



DOTT. GIANDOMENICO BELLETTINI

# BEACH TENNIS

## IL LIBRO



## **Giandomenico Bellettini**

Presidente I.F.B.T.

(International Federation Beach Tennis)



*Se siete interessati al beach tennis, questo è il libro che fa per voi. Non importa se siete neofiti di questo gioco, oppure giocatori già esperti: in queste pagine troverete tutto quanto è necessario per imparare correttamente il beach tennis o per migliorare il vostro gioco e i vostri metodi di preparazione. Nelle pagine seguenti, infatti, saranno descritte in modo semplice e chiaro tutte le regole di questo sport; e ne saranno illustrati con efficacia tutti i colpi tipici, nonché la loro corretta esecuzione, e persino i metodi per correggere gli eventuali difetti. Saranno spiegate, inoltre, le tattiche e le strategie di base, sia per gli incontri in singolare che per gli incontri di doppio.*

*Ma non è tutto: questo libro vi fornirà anche preziosi suggerimenti per il vostro metodo di allenamento, per l'equipaggiamento da adottare, per la prevenzione degli infortuni e per il pronto soccorso in caso di incidenti sul campo (da come evitare un'insolazione fino al cosa fare in caso di distorsione della caviglia).*

*In queste pagine, insomma, scoprirete tutto l'incanto e tutto il piacere di questo giovanissimo sport, tanto nella versione "beach" che nella versione "indoor"...*

*Già, perché rinunciare al beach tennis durante i mesi invernali?*

*Il beach tennis, per fortuna, ha ormai superato i pregiudizi che lo etichettavano come una attività "vacanziera", da confinarsi nei mesi estivi... Oggi il beach tennis è molto più di un semplice divertimento per le ferie: è uno sport serio, destinato ad atleti veri, uno sport tanto spettacolare quanto ricco di contenuti tecnici, tanto divertente a praticarsi quanto "duro" a livello agonistico. Il beach tennis, insomma, si è emancipato dal complesso di inferiorità che nutriva nei confronti del suo potente genitore, il tennis di Federer e Nadal. Oggi il beach tennis è uno sport autonomo, amato da tutti, ragazzi e ragazze, giovani e meno giovani, maestri e dilettanti.*

*Questo libro, naturalmente, non potrà mai essere efficace come un buon maestro in carne ed ossa. Ma in ogni caso vi sarà utilissimo: risponderà a tante vostre domande, scioglierà molti dei vostri dubbi. Consultatelo come un amico fedele: non vi tradirà!*

*Per ulteriori aggiornamenti e informazioni consultate il sito [www.beachtennis.com](http://www.beachtennis.com) potrete trovare tutto il mondo della IFBT (International Federation Beach Tennis).*

*Auguri!*

## Giandomenico Bellettini

President I.F.B.T.

(International Federation Beach Tennis)



*If you are interested in beach tennis, this is the book for you. Whether you are new to this game, or players who have already experienced: in these pages you'll find everything you need to learn beach tennis in the right way or to improve your game and your method of preparation. In the following pages, in fact, the rules of the sport will be described in a simple and clear way, and it will be illustrated with typical efficiency all the shots and execute them properly, and even ways to correct any defects. In addition, the basic strategies and tactics for both singles matches for the doubles matches will be explained.*

*But that's not all: this book will also provide valuable tips for your training method, for the equipment to use, for the prevention of the accidents and for the first aid in case of accidents in the field (on how to avoid sunstroke What to do if you sprained ankle).*

*In these pages, in short, you will discover all the charm and the pleasures of this young sport, both in the "beach" and "indoor" ...*

*Yeah, why give up beach tennis during the winter months?*

*Beach tennis, fortunately, has now surpassed the prejudice that the activities labeled as a "holiday" to be confined in the summer months ... Today, beach tennis is much more than just fun for the holidays: it is a real sport, for real athletes, as spectacular as a sport rich in technical content, as much fun to practice as a "hard" at a competitive level. Beach tennis, in short, is emancipated from the inferiority complex that harbored against his powerful father, tennis, Federer and Nadal. Today, beach tennis is a self sport, loved by all, boys and girls, young and old, masters and amateurs.*

*This book, of course, can never be as effective as a good teacher. But in any case it will be very useful: it will answer to your questions, and your doubts will be dissolved. Read it as a faithful friend: it will not let you down!*

*For more updates and information please visit [www.beachtennis.com](http://www.beachtennis.com) you can find all the world of IFBT (International Federation Beach Tennis).*

Greetings!

## Giandomenico Bellettini

Presidente I.F.B.T.

(Praia da Federação Internacional de Ténis)



*Se você está interessado no ténis de praia, este é o livro que é certo para você. Se você é novo para isso jogo, ou os jogadores que já experimentaram: nestas páginas você vai encontrar tudo que precisa para aprender correta ténis de praia ou para melhorar o seu jogo e seu método de preparação. Nas páginas seguintes, de fato, será descrito de forma simples e clara as regras do esporte, e será ilustrada com a eficiência típica de todos os tiros e executá-los corretamente, e mesmo formas de corrigir todos os defeitos. Será explicado, além disso, as estratégias e táticas básicas para os jogos de simples para os jogos de duplas. Mas não é tudo: este livro também irá fornecer dicas valiosas para o seu método de treinamento, para os equipamentos a serem tomadas para a prevenção de acidentes e primeiros socorros em caso de acidente no campo (como evitar a insolação O que fazer se você torceu o tornozelo). Nestas páginas, em suma, você vai descobrir todo o charme e os prazeres deste desporto jovem, então na “praia” que no “interior” ...*

*Sim, por que desistir do ténis de praia durante os meses de inverno?*

*O ténis de praia, felizmente, já ultrapassou o preconceito que as atividades rotulado como um “feriado” para ser confinado nos meses de verão ... Hoje, o ténis de praia é muito mais do que apenas diversão para as férias: é um esporte sério, para atletas de verdade, tão espetacular quanto um esporte rico em conteúdo técnico, como muita diversão para a prática como uma “dura” a um nível competitivo. O ténis de praia, em suma, é emancipado do complexo de inferioridade que nutria contra o pai poderoso, ténis, Federer e Nadal. Hoje, o ténis de praia é um esporte auto, amado por todos, meninos e meninas, jovens e velhos, mestres e amadores.*

*Este livro, é claro, nunca pode ser tão eficaz como um bom professor na carne. Mas, em qualquer caso, será muito útil: muitos vão responder às suas perguntas, muitas de suas dúvidas se dissolverão. Visite-o como um fiel amigo: não deixe pra baixo!*

*Para mais atualizações e informações, visite [www.beachtennis.com](http://www.beachtennis.com) você pode encontrar no mundo do IFBT (Federação Internacional de Beach Tennis).*

*Saudações!*

## Giandomenico Bellettini

Presidente I.F.B.T.

(Federación Internacional de Tenis Playa)



*Si usted está interesado en el tenis playa, este es el libro que sea adecuado para usted. Si usted es nuevo en esto juego, o los jugadores que ya han experimentado: en estas páginas usted encontrará todo lo necesario para aprender correcta tenis de playa o para mejorar su juego y su método de preparación. En las páginas siguientes, de hecho, se describe de una manera sencilla y clara todas las reglas de este deporte, y será ilustrada con los típicos eficiencia todas las vacunas y ejecutar de manera adecuada, e incluso formas de corregir los defectos. Se explicó, además, las estrategias básicas y las tácticas para ambos partidos individuales para el partidos de dobles.*

*Pero no es todo: este libro también proveerá valiosos consejos para su método de entrenamiento, para los equipos que deben adoptarse para la prevención de accidentes y primeros auxilios en caso de accidentes en el campo (a la manera de evitar la insolación ¿Qué hacer en caso de esguince de tobillo).*

*En estas páginas, en definitiva, podrás descubrir todo el encanto y los placeres de este deporte joven, por lo que en la "playa" que en el "interior" ...*

*Sí, ¿por qué renunciar al tenis playa durante los meses de invierno?*

*El tenis en la playa, afortunadamente, ha superado el prejuicio de que las actividades etiquetado como un "día de fiesta" para ser confinados en los meses de verano ... Hoy en día, el tenis playa es mucho más que diversión para las vacaciones: es un deporte en serio, para los atletas real, tan espectacular como un deporte rico en contenido técnico, tan divertido para ejercer como "duro" a un nivel competitivo. El tenis en la playa, en una palabra, se emancipa del complejo de inferioridad que albergaba en contra de su poderoso padre, tenis, Federer y Nadal. Hoy en día, el tenis playa es un deporte libre, querido por todos, niños y niñas, jóvenes y ancianos, maestros y aficionados. Este libro, por supuesto, nunca puede ser tan eficaz como un buen maestro en la carne. Pero en cualquier caso no será de gran utilidad: muchos responderán a sus preguntas, muchas de sus dudas se disolverán. Visita como un amigo fiel: no te defraudará!*

*Para obtener más noticias e información por favor visite [www.beachtennis.com](http://www.beachtennis.com) se encuentra el mundo de IFBT (Federación Internacional de Tenis de Playa).*

*Saludos!*

## Giandomenico Bellettini

Präsident I.F.B.T.

(International Federation Beach-Tennis)



*Wenn Sie in Beach-Tennis interessiert sind, ist dieses Buch das ist das Richtige für Sie. Egal, ob Sie neu in diesem Spiel oder Spieler, die bereits erlebt haben: auf diesen Seiten finden Sie alles, was Sie lernen, richtig zu Beach-Tennis oder verbessern Sie Ihr Spiel und Ihre Methode der Zubereitung. Auf den folgenden Seiten in der Tat wird in einem einfachen und klaren alle Regeln des Sports beschrieben werden, und es wird illustriert mit typischen Wirkungsgrad alle Schüsse und führen sie richtig, und auch Möglichkeiten, um eventuelle Mängel zu korrigieren. Will erklärt werden, aber auch Spiele die grundlegenden Strategien und Taktiken für beide Singles für das Doppel Treffern. Aber nicht alle: dieses Buch auch wertvolle Tipps für Ihre Trainingsmethode, die Ausrüstung für die Verhütung von Unfällen und Erste Hilfe bei Unfällen im Feld (zur Vermeidung von Sonnenstich getroffen werden Was tun, wenn Sie den Fuß verstaucht). Auf diesen Seiten, kurz gesagt, Sie werden den Charme und die Freude an dieser jungen Sportart, so in der "Strand" entdecken, dass in den "indoor" ... Ja, warum geben die Beach-Tennis in den Wintermonaten? Die Beach-Tennis, zum Glück, hat nun das Vorurteil, dass die Tätigkeit als "Urlaub" beschriften in den Sommermonaten zu beschränken übertragen ... Heute ist Beach-Tennis viel mehr als nur Spaß für die Feiertage: es ist ein Sport ernst, für echte Sportler, so spektakulär wie ein Sport reich an technischen Inhalten, wie viel Spaß als "hart" auf einem wettbewerbsfähigen Niveau praktizieren. Die Beach-Tennis, kurz gesagt, wird aus dem Minderwertigkeitskomplex, der gegen seinen übermächtigen Vater, Tennis, Federer und Nadal hegte emanzipiert. Heute ist Beach-Tennis ein Sport selbst, von allen geliebt, Jungen und Mädchen, junge und alte, Meister und Amateure.*

*Dieses Buch, kann natürlich niemals so effektiv sein wie ein guter Lehrer im Fleisch. Aber in jedem Fall wird es sehr nützlich sein: viele werden Ihre Fragen, Antworten auf viele Ihrer Bedenken wird sich auflösen. Besuchen Sie es als ein treuer Freund: nicht im Stich lassen! Weitere Aktualisierungen und Informationen finden Sie unter [www.beachtennis.com](http://www.beachtennis.com) können Sie die Welt der IFBT (International Federation Beach-Tennis) finden.*

Grüße!

## Giandomenico Bellettini

Président I.F.B.T.

(International Tennis Fédération Beach)



*Si vous êtes intéressé au tennis de plage, c'est le livre c'est juste pour vous. Que vous soyez nouveau à cette jeu, ou les joueurs qui ont déjà connu: dans ces pages vous trouverez tout ce dont vous avez besoin d'apprendre correcte tennis de plage ou pour améliorer votre jeu et votre méthode de préparation. Dans les pages suivantes, en fait, sera décrite dans un simple et claire l'ensemble des règles de ce sport, et il sera illustré par l'efficacité typique de tous les plans et les exécuter correctement, et même les moyens de corriger les défauts. Sera expliqué, en outre, les stratégies et tactiques de base pour les deux matchs de simple pour les doubles matches. Mais pas tous: ce livre fournira également de précieux conseils pour votre méthode de formation, pour les équipements qui doivent être prises pour la prévention des accidents et premiers soins en cas d'accidents dans le domaine (sur la façon d'éviter les coups de soleil Que faire si vous entorse cheville).*

*Dans ces pages, en un mot, vous découvrirez tout le charme et les plaisirs de ce sport jeune, si dans la "plage" que dans "l'intérieur" ...*

*Oui, pourquoi abandonner le tennis de plage pendant les mois d'hiver?*

*Le beach tennis, heureusement, a maintenant dépassé le préjudice que les activités étiqueté comme un «jour férié» à être confinés dans les mois d'été ... Aujourd'hui, le tennis de plage est bien plus qu'un simple amusement pour les vacances: c'est un sport sérieux, car de vrais athlètes, aussi spectaculaire que d'un sport riche en contenu technique, autant de plaisir à la pratique comme un "dur" à un niveau compétitif. Le beach tennis, en bref, est émancipé de complexe d'infériorité qui abritait contre son père puissant, tennis, Federer et Nadal. Aujourd'hui, beach tennis est un sport auto, aimé de tous, garçons et filles, jeunes et vieux, les capitaines et les amateurs. Ce livre, bien sûr, ne peut jamais être aussi efficace qu'un bon enseignant dans la chair. Mais en tout cas, il sera très utile: de nombreux répondre à vos questions, beaucoup de vos doutes se dissoudre. Visitez-le comme un ami fidèle: ne vous décevrons pas! Pour de plus amples informations mises à jour et s'il vous plaît visitez [www.beachtennis.com](http://www.beachtennis.com) vous pouvez trouver dans le monde de IFBT (Fédération Internationale de Tennis Beach).*

*Salutations!*

## Giandomenico Bellettini

Πρόεδρος I.F.B.T.

(International Tennis Federation Beach)

Αν σας ενδιαιφέρει το beach tennis, αυτό είναι το βιβλίο που είναι κατάλληλη για σας. Είτε είστε νέος σε αυτό το παιχνίδι, ή τους πάικτες που έχουν ήδη βιώσει: σε αυτές τις σελίδες θα βρείτε όλα όσα χρειάζεστε για να μάθει τα σωστά μπτις τένις ή να βελτιώσετε το παιχνίδι σας και τη μέθοδο παρασκευής. Στις σελίδες που ακολουθούν, στην πραγματικότητα, θα περιγραφεί σε μια απλή και σαφής όλους τους κανόνες του αθλήματος, και θα είναι εικονογραφημένο με τυπική αποδοτικότητα όλα τα πλάνα και να εκτελούν τους σωστά, και ακόμη και τους τρόπους για να διορθώσετε τυχόν ατέλειες. Θα πρέπει να εξηγηθεί, επιπλέον, πις βασικές στρατηγικές και πις τακτικές και για τα δύο singles τους αγώνες για το διπλό αγώνες. Άλλα δεν είναι όλοι: αυτό το βιβλίο θα παράσχει επίσης πολύτιμες συμβουλές για τη μέθοδο κατάρτισης σας, για τον εξοπλισμό που πρέπει να ληφθούν για την πρόληψη των ατυχημάτων και την παροχή πρώτων βοηθειών σε περίπτωση ατυχημάτων στον τομέα (για το πώς να αποφευχθεί η ηλίαση Τί να κάνετε αν διάστρεμμα αστραγάλου). Σε αυτές τις σελίδες, με λίγα λόγια, θα ανακαλύψετε όλη τη γοητεία και πις χαρές αυτού του νεαρού αθλητισμού, έτσι και στην «παραλία» όπι στην «εσωτερική» ... Ναι, γιατί να εγκαταλείψει το γήπεδο στην παραλία κατά τους χειμερινούς μήνες. Το τένις στην παραλία, ευτυχώς, έχει πλέον ξεπεράσει την επιφύλαξη ότι οι δραστηριότητες που χαρακτηρίζεται ως ένα «διακοπές» να περιορίζεται κατά τους καλοκαιρινούς μήνες ... Σήμερα, το beach tennis είναι κάπι πολύ περισσότερο από ό, τι ακριβώς διασκέδαση για τις διακοπές: είναι ένα άθλημα σοβαρά, για την πραγματική τους αθλητές, τόσο θεαματική όσο άθλημα πλούσια σε τεχνικό περιεχόμενο, όπως πολλή διασκέδαση με την πρακτική ως μια «σκληρή» σε ανταγωνιστικό επίπεδο. Το μπτις τένις, εν ολίγοις, είναι απελευθερωμένη από το σύνδρομο κατωτερότητας που έτρεφε εναντίον του ισχυρού πατέρα, του τένις, Φέντερερ και Ναδάλ. Σήμερα, το beach tennis είναι ένα άθλημα αυτό, αγαπήθηκε από όλους, αγόρια και κορίτσια, νέους και ηλικιωμένους, τους πλοιάρχους και ερασιτέχνες. Το βιβλίο αυτό, βέβαια, δεν μπορεί ποτέ να είναι τόσο αποτελεσματική, όσο ένα καλό δάσκαλο στη σάρκα. Άλλα σε κάθε περίπτωση θα υπάρχει ένας πολύ χρήσιμος: πολλοί θα απαντήσουν στις ερωτήσεις σας, πολλές από τις αμφιβολίες σας θα διαλυθεί. Επισκεφθείτε το ως έναν πιοστό φίλο: μην σας απογοητεύσουμε! Για περισσότερες ενημερώσεις και πληροφορίες επισκεφθείτε [www.beachtennis.com](http://www.beachtennis.com) μπορείτε να βρείτε τον κόσμο της IFBT (Διεθνής Ομοσπονδία Beach Tennis)

Χαιρετισμούς!



## Giandomenico Bellettini

Przewodniczący I.F.B.T.

(Beach International Tennis Federation)



*Jeśli są Państwo zainteresowani w tenisa na plaży, jest to książka To właśnie dla Ciebie. Czy jesteś nowy na tym gier lub graczy, którzy mają już doświadczenie: w tych stronach znajdziesz wszystko co musisz nauczyć się prawidłowego tenis plażowy lub poprawić swoją grę i metodę przygotowania. Na następnych stronach, w rzeczywistości, będzie opisana w prosty i przejrzysty wszystkie zasady tego sportu, i to będzie ilustrowane typowa wydajność wszystkich strzałów i wykonywanie ich w sposób prawidłowy, a nawet sposoby naprawy wszelkich wad. Zostaną wyjaśnione, a ponadto podstawowe strategie i taktyki zarówno w singlu jak pasuje do podwójnej pozycji.*

*Ale nie wszystko: ta książka będzie także cenne wskazówki dla metoda szkolenia, w przypadku urządzeń, które należy podjąć w celu zapobiegania wypadkom i udzielanie pierwszej pomocy w razie wypadków w tej dziedzinie (jak uniknąć udaru słonecznego Co zrobić, jeśli skręconą kostkę).*

*W tych stronach, w skrócie, można odkryć urok i przyjemności tego młodego sportu, więc w "plaży", że w "kryty" ...*

*Tak, dlaczego rezygnować z tenisa plażowego w okresie zimowym?*

*Tenis na plaży, na szczęście, teraz przekroczyła uszczerbku że działania oznaczone jako "wakacje" ograniczały się w miesiącach letnich ... Dzisiaj, tenis plażowy jest czymś więcej niż tylko zabawa na święta: to jest sport na poważnie, dla prawdziwych sportowców, tak spektakularny jak sport, bogaty w treści technicznej, jak wiele radości do wykonywania zawodu "twardych", na konkurencyjnym poziomie. Tenis na plaży, w skrócie, jest wyzwolony z kompleksu niższości, który żywił wobec jego potężny ojciec, tenis, Federer i Nadal. Dzisiaj, tenis plażowy jest sport ja, kochany przez wszystkich, chłopców i dziewcząt, młodych i starych, mistrzów i amatorów. Ta książka, oczywiście, nigdy nie może być tak skuteczne, jak dobry nauczyciel w ciele. Jednakże w żadnym przypadku nie będzie bardzo przydatna: wiele odpowiedzi na pytania, wiele z Twoich wątpliwości rozpuści.*

*Odwiedź jako wierny przyjaciel: nie zawiodę!*

*Aby uzyskać więcej aktualizacji i informacji na stronie [www.beachtennis.com](http://www.beachtennis.com) można znaleźć w świecie IFBT (Międzynarodowa Federacja Beach Tennis)*

*Pozdrowienia!*

## Giandomenico Bellettini

I.F.B.T.

(شتبه سنتللي بولودلا داحتالا)

باتكلا وه اذهو ، ئطاشلسا سنت يف بغرت تمنك اذه  
اده ىلع اديوج تمنك ماوس اكيل قبسنلاب حي حرص اذه  
يف : لع قفلاب او ضرعت نيدلنا نيب عاللا وا ، قبعللا  
تاخفصنلما هذه

حي حرصلما ففرعمل دجاجت حم لك دجتس  
ريضحتلما فقي رطوا قبعللا نيس حتل وأ ئطاشلما سنت  
نكمي فوس ، عقاولما يف ، قي اتللا تاخفصنلما يف  
مدمل عيم جلل ئحضاو قطي سب داعوق يف اهفصو  
نوكي فوسو ، ئضايرلا

قرطلما ئتحو ، حي حرص لكشب اهذيفن سو عيم جلل ييج ذونم ئافك تاقيل عم حضرتني  
تاييجيتارتسلماو ، كيلذلى إلإ قفاصنلابو ، حرش متيسو . بوي ع يأ حي حرصتله  
ي جوزلما تاييرابيم لل يدرفلما تاييرابم الكل ئيس اس الات الكي تكفلت او  
صالخلما بي ريدتلما بولس ال قميق حئاصن اضي مدققي باتكلا اذهو : عيش لك سيل نكل  
يف شداوح عوق و قلاب يف ئيلو ال تفاصي اس او شداوح لاما نم ئي اقولل تادعم ذاتحال ، اغب  
(لح الكلما يف ئاوتلما تمنك ول لعفت اذام سمشلما تابرض بينجت ئيفي ليك لوح) ناديملما  
بابشلما ئضايرلا هذه ئاعتمو رحس لك فشتافت فوس ، راصت خابو ، تاخفصنلما هذه يف  
... ئي خادلما يف من "شتبه" يف كلذو ،

ءاتشلما رهش لالخ ئطاشلما سنتللا نع ىيل ختللما اذامل ، معن

تفصو وقطشنأ رصتقت نأس اسملما نآلا تزجاجت ، ظحلما نس حل ، سنتللي شتبه  
ةعتم درجم نم ريشكب رثكما وه ئطاشلما سنت ، موبيلا ... فيصلما رهشأ يف "قلطع" اهنأب  
امك ئياغلل قشمدو ، يقيرجلا نييضايرلل ، دجلما لم حرم ىلع ئضايرلا هنا : تال طعلل  
بعصلما نم "من أب قسر اجمل حرملما نم ريشتكل او ، ينقتلما ىوتح جملما يف ئين خ ئضايرك  
صرقنلما دقتع نم امررت وه ، راصت خابو ، سنتللي شتبه . ئيس فانتللا ىوتسنم ىلع  
ئطاشلما سنت ، هوبيلا لادانو رردىف ، سنتل او ، هدل او دض ئي وق ئوأملا ترفو ييتلما  
ريتسجاملا ، اراباكو اراغص ، اشان او اروكذ ، عيم جلما نم بوب حمو ، سفنلما ئضاير يه  
فاوبل او .

يف نكلو . دس جلما يف ديج مل عم لثم ئل اعف ادبأ نكمي ال ، لاحلا ئعي بطب ، باتكلا اذه  
لوكشلما نم ريشتكو ، اكتللى سأ ىلع قباج إلما نم ديدعلما : ادج قديفم كانه نوكي نل لاح يأ  
امك لذخن ال : اييفو اقي دص امر ابتعاب فرايز . لح يي فوسو لكب ئصالخلا  
دجت نأ لكتكمي www.beachtennis.com ئرايز ئجري تامولعمل او تاثي دجتلما نم ديزمل  
(شتبه سنتللي بولودلا داحتالا) IFBT نم مل اعلا يف  
يياتي حست



## Giandomenico Bellettini

Presidente I.F.B.T.

(Federació Internacional de Tennis Platja)



*Si vostè està interessat en el tennis platja, aquest és el llibre que sigui adequat per a vostè. Si vostè és nou en això joc, o els jugadors que ja han experimentat: en aquestes pàgines trobareu tot el necessari per aprendre correcta tennis de platja o per millorar el seu joc i el seu mètode de preparació. En les pàgines següents, de fet, es descriu d'una manera senzilla i clara totes les regles d'aquest esport, i serà il·lustrada amb els tipics eficiència totes les vacunes i executar de manera adequada, i fins i tot formes de corregir els defectes. Es va explicar, a més, les estratègies bàsiques i les tàctiques per als dos partits individuals per al partits de dobles. Però no és tot: aquest llibre també proveirà valuosos consells per a la seva mètode d'entrenament, per als equips que s'han d'adoptar per a la prevenció d'accidents i primers auxilis en cas d'accidents en el camp (a la manera d'evitar la insolació Què fer en cas d'esquinç de turmell).*

*En aquestes pàgines, en definitiva, podràs descobrir tot l'encant i els plaers d'aquest esport jove, de manera que en la "platja" que al "interior" ...*

*Sí, per què renunciar al tennis platja durant els mesos d'hivern?*

*El tennis a la platja, afortunadament, ha superat el prejudici que les activitats etiquetat com un "dia de festa" per ser confinats en els mesos d'estiu ... Avui en dia, el tennis platja és molt més que diversió per a les vacances: és un esport de debò, per als atletes real, tan espectacular com un esport ric en contingut tècnic, tan divertit per exercir com a "dur" a un nivell competitiu. El tennis a la platja, en una paraula, s'emancipa del complex d'inferioritat que albergava en contra del seu poderós pare, tennis, Federer i Nadal. Avui en dia, el tennis platja és un esport lliure, estimat per tots, nens i nenes, joves i ancians, mestres i aficionats. Aquest llibre, per descomptat, mai pot ser tan eficaç com un bon mestre en la carn. Però en qualsevol cas no serà de gran utilitat: molts respondran a les seves preguntes, moltes de les seves dubtes es dissoldran. Visita com un amic fidel: no et defraudarà!*

*Per obtenir més notícies i informació si us plau visiti [www.beachtennis.com](http://www.beachtennis.com) es troba el món de IFBT (Federació Internacional de Tennis de Platja).*

*Salutacions!*

## Giandomenico Bellettini

Presidentti I.F.B.T.

(International Federation Beach Tennis)



*Jos olet kiinnostunut ranta tennis, tämä on kirja joka sopii sinulle. Olitpa uusi tässä Peli, tai pelaajat, jotka ovat jo kokeneet: Näillä sivuilla löydät kaiken mitä tarvitset oppia oikeita Beach Tennis tai parantaa pelin ja valmistusmenetelmää. Seuraavilla sivuilla itse asiassa on kuvattu yksinkertainen ja selkeä kaikkien säätöjen urheilua, ja se on havainnollistettu tyypillinen hyöty suhde kaikki laukaukset ja hoitaa niitä moitteettomasti, ja jopa keinoja korjata vikoja. Selitetään lisäksi, perus strategioita ja taktiikoita sekä singleä tulosta kaksinkertaistuu otteluissa. Mutta eivät kaikki: tämä kirja antaa myös arvokkaita vinkkejä koulutukseen menetelmän, laitteiden otettujen onnettomuuksien ehkäisemiseksi ja ensiapua onnettomuustapauksissa alalla (miten välittää auringonpistos Mitä tehdä, jos nyrjähtää nilkka).*

*Näillä sivuilla on lyhyt, löydät kaikki viehätys ja iloja tämän nuori urheilulaji, joten "ranta", että "sisä" ...*

*Niin, miksi luopua Beach Tennis talvikuuksina?*

*Beach Tennis, onneksi on nyt ylittänyt vaikuta että toiminta merkintä "loma" on ainoastaan kesäisin ... Tänään, ranta tennis on paljon muutakin kuin hauskaa loma: se on urheilua vakavasti, todellisia urheilijoita, niin mahtava kuin urheilu runsaasti teknistä sisältöä, niin paljon hauskaa harjoittaa "kovaa" kilpailukykyisellä tasolla. Beach Tennis, lyhyesti sanottuna, on vapautunut siitä alemmuuskompleksi, että kanna vastaan hänen voimakas isänsä, tennis, Federer ja Nadal. Tänään, ranta tennis on urheilua itse, kaikkien rakastama, pojat ja tytöt, nuoret ja vanhat, päälliköiden ja harrastajia.*

*Tämä kirja on tietenkin, ei voi koskaan olla yhtä tehokas kuin hyvä opettaja lihassa. Joka tapauksessa tulee olemaan erittäin hyödyllinen: monet tulevat vastaamaan kysymyksiin, useat epäilyjä liukenee. Käy se uskollinen ystävä: älä petä!*

*Lisää päivityksiä ja lisätietoja osoitteessa [www.beachtennis.com](http://www.beachtennis.com) löydät maailman IFBT (International Federation Beach Tennis)*

*Tervehdys!*

**Giandomenico Bellettini**  
**I.F.B.T. กรรมการผู้จัดการใหญ่**  
**(สหพันธ์เทนนิสชายหาด Beach)**

หากคุณสนใจในกีฬาเทนนิสชายหาดนี้เป็น  
 หนึ่งสื่อ ที่หมายจะกับคุณ ในว่าคุณกำลังใหม่ที่นี่  
 เกมหรือผู้เล่นที่นี่ประสบการณ์แล้ว : ในหน้า  
 เหล่านี้ คุณจะพบทุกสิ่งที่คุณจำเป็นต้องเรียนรู้  
 ที่ถูกต้อง เทนนิสชายหาดหรือเพื่อปรับปรุงเกม  
 ของคุณและวิธีการในการจัดทำของคุณ ในหน้า  
 ต่อไปนี้ในความเป็นจริงจะได้รับการอธิบายไว้  
 ในที่เรียบง่ายและชัดเจนทุกกฎของการเล่นกีฬา  
 และจะ วิธีการที่แสดงด้วยภาพประกอบทุกอย่างนี้  
 ประสมประสานภาพและดำเนินการได้อย่างถูกต้องและแม่นยำทั้งในการแก้ไขข้อ  
 บกพร่องใด ๆ จะได้รับการอธิบายในเรื่องจากนักกายทรมพื้นฐานและกลยุทธ์  
 สำหรับซึ่งเกิดขึ้นสองที่ตรงกับคู่แข่งขัน แต่ไม่ทั้งหมด : หนังสือเล่มนี้จะให้  
 เศลี่ลับที่มีประโยชน์สำหรับวิธีการฝึกอบรมของคุณสำหรับอุปกรณ์จะต้อง  
 ดำเนินการเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุและการปัญญาบำบัดในกรณีของ  
 การเกิดอุบัติเหตุในเชิง (เกี่ยวกับวิธีการหลีกเลี่ยงการเป็นลมเนื่องจากถูก  
 แผล จะทำอย่างไรคุณเคล็ดลับ) ในหน้าเหล่านี้ในระยะสั้นแล้วคุณจะดัน  
 พบทั้งหมดเสนอแนะความสุขของการเล่นกีฬาเยาวชนนี้ดังนั้นใน "บีช" ที่ใน "ใน  
 ร่ม" ... ใช่ยомнแพททำไว้เทนนิสชายหาดในช่วงฤดูหนาว?  
 เทนนิสบีช, โชคดีที่มีตอนนี้ทั่วโลกตัววิจกรรมที่มีความเป็น "วันหยุด" ที่  
 จะถูกคุณขึ้นในฤดูร้อน ... วันนี้, เทนนิสชายหาดมีมากกว่าเพียงแค่ความสนุก  
 สำหรับวันหยุด : มันเป็นกีฬาอย่างจริงจังสำหรับผู้ที่พากเพียรจริงเป็นที่ลงงาน  
 เป็นกีฬาที่เต็มไปด้วยเนื้อหาทางเทคนิคเป็นความสนุกสนานมากในการฝึก  
 เป็น "ยาก" ในระดับการแข่งขัน เทนนิสชายหาดในระยะสั้นต้องเป็นอีกสระจาก  
 ปัจจุบันที่ harbored กับพ่อที่มีประสมประสานเทนนิสของเขาและ Nadal Federer  
 วันนี้, เทนนิสชายหาดเป็นกีฬาที่ตนเองรุกของทุกคนทั้งชายและหญิง, เด็กและ  
 ผู้ใหญ่ระดับปริญญาโทและผู้สอนครูเล่น  
 หนังสือเล่มนี้แน่นอนว่าไม่เดียวได้อย่างมีประสมประสานภาพเข้มเดียว กับครูที่ดีใน  
 เนื้อ แต่ในกรณีใด ๆ จะมีประโยชน์มาก : จำนวนมากจะตอบค่ากามของคุณ  
 หลายข้อสงสัยของคุณก็จะละลาย เข้าเยือนชุมเป็นเพื่อนตาย : ไม่ต้องแจ้งให้  
 คุณลง!  
 สำหรับการปรับปรุงและข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาเยี่ยมชม [www.beachtennis.com](http://www.beachtennis.com)  
 คุณสามารถกดหน้าโลกของ IFBT (International Federation บีชเทนนิส)  
 สวัสดี!



## Giandomenico Bellettini

Президент I.F.B.T.

(Международная теннисная федерация Beach)



*Если вы заинтересованы в пляжный теннис, это книга , что подходит именно вам. Если вы новичок в этом игры, или игроков, которые уже испытали: на этих страницах Вы найдете все необходимое, чтобы научиться правильно пляж, теннисный или улучшить свою игру и свой метод подготовки. На следующих страницах, по сути, будут описаны в простой и ясной все правила этого вида спорта, и это будет проиллюстрирован типичный эффективности всех выстрелов и выполнять их должным образом, и даже способы исправления дефектов. Будет объяснено, кроме того, основные стратегии и тактики для обоих синглов результатов удваивается совпадений. Но не все: эта книга будет также оказывать ценные советы для подготовки метод, для оборудования должны быть приняты для предотвращения несчастных случаев и оказания первой помощи при несчастных случаях на местах (о том, как избежать солнечного удара Что делать, если вы подвернулся голеностоп). На этих страницах, одним словом, вы откроете для себя все прелести и удовольствия от этой молодой спорт, поэтому в "пляж", что в "закрытых" ... Да, почему отказаться пляжный теннис в течение зимних месяцев? Пляжный теннис, к счастью, в настоящее время превысило ущерба, что мероприятия, помеченные как "праздник", который будет заключен в летние месяцы ... Сегодня, пляжный теннис гораздо больше, чем просто развлечение для праздников: это спортивные серьезно, для реальных спортсменов, по зрелищности спорта богатым в технических, так же весело, как на практике "жесткий" на конкурентоспособный уровень. Пляжный теннис, короче говоря, освободились от комплекса неполноценности, который питал против своего могущественного отца, теннис, Федерер и Надаль. Сегодня, пляжный теннис спорт себя, любимого всеми, мальчиков и девочек, молодых и старых, мастеров и любителей. Эта книга, конечно, никогда не может быть столь же эффективным, как хороший учитель в плоть. Но в любом случае будет очень полезной: многие ответят на ваши вопросы, многие из ваших сомнений будет растворяться. Посетить его как верного друга: не подведем!*

*Дополнительные обновления и информации посетите [www.beachtennis.com](http://www.beachtennis.com) вы можете найти мир IFBT (Международная федерация тенниса Beach)*

Привет!

## Giandomenico Bellettini

Președintele I.F.B.T.

(International Beach Tennis Federation)



Dacă sunteți interesat de tenis pe plajă, aceasta este cartea cea mai potrivită pentru tine. Indiferent dacă sunteți nou la această joc, sau jucători care au deja experiență: în aceste pagini veți găsi tot ce ai nevoie pentru a învăța corect tenis pe plajă sau să vă îmbunătățiți jocul și metoda de preparare. În paginile următoare, de fapt, va fi descris într-un simplu și clar toate regulile de sport, și va fi ilustrat cu tipic eficiență toate focurile de armă și le execute în mod corespunzător, și chiar modalități de a corecta orice defecte. Vor fi explicate, în plus, strategiile și tacticile de bază, atât pentru single meciuri pentru meciurile de dublu.

Dar nu toate: această carte va oferi, de asemenea, sfaturi valoroase pentru metoda de antrenament, pentru echipamentele care trebuie luate pentru prevenirea accidentelor și a primului ajutor în caz de accidente în domeniul (cu privire la modul de a evita insolație Ce trebuie să faceți dacă ati luxat glezna). În aceste pagini, în scurt, vei descoperi tot farmecul și plăcerile acestui sport tineri, astfel încât în "plaja", că în "interior" ... Da, de ce să renunțe la plajă, tenis în timpul lunilor de iarna?

Tenis pe plajă, din fericire, a depășit acum a aduce atingere că activitățile etichetată ca o "vacanță" să se limiteze în lunile de vară ... Astăzi, tenis de plajă este mult mai mult decât distracție pentru sărbători: este un sport serios, pentru sportivi real, la fel de spectaculoase ca un sport bogat în conținut tehnic, ca mult mai distractiv pentru a practica ca un "greu" la un nivel competitiv. Tenis pe plajă, în scurt, este emancipat din complex de inferioritate care adăpostea împotriva tatălui său puternic, de tenis, Federer și Nadal. Astăzi, tenis de plajă este un sport de sine, iubit de toți, băieți și fete, tineri și bătrâni, de masterat și amatori. Această carte, desigur, nu poate fi niciodată la fel de eficient ca un bun profesor în carne și oase. Dar, în orice caz, nu vor fi foarte utile: mulți vor răspunde la întrebările dumneavoastră, de multe îndoieri dvs. se va dizolva. Vizitati-l ca un prieten credincios: nu te lăsa în jos!

Pentru mai multe actualizări și informații vă rugăm să vizitați [www.beachtennis.com](http://www.beachtennis.com) puteți găsi lumea IFBT (Federația Internațională Beach Tennis)

Salutări!

## Giandomenico Bellettini

ת.א. I.F.B.T.

(היצרפה צ'יב ימאלניב סינט)

רפסה הז, פocha סינט פיניינעם מטא מס  
הז שדח התא מס. רל ס'יאתם הז  
הלא ס'יפדב: רבכ ווחש פינקחש וא, קחsuma  
וקתל דומיל רירצ התאש המ לכ אוצמל ולות  
רלש הטישה תאו קחsuma תא רפלס ייך וא פocha סינט  
הרוצב וראותי, השעמיל, פיאבה מידומעב. הנכה לש  
היהי הז, טרופה לש פיללכה לכ תא הרורבו הטושפ  
ויארכ מטא עצבלו תוליעי תוקיראה לכ יסופיט מס ריאומ  
תא, פסונב, ורבסי. פ'יוקילה לכ תא וקטל פיכרד וליפאו  
תומאתה תוגוז רובע תומאתה זה פילגניס תוקיטקטו תוייסבה תוגרטטסהה  
שייש דיזחה תא, רלש פינוימהה תעיש לע מיבושח מיפיט מס קפסי הז רוף: מלוכ אל לבא  
שמש תכממ ענמיהל דציכ) הדשב הנואת לש הרקמב הנושא הרצע תונואת תעינמל טוקנלו  
(לוסרקב עקן התא מס תושעל המ.

רכ לכ, ההזה ריעצה טרופה לש תואנהה תאו ספקה לכ תא ולגת, רוציקב, הלא מידומעב  
... "ת'מיינפ" תא יכ "פוח"

פ'רואה ישהוחב פocha סינט לע רתועל המל, זכ  
ותרתוכש תוליעפה יכ תומודקה תועדה תא וישכע התלע שי, ל'חמה הברמל, פוח סינט  
טושפ פ'כ רתוי הברה אויה פואה סינט, סואי ... ז'יקה ישהוחב לבגומ תייל ייך "השפוח"  
רישע טרופסכ לככ מיבירהם, מ'יטימא פיאטרופס לע, תוניצרב טרופה והז: פ'יאחל  
רוציקב, פואה לע סינט. תיתורחת המרב "השך" ומכו זמאתהל פ'יכ ומכו, מ'ינקט וכותב  
לאדן סגו ורדף, ס'ינט, ולש קזח אבא דג חפיט יכ תוניחן לולכנה זם תרהורשム איה  
נמא, מירגובמו מיריעץ, תונבו פ'ינב, מלוכ לע בואה, ימצעה טרופס אויה פואה סינט, סואי  
מ'יבבוחו.

היהי אל הרקם לככ לבא. רשבב בוט הרום ומכ הליעי היהת אל מלועל, זבומכ, הרז רוף  
רקב. רצפל היהי רלש תוקפסה פיבר, רלש תולאהה לע תונעל וחמשי פיבר: דודאם ישומיש  
!רטוא בז'כא אל: גמאג דידיכ וטא

סלוועה תא אוצמל לוכי התא [www.beachtennis.com](http://www.beachtennis.com) רקב פסונ געדימו סינוכדע תלבלקל  
(סינט צ'יב תימואלניבא היצרפה) IFBT לש



## Giandomenico Bellettini

Prezident I.F.B.T.

(Medzinárodná federácia plážového tenisu)



*Ak máte záujem o plážový tenis, to je kniha to je pre vás to pravé. Či už ste sa na tento nový hry, alebo hráčov, ktorí majú už skúsenosti: na týchto stránkach nájdete všetko, čo sa potrebujú naučiť správne plážový tenis alebo zlepšiť vašu hru a váš spôsob prípravy. Na nasledujúcich stránkach, v skutočnosti budú popísané v jednoduchej a jasnej všetky pravidlá tohto športu, a to bude ilustrované s typickou účinnosťou všetky zábery a vykonávať ich správne, a dokonca aj spôsoby, ako opraviť všetky závady. Bude vysvetlené, navyše, základné stratégie a taktiky pre oba zápasy dvojhry na štvorhry.*

*Ale nie všetky: táto kniha poskytne aj cenné tipy pre vaše tréningová metóda pre zariadenia majú byť prijaté pre prevenciu nehôd a prvá pomoc v prípade nehody v oblasti (o tom, ako sa vyhnúť úpal Čo robiť, keď vymkol členok).*

*Na týchto stránkach, v krátkosti, objavíte všetky kúzlo a potešenie z tohto mladého športu, tak v "pláži", že v "indoor" ...*

*Jo, prečo sa vzdať plážový tenis počas zimných mesiacov?*

*Plážový tenis, našťastie, teraz prekonala je dotknutý, že aktivity označené ako "sviatok", ktoré majú byť obmedzené v letných mesiacoch ... Dnes, plážový tenis je oveľa viac ako len zábavu pre sviatky: to je šport vážne, pre naozajstných športovcov, tak efektívne ako šport bohatých na technický obsah, ako veľa zábavné prax ako "tvrdý" na konkurencieschopnej úrovni. Plážový tenis, v krátkosti, je emancipovaná od komplexu menej cennosti, ktorý kryl pred jeho silným otcem, tenis, Federer a Nadal. Dnes, plážový tenis je šport ja, miloval všetky, chlapci a dievčatá, mladí i starí, majstri a amatéri.*

*Táto kniha, samozrejme, nemôže byť nikdy tak efektívne, ako dobrého učiteľa v tele. Ale v každom prípade tam bude veľmi užitočné: mnohé bude odpovedať na vaše otázky, mnoho vašich pochybností sa rozprustí. Navštívte ho ako verný priateľ: nenechajte sa vám dole!*

*Pre viac aktualizácií a informácií prosím navštívte [www.beachtennis.com](http://www.beachtennis.com) nájdete sveta IFBT (Medzinárodná federácia plážového tenisu)*

*Zdravím!*

## Giandomenico Bellettini

Uachtarán I.F.B.T.

(Tennis Beach Cónaidhm Idirnáisiúnta)



Má tá suim agat i leadóige trá, is é seo an leabhar go ceart agat. Cibé an bhfuil tú nua a ghabhann leis an cluiche, nó imreoirí a bhfuil taithí acu cheana féin: leathanaigh sna gheobhaidh tú gach rud atá uait a fhoghlaím i gceart leadóige trá nó a fheabhsú do chluiche agus do modh ullmhúcháin. Sna leathanaigh seo a leanas, ar ndóigh, beidh cur síos simplí agus soiléir go léir rialacha an spóirt, agus beidh sé maisithe le tipiciúil éifeachtúlacht na shots agus iad gcrích i gceart, agus fiú ar bhealaí a cheartú aon lochtanna. An mbeidh a mhíniú, ina theannta sin, oireann na straitéisí bhunúsach agus tactics don dá singil do doubles an matches.

Ach ní ar fad: Beidh an leabhar seo ar fáil freisin do mhodh leideanna luachmhar ar fáil don oiliúint, ar an trealamh a bheidh le déanamh maidir le tionóiscí agus garchabhhrach i gcás tionóiscí sa réimse (ar an gcaoi a sheachaint sunstroke Cad a dhéanamh má tá tú sprained rúitín). I mí na leathanaigh seo, i mbeagán focal, gheobhaidh tú amach na charm agus ar an taitneamh as an spórt óg, agus mar sin sa "trá" go bhfuil an "taobh istigh" ...

Yeah, cén fáth a thabhairt suas an trá leadóige le linn mhíonna an gheimhridh? An leadóige trá, fortunately, tá dul thar anois ag an dochar go bhfuil na gníomhaiochtáí lipéadaithe mar "saoire" a bheith teoranta i míonna an tsamhraidh ... Inniu, tá leadóig trá i bhfad níos mó ná spraoi do na laethanta saoire: tá sé ar spórt dáiríre, do lúthchleasaithe fíor, mar iontach mar spórt saibhir ó thaobh ábhair teicniúla, mar spraoi i bhfad chun cleachtadh mar "crua" ag an leibhéal iomaíochta. An trá leadóige, i mbeagán focal, tá emancipated as an inferiority casta go harbored i gcoinne a athair cumhachtach, leadóig, Federer agus Nadal. Inniu, tá leadóig trá ar spórt féin, grá ag ar fad, idir bhuachaillí agus chailíní, idir óg agus aosta, máistreachta agus amaitéaracha. An leabhar seo, ar ndóigh, a bheith riagh chomh héifeachtach mar mhúinteoir maith i flesh. Ach in aon chás go mbeidh an-úsáideach: Beidh go leor do cheisteanna a fhreagairt, beidh go leor de do amhras a dhíscãoileadh. Tabhair cuairt ar é mar chara dílis: ná lig tú síos!

Le dáta a fháil agus faisnéis tabhair cuairt ar [www.beachtennis.com](http://www.beachtennis.com) féidir leat teacht ar an saol IFBT (Cónaidhm Idirnáisiúnta Beach Leadóig)

Beannachtaí!

## Giandomenico Bellettini

President I.F.B.T.

(International Federation Beach Tennis)



*Kui olete huvitatud rannas tennis, on see raamat see on õige. Kas olete uus siin mäng, ega mängijatega, kes on juba kogenud: nendel lehekülgedel leiad kõike, mida vaja õppida õige rand tennis või parandada oma mängu ja oma valmistamisviis. Järgmistel lehekülgedel, kuigi tegelikult on kirjeldatud lihtsad ja selged kõik spordiala reegleid, ja see illustreeritud tüüpiline tõhusust kõik kaadrid ja täidab neid nõuetekohaselt, ja isegi, kuidas korrigeerida võimalikud vead. Selgitatakse lisaks põhi-strateegia ja taktika nii singleid vasted kahekordistab vastet. Kuid mitte kõik: see raamat annab ka väärtsuslikku nõuandeid treeningu meetod, seadmete võetavate õnnetuste ennetamisele ja esmaabi õnnetuste korral selles valdkonnas (kuidas vältida päikesepistet Mida teha, kui sa nikastasin hüppeliigesega).*

*Nendel lehekülgedel Lühidalt, sa avastad kõik võlu ja naudingut see noor sport, nii et "rand", et "kodu" ...*

*Jah, miks loobuma rannas tennis talvekuudel?*

*Rand tennis, önneks on nüüd ületanud välista, et tegevus märgistatud "puhkus" tuleb piirduda suvekuudel ... Täna, rand tennis on palju enamat kui lihtsalt lõbus pühade: see on sport tõsiselt, päris sportlased, nagu spectacular, nagu sport rikas tehnilist sisu, nagu lõbus praktiseerida nn kõva juures konkurentsivõimelisele tasemele. Rand tennis, lühidalt öeldes on emantsipeerunud alates alaväärsuskompleksi, et sadamas vastu oma võimsa isa, tennis, Federer ja Nadal. Täna, rand tennis on sport ise, armastas kõik, poisid ja tüdrukud, noored ja vanad, kaptenite ja amatöörid.*

*See raamat, muidugi, ei saa kunagi olla sama efektiivne kui hea õpetaja lihas. Aga igal juhul on väga kasulik: paljud vastan teie küsimustele, millest paljud teie kahtlused läheb laiali. Külasta seda ustav sõber: ei lase sind!*

*Rohkem uuendusi ja informatsiooni saamiseks küllastage [www.beachtennis.com](http://www.beachtennis.com) leiad maailma IFBT (International Federation Beach Tennis)*

*Tervitused!*

## Giandomenico Bellettini

Президент I.F.B.T.

(Міжнародна тенісна федерація Beach)



Якщо ви зацікавлені в пляжний теніс, це книга , Що підходить саме вам. Якщо ви новачок в цьому ієри, або гравців, які вже випробували: на цих сторінках Ви знайдете все необхідне, щоб навчитися правильно пляж, тенісний або поліпшити свою гру і свій метод підготовки. На наступних сторінках, по суті, будуть описані в простій і зрозумілій всі правила цього виду спорту, і це буде проілюстрований типовий ефективності всіх пострілів і виконувати їх належним чином, і навіть способи виправлення дефектів. Буде пояснено, крім того, основні стратегії та тактики для обох синглів результатів подвоюється збігів. Але не все: ця книга буде також надавати цінні поради для підготовки метод, для обладнання повинні бути прийняті для запобігання нещасних випадків та надання першої допомоги при нещасних випадках на місцях (про те, як уникнути сонячного удару Що робити, якщо ви підвірнув голеностоп). На цих сторінках, одним словом, ви відкриєте для себе усі принади і задоволення від цієї молодої спорту, тому в "пляж", що в "закритих" ... Так, чому відмовитися пляжний теніс протягом зимових місяців? Пляжний теніс, на щастя, в даний час перевищила збитку, що заходи, помічені як "свято", який буде укладений у літні місяці ... Сьогодні, пляжний теніс набагато більше, ніж просто розвага для свят: це спортивні серйозно, для реальних спортсменів, за видовищністю спорту багатим у технічних, так само весело, як на практиці "жорсткий" на конкурентоспроможний рівень. Пляжний теніс, коротше кажучи, звільниться від комплексу неповноцінності, який живив проти свого могутнього батька, теніс, Федерер і Надаль. Сьогодні, пляжний теніс спорт себе, улюбленого всіма, хлопчиків і дівчаток, молодих і старих, майстрів та аматорів. Ця книга, звичайно, ніколи не може бути настільки ж ефективним, як хороший вчитель в плоть. Але в будь-якому випадку буде дуже корисною: багато хто відповість на ваші запитання, багато хто з ваших сумнівів буде розчинятися. Відвідати його як вірного друга: не підведе! Додаткові оновлення та інформації відвідайте [www.beachtennis.com](http://www.beachtennis.com) ви можете знайти світ IFBT (Міжнародна федерація тенісу Beach)

Привіт!

## Giandomenico Bellettini

Elnök I.F.B.T.

(International Federation Beach Tennis)



*Ha érdekel a strand tenisz, ez a könyv ez így van az Ön számára. Akár új e játék, vagy a játékosok, akik már tapasztaltak: ezeken az oldalakon megtalálsz minden meg kell tanulni helyesen strand tenisz, vagy javítani a játéket, és a elkészítésének módját. A következő oldalakon, sőt, majd le kell írni egy egyszerű és világos minden szabályát a sport, és ez lesz illusztrált jellemző hatékonyosság összes felvétel és végeztesse ki őket rendesen, és még módon kijavítani a hibát. Kifejtésre kerül, továbbá az alapvető stratégiákat és taktikákat minden két kislemez mérkőzések a páros mérkőzések.*

*De nem minden: ez a könyv is értékes tippeket az Ön képzési módszer, a berendezések meg kell tenni a balesetek megelőzése, és elsősegély balesetek esetén a helyszínen (hogyan kell elkerülni napszúrás Mi a teendő, ha kificamodott boka).*

*Ezeken az oldalakon, a rövid, akkor felfedezni a báját és örömeit a fiatal sportág, így a "beach", hogy a "beltéri" ...*

*Igen, miért adja fel a strand tenisz a téli hónapokban?*

*A strand tenisz, szerencsére, már meghaladta a sérelme, hogy a tevékenységek néven egy "ünneplés" is csak a nyári hónapokban ... Ma, strand tenisz sokkal több, mint szórakozás az ünnepekre: ez a sport komoly, valódi sportolók, olyan látványos, mint a sport gazdag műszaki tartalommal, annyira szórakoztató, hogy gyakorlatban a "kemény" versenyképes szinten. A strand tenisz, a rövid, az emancipált, a kisebbségi komplexus, hogy menekített ellen erős apja, tenisz, Federer és Nadal. Ma, strand tenisz az a sport, önálló, szereti az összes, fiúk és lányok, fiatalok és idősek, mesterek és amatőrök.*

*Ez a könyv, persze, sohasem lehet olyan hatékony, mint egy jó tanár a testben. De minden esetben nem lesz nagyon hasznos: sokan fognak válaszolni a kérdésekre, sok a kétség szertefoszlik. Látogasson el, mint egy hű barát: nem fogsz csalódni!*

*További frissítésekkel és információkkal keresse [www.beachtennis.com](http://www.beachtennis.com) megtalálja a világ IFBT (International Federation Beach Tennis)*

*Üdvözlet!*

## Giandomenico Bellettini

President I.F.B.T.

(International Federation Beach Tennis)



*Om du är intresserad av strandtennis, är detta boken som är rätt för dig. Oavsett om du är ny på detta spel, eller spelare som redan har upplevt: på dessa sidor hittar du allt du behöver för att lära sig ett korrekt strandtennis eller för att förbättra ditt spel och din framställningssättet. På följande sidor i själva verket, kommer att beskrivas i en enkel och tydlig alla regler av sporten, och det kommer att bli illustrerad med typisk verkningsgrad alla skott och köra dem ordentligt, och även sätt att rätta till eventuella fel. Kommer att förklaras dessutom matchar grundläggande strategier och taktik för både singel för dubbel matcher.*

*Men inte alla: den här boken kommer också att ge värdefulla tips för din träning metod, för den utrustning som skall vidtas för att förebygga olyckor och första hjälpen i samband med olyckor i fältet (om hur man undviker solsting Vad gör du om du stukad fotled). På dessa sidor, kort sagt, kommer du att upptäcka all charm och nöjen av denna unga sport, så i "stranden" som i "inomhus" ...*

*Ja, varför ge upp på stranden tennis under vintermånaderna?*

*Stranden tennis, lyckligtvis, har nu passerat den förutfattade meningen att verksamheten märkt som en "semester" att begränsas under sommarmånaderna ... Idag är strandtennis mycket mer än bara roligt för semester: Det är en sport på allvar, på riktigt idrottare, lika spektakulär som en sport rik på tekniskt innehåll, så mycket roligt att träna som en "hård" på en konkurrenskraftig nivå. Strandtennis, kort sagt, är frigjord från de mindervärdeskomplex som hyste mot sin mäktiga pappa, tennis, Federer och Nadal. Idag är strandtennis en sport själv, älskad av alla, pojkar och flickor, unga och gamla, mästare och amatörer.*

*Denna bok, naturligtvis, kan aldrig vara lika effektivt som en bra lärare i köttet. Men i vilket fall kommer det att vara mycket användbart: många kommer att svara på dina frågor, många av dina tvivel kommer att upplösas. Besök den som en trogen vän: låt inte ner dig!*

*För mer uppdateringar och information vänligen besök [www.beachtennis.com](http://www.beachtennis.com) hittar du en värld av IFBT (International Federation Beach Tennis)*

*Hälsningar!*

## Giandomenico Bellettini

Başkan I.F.B.T.

(Uluslararası Federasyonu Plaj Tenisi)

*Eğer plaj tenis ile ilgileniyorsanız, bu kitap Bu sizin için doğru. Bu yeni olsun oyun, ya da oyuncular zaten yaşamış: Bu sayfalarda Eğer doğru öğrenmek için gerekli her şeyi bulacaksınız plaj tenisi ya da oyun ve hazırlama şeklini geliştirmek. İlerleyen sayfalarda, aslında sporun basit ve açık tüm kuralları açıklanan olacak ve o olacak tipik verimlilik tüm çekimlerle resimli ve bunları düzgün yürütmek ve hatta yolları kusurları düzeltmek için. maçlar iki katına için açıklanabilir olacak, ek olarak, temel strateji ve taktikler hem tekler için eşleşir.*

*Ama hepsi değil: Bu kitap aynı zamanda ekipman güneş çarpması önlemek için nasıl alanında kaza durumunda kazaların önlenmesi ve ilk yardım (örneğin alınması için, kendi eğitim metodu için değerli ipuçları sağlayacaktır siz) ayak bileği burkulan yapmanız gerekenler.*

*Bu sayfalarda, kısacası, tüm cazibesi ve "beach" bu yüzden bu genç spor zevkleri, keşfedeceksiniz o da "kapalı" ...*

*Evet, neden kış aylarında plaj tenisi vazgeçeyim?*

*Plaj tenisi, neyse ki, artık bir "tatil" olarak etiketlenen faaliyetleri yaz aylarında sınırlı olmak üzere bu önyargı aştı ... Bugün, plaj tenisi çok daha tatil için sadece eğlencemek daha: bu, ciddi bir spordur gerçek sporcular, bir spor teknik içersinden da zengin, çok eğlenceli bir rekabet düzeyinde bir "sert" olarak uygulamaya muhteşem için. Plaj tenisi, kısacası, onun güçlü baba, tenis, Federer ve Nadal karşı harbored aşagılık kompleksinden özgürleşmiş olduğunu. Bugün, plaj tenisi herkes tarafından sevilen bir spor kendini, bir kız ve erkek, genç ve yaşlı, usta ve amatör.*

*Bu kitap, tabii ki, asla et iyi bir öğretmen olarak etkili olabilir. Ama her durumda çok yararlı olacak: Birçok şüpheleri birçok eriyecektir soru, cevap verecektir. sadık bir arkadaşı olarak bak: seni yüzüstü yok!*

*Daha fazla güncelleme ve bilgi için şu adrese gidin siz IFBT (Uluslararası Federasyonu Plaj Tenisi) dünya bulabilirsiniz [www.beachtennis.com](http://www.beachtennis.com)*

*Selamlar!*

