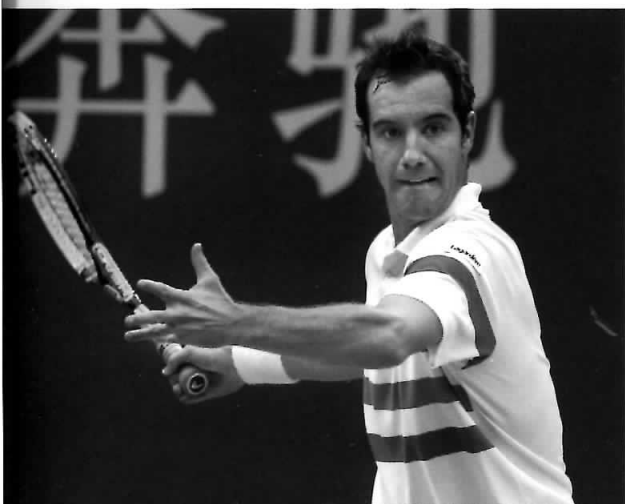


Cuvântul autorului	6
Ce ar trebui să știți despre tenis	9
Tenis pentru orice abilitate de joc	10
Cunoștințe de bază în tenis	11
Când să începem?	11
De unde să începem?	12
Cum să începem?	12
Bună ratare!	12
Tenisul – pe vremuri și în prezent	13
Sportul alb	15
Echipamentul	15
Sistemul de punctaj	18
Terenul	20
Sistemul 3S	22
Tehnica – de la începător la maestru	25
Poziii de pornire	26
Lovitura de dreapta	29
Reverul (lovitura de stânga, backhand)	44
Reverul cu ambele mâini	54
Sfaturi pentru a învăța pe cont propriu	58
Lovitura tăiată	62
Aspecte importante pentru jucătorul de turneu legate de lovitura tăiată	64
Topspinul	65
Aspecte importante pentru jucătorul de turneu privind lovitura cu topspin	68
Jocul de picioare și echilibrul	75
Primul serviciu	77
Al doilea serviciu	90
Aspecte importante legate de serviciile cu rotație	92

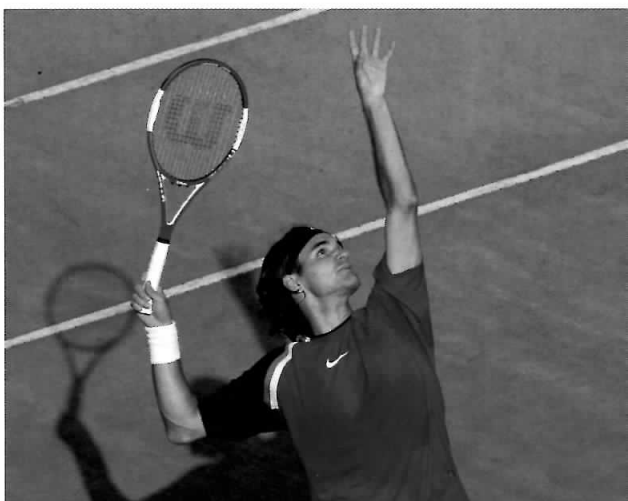
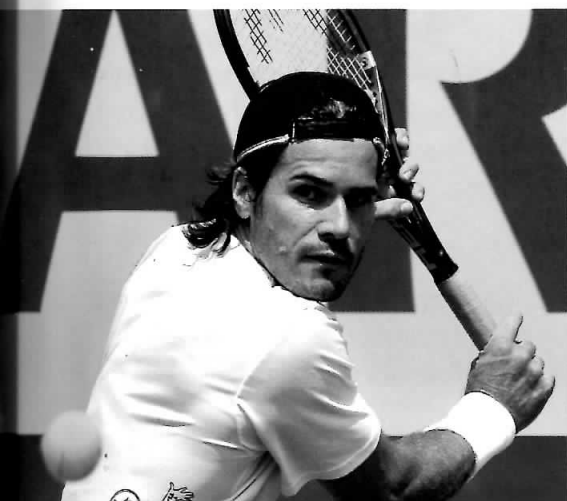


LIBRIS



Serviciul tăiat	94
Serviciul cu topspin	96
Mingea de voleu	98
Demi-voleul	106
Smeciul (smash)	108
Smeciul din picioare	110
Smeciul din săritură	111
Lobul	114
Stopul	116
Folosirea tehnicii corecte	119
Tehnica corectă	121
Jocul pe linia de fund	121
Jocul la fileu	126
Serviciul	129
Returul	131
Astfel aplicați tactica corectă	135
Tactica corectă	136
Jocul pe linia de fund	136
Jocul la fileu	147
Serviciul	151
Returul	154
Despre autori	158

Notă Această carte a fost editată cu atenție. Cu toate acestea, se recomandă discernământ la aplicarea tuturor indicațiilor. Autorii și editura nu își pot asuma răspunderea pentru eventualele neajunsuri decurgând din înțelegerea sau aplicarea exercițiilor și informațiilor prezentate în carte.





Cuvântul autorului

Dragi cititoare, dragi cititori!

Nu există prea multe sporturi care oferă în aceeași măsură tinerilor și vârstnicilor, bărbaților și femeilor, celor săraci și celor bogați, ceea ce se așteaptă de la o activitate sportivă de recreere în aer liber: o provocare activă pentru minte și corp, pentru sportivi amatori sau de performanță, pentru singuratici sau jucători de echipă – și toate acestea o viață întreagă.

Prin urmare, nu se miră nimeni că nu există nicio țară în care tenisul să nu fi devenit popular. Anual, numai în Germania, peste 1,5 milioane de oameni își folosesc rache-ta de tenis într-un club sau pe terenuri închiriate.

Dincolo de aceste statistici, necesarul de material de primă clasă pentru învățare este mare. Bineînțeles, niciun manual bun nu poate înlocui un antrenor competent, dar sunt profesori de tenis care s-ar bucura ca elevii lor să mai învețe câte o mișcare prin studiu individual. Cartea de față, pe care am scris-o pe baza experienței îndelungate atât ca sportiv de performanță (jucător în turnee și în Cupa Davis), cât și ca profesor calificat și antrenor al unor echipe de Cupa Davis, de asociații și cluburi sportive, țin să ofere sprijin în acest sens.

Meritul actualizării acestei lucrări, care se găsește deja pe piață de 37 de ani, îi revine într-o măsură însemnată tânărului meu coleg Robert Maieritsch, un specialist deosebit de calificat, care se bucură de mult succes și căruia doresc să îi mulțumesc călduros pentru sprijin.

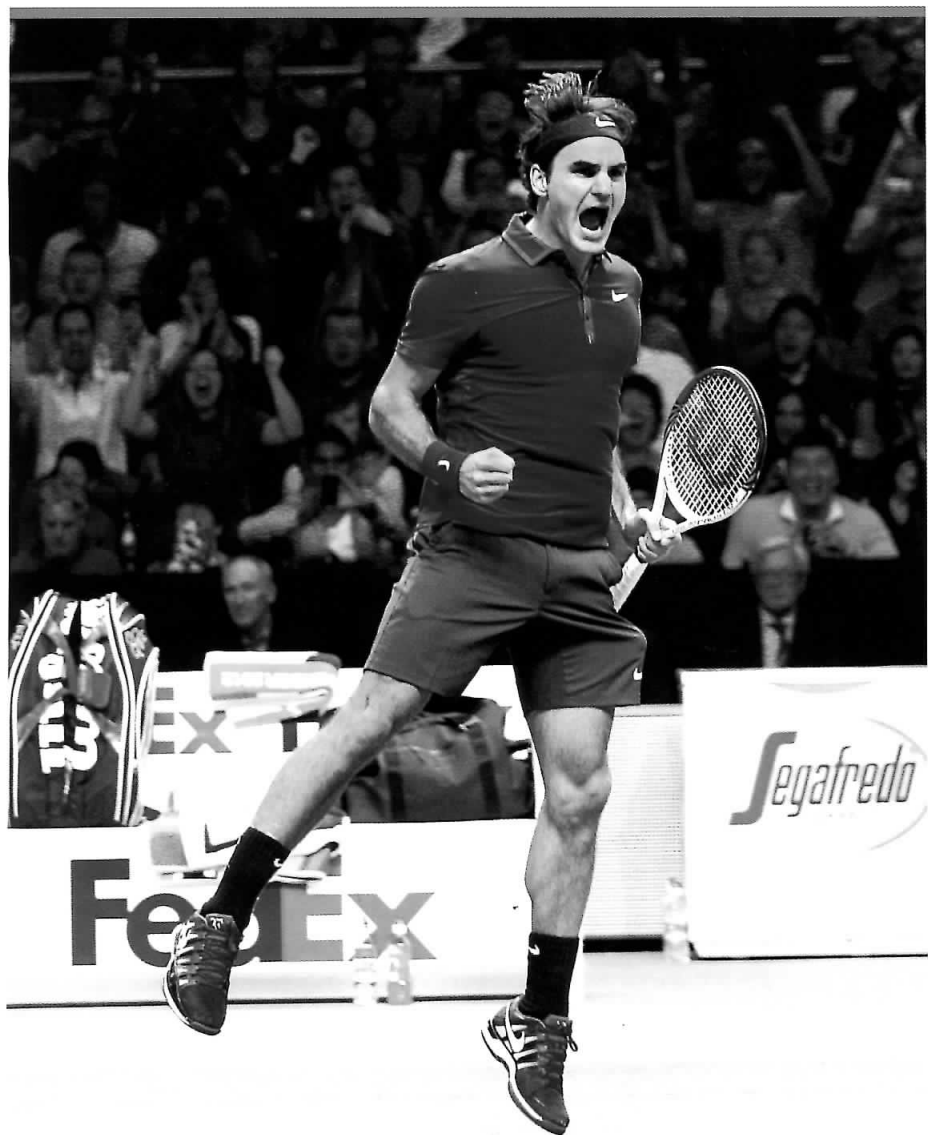
Cu ajutorul reprezentărilor grafice ușor de memorat – care redau mișcărilor tehnice impecabile ale loviturilor de bază astfel încât acestea să poată fi ușor de înțeles și de reprodus – este ușor pentru oricine să învețe tenis în condiții optime, de la bun început, sau să se perfecționeze ca jucător avansat.

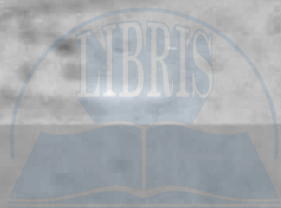
De asemenea, loviturile speciale – lovitura pe linia de fund cu topspin și tăiată, serviciul cu topspin și tăiat – sunt explicate detaliat, astfel încât chiar și viitorul jucător de turneu să găsească sfaturi valoroase. Am renunțat deliberat la diferențierea între începători și jucători de turneu, în ceea ce privește tehnica și tactica.

Haideți să încercăm împreună să ne apropiem de obiectivul de a deveni un veritabil jucător de tenis! Începătorul interesat devine un motivat jucător avansat, iar în final un bun jucător. Pentru atingerea acestei mize este nevoie de multă bucurie – și de ceva răbdare...

Al dvs.

Peter Scholl





Ce ar trebui să știți despre tenis

În acest capitol sunt abordate toate acele subiecte care vă aduc mai aproape de tenis, dar nu au nicio legătură cu tehnica și tactica. De când se joacă tenis? A început totul, într-adevăr, în Anglia? Sistemul de punctaj e chiar atât de complicat? Tie-break? Nu am auzit niciodată... Care rachetă e cea mai indicată? Se poate sau e recomandabil să începi tenisul încă de la vârsta de cinci ani? Ce se ascunde în spatele sistemului 3S? Club sau teren închiriat? Care sunt primii pași?

