

# Πίνακας Περιεχομένων

---

## Κεφάλαιο 1

<b>Η Ικανότητα Επίδοσης στον Αθλητισμό και Ιδιαίτερα στο Τέννις</b> .....	9
1.1. Στάδια ανάπτυξης της ικανότητας επίδοσης στο τέννις.....	9
1.2. Παράγοντες οι οποίοι επιδρούν στην ικανότητα επίδοσης.....	10
1.2.1. Έννοια της επίδοσης και γενικές κατευθύνσεις για τον καθορισμό της επίδοσης στο αθλητικό παιχνίδι.....	10
1.2.2. Βασικοί άξονες της γενικής αθλητικής επίδοσης.....	13
1.2.3. Ικανότητα επίδοσης στο τέννις.....	17
1.2.4. Παράμετροι φυσικών ικανοτήτων σχετικών με την επίδοση στο τέννις.....	30
1.2.5. Ο όρος "ταλέντο" στο τέννις.....	38
1.2.6. Δοκιμασίες διάγνωσης της επίδοσης στο τέννις.....	43
1.2.7. Δοκιμασίες φυσικών ικανοτήτων, σχετικών με την επίδοση στο τέννις.....	47

## Κεφάλαιο 2

<b>Διδακτική - Μεθοδική και Προπονητική</b> .....	55
2.1. Διδακτική-μεθοδική.....	55
2.2. Προπονητική.....	65
2.2.1. Ειδικές βασικές έννοιες.....	65
2.2.2. Αρχές προπόνησης.....	70

**Κεφάλαιο 3**

<b>Προπονητική Πρακτική</b> .....	75
3.1. Προπόνηση τεχνικής.....	75
3.2. Προπόνηση τακτικής .....	78
3.2.1. Γενικές οδηγίες στην τακτική .....	79
3.3. Πρακτικά παραδείγματα διδασκαλίας- προπόνησης .....	84
3.3.1. Διδασκαλία .....	84
3.3.2. Παραδείγματα προπόνησης .....	114
<b>Παράρτημα</b> .....	129
1. Πώς γίνεται η τροφοδοσία; .....	129
2. Πώς έχει το Followthrough στην εκμάθηση των βασικών κτυπημάτων;.....	130
3. Τι λαβή χρησιμοποιούμε στα βασικά κτυπήματα εδάφους FH και BH; .....	130
4. Τι λαβή χρησιμοποιούμε στα βολέ;.....	131
5. Τί γίνεται στο βολέ, όταν η μπάλα έρχεται πάνω στο σώμα; .....	132
6. Backhand με ένα ή με δύο χέρια στην παιδική ηλικία;.....	133
7. Μικρό ή μεγάλο Backswing στα βασικά κτυπήματα εδάφους; .....	133
8. Τί προσέχει κανείς στο σερβίς; .....	135
9. Ποιο σερβίς μαθαίνουμε πρώτα;.....	135
10. Ποια η συμμετοχή του σώματος στα ειδικά κτυπήματα Slice-spin; ..	136
11. Τι ρακέτα χρησιμοποιούμε;.....	137
12. Τι είναι η δράση κατά πρόβλεψη - anticipation - στο τέννις; .....	139
13. Τι σημαίνει "σκέψου θετικά" (think positive) κατά το κτύπημα στο τέννις;.....	141
14. Υπάρχει "απαγορευμένος" τρόπος αιώρησης της ρακέτας στο τέννις; .....	141
15. Ποιες είναι οι λαβές στο τέννις; .....	142
<b>Βιβλιογραφία</b> .....	145