第一图书网, tushu007.com

<<网球基础与实战技巧>>

图书基本信息

书名：<<网球基础与实战技巧>>

13位ISBN编号：9787807055730

10位ISBN编号：7807055731

出版时间：2007-10

出版时间：成都时代

作者：周文胜//闫美怡

页数：113

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

内容概要

网球运动在国外很流行，目前在国内发展也相当快。
本书比较系统地介绍了现代网球各种打法的基本技术，实战中战略战术的运用，并以相当篇幅的图解形式，介绍单打、双打中应注意的一些问题和战略术应用。
不论是网球爱好的初学者或是已有一定基础者，阅读本书将会得到理论知识、基本技术、实战策略等方面的收获。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

周文胜，RPT（International Registry of Tennis Professionals）国际专业网球注册教练协会 高级教练。

<<网球基础与实战技巧>>

书籍目录

第一章 追溯网球的贵族血统 一、网球——时尚与高雅的运动 二、网球的由来与发展　三、尽享时尚网球之美第二章 网球基础知识　一、认识网球场　　单打场地　　双打场地　　场地的种类与特色　二、网球比赛规则　　发球　　交换场地　　双打规则　　积分方法　　失分与犯规情况第三章 打球的的基本准备　一、装备选购技巧　　舒适美观网球服　　坚固稳定网球鞋　　选择适合自己的网球拍　　需要哪些辅助器材　　与网球亲密接触　二、热身活动第四章 网球技术课堂　一、底线击球处理　　1.正手击球　　正手握拍　　正手平抽　　正手上旋　　中高级技巧与秘诀　　2.反手击球　　反手握拍　　反手平抽　　双手反手击球　　反手削球　　中高级技巧与秘诀　二、前场球处理　　1.截击技术　　随球上网　　正手截击　　反手截击　　正手低截击　　正手截击高球　　凌空截击球　　2.高压球技术　三、拾级进阶——综合处理　　1.凌波微步：练就脚下功夫　　开放式站位　　直角站位　　关闭式站位　　适用选手水平　　2.进攻打法　　直线球　　上手扣杀　　3.防守打法　　吊高球　　放小球　四、发球训练　　1.准备动作　　2.抛球动作　　3.击球区　　4.中高级球员发球秘笈　五、超级巨星赛场致胜必杀技　　费德勒的完美高截击　　纳芙拉蒂诺娃的低位截击　　莫亚的击球　　小威调整性的小幅步伐　　萨拉波娃的抽球式截击和上升点击球　　费德勒的抛球第五章 双打的技术　一、核心人物　二、站位　三、双打中的发球　四、双打中的截击　五、双打中的抽击球附录　世界著名网球赛事　网球运动的损伤与预防

章节摘录

插图

编辑推荐

《网球基础与实战技巧》(书+DVD)BOOK+DVD，ITF国际网球联合会高级教练执教，网球超级巨星战术赏析。
ITF国际网球教程，国际最高教学水准，全新训练方法。
轻松入门，拾级精进，网球爱好者必备实用手册；费德勒、大小威廉姆斯、萨拉波娃、阿加西……超级巨星现身说法，赛场必杀技动作赏析与详解。
时尚·优雅、技术·智慧、健康·休闲，在运动的愉悦中享受高品位的生活。
“网球是任何人都可以学会的最有价值的运动，甚至高尔夫都难与其相比。
”——比尔·萨尔登“网球不是我生活的一部分，网球是我的生活。
”——库娃“我在球场上的感觉要比在球场下年轻得多。
”——阿加西奥运会重要比赛项目，最时尚高雅的运动方式，让你充分领略挥汗所带来的健康和活力；最完美的塑型方式，雕塑出修长匀称、结实而又优美的肌肉线条；最愉悦的休闲方式，带给心灵前所未有的自由和放松……挥洒自如的技术、优美流畅的动作、从容洒脱的姿态，更是让你举手投足间散发高贵优雅的气质，展现卓尔不群的自信！
BOOK：ITF最高教学水准的国际网球教程，全彩精美图片展示，详细动作解析网球基本知识B Basic Knowledge 0fTennis网球场地特性介绍国际网球比赛规则装备选购专业技巧网球技术教程Technical class of Tennis热身活动 底线型打法 上网型打法综合型打法发球训练 双打技术超级巨呈现身说法，赛场必杀技动作赏析与详解Skill from Super Tennis Stars天王阿加西的大角度穿越球老天王桑普拉斯的超低位底线球新天王费德勒的抛球和完美高截击网坛金童罗迪克勇猛无比的发球和正手攻击超级美少女萨拉波娃的抽球式截击“女金刚”纳芙拉蒂诺娃的低位截击“黑旋风”小威廉姆斯的小幅步伐和大力发球。

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