracarat;
- este arma de bază utilizată pe terenurile rapide, dar să nu fie neglijată nici pe suprafețele lente;
- avansarea jucătorului peste linia de fund a terenului la retur creează pe plan psihic și tactic presiune asupra adversarului.

Dezavantaje:

- tehnică deficitară, datorită retragerii întârziată a rachetei, precum și a unui start neadecvat: întârziat sau pripit, lipsă de forță la nivelul trenului inferior sau surprinderea într-o poziție dezechilibrată a corpului
- este dificil de realizat returul împotriva unui serviciu extrem de puternic și lung (în special pe suprafețele rapide);
- planul rachetei de lovire a mingii nu este perfect controlat, fapt ce duce de multe ori la erori de ordin tehnic;

• **Plasamentul la retur în funcție de cel de-al doilea serviciu**

La cel de-al doilea serviciu, jucătorii se plasează în interiorul terenului și pe bisectoarea unghiului format de posibilitățile servantului.

Este o **poziție de preparație**, ce va facilita încă o avansare spre fileu în momentul la minge realizat de servant.

Avantaje:

- favorizează un contraatac viguros, datorită în primul rând forței reduse a serviciului, cu scopul de a crea o presiune în plus asupra adversarului;
- se creează mari avantaje de a lovi mingea pe traiectoria ascendentă, în fața corpului, cu maximum de viteză și forță;
- se creează mari posibilități de a urma returul la fileu pentru finalizarea punctului;
- oferă șanse de a deschide unghiuri mari de atac, prin direcționarea mingii în zone deschise de teren

Dezavantaje:

- graba, neadecvarea la situațiile concrete de joc pot duce la ineficiența;
- avansarea către punctul de cădere a mingii se poate face cu pași nepotrivți efectuând prea devreme sau prea târziu lovirea mingii;
- tehnica defectuoasă de atac, neadecvarea variantelor tactice și lipsa de decizie pot duce la erori;

2. Metodica învățării tacticii specifice – teme de joc

Teme de joc:

2.1.Serviciul 1 și 2 efectuat din ambele părți cu efect plat, liftat sau tăiat în cele trei direcții de bază: -exterior B, median A și interior C

2.2.Returul de serviciu efectuat de pe partea dreaptă și stângă în cele trei direcții de bază: diagonal, lung de linie și median în limitele terenului

2.3.Aceeași temă dar mingea va fi trimisă în zone delimitate



Faza de joc fix condiționează în foarte mare măsură desfășurarea ulterioară a punctului de joc.

De reținut



Faza de joc fix este o acțiune tehnico-tactică fundamentală a jocului de tenis și are două componente tactice de bază: componenta tactică de la serviciu și componenta tactică la retur.

Definiție



Lucru pe grupuri

Studentii vor însuși noțiunile teoretice specifice celor două componente ale fazei de joc fix și anume componenta tactică la serviciu și componenta tactică la retur.



Temă de reflecție

Însușirea noțiunilor specifice ale tacticii fazei de joc fix.



Test

Efectuarea primului și al celui de al doilea serviciu în exterior, median și interior cu efect plat, -tăiat și liftat.

Efectuarea returului de serviciu în diagonal, lung de linie și median.

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin

Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție 1.2 „Calitate în învățământul superior”

Titlul proiectului „e-Learning eficient, Individualizat și Adaptiv pentru învățământ la distanță (e-LIADA)”

Contract POSDRU/156/1.2/G/133681

Disciplină: Tenis de câmp – teorie și practică

Capitol: Tactica jocului de tenis Secvență: Tactica de bază a jocului de simplu Faza de joc fix și momentele componente

(90' teorie, 240' practică)

I. Cuprinsul secvenței

1. Tactica de bază a jocului de simplu, faza de joc alternativ
2. Metodica învățării tacticii specifice – teme de joc

II. Obiectivele secvenței

- Dobândirea cunoștințelor specifice fazei de joc alternativ
- Însușirea tacticii specifice

III. Cuvinte-cheie

Tactica, Jocul alternativ, lovitura de dreapta și rever



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
CENTRUL DE FORMARE CONTINUĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT
LA DISTANȚĂ ȘI CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

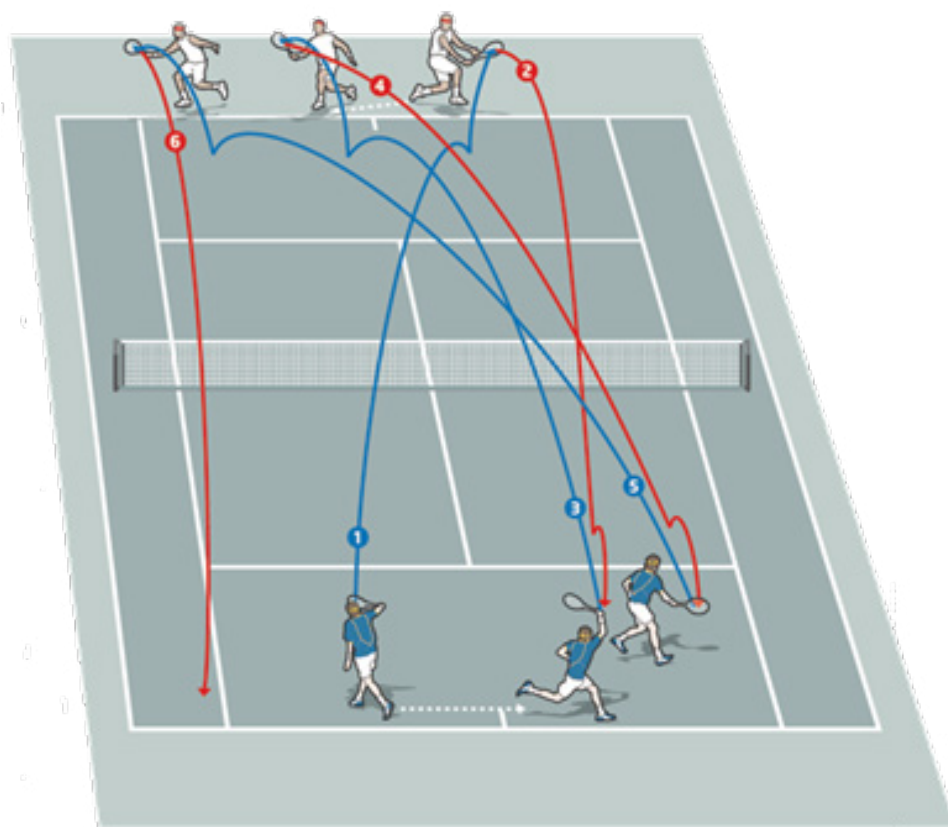
Str Ion I.C.Brătianu, nr.20, Cluj-Napoca
Tel.: (00) 40 - 740 - 077521
Fax: (00) 40 - 364 - 815679



1. Tactica de bază a jocului de simplu: faza de joc alternative



Faza de joc alternativ reprezintă cea de a doua acțiune tehnico-tactică fundamentală a jocului de simplu, de continuare a eforturilor jucătorilor de pe linia de fund a terenului de joc, cu scopul declanșării și susținerii unor situații favorabile de finalizare a punctului de joc. (Figura 1)



Această fază de joc are în conținutul ei următoarele componente tactice de bază, și anume:

- A. Componenta tactică de alternare a direcției mingii din și în zona mediană a terenului de joc;
- B. Componenta tactică de alternare a direcției mingii pe diagonal a terenului de joc (terenul de egalitate și de avantaj);
- C. Componenta tactică de alternare a direcției mingii în lungul liniei laterale a terenului de joc;
- D. Componenta tactică de alternare a direcției mingii cu schimbarea acesteia din diagonal în lung de linie și invers **“triunghiul”**;
- E. Componenta tactică de alternare a direcției mingii cu schimbarea acesteia din diagonal în lung de linie și invers, pe ambele părți ale terenului **“optarul”**.

Momentele tactice ale acestei faze de joc au în componența lor o parte din procedeele tehnice din lateral, și anume:

- lovitura de dreapta și de stânga;
- lobul de dreapta și de stânga;
- demivoleul de dreapta și de stânga.
- lovitura scurtă de dreapta și de stânga.

A. Componenta tactică de alternare a direcției mingii din și în zona mediană a terenului de joc

Această componentă se folosește împotriva jucătorilor care, de pe lateralele terenului de joc, deschid unghiuri mari de atac cu multă ușurință, realizând frecvent passingul.

Este prima care se învață în cadrul tacticii de joc și trebuie să facă obiectul unui volum mare de exercitare la nivelul începătorilor, precum și a avansaților.

Factorii de eficiență la lovirea mingii:

- creșterea treptată a vitezei de returnare a mingii
- direcționarea acesteia cu traiectorii medii sau **înalte**, cu efect liftat

Orientarea mingii pe mijlocul terenului mai este facilitată și de înălțimea fileului, care este mai jos cu 12cm.

Reguli tehnico-tactice de joc:

Să se stăpânească în egală măsură loviturile din lateral (dreapta și stânga) și să poată declanșa, susține sau finaliza punctul

Să mențină o presiune permanentă asupra adversarului, pentru a-l ține cât mai departe de linia de fund a terenului

Deschiderea de unghiuri favorabile de atac, în vederea finalizării punctului de joc

Jucătorul care impune acest gen de tactică trebuie să o folosească atât timp cât este eficientă, deci, este posibil ca pe parcursul disputării unui punct să se pornească de la această componentă tactică și să se revină tot la ea cu trecere prin alte componente ale celorlalte faze de joc, pentru a finaliza punctul.

B. Componenta tactică de alternare a direcției mingii pe diagonal a terenului de joc (terenul de egalitate și de avantaj (Figura 2))

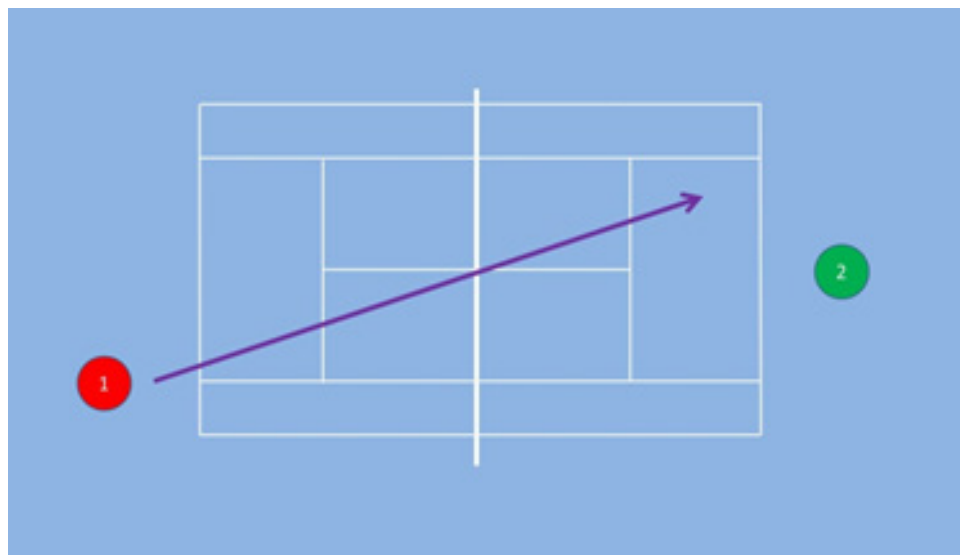


Figura 2

Este foarte prezentă în jocul de simplu fiind specifică atât pe terenurile lente cât și pe cele rapide și se numără printre primele componente ale tacticii de joc care se învață.

Odată declanșată această direcție, ea trebuie menținută până când adversarul este în imposibilitatea de a declanșa contraofensiva astfel, jucătorul care conduce această tactică de joc poate schimba direcția mingii în lungul liniei cu șanse de finalizare a punctului.

Renunțarea de către unul dintre jucători de a returna mingea în diagonal și de a schimba direcția fără o idee tactică, fără a crea derută pentru adversar reprezintă o mare greșeală tactică de joc.

Reguli tehnico-tactice de joc:

- replasamentul în zona strategică 1 reprezintă condiția esențială a desfășurării acestei componente tactice.
- startul spre zona de returnare a mingii se face în momentul când jucătorul a sesizat corect și la timp direcția mingii imprimată de adversar, iar mingea încă nu a trecut peste fileu în terenul propriu;
- ritmul, măsura și numărul pașilor în momentul deplasării în lateral devine o problemă de mare rafinament tehnico-tactic și psihomotric
- ca regulă generală, ultimii trei pași de alergare trebuie să asigure jucătorului un plasament la minge foarte sigur și eficient.

C. Componenta tactică de alternare a direcției mingii în lungul liniei laterale a terenului de joc

(Figura 3)

Reprezintă cea de-a treia acțiune de joc în cadrul acestei faze tactice

Reguli tehnico-tactice de joc:

- jucătorul va sta de partea semnelui de centru, la 0,80-1m de acesta, în vederea direcționării mingii în lung de linie.
- după acțiunea la minge de pe fundul terenului va reveni în partea opusă semnelui de centru, la 0,80-1m pentru a apăra întotdeauna partea mai deschisă a terenului, respectiv diagonală.

Respectarea cu strictețe a celor două reguli tactice de replasament în zona strategică i se datorează faptului că jucătorul, indiferent unde orientează mingea (în diagonal sau lung de linie), trebuie să se plaseze pe bisectoarea unghiului format de posibilitățile de atac ale adversarului.

Rolul tehnico-tactic și fizic al ultimilor trei pași ai alergării este hotărâtor pentru un plasament corect la minge.

Traectoria mingii joacă un rol hotărâtor jucătorul având de înfruntat și schimbat efectele imprimate mingii de către adversar, cum ar fi: schimbarea efectului tăiat în efect liftat, efectul lateral-liftat în efect liftat, precum și efectul liftat în efect tăiat;

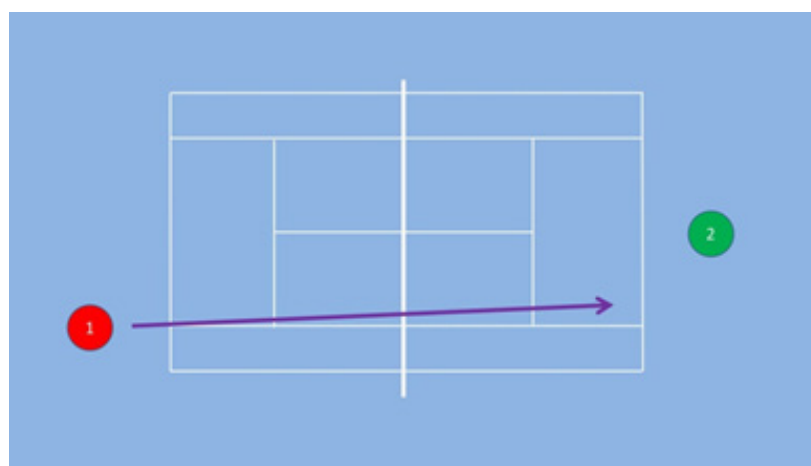


Figura 3

D. Componenta tactică de alternare a direcției mingii cu schimbarea acesteia din diagonal în lung de linie și invers “triunghiul” (Figura 4)

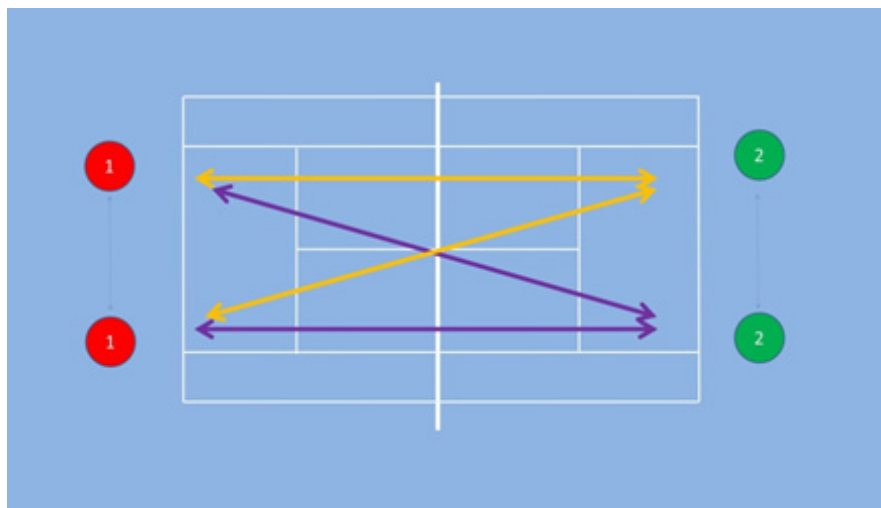


Figura 4

Componentă specială a tacticii fazei de joc alternativ și este utilizată de către jucătorii cu măiestrie tehnico-tactică superioară.

În jocul de tenis odată realizată o direcție a mingii în joc (în special pe diagonală), ea trebuie menținută și amplificată prin toți factorii de eficiență, până când adversarul cedează din forța, direcția sau lungimea mingii.

Elementul care deține supremația de schimbare a direcției mingii în tactica de joc actuală, aparține vitezei imprimate mingii.

Factori condiționali:

- viteza crescută de circulație a mingii;
- specificul suprafeței de joc;
- tipologia de jucători (asemănători sau diferiți);
- cunoștințele tehnico-tactice ale jucătorilor;
- capacitatea motrică a jucătorilor;
- condițiile meteo;
- evoluția scorului (games, set);
- starea psihică proprie și a adversarului;

E. Componenta tactică de alternare a direcției mingii cu schimbarea acesteia din diagonal în lung de linie și invers, pe ambele părți ale terenului “optarul” (Figura 4)

Componenta tactică de alternare a direcției mingii din cadrul “optarului” reprezintă o componentă specială a tacticii fazei de joc alternativ, este o componentă complexă sub aspect tehnico-tactic și psihomotric, solicitând întreaga personalitate a tenismenului, de valorificare a cunoștințelor și capacităților de care dispune și este prezentă în special pe terenurile lente.

Capacitatea schimbării direcției mingii în tenisul de performanță reprezintă a doua condiție a performanței în tenis, prima condiție fiind cunoscută deja și anume, viteza imprimată mingii.

Aspecte tehnico-tactice:

- deplasarea adversarului pe spații mari de teren se realizează cu scopul de a epuiza fizic adversarul și de a-l provoca să greșească la lovirea mingii;
- ca urmare a deplasărilor pe spații mari de teren a adversarului această intră în criza de spațiu și timp, de plasament optim la minge și de replasament în zona strategică 1, aspect ce pune adversarul în imposibilitatea de a contracara riguros;
- trecerile succesive de la o lovitură la alta în condiții de deplasare permanentă, vor duce automat la alterarea conținutului tehnico-tactic al loviturilor specifice de pe fundul terenului;
- permanenta incertitudine a care este supus adversarul de a descifra corect și la timp arsenalul tehnico-tactic impus conduce în mod automat la erori tactice de joc;
- ca urmare a solicitării adversarului, acesta va ceda din lungimea și forța loviturilor, prilej deosebit de a fructifica această situație pentru deschiderea de unghiuri favorabile de atac;
- ca urmare a solicitărilor pe plan fizic, va interveni și derută pe plan psihic, datorită incapacității adversarului de a face față solicitărilor tehnico-tactice și motrice;
- prin manevrele complexe din cadrul componentei tactice “optarul” se poate contribui și la surprinderea adversarului pe picior greșit;
- alternarea factorilor de eficiență în sensul schimbării priorității lor, care va duce automat la schimbarea ritmului de joc, cu consecințe în deteriorarea tacticii de joc adverse.

Reguli tactice de joc:

- capacitatea jucătorilor de a dispune și aplica în practică întreg arsenalul de cunoștințe și deprinderi specifice, în vederea realizării punctului de joc;
- specificul acestei componente tactice este dat de schimbarea permanentă a direcției mingii, fapt ce presupune și creșterea ritmului de joc de la o lovitură la alta, necesar finalizării punctului;
- această componentă tactică specifică tipologiei de jucător “defensiv” și mai rar celor “combinativi” dă măsura specificului pregătirii lor tactice;
- lungimea maximă a mingii sau reducerea acesteia (în planul liniilor laterale) determină o presiune tactică și psihică asupra adversarului, precum și obligarea acestuia la abordarea unor soluții tactice imprevizibile, lipsite de conținut;
- efectele imprimate mingii de ambele părți ale terenului de joc sunt foarte diversificate, dar prioritar rămâne însă măiestria tehnică a jucătorului de a le utiliza și combina în funcție de momentul tactic optim de joc;

2. Metodica învățării tacticii specifice – teme de joc

Se va exersa în condiții izolate de joc (de colaborare), în acțiuni de joc (exersare unilateral și bilaterală).

Teme de joc:

2.1. Lovitura de dreapta și rever – median cu utilizarea factorilor de eficiență

2.2. Lovitura de dreapta și rever în diagonal cu utilizarea factorilor de eficiență

Vezi Figura 2

a. Lovitura de dreapta și rever în lung de linie cu utilizarea factorilor de eficiență

Vezi Figura 3

b. Triunghiul, pe partea stângă și pe partea dreaptă cu utilizarea factorilor de eficiență. Vezi Figura 4

c. Optarul, cu schimbarea direcțiilor de joc cu utilizarea factorilor de eficiență

Vezi Figura 4



De reținut

Faza de joc alternativ, devine hotărâtoare pentru finalizarea punctului, urmărindu-se cucerirea strategică a spațiului de joc și de limitare a posibilităților adversarului de a mai contracara; Un factor determinant al eficienței în faza de joc alternativ este replasamentul în zona strategică 1.

Această zonă strategică îi conferă jucătorului posibilitatea de observare permanentă atât a adversarului, cât și spațiul de joc propriu și advers.



Definiție

Faza de joc alternativ reprezintă cea de a doua acțiune tehnico-tactică fundamentală a jocului de simplu, de continuare a eforturilor jucătorilor de pe linia de fund a terenului de joc, cu scopul declanșării și susținerii unor situații favorabile de finalizare a punctului de joc.



Lucru pe grupuri

Studentii vor însuși noțiunile teoretice specifice fazei de joc alternativ și a momentelor componente.



Temă de reflecție

Însușirea noțiunilor specifice ale tacticii fazei de joc alternativ.



Test

Schimb de mingi median, diagonal și lung de linie în zone prestabilite, în condiții izolate și în acțiuni de joc.

Realizarea triunghiului și a optarului în condiții izolate de joc.



MINISTERUL
EDUCAȚIEI ȘI
CERCETĂRII
ȘTIINȚIFICE



Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin

Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție 1.2 „Calitate în învățământul superior”

Titlul proiectului „e-Learning eficient, Individualizat și Adaptiv pentru învățământ la distanță (e-LIADA)”

Contract POSDRU/156/1.2/G/133681

Disciplină:

Tenis de câmp – teorie și practică

Capitol: Tactica jocului de tenis

Secvență: Tactica de bază a jocului de simplu Faza de joc decisiv și momentele componente

(90' teorie, 240' practică)

I. Cuprinsul secvenței

1. Tactica de bază a jocului de simplu, faza de joc decisiv
2. Metodica învățării tacticii specifice – teme de joc

II. Obiectivele secvenței

- Dobândirea cunoștințelor specifice fazei de joc decisiv
- Însușirea tacticii specifice

III. Cuvinte-cheie

Tactica, Jocul ofensiv, lovitura de dreapta și rever decisiv



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
CENTRUL DE FORMARE CONTINUĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT
LA DISTANȚĂ ȘI CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

Str Ion I.C.Brătianu, nr.20, Cluj-Napoca
Tel.: (00) 40 - 740 - 077521
Fax: (00) 40 - 364 - 815679



1. Tactica de bază a jocului de simplu: faza de joc decisiv



Citare

Faza de joc decisiv reprezintă cea de-a treia acțiune tehnico-tactică fundamentală a jocului de simplu, care poate fi declanșată după faza fixă de joc cu serviciu sau retur sau de continuarea eforturilor jucătorilor în cadrul fazei de joc alternativ de pe linia de fund a terenului, cu avansarea la fileu după una din aceste faze, în scopul finalizării punctului în joc.

Această fază de joc are în conținutul ei următoarele componente tactice de bază, și anume:

- A. Componenta tactică a atacului la fileu cu voleu precedat de serviciu;
- B. Componenta tactică a atacului la fileu cu voleu precedat de returul de serviciu;
- C. Componenta tactică a atacului la fileu cu voleu precedat de alternarea loviturilor de pe linia de fund a terenului;

Tactica în această fază de joc respectă regulile și modele componentelor tactice specifice fazei de joc ofensiv și este profund influențată de specificul tipologiei de jucător – “ofensiv”, “defensiv” sau “combinativ”.

A. Componenta tactică a atacului la fileu cu voleu precedat de serviciu; (Figura 1)

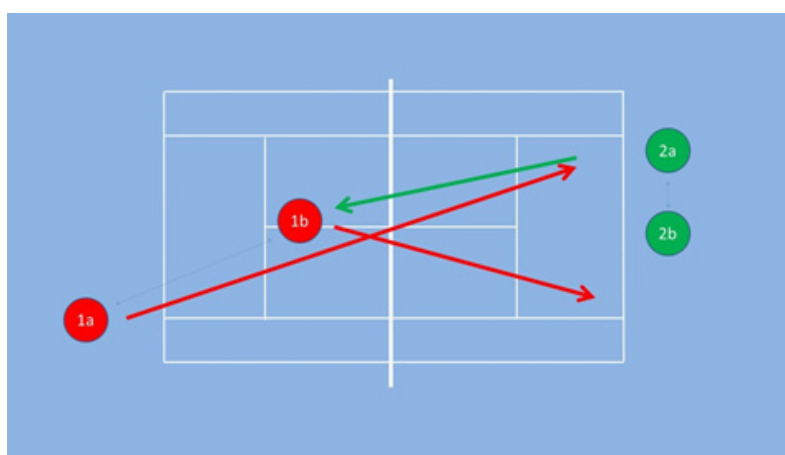


Figura 1

Această componentă tactică este des folosită de către jucătorii după primul serviciu și este utilizată într-un procentaj de peste 95% de jucătorii de tipologie “ofensiv” și în proporție de 45-50% de jucătorii de tipologie “combinativ”.

De remarcat că jucătorii care atacă (la fileu după serviciul 1) se bazează pe o tehnică eficientă a atacului la fileu cu voleu.

Atacul decisiv la fileu după serviciul 1 pentru finalizarea punctului este condiționat de o serie de aspecte tehnico-tactice și psihomotrice, după cum urmează:

- jucătorul trebuie să dețină un serviciu 1 foarte puternic, bine dirijat tactic și să se deplaseze la fileu într-un timp foarte scurt;
- avansarea la fileu trebuie să se facă cu o alergare specifică (3-4 pași până la zona strategică 2) și să aibă un control perfect al vârfului rachetei pe tot traseul de deplasare, pentru a putea interveni la efectuarea unui demivoleu, voleu pregătitor, voleu decisiv și în cel mai neprevăzut caz utilizarea smeciului;

- jucătorul trebuie să posedă o îndemânare și viteză de execuție crescută pentru trecerea de la loviturile de sus la cele din lateral și invers;
- această componentă tactică este mai accesibilă pe terenurile rapide;
- mai este condiționată și de evoluția scorului pe game (în caz de avantaj confortabil sau nefavorabil pentru care se încearcă riscul);
- starea fizică și psihică proprie și a adversarului;
- gradul de măiestrie tehnică, precum și experiența competițională;
- control perfect spațio-temporal pe toată durata disputării punctului.

În derularea acestei componente tactice de joc se mai pot consemna o serie de elemente tactice caracteristice, după cum urmează:

- după serviciu jucătorul poate realiza un demivoleu, când adversarul îl întâmpină pe servanț cu un retur, în care mingea are o traiectorie razantă către picioarele servanțului;
- după serviciu, jucătorul poate realiza un voleu pregătitor, urmat de un voleu decisiv;
- după serviciu, jucătorul poate realiza o succesiune de voleuri decisive, succedate sau nu de smeci (în cazul când adversarul folosește lobul și atunci trebuie utilizat smeciul);
- după serviciu, jucătorul care avansează la fileu poate fi pasat de către returnant, fie pe lateral, fie pe verticală.

Reguli tehnico-tactice:

- pe tot traseul până la fileu, după efectuarea serviciului și pe toată durata disputării punctului în această tactică, jucătorul trebuie să păstreze o poziție activă, dinamică, suplă, care să-i ofere posibilitatea abordării oricăror situații imprevizibile de contraatac din partea adversarului;
- racheta trebuie menținută în fața corpului, specific acțiunilor la fileu;
- privirea trebuie să fixeze foarte bine intențiile adversarului, precum și drumul mingii, care poate avea viteze, traiectorii și direcții dintre cele mai imprevizibile, imprimate de către adversar;
- ajuns în zona strategică 2, jucătorul trebuie să se aștepte la situații complexe de joc, cum ar fi:
 - dacă returnantul trimite mingea în diagonal, voleul se va orienta în lung de linie și cu lungime apreciabilă;
 - dacă mingea va fi returnată în lung de linie, atunci direcția voleului va fi în diagonal, cât mai aproape de fileu, deschizând unghiuri mari de atac;
 - dacă mingea va fi returnată pe mijlocul terenului, atunci voleul va fi direcționat pe partea mai slabă a adversarului și mult în lateralele terenului;

B.Componenta tactică a atacului la fileu cu voleu precedat de returul de serviciu;

Returul de serviciu urmat la fileu pentru finalizarea punctului cu voleu, constituie o acțiune standard de contraatac, care, în tenisul actual de mare performanță, este reactualizată și modernizată.

Această formă de contraatac este esențială și este determinantă pentru evoluția ulterioară a punctului de joc, desigur în funcție de gradul de dificultate a primului sau a celui de al doilea serviciu al adversarului:

- la primul serviciu al adversarului, dacă este foarte bun (viteză mare a mingii, direcție spre liniile laterale sau interiorul careului de serviciu, însoțit și de efecte mari), este greu de contracarat, dar nu imposibil, deoarece jucătorii de tipologie ofensivă fac acest lucru și chiar cu succes;
- la cel de-al doilea serviciu, condițiile de contraatac sunt favorabile returnantului, deoarece servanțul reduce automat din forța și direcția serviciului, încercând siguranța acestuia prin creșterea efectelor imprimate mingii și a direcției spre mijlocul terenului.

Avansarea la fileu după returul de serviciu este în general asemănătoare cu cea de la serviciu, cu unele deosebiri specifice:

- returul urmat de voleu se realizează la primul serviciu în procent de 80-90 %, iar după cel de-al doilea serviciu de 95-100%. Aceste procente sunt desigur specifice jucătorilor de tipologie ofensivă și într-o proporție mai redusă aparțin și celor de tipologie combinativă și foarte puțin celor de tipologie defensivă;

- locul de start spre fileu este în general locul de unde se realizează returul, dar cu tendințe mereu de a se apropia de centru terenului (linia mediană). Direcția este desigur zona strategică 2, iar parcurgerea distanței de 5-6 m până la această zonă trebuie să fie realizată foarte rapid, până când mingea nu a atins solul în terenul advers, jucătorul executând acea “stație” de neorientare spațio-temporală și de acționare eficientă ulterioară pe bisectoarea unghiului de atac advers;

- o altă deosebire ar consta și în faptul că jucătorul de la retur trebuie să declanșeze contraatacul în condițiile impuse de servanț, deoarece acesta este în situația tactică de a declanșa atacul, urmat însă de contraatacul returnantului;

- viteza mingii de la serviciu este aproape dublă decât la retur, fapt ce conduce la unele riscuri și dificultăți de a contracara;

- utilizarea factorilor de eficiență la retur pentru avansarea la fileu este în general de schimbare sau amplificare a acestora, contracarând factorii de eficiență impuși de servanț.

C. Componenta tactică a atacului la fileu cu voleu precedat de alternarea loviturilor de pe linia de fund a terenului; (Figura 2)

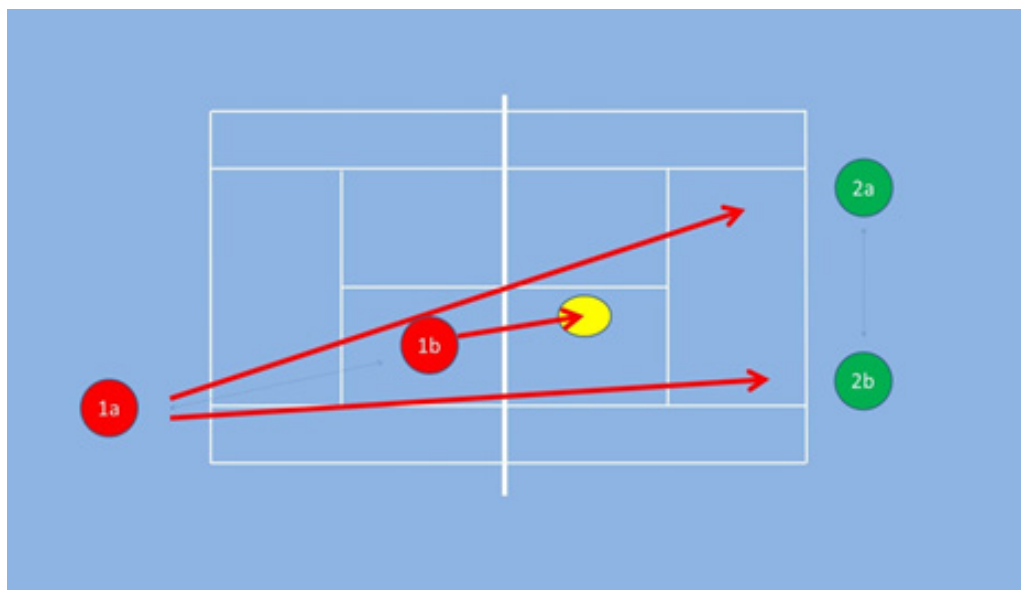


Figura 2

Această componentă tactică de atac la fileu cu voleu, precedată de alternarea loviturilor de pe fundul terenului, reprezintă o componentă complexă din punct de vedere tehnico-tactic și psihomotric și aparține ca frecvență în general jucătorilor de tipologie “combinativ”, mai puțin celor “ofensiv” și extrem de rar întâlnită a jucătorii de tipologie “defensiv”.

Se întâlnesc cazuri în joc când unul dintre jucători avansează la fileu la o minge “stopată” a adversarului, după care el nu mai poate reveni la linia de fund a terenului după ce a returnat mingea și este obligat tactic să rămână la fileu și să încerce finalizarea punctului cu loviturile specifice.

Ca și în cazul celorlalte două componente tactice amintite, zona strategică 2 joacă un rol foarte important și în cazul acestei componente tactice.

Deplasarea din zonele liniei de fund ale terenului a fileu se face după reguli bine stabilite care definesc eficiența acțiunilor specifice acestei componente tactice.

Modalități de a avansa în zona strategică 2:

- jucătorul poate returna mingea de pe centrul liniei de fund a terenului iar pentru a avansa la fileu, el va face deplasarea din zona strategică 1 spre zona strategică 2, pe linia mediană a terenului;

- jucătorul poate returna mingea de pe lateralele liniei de fund a terenului, deci, pentru a avansa la fileu, direcția va fi din zona de unde a returnat mingea spre zona strategică 2, respectiv se va deplasa pe bisectoarea unghiului de atac advers;

- jucătorul poate returna mingea mult din lateralele terenului (din dreptul liniei careurilor de serviciu), la 5-6 m de fileu. În acest caz, jucătorul nu va mai trece prin zona strategică 2 și va avansa direct la fileu pe bisectoarea unghiului de atac advers.

Pentru declanșarea și susținerea acestei componente tactice, jucătorul trebuie să țină seama de următoarele aspecte:

- aceste situații tactice sunt frecvente atât pe terenurile rapide cât și pe cele lente;
- procentajul crescut aparține tipologiei de jucători combinativi și ofensivi;
- solicită lovituri foarte puternice, cu direcții favorabile deschiderii de unghiuri mari de atac;
- creșterea ritmului de joc de la o lovitură la alta reprezintă o condiție esențială a declanșării acestor tactici;
- schimbarea factorilor de eficiență (direcție, viteză, lungime, traiectorie sau efect) la lovirea mingii va forța adversarul să nu contracareze cu posibilități maxime;

2. Metodica învățării tacticii specifice – teme de joc

Se va exersa în condiții izolate de joc (de colaborare), în acțiuni de joc (exersare unilateral și bilaterală).

Teme de joc:

2.1. Serviciu urmat de atac la fileu și finalizare cu vole în diagonal sau lung de linie cu utilizarea factorilor de eficiență

Vezi Figura 1

2.2. Retur în diagonal sau lung de linie urmat de atac la fileu și finalizare cu vole în diagonal sau lung de linie cu utilizarea factorilor de eficiență.

a. **Triungiul, pe partea stângă și pe partea dreaptă cu declanșarea atacului la fileu și finalizare cu vole.**

Vezi Figura 2

b. **Optarul (Figura 3), cu schimbarea direcțiilor de joc și declanșarea atacului la fileu cu finalizare cu vole.**

Vezi Figura 3

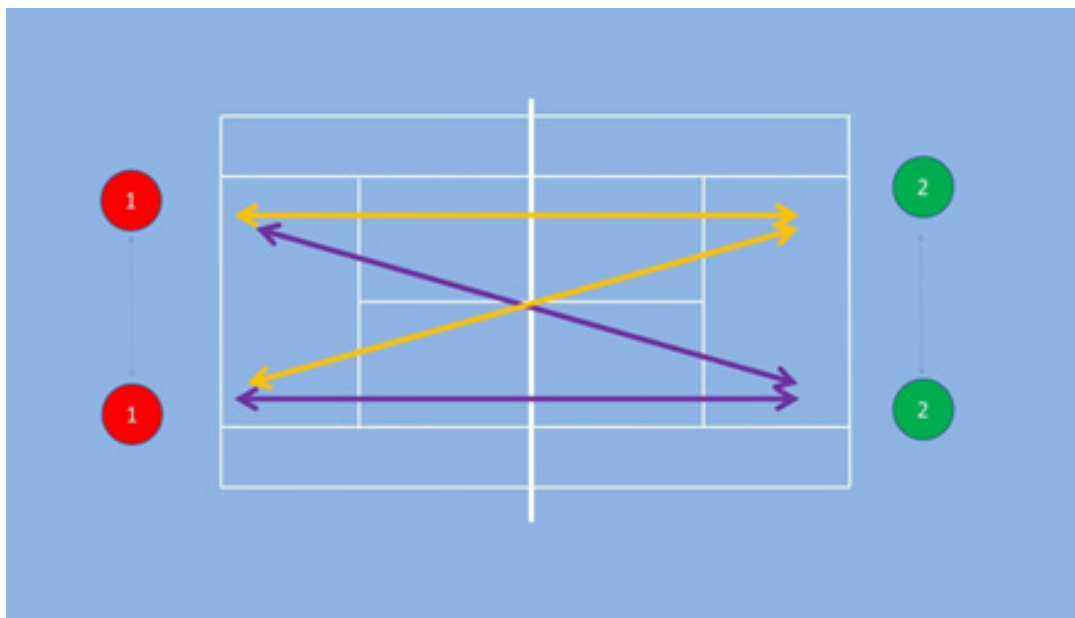


Figura 3



De reținut

Zona strategică 2 are o importanță fundamentală în cadrul fazei de joc decisiv, deoarece asigură orientarea tactică de acționare în preajma fileului. Deplasarea în această zonă se realizează după reguli bine stabilite, ce definesc tactica ofensivă la fileu.



Definiție

Faza de joc decisiv reprezintă cea de-a treia acțiune tehnico-tactică fundamentală a jocului de simplu, care poate fi declanșată după faza fixă de joc cu serviciu sau retur sau de continuarea eforturilor jucătorilor în cadrul fazei de joc alternativ de pe linia de fund a terenului, cu avansarea la fileu după una din aceste faze, în scopul finalizării punctului în joc.



Lucru pe grupuri

Studenții vor însuși noțiunile teoretice specifice fazei de joc decisiv și a momentelor componente.



Temă de reflecție

Însușirea noțiunilor specifice ale tacticii fazei de joc decisiv.



Test

Atac la fileu precedat de servicii, retur de servicii sau schimb alternativ de lovituri și finalizare cu vole.

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin

Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție 1.2 „Calitate în învățământul superior”

Titlul proiectului „e-Learning eficient, Individualizat și Adaptiv pentru învățământ la distanță (e-LIADA)”

Contract POSDRU/156/1.2/G/133681

Disciplină: Tenis de câmp – teorie și practică

Capitol: Tactica jocului de tenis Secvență: Tactica de bază a jocului de simplu Faza de joc de trecere și momentele componente

(90' teorie, 240' practică)

I. Cuprinsul secvenței

1. Tactica de bază a jocului de simplu, faza de joc de trecere
2. Metodica învățării tacticii specifice – teme de joc

II. Obiectivele secvenței

- Dobândirea cunoștințelor specifice fazei de joc de trecere
- Însușirea tacticii specifice

III. Cuvinte-cheie

Tactica, Jocul ofensiv, Lovitura de dreapta și rever de trecere



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Investește în
OAMENI

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
CENTRUL DE FORMARE CONTINUĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT
LA DISTANȚĂ ȘI CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

Str Ion I.C.Brătianu, nr.20, Cluj-Napoca
Tel.: (00) 40 - 740 - 077521
Fax: (00) 40 - 364 - 815679



1. Tactica de bază a jocului de simplu: faza de joc de trecere



Citare

Faza de joc de trecere reprezintă cea de a patra acțiune tehnico-tactică fundamentală a jocului de simplu, de continuarea eforturilor jucătorilor de cucerire alternativă a zonei fileului sau a zonei de fund a terenului prin acțiuni ofensive, în vederea câștigării punctului de joc.

Esența conținutului tactic care stă la baza declanșării acestei faze de joc este dată de încercarea de depășire a adversarului ce se găsește la fileu cu procedee tehnice specifice de passing (Figura 1). Înaintarea jucătorului la fileu pentru declanșarea unui contraatac se poate face cu lovituri de passing, efectuate cu scopul de a-l forța pe adversar să se retragă de la fileu pe fundul terenului. În momentul depășirii adversarului cu lob, se încearcă și avansarea la fileu pentru finalizarea punctului.



Figura 1

Acoastă fază tactică de joc se poate declanșa în urma unor componente tactice ale fazei de joc decisiv. Această fază de joc este prezentă în tenisul de performanță atât pe terenurile lente cât și pe cele rapide.

Fazele de trecere din ofensivă în defensivă și invers, îmbracă în jocul actual forme de adversitate dintre cele mai spectaculoase, ce conferă jocului complexitate, frumusețe, dar și spectacol de mare admirație.

Frecvența acestei faze tactice de trecere în cadrul jocurilor oficiale măsoară valoarea jucătorilor, fiind frecventă mai mult pe terenurile de zgură, când se întrec jucătorii de tipologii asemănătoare (ofensiv cu ofensiv și chiar ofensiv cu combinativ).

Pentru realizarea unui punct de joc, în disputa lor, jucătorii pot trece și reveni prin toate cele trei faze tactice ale jocului de simplu (alternativ, decisiv și de trecere), exceptând faza de joc fix, cu care se începe derularea jocului.

Finalizarea punctului de joc poate surveni în oricare fază de joc din cele trei menționate.

Această fază de joc are două componente tactice de bază, și anume:

A.componența tactică de trecere din ofensivă în defensivă;

B.componența tactică de trecere din defensivă în ofensivă.

Aspectul tehnico-tactic cel mai important în derularea acestei componente tactice îl reprezintă capacitatea jucătorului de a executa lovituri foarte hotărâte, precise și cu un control spațio-temporal de excepție.

A. componenta tactică de trecere din ofensivă în defensivă;

Ofensiva totală este un atribut al jocului actual de tenis. Jucătorii care reușesc acest lucru au de partea lor victoria, deoarece au capacitatea de valorificare a întregului arsenal de cunoștințe și deprinderi căpătate în procesul de pregătire (GH. MOISE, 1998).

Reguli și cerințe de bază:

- această fază tactică de trecere este mai frecventă pe suprafețele de joc lente, dar și pe cele rapide. Adversitatea de joc competițional poate pune față în față jucători de tipologii asemănătoare sau diferite;
- se desfășoară cu eficiență crescută după oricare din formele atacului clasic, când unul dintre jucători avansează la fileu pentru finalizarea punctului cu voleu, el poate fi depășit cu lob și revine pe linia de fund a terenului pentru un contraatac specific;
- se folosește cu eficiență împotriva jucătorilor cu talie mai mica, care doresc să contraatace la fileu;
- se folosește împotriva jucătorului cu un replasament incorect în teren și cu deficiențe de trecere de la loviturile din lateral la cele de sus și invers;
- se utilizează și pentru întreruperea ritmului de joc impus de adversar.

Lobul este procedeul tehnic special pentru această tactică de joc, iar aplicarea lui cu pricepere și a momentul potrivit devine o armă puternică de ofensivă, dar și de contraofensivă. **Reguli tactice de bază:**

- dacă jucătorul care este depășit și trebuie să se deplaseze (alerge) după o minge, cel mai bun lucru este utilizarea lobului în diagonal a terenului advers;
- traiectoria maxima a lobului să aibă înălțimea maxima la linia spațiilor de serviciu din terenul advers;
- după un lob ofensiv, jucătorii experimentați urmează atacul la fileu cu voleu sau smeci;
- utilizarea lobului se face în general în situațiile tactice de joc speciale și este binevenit împotriva jucătorilor ce avansează haotic la fileu și foarte aproape de acesta.

B. componenta tactică de trecere din defensivă în ofensivă.

Defensiva în jocul de tenis nu reprezintă o situație tactică greșită sau de neadmis, ea poate reprezenta un model de joc tactic al multor jucători cu experiență valoroasă.

Acest model de joc se desfășoară în preajma liniei de fund a terenului, iar tipologia de jucători ce prestează acest gen de joc se numesc defensivi.

Jucătorii care acceptă această tactică practică totuși un joc total ofensiv, cu procedee tehnice specifice acestei părți a terenului, fac eforturi permanente de a lovi mingea în fața corpului cu maximum de viteză și greu sau imposibil de returnat pentru adversar. Totuși, dacă aceste acțiuni se derulează de pe linia de fund a terenului, ele aparțin modelului defensiv.

Deci ofensiva în teren nu este numai atunci când se acționează în zona fileului, ci și în jocul de pe fundul terenului, când jucătorul stăpânește zona strategică 1 și acționează permanent ofensiv.

Această componentă tactică este definitorie pentru toate categoriile de jucători, dar modul, mijloacele și rapiditatea cu care unii jucători revin în ofensivă, respectiv în zona fileului, diferențiază pe jucători și le conferă celor eficienți strălucirea de mari campioni.

Momentele de bază ale acestei componente tactice sunt:

- trecerea din defensivă în ofensivă (la fileu) poate fi socotită și situația în care un jucător ajunge la fileu și execută un voleu pregătitor, iar adversarul îi pasează cu lob înalt dar lipsit de lungimea corespunzătoare, fiind contracarat cu smeci, deci cu șanse de finalizare a punctului. (Figura 2)

Pentru utilizarea smeciului în această tactică de joc, se cuvine a fi precizate câteva reguli de bază:

- smeciul este în general precedat de voleul decisiv sau pregătitor returnat de adversar prin lob. Deci, jucătorul care va urma să efectueze smeciul va face trecerea din defensivă în ofensivă reluând zona fileiului;
- utilizarea smeciului din aer este mai ofensiv și descurajează pe adversar, precum și tactica folosită;
- după două smeciuri consecutive, este bine să se schimbe direcția acestuia;
- pentru câștigarea punctului se încearcă smeciul cu direcții diferite, atunci când adversarul se găsește mult în spatele terenului.

Deci, se poate concluziona faptul că *declanșarea, menținerea, schimbarea și combinarea* celor patru faze ale tacticii jocului de simplu reprezintă conținutul, scopul și capacitatea jucătorilor de a etala în practică un arsenal bogat și la nivel superior a unor cunoștințe tehnico-tactice de excepție și de calități psihomotrice pe măsură.

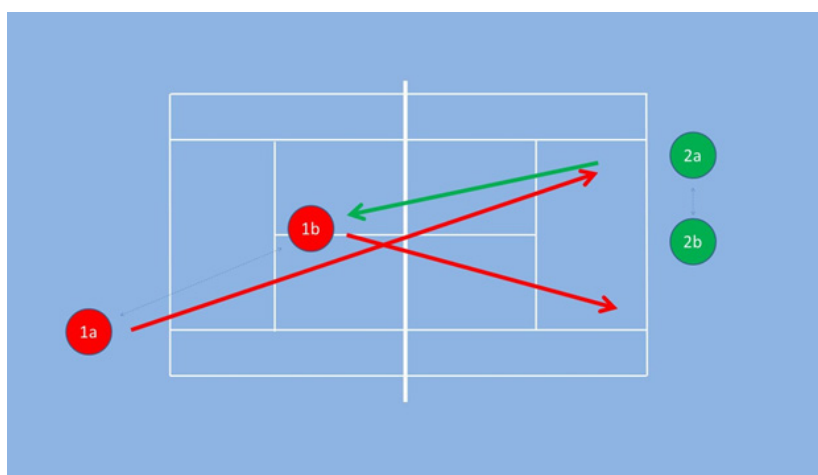


Figura 2

2. Metodica învățării tacticii specifice – teme de joc

Se va exersa în condiții izolate de joc (de colaborare), în acțiuni de joc (exersare unilateral și bilaterală).

Teme de joc:

2.1. Triunghiul și optarul (Figura 3) precedat de servă și retur, declanșarea atacului de către servant și pasarea în diagonal, lung de linie sau lob de către jucătorul aflat la retur.

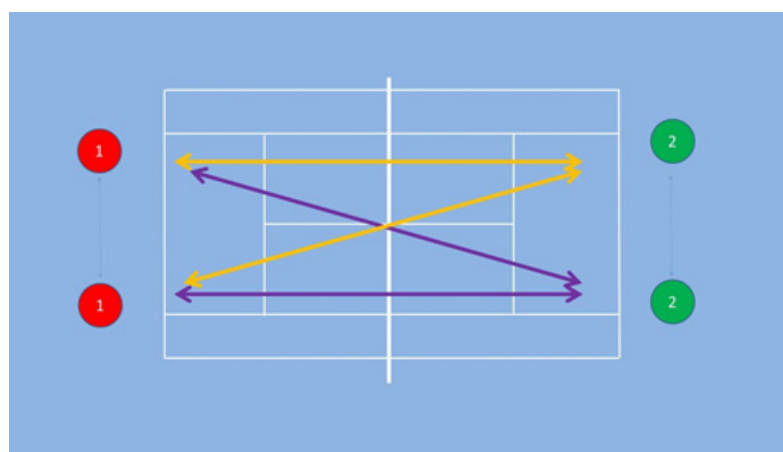


Figura 3

2.2 Joc școală în condiții de adversitate unilateral și bilaterală



Conținutul tactic al acestei faze de joc constă în încercarea de depășire a adversarului ce se găsește la fileu cu procedee tehnice specifice de passing.

De reținut



Definiție

Faza de joc de trecere reprezintă cea de a patra acțiune tehnico-tactică fundamentală a jocului de simplu, de continuarea eforturilor jucătorilor de cucerire alternativă a zonei fileului sau a zonei de fund a terenului prin acțiuni ofensive, în vederea câștigării punctului de joc.



Lucru pe grupuri

Studenții vor însuși noțiunile teoretice specifice fazei de joc de trecere și a momentelor componente.



Temă de reflecție

Însușirea noțiunilor specifice ale tacticii fazei de joc de trecere.



Test

Pasarea adversarului care efectuează atacul la fileu cu lovitura de dreapta și rever în diagonal, lung de linie, sau lob.