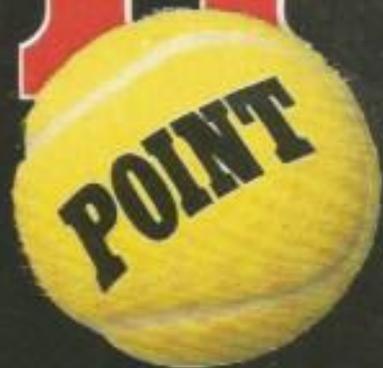


MATCH

Nº 5 NOVEMBRO CZ\$ 30,00



**A DAVIS, ENTRE
SUÉCIA E AUSTRÁLIA**

Tênis • Squash
Badminton
Minitênis • Soft-tênis

TENISTA PROFISSIONAL
SER É NÃO SER

**CBT: OS TÉCNICOS
EXIGEM RESPEITO**

**ONDE ENCONTRAR
VÍDEOS E LIVROS**

**SQUASH:
UMA AULA
DENTRO DE
CASA**

**E NO POSTER,
O ASCENDENTE McENROE**

Ivan Kley

DOBRE BEM OS JOELHOS PARA UM SAQUE MELHOR

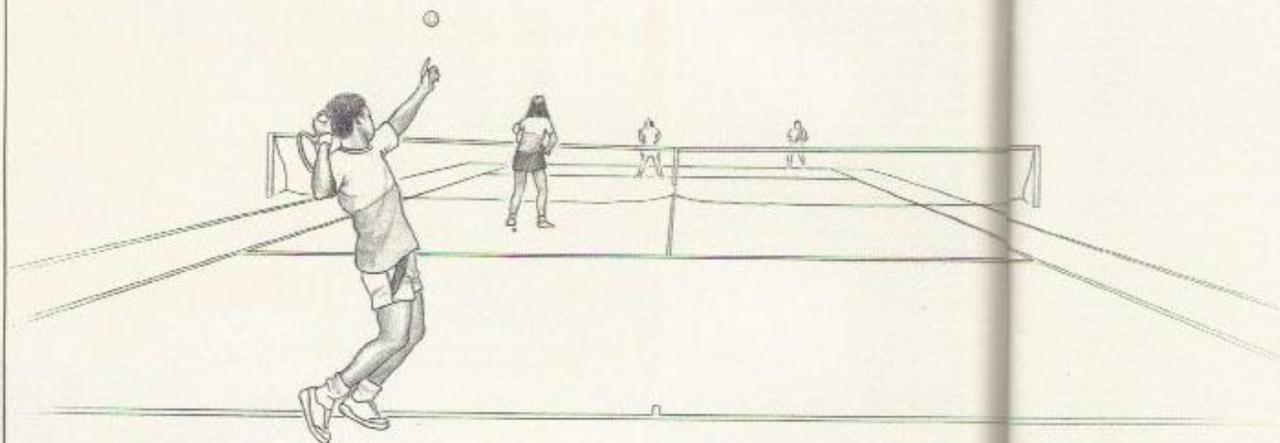
Como temos enfatizado outras vezes, o saque é um dos movimentos mais difíceis do tênis, que exige uma enorme combinação de movimentos mecânicos, que devem estar sincronizados. Um detalhe importante é sempre atingir a bola no ponto mais alto possível e, para isso, imagine que seu corpo funciona como uma mola.

Esse "efeito mola" só acontece se, imediatamente após o lançamento da bola para o ar, o joelho estiver flexionado para a impulsão para cima e para frente.



Por Gláucia Langela

Tática



SAIBA USAR A "AUSTRALIANA" NOS MOMENTOS DECISIVOS

Saber jogar pontos decisivos é uma arte de grandes jogadores. Mudar a tática e surpreender o adversário surte efeitos muito bons. Numa partida de duplas, por exemplo, em que o resultado esteja 30/40 ou 40/30, você e seu companheiro podem alterar a formação para a chamada "australiana", que consiste num posicionamento diferente do jogador que fica próximo à rede.

Ao invés de cobrir a paralela (uma posição obrigatória devido à resposta do adversário), fica-se mais ao centro da quadra, forçando uma repentina mudança do ângulo para a devolução. Ou seja, quem comanda agora é a dupla que saca: aquele que serve vai para a direita, ficando no fundo ou subindo à rede, fechando o corredor na paralela.

Por Gláucia Langelis

