

# **TENIS DE CÂMP PENTRU ÎNCEPĂTORI**



### **Colegiul științific:**

Prof. univ. dr. Gheorghe Jinga –  
coordonator colecție

Prof. univ. dr. Ștefan Boboc

Prof. univ. dr. Dumitru Moțet

Prof. univ. dr. Marian Năstase

Prof. univ. dr. Cristiana-Lucreția Pop

Conf. univ. dr. Teodora Dominteanu

Conf. univ. dr. Dan-Cristian Mănescu

Conf. univ. dr. Cătălin-Octavian Mănescu

Conf. univ. dr. Cristina Filip

Conf. univ. dr. Neluța Smîdu

Conf. univ. dr. Rela-Valentina Ciomag

**Neluța SMÎDU  
Dănuț SMÎDU**

# **TENIS DE CÂMP PENTRU ÎNCEPĂTORI**

Colecția  
Minte sănătoasă în corp sănătos

**Editura ASE  
București  
2016**



## ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

**Copyright © 2016, Editura ASE**

Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate editurii.

### **Editura ASE**

Piața Romană nr. 6, sector 1, București, România

cod 010374

www.ase.ro

www.editura.ase.ro

editura@ase.ro

### **Referenți:**

Prof. univ. dr. Gheorghe Jinga

Conf. univ. dr. Teodora Dominteanu

#### **Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României SMÎDU, NELUȚA**

**Tenis de câmp pentru începători** / Neluța Smîdu, Dănuț Smîdu. -

București : Editura ASE, 2016

Conține bibliografie

ISBN 978-606-34-0118-3

I. Smîdu, Dănuț

796.342

### **Editura ASE**

**Redactor:** Daniela Vorovenci

**Tehnoredactor:** Silvia Despa

**Coperta:** Livia Radu

Foto copertă

[http://www.clker.com/cliparts/b/f/b/7/12550947302046759229Olympic\\_sports\\_Pictogram\\_s\\_Olympic\\_sports\\_Jeu\\_de\\_paume\\_pictogram.svg.med.png](http://www.clker.com/cliparts/b/f/b/7/12550947302046759229Olympic_sports_Pictogram_s_Olympic_sports_Jeu_de_paume_pictogram.svg.med.png)

Autorii își asumă întreaga responsabilitate pentru ideile exprimate, pentru originalitatea materialului și pentru sursele bibliografice menționate.

# Cuprins

<b>Introducere</b> .....	7
<b>Capitolul 1. Istoricul jocului de tenis</b> .....	9
1.1 Apariția și evoluția tenisului pe plan internațional.....	9
1.2 Apariția și evoluția tenisului pe plan național .....	15
<b>Capitolul 2. Considerații teoretice</b> .....	23
2.1 Caracteristicile de bază ale jocului de tenis.....	23
2.2 Stadiul actual și tendințe manifestate în evoluția tenisului .....	26
2.3 Elemente de terminologie.....	30
<b>Capitolul 3. Tehnica și metodică jocului de tenis de câmp</b> .....	34
3.1 Sistematizarea tehnicii.....	35
3.2 Tehnica predării prizelor rachetei .....	38
3.2.1 Metodica predării prizelor rachetei .....	48
3.3 Tehnica predării elementelor de mișcare în teren .....	50
3.3.1 Metodica predării elementelor de mișcare în teren .....	54
3.4 Tehnica predării loviturii de dreapta.....	55
3.4.1 Lovitura de dreapta cu priză estică.....	55
3.4.2 Lovitura de dreapta cu priză semivestică.....	58
3.4.3 Lovitura de dreapta cu priză vestică.....	60
3.4.4 Slice-ul de dreapta.....	61
3.4.5 Metodica învățării loviturii de dreapta.....	62
3.5 Lovitura de stânga sau rever .....	64
3.5.1 Lovitura de stânga cu efect liftat de pe loc cu o mână ..	65
3.5.2 Lovitura de stânga cu două mâini de pe loc .....	68

3.5.3	Slice-ul de rever cu o mână .....	72
3.5.4	Metodica predării loviturii de stânga.....	73
3.6	Tehnica predării serviciului .....	75
3.6.1	Serviciul cu topspin.....	83
3.6.2	Serviciul cu slice .....	84
3.6.3	Metodica predării serviciului .....	85
3.7	Tehnica predării voleului .....	86
3.7.1	Voleul decisiv dreapta.....	87
3.7.2	Voleul decisiv rever .....	89
3.7.3	Variante de voleu .....	91
3.7.4	Metodica predării voleului .....	95
3.8	Tehnica predării smeciului.....	96
3.8.1	Smeciul direct executat de pe loc.....	97
3.8.2	Variante de smeci.....	100
3.8.3	Metodica predării smeciului.....	102
3.9	Tehnica predării lobului.....	103
3.9.1	Metodica predării lobului.....	104
3.10	Tehnica predării passing-shot-ului.....	105
3.10.1	Passing-shot-ul de rever .....	105
3.10.2	Metodica predării passing-shot-ului.....	107
<b>Capitolul 4. Programa analitică pentru învățământul superior de neprofil.....</b>		<b>108</b>
<b>Capitolul 5. Clasificarea suprafețelor de joc .....</b>		<b>111</b>
<b>Capitolul 6. Regulamentul jocului de tenis de câmp .....</b>		<b>117</b>
<b>Bibliografie .....</b>		<b>143</b>
<b>Abstract.....</b>		<b>145</b>
<b>Summary.....</b>		<b>147</b>