第一图书网, tushu007.com

<<网球>>

图书基本信息

书名：<<网球>>

13位ISBN编号：9787564408015

10位ISBN编号：7564408014

出版时间：2012-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：王彦英　主编

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

12-13世纪法国传教士在教堂回廊里用手掌击球的游戏。
14世纪中叶，法国的诗人把网球游戏介绍到法国宫廷，作为皇室贵族男女的消遣活动。
1358～1360年间，这种室内活动传入英国。
从此，网球开始在英国盛行，成为英国上层社会的一种娱乐活动，所以有“贵族运动”之雅称。
16～17世纪，是法国和英国宫廷从事网球活动的兴盛时期。
17世纪初，球网和球拍发生了较大的改进。
1845年，用橡胶制成的网球的出现，给网球运动带来了一次革命。
1858年，英国人哈利?梅姆在英国伯明翰一位朋友的草地上建造了一个“网球场”，促进了早期网球游戏的开展。
1873年，美国人沃尔特?克洛普顿?温菲尔德把早期的网球打法改进，变成草地，温菲尔德因此享誉“近代网球之父”。
1874年，美国女运动员玛丽?尤因?奥特布里奇在美国纽约建成了第一个网球场，美国网球运动从此拉开序幕。

书籍目录

知识篇
一、大满贯
二、团体赛
三、国际网球组织
四、网球场地
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

版权页：插图：（2）完成“小垫步”后的一组移动在“小垫步”后应该立即转为一组连续地移动。
当你完成“小垫步”着地后，向你准备移动的方向跨出同侧的脚。
即如果你向左侧移动，你就需要跨出左脚：而你如果要向右侧移动，就应该跨出右脚。
并且在你跨出脚的时候，你的后背和臀部也应同时转向同一方向，这样你就会保持身体的平衡，并且能够向来球的方向启动。
（3）采用开立姿势抽球在过去的10多年里，大多数网球运动员在正手击球时都采用开立姿势，其中一部分原因就是采用开立姿势能够让你迅速转向并返回场地中央。
如果你被对手的来球逼迫到场地外侧，但还不至于全速疾跑，就需要将后脚站稳，并且在回球时让身体重心落在后腿上，便于尽快回位。
如果你必须采用快速奔跑去回球，为抑制你身体前冲的惯性，你可以采用一个并步小跳，.上你的后脚，迅速地将身体制动，然后扎住后脚，前脚的方向与你移动的方向一致。
击球后，后脚蹬地，前脚向场地中央的方向跨出，迅速准备回击下一个来球。
如果你的技术水平已经比较高了，在反手击球时也可以用打开姿势。
同样，后脚需要站牢，必要时也可以采用一个并步小跳。
击球后，后脚向相反的方向蹬出，以便到场地中央。
今天，双手握拍反手击球的选手中采用开立姿势的要多于单手击球的选手，但这种站姿在单手握拍的选手中也越来越流行。
五、球的控制击球的深度所谓击球的深度，是指练习者击出的球落在场内距端线的远近程度。
落点距端线近即谓击球的落点深；落点距端线远，即谓落点浅。
击球时对落点提出深度要求，是提高练习者控制球能力的重要方法。
要求练习者将球打深是有其战略意义的，是贯彻练为战指导思想的具体体现。
球打得深，球飞行的时间长，能有较长的时间为还击对方击来的球做准备，是使自己摆脱被动争取主动的好方法：球深，球的弹跳越过端线，迫使对方在端线后击球，为对方上网截击增加了困难；深球可以缩小对方回球的角度，缩短自己左右奔跑击球的距离，减少击球的难度，提高击球的命中率。
总之，要求练习者将球打深，不仅是对技术提出的要求，更重要的是提高战术意识与战术方法的需要。

编辑推荐

《网球》是看图跟我学丛书之一。

第一图书网, tushu007.com

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