

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>Μέρος Α</b> .....	13
Ιστορία .....	15
Ορολογία του τένις.....	17
1. Η καταγραφή του τένις σε παγκόσμιο επίπεδο .....	19
2. Ο ρόλος και οι δεξιότητες του προπονητή τένις .....	21
3. Ο ρόλος και η θέση του προπονητή τένις στην Ευρώπη .....	26
4. Γενικό μοντέλο εκπαίδευσης των προπονητών που ισχύει διεθνώς .....	27
5. Περιεχόμενο του προγράμματος της εκπαίδευσης των προπονητών τένις στην Ευρώπη .....	29
Τεχνικά στοιχεία .....	29
Στοιχεία φυσιολογίας - ανατομίας .....	29
Διατροφή και φάρμακα .....	29
Στοιχεία Ψυχολογίας .....	30
Σχεδιασμός και έλεγχος προπόνησης .....	30
Προπόνηση στην παιδική ηλικία .....	30
Πρόληψη τραυματισμών .....	30
Άτομα με ειδικές ανάγκες.....	31
Μεθοδολογία προπόνησης .....	31
Οργάνωση και διοίκηση.....	31
6. Ευρωπαϊκά επαγγελματικά προσόντα.....	32
Τεχνικά Στοιχεία.....	32
Στοιχεία Φυσιολογίας - Ανατομίας.....	32
Διατροφή - Φάρμακα .....	32
Στοιχεία Ψυχολογίας .....	33
Σχεδιασμός και έλεγχος προπόνησης .....	33
Προπόνηση στην παιδική ηλικία .....	33
Πρόληψη τραυματισμών .....	34
Άτομα με Ειδικές Ανάγκες.....	34
Μεθοδολογία προπόνησης .....	34
Οργάνωση και διοίκηση .....	35
7. Πρόγραμμα κατάρτισης προπονητών τένις κατά κατηγορία στην Γερμανία .....	36

## **Μέρος Β..... 37**

### **8. Τεχνική βασικών χτυπημάτων**

Forehand, Backhand, Volley, Servis, Smash.....	39
Forehand .....	40
Ανάλυση λαβών και χτυπημάτων.....	45
Ασκήσεις για Forehand.....	47
Backhand .....	51
Ασκήσεις για Backhand.....	58
Volley (βολέ).....	63
Ασκήσεις για Volley (Βόλευ).....	75
Servis (Σερβίς) .....	80
Ασκήσεις για Servis (Σερβίς).....	90
Smash (καρφί).....	94

## **Μέρος Γ ..... 99**

9. Τροχοκαρέκλα .....	101
Καρέκλα με τρεις τροχούς.....	101
Τρεις ή Τέσσερις ρόδες; .....	102
Camber.....	102
Καθορισμένη και Προσαρμοσμένη Τροχοκαρέκλα .....	103
10. Τεχνικές εκτέλεσης χτυπημάτων	
Forehand, Backhand, Volley, Overhand, Servis, Return.....	105
Forehand .....	106
Backhand .....	111
Βολέ χτυπήματα πάνω από το κεφάλι .....	116
Σερβίς και επιστροφή.....	119
11. Κίνηση με την τροχοκαρέκλα (Mobility) .....	124
Πρώθηση της τροχοκαρέκλας.....	125
12. Αρχές κίνησης της τροχοκαρέκλας .....	128
Κυκλική (Circular) vs ευθεία (Linear) κίνηση.....	128
Οι δύο στροφές .....	129
Κίνηση επιστροφής (Reverse Mobility) .....	131
13. Πρώθηση της τροχοκαρέκλας σε τακτικές ενέργειες και τοποθέτηση (positioning) (tactical mobility) .....	133
14. Ασκήσεις για κινητικότητα .....	135
15. Δέκα τρόποι μείωσης τραυματισμών στο τένις με τροχοκαρέκλα.....	136