

TEST UMIEJĘTNOŚCI NAGRYWANIA (TUN)

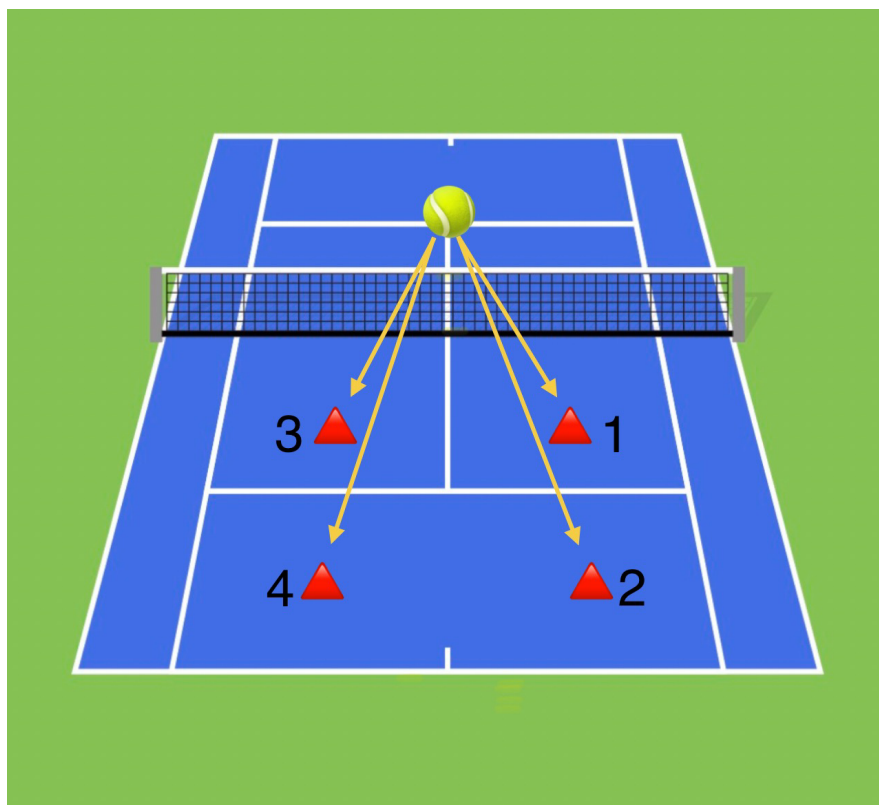
Test Umiejętności Nagrywania (TUN) przeprowadza się jako test obowiązkowy na egzaminie kompetencji technicznych na kursie instruktora i trenera tenisa Polskiego Związku Tenisowego.

Dorzucanie i nagrywanie piłek są istotnymi narzędziami w procesie nabywania zdolności technicznych w tenisie.

Test składa się z dwóch prób (na kursie instruktora obowiązuje tylko próba nr 1):

- 1) nagrywanie rakietą przez kursanta piłek z kosza bez rotacji przy użyciu chwytu kontynentalnego. Nagrywanie odbywa się z miejsca styku linii serwisowej z linią środkową, w kierunku znaczników znajdujących się po przeciwległej stronie kortu, w kolejności przedstawionej na rys.1. Próbę wykonuje się dwa razy.
- 2) nagrywanie rakietą przez kursanta piłek z kosza z rotacją awansującą przy użyciu chwytu forehandowego. Miejsce nagrywania, kierunki i kolejność jak w próbie pierwszej. Próbę wykonuje się dwa razy.

Zaliczenie testu odbywa się na zasadzie „decyzji eksperckiej”. Oceniana jest technika wykonania, precyzja oraz równy rytm wyrzucania piłek.



Rys. 1