**TENISZ EDZŐ BSc záróvizsga tételsor**

1. A tenisz hazai és nemzetközi története, versenyrendszere
2. A play & stay rendszer alkalmazása különböző korosztályoknál (eszközrendszer, edzéskörnyezet, versenyrendszer, a kooperáció kialakításának lépései, a továbblépés feltételei a növekvő nehézségű szintek között, versenyeztetés)
3. Az alapütések és az adogatás-fogadás jelentősége, fajtái, technikai elemzése, oktatása, jellegzetes hibák, a hibajavítás lehetőségei
4. A röpte és lecsapás, valamint a speciális ütések (ejtés, átemelés, félröpte, elütés, támadásindító ütés) jelentősége, fajtái, technikai elemzése, oktatása, jellegzetes hibák, a hibajavítás lehetőségei
5. Biomechanikai, aerodinamikai törvényszerűségek (alapelvek, morfológiai mozgásjegyek: találat, csukló, ütőfogások, labda röppályájának jellemzői)
6. A technika edzése (a technika jelentősége, fajtái, technikai fejlődés, edzéskörülmények, ütésmozdulat, ütésminőség, a technika tanulásának folyamata, általános utalások a technika edzésére)
7. A teniszoktatás módszertana (a tanulás szakaszai, tanulótípusok, oktatási stílusok, oktatási módszerek, szervezési feladatok, a labda adása, gyakorlatok fajtái, foglalkoztatási formák, az óra felépítése)
8. Teniszspecifikus kondicionális képességfejlesztés (képességfelmérés, az erő, az állóképesség, a gyorsaság és az agilitás sportágspecifikus sajátosságai és fejlesztése, a preventív edzői tevékenység jelentősége és elemei, bemelegítés és levezetés)
9. Periodizáció a teniszben (hosszú- közép- és rövidtávú tervezés), az edző mint csapatkapitány, az edzői tanácsadás (coaching) alapelvei, az edző kommunikációs készsége, a szülőkkel való bánásmód
10. A taktika edzése (A: fogalmak, taktikai célok, döntési folyamat, Hauer-féle modellezés, B: az egyéni játék taktikája: alapminták, játékhelyzetekben alkalmazott taktikák, százalékos játék, C: a páros játék taktikája: alapfelállások, helyezkedések, posztonkénti elemzés)
11. Pszichikai jelenségek, problémák, gyakorlatok (*A:* a teniszverseny pszichológiai jellemzői, motiváció, érzelmi kontroll, aktivitás, a szorongás és stressz kezelése, *B:* koncentráció, önbizalom, vizualizáció, az anticipáció: fajtái, típusai, a labda követése, időintervallumok, *C:* pszichikai képességek fejlesztése, pszichikai edzések, gyakorlatok)
12. Mozgássértült játékosok tenisze (kerekesszékes tenisz élettani és szociális hatásai, szabályai), teniszhez hasonló sportágak (padel, pickleball, beach tenisz)

**IRODALOMJEGYZÉK**

ÁrvaY Sándor, *Magyar Teniszlexikon*, Magánkiadás, 2009.

Árvay Sándor - Szőke Pál, *Magányos vándorok*, Budapest

Gáspár Balázs, *A tenyérlabda története*, Budapest, 2007.

Gáspár Balázs, *Tenisz tippek*, Magánkiadás ISBN 963 400 901 8

Dr. Halmos Imre, *Tenisz*, Budapest, 1983.

Kelemen Imre, *Tenisz ABC*, MÉDIA Kiadói Kisszövetkezet, 1988.

Markó István, *Győzhetsz…*, Magánkiadás, 1995.

Papp Sándor, *Magyar Tenisz Szövetség edzői licenc (Kezdő játékosok play and stay programja és a 10 éven aluli gyerekek oktatása, versenyeztetése) Egységes jegyzet*, Magyar Tenisz Szövetség, 2012.

Richard Schönborn, *Tenisz technikai edzés,* Meyer & Meyer Verlag, Aachen, 1998.

Szőke Pál, *A tenisz története*, Budapest, 1974.

Szőke Pál, *100 éves a magyar tenisz*, Budapest, 1980.

Mark Tennant és Tim Jones, *Play Tennis Manual*, ITF, 2016.

Oltványi Tamás, *A milliós játék*, Budapest, 1986.

*Több mint 100 profik által alkalmazott teniszgyakorlat nemzetközi kézikönyve*, Az USA teniszoktatók szervezete összeállításában, Trivium, 1998.

**DIGITÁLISAN ELÉRHETŐ SZAKIRODALOM:**

Aktuális szabálykönyv. MTSZ. (<http://www.huntennis.hu/szovetseg/jatekszabalyok>)