

<<网球>>

图书基本信息

书名：<<网球>>

13位ISBN编号：9787308031509

10位ISBN编号：7308031500

出版时间：2002-1

出版时间：浙江大学出版社

作者：编委会 著

页数：152

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<网球>>

内容概要

《网球》共有六章，包括“网球——终生的运动”、“网球基本知识”、“网球基本技术”、“网球基本战术和战略”、“网球基本锻炼方法”、“竞赛组织与裁判法”。

<<网球>>

书籍目录

第一章 网球——终生的运动

第一节 网球运动的起源与发展

第二节 世界网球运动

第三节 中国网球运动

第四节 大学校园网球运动

第二章 网球基本知识

第一节 选择合适的装备

第二节 网球运动礼仪

第三节 观赏网球比赛

第四节 网球运动常见伤痛的预防

第五节 网球运动与身体保护

第三章 网球基本技术

第一节 网球基本技术一览表

第二节 网球握拍法

第三节 网球步法

第四节 球的旋转

第五节 正反手落地球技术

第六节 发球技术

第七节 接发球技术

第八节 截击球技术

第九节 挑高球技术

第十节 高压球技术

第十一节 随击球技术

第十二节 放小球技术

第十三节 反弹球技术

第四章 网球基本战术和战略

第一节 网球比赛的基本要素

第二节 网球的基本打法

第三节 单打基本战术

第四节 双打战术

第五节 网球比赛战略

第五章 网球基本锻炼方法

第一节 如何制定自我锻炼计划

第二节 网球技术、战术练习法

第三节 身体素质练习法

第四节 心理素质训练

第六章 竞赛组织与裁判法

第一节 竞赛组织

第二节 网球裁判法

参考文献

编辑推荐

《网球》是由浙江省高校体育教材编委会编著的，其目的是想让强壮重回你的身体，使你在运动中尝到锻炼的快乐、竞争的刺激、合作的愉悦，使你体验到挫折与勇气、失败与成功、拼搏与胜利!

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>