

<<网球>>

图书基本信息

书名：<<网球>>

13位ISBN编号：9787564405199

10位ISBN编号：7564405198

出版时间：2010-9

出版时间：北京体育大学出版社

作者：《超级运动营丛书》编委会 编

页数：128

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

本书是“超级运动营丛书”之一，主要对网球运动的基础知识作了介绍，具体内容包括网球装备、击球常识、灵活的步法、球的控制、正手击球、单手反拍击球、双手反拍击球、截击球、挑高球等。该书可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

书籍目录

知识篇 一、人满贯 二、团体赛 三、国际网球组织 四、网球场 五、网球装备基础篇 一、击球常识 二、握拍 三、准备姿势 四、灵活的步法 五、球的控制技术篇 一、正手击球 (一)正手击球动作要领 (二)正手击球关键点 二、正手上旋击球 (一)如何使球产生上旋 (二)正手上旋击球动作要领 (三)上旋球的重要作用 三、单手反拍击球 (一)换握球拍 (二)脚步动作 (三)动作要领 四、双手反拍击球 (一)双手反拍击球动作要领 (二)反手击球的关键点 (三)反手双手握拍击球的优点 (四)反手双手握拍击球的不足 五、反拍削球 (一)反拍削球动作要领 (二)反拍削球的优势 六、发球 (一)发球的动作要领 (二)发球训练要点 (三)发球容易产生的错误动作 (四)利用发球变化控制对手 七、截击球 (一)正手截击 (二)反手截击 (三)截击球的要点 八、高压球 九、挑高球 (一)正手上旋高吊球 (二)反手上旋高吊球 十、接发球 (一)态度 (二)站位 (三)握拍 (四)击球 (五)策略 (六)角度 (七)针对上旋球战术篇 一、安全的底线击球 二、攻击性的底线击球 三、底线打法常用战术规则篇

章节摘录

插图：反应时间就是对一种刺激作出实际反应的能力（如快速随球上网击球）。

快速的反应时间至关重要，尤其在接发球或网前击球时更是如此。

尽管在反应时间中存在天生的差别，但可通过训练得到大幅度的提高。

影响反应时间的因素包括：对见到的所作出的判断；对作出何种反应的选择；整理向肌肉输送的信息的能力。

运动员应通过对来球的信息（球路）、对手的信息（移动、握拍等）和比赛形势的信息（对手的擅长和弱点）的研究缩减反应时间。

平衡也许是在打网球的过程中，最被人忽视，但也是最起决定作用的一个因素了。

如果一个初学者能在一开始就有击球时应该平衡的观念，他的进步一定是非常明显的。

那又是为什么呢？

这里我们又要明白生物力学的原理了。

研究生物力学的科学家发现，人的运动几乎都是弧线的。

因为人体是由一块块骨头连接而成，所以人的所有动作都是在围绕着一个个轴进行的转动而组合而成的。

编辑推荐

《超级运动营丛书:网球》是由北京体育大学出版社出版的。

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>