UNIVERSITATEA TEHINCA FACULTATEA CALCULTOARE SI TEHNOLOGIA INFORMATIEI

REGULILE JOCULUI DE TENIS & EXERCITII

Sandor T.L. Doroteea

An:1 , Grupa : 30413

Sportul nu ar trebui sa lipseasca din viata niciunei persoane. O viata sanatoasa, este o viata in care miscarea predomina. Toata lumea stie ca sportul aduce o gama variata de beneficii organismului nostru, iar specialistii recomanda sa facem miscare zilnic, indiferent de varsta.

Tenisul de câmp) este un sport jucat fie între doi jucători (simplu), fie între două echipe a câte doi jucători (dublu). Jucătorii folosesc o [racheta](https://ro.wikipedia.org/wiki/Rachet%C4%83_(sport)" \o "Rachetă (sport)) pe bază de racordaj pentru a lovi o [minge](https://ro.wikipedia.org/wiki/Minge) peste [fileu](https://ro.wikipedia.org/w/index.php?title=Fileu&action=edit&redlink=1" \o "Fileu — pagină inexistentă) , mingea trebuind să ajungă în terenul adversarului.

A group of people on a court with a racket

Description automatically generated

1.Terminologiile jocului de tenis

Inainte de a specifica regulie jocului e tenis de camp ar trebui sa mentionam terminologiile necesare pentru a intelege mai bine cum se procedeaza pentru a putea practica acest sport.

* 1. Terminologia terenului de tenis

**Careu pentru serviciu** - Spatiu de teren in care servantul este obligat sa trimita mingea la executarea serviciului. Fiecare jumatate de teren are doua careuride serviciu, in total patru careuri situate in vecinatatea plasei.

**Back court** - zona terenului aflata intre linia de fund si linia de serviciu.

**Culoar**- Spatiul lateral care se adauga la fiecare parte a terenului de joc, valabil numai pentru proba de dublu.

**Linie** - Delimiteaza spatiul de joc (linia de fund, linia laterala, linia mediana, linia de serviciu).

**Fileu** - Plasa care imparte transversal, in doua parti egale, terenul de joc. Este sustinut de doi asezati in afara terenului de fiecare parte.

1.2 Terminologie generala tenis

**Punct** - Unitate de baza in numaratoarea dintr-o partida de tenis, care incepe cu punerea mingii in joc si continua pana la comiterea unei greseli de catre unul dintre jucatori.

**Game** - Joc, unitate de scor.

**Break** - Inseamna castigarea unui game pe serviciul adversarului.

**Egalitate** - Situatie in evolutia scorului, in care se realizeaza rezultat egal (de exemplu: 15-15, 30-30 sau 40-40) dupa care jucatorul trebuie sa puncteze de doua oriconsecutiv pentru a castiga game-ul.

**Avantaj** (Advantage) - Jucatorul care face primul punct la scorul de 40-40 se spune ca are avantaj; "avantaj la serviciu" daca punctul respectiv este castigat de servant si "avantaj la primire" daca este castigat de cel care se afla la primire.

**Tie-break** - Sistemul de punctare care elimina prelungirile setului dupa scorul de 6-6. in game-ul de tie-break pentru primul punct se serveste din dreapta apoi serviciul se schimba si jucatorii servesc de cate 2 ori consecutiv, pana la obtinerea a 7 puncte (cu 2 puncte avans necesare); la rezultatul de 6 puncte, se schimba terenul.

**Dubla greseala** - Ratarea celor doua lovituri de serviciu.

**Gresala de picior** (Foot - Fault) - Denumire care se refera, in exclusivitate, la lovitura de serviciu; inseamna executarea serviciului cu un picior pe linia de fund a terenului, executie interzisa de regulamentul de joc.

**Afara** (Out) - Mingea cazuta in afara terenului de joc.

**Alegerea terenului** - Moment care are loc inaintea inceperii jocului; se face prin invartirea rachetei cu varful in jos pe sol, iar unul dintre jucatori (hotarat de regulamentul de joc) rosteste unul din insemnele de pe o fata a rachetei. in cazul in care partea de sus a rachetei are

**Atac**- Declansarea unei actiuni ofensive, prin avansarea jucatorului sper fileu.

* 1. Terminologie lovitura in tenis

Loviturile pot fi:

* De baza: lovitura de pe partea dreapta, lovitura de pe partea stanga si serviciul.
* Speciale: voleul, lobul, demi-voleul si smeciul.

**Lovitura de dreapta** (forehand) - Procedeu tehnic care consta in trimiterea mingii peste fileu, dupa ce aceasta a atins terenul de joc, de pe partea mainii in care se tine racheta.

**Lovitura de stanga** (rever sau back-hand) - Procedeu tehnic care consta in trimiterea mingii peste fileu dupa ce aceasta a atins terenul de joc, de pe partea opusa mainii care tine racheta.

**Serviciul** - Procedeu tehnic de punere a mingii in joc, care consta in aruncarea ei in sus, in lovirea cu racheta si trimiterea ei peste fileu, urmarindu-se dirijarea catre careul de serviciu advers.

**Voleul** - lovirea mingii in zbor, inainte de a cadea in teren, de obicei din apropiarea fileului.

**Lobul** - minge inalta, trimisa peste adversarul venit la fileu; de obicei este o lovitura cu caracter ofensiv.

**Smeciul** (Smash) - executie similara cu lovitura de serviciu executata de deasupra capului.

**Retur** - Lovitura de raspuns la primirea serviciului executat de catre un adversar.

**Raliu** (Rally) - seria de lovituri efectuate in cadrul disputarii punctului.

**Spin** (efect) - rotatie imprimata mingii prin modul de lovire.

2. Reguli

2.1 Meci

1. Un meci cuprinde un set de sase game-uri la finalul carora se va juca un tie-break de 12 puncte.
2. Setul este castigat de acel jucator sau echipa care castiga primul/prima cele sase game-uri. Daca ambele echipe au castigat cate sase game-uri se va juca tie-break- ul.
3. Primul jucator care castiga patru puncte castiga meciul, cel de-al saptelea punct al game-ului devenind un game point pentu fiecare jucator.
4. Tie-break-ul de 12 puncte se va juca in cazul in care se ajunge la egalitate de sase game-uri.

**Simplu** – Jucatorul A, dupa ce a servit primul game dintr-un set, serveste primul punct din partea dreapta a suprafetei de joc. Jucatorul B serveste punctele doi si trei ( stanga si dreapta). A serveste punctele patru si cinci (stanga si dreapta). B serveste punctul sase ( stanga) si dupa ce schimba locul in teren, punctul sapte ( dreapta). A serveste punctul opt si noua ( stanga si dreapta). B serveste punctele zece si unsprezece ( stanga si dreapta). A serveste punctul 12 (stanga). Un jucator care castiga sapte puncte in timpul acestor 12 jocuri castiga game-ul si setul. Daca scorul este egal la 6 atunci jucatorii isi schimba locul in teren si se reia intreaga secventa pana cand unul dintre jucatori se distanteaza la doua puncte de adversarul sau, castigand game-ul si setul. Este important sa stim ca jucatorii isi schimba locul in teren dupa fiecare 6 puncte disputate si ca cel care a servit ultimul punct in prima runda de 6 jocuri, va servi primul si dupa schimbarea produsa ( din partea dreapta a terenului).

**Dublu** – Se aplica aceleasi reguli ca in partidele de simplu, parteneii pastrand regulile secventei de servire. Intr-un joc in care A-B si C-D sunt adversari, cu A la primul serviciu, A servind primul punct. C serveste punctele doi si trei ( stanga si dreapta). B serveste punctele patru si cinci ( stanga si dreapta). D serveste punctul sase ( stanga) si dupa ce echipele isi schimba locul in teren, punctul sapte ( dreapta). A serveste punctul opt si noua ( stanga si dreapta). C serveste punctele zece si unsprezece ( stanga si dreapta). B serveste punctul 12 (stanga). Echipa care castiga sapte puncte in timpul acestor 12 jocuri castiga game-ul si setul. Daca scorul este egal la 6 atunci echipele isi schimba locul in teren. B serveste punctul 13 (dreapta) si se continua pana una dintre echipe reuseste sa se distanteze la doua puncte de echipa adversa castigand game-ul si setul. Ca la simplu, dupa fiecare game echipele isi schimba locul in teren pentru a incepe un nou game cu C-D la serviciu. .

2.2 Competitii de abilitati individuale

2.2.1 Salturi ale mingii cu racheta  
 Atletul primeste cate un punct pentru fiecare reusita de a face ca mingea sa

sara pe terenul de joc cu ajutorul rachetei. Daca atletul pierde controlul mingii i se poate da o alta minge si se continua numaratoare. Atletul face acest lucru timp de 30 de secunde.

2.2.2“Ups”  
Atletul primeste cate un punct pentru fiecare minge de tenis aruncata in aer cu ajutorul

rachetei. Daca atletul pierde controlul mingii i se poate da o alta minge si se continua numaratoare. Atletul face acest lucru timp de 30 de secunde.

2.2.3 Revers  
 1) Atletul sta la un metro distanta de fileu ,iar cel care serveste este pozitionat la jumatatea distantei dintre fileu si linia de serviciu. Atletului i se ofera posibilitatea sa loveasc mingea de cinci ori si s-o trimita peste fileu.

2) Atletul primeste 10 puncte daca trimite mingea in partea inferioara a suprafetei de joc sau intre linia de baza, linia de serviciu si liniile de margini. Atletul obtine 5 puncte daca nimereste in alta parte a suprafetei de joc.

2.2.4. Serva  
Atletul loveste din incheietura. Fiecare atlet are dreptul la cinci incercari.

a. Revers cu lovirea terenului de catre minge

1)  Atletul sta in spatele liniei de baza. Cel care serveste se afla la jumatatea distantei dintre fileu si linia de serviciu, de aceeasi parte a fileului cu atletul, aruncandu-i jucatorului cate o minge, care mai intai atinge terenul inainte de a fi atinsa de atlet. Atletul are dreptul la cinci incercari.

2)  Atletul primeste 10 puncte daca trimite mingea in partea inferioara a suprafetei de joc sau intre linia de baza, linia de serviciu si liniile de margini. Atletul obtine 5 puncte daca nimereste in alta parte a suprafetei de joc.

b. Serva cu lovirea terenului de catre minge  
 Aceleasi reguli ca la revers cu lovirea terenului de catre minge ,doar ca atletul loveste mingea din incheietura. Fiecare atlet are dreptul la cinci incercari.

* + 1. Obtinerea punctelor

Atletul va incerca sa timita cat mai multe minii in suprafata de teren a adversarului. Pentru fiecare reusita jucatorul primeste un punct.

2.2.6 Scor final  
 Scorul final al atletului este suma punctelor obtinute de acesta .

3. 5 Exercitii pentru zona abdominala(mediana in special)

Orice atlet, indiferent de sportul pe care îl practică trebuie să pună accent pe exerciţiile care întăresc zona mediană, dar mai ales tenismenul care solicită această zonă deoarece execută mişcări de rotaţie ale trunchiului pe toată durata meciului.

3.1

Pentru inceput asezati-va pe podea, cu sprijin pe antebrate si varfurile degetelor de la picioare, ca in fotografie. Mentineti trunchiul drept, rigid; corpul trebuie sa fie aliniat, de la cap si pana la talpi, fara angulari laterale sau in plan antero-posterior. Tineti capul relaxat si privirea spre sol.Treceti cu grija greutatea corpului pe antebratul drept si intindeti spre inainte bratul stang, mentinand toti muschii trunchiului in contractie timp de cateva secunde. Aduceti lent bratul stang la pozitia de start. Schimbati bratele si repetati. Faceti 2-3 serii a cate 6-10 repetari.Dupa ce terminati aceste serii, odihniti-va cateva minute. Puteti sa faceti cateva exercitii de stretching pentru muschii abdominali si pentru muschii paravertebrali.Asezati-va din nou in pozitia initiala, cu sprijin pe antebrate si varfurile picioarelor. Mentineti trunchiul rigid si corpul aliniat, de la cap si pana la picioare. Capul sa fie relaxat si privirea spre podea. Deplasati greutatea corpului pe antebrate si ridicati unul dintre membrele inferioare, mentinut in extensie, la o distanta de 15-20 cm de la sol, apoi reveniti cu acesta lent la podea. Schimbati piciorul si repetati. Faceti cate 2-3 serii a cate 6-10 repetari.

* 1. Plank

În topul exercițiilor care fac minuni este exercițiul Plank. Lucrează toate grupele de mușchi din zona abdominală, ba chiar având efecte benefice și pentru brațe sau picioare. Considerat de către mulți sportivi începători un exercițiu cu un grad de dificultate crescut, acest poate fi executat, în trepte ascendente de timp, în următorul mod: Așează-te în poziție de flotare, lasă-ți greutatea corpului pe antebrațe, în timp ce îți îndoi coatele, menține corpul pe linie dreaptă, pentru cel puțin 10 secunde (pentru început).

* 1. Abdomene clasice

Alte exerciții esențiale pentru toți cei care își doresc să aibă un abdomen ”în stil six pack” îl reprezintă chiar abdomenele clasice. Deși acestea sunt foarte simplu de executat, foarte mulți dintre sportivi le efectuează incorect. Pentru a beneficia de rezultatele unui antrenament compus din abdomene obișnuite, urmează pașii enumerați mai jos: Poziționează-te pe salteaua de fitness, cu spatele lipit de podea, indoaie genunchii, astfel încât aceștia să ajungă aproximativ pe aceeași linie cu umerii, așează brațele la ceafă sau în zona pieptului, în formă de ”X”, ridică-te în unghi de 45 de grade și apoi revin-o în poziția inițială.

3.4 Scândura și scândura pe o parte

Scândura este un exercițiu util în sculptarea abdomenului. Acest exercițiu poate fi realizat în numeroase metode alternative, spre exemplu pe o parte, cu un picior ridicat, cu o mână ridicată sau cu ajutorul unei mingi de aerobic. Acest exercițiu lucrează nu doar mușchii mediani si abdominali, ci și pe cei lombari și ai umerilor.

* 1. Bicicleta

Exercițiul de față este cunoscut sub mai multe denumiri, printre care și bicicleta imaginară sau bicicleta cu palmele la ceafă. Chiar dacă pare simplă execuția lor, aceste tipuri de abdomene au efecte foarte bune atunci când se dorește tonifierea abdomenului si a zonei mediane.

BIBLIOGRAFIE:

1. <https://www.etopsport.ro/blog/exercitii-abdomen-7-exercitii-de-baza-pentru-un-abdomen-plat-in-30-de-zile/>
2. <https://www.doctor.info.ro/tonifierea_muschilor_trunchiul.html>
3. <https://www.atptennis.ro/terminologie-tenis>
4. <http://specialolympics.ro/wp-content/uploads/2016/01/Regulament-Tenis-de-camp-Special-Olympics.pdf>
5. <https://rainzacademy.com/cele-mai-bune-5-exercitii-pentru-abdomen/>