

<<网球网前技术图解>>

图书基本信息

书名：<<网球网前技术图解>>

13位ISBN编号：9787810519649

10位ISBN编号：7810519646

出版时间：2008-6

出版时间：北京体育大学出版社

作者：宋强

页数：73

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>

<<网球网前技术图解>>

内容概要

《网球网前技术图解》以例图配合文字说明的形式介绍了网球装备，网球场，截击，高压球，放短球，反弹球等内容，是网球学习的优秀范本，图文并茂，讲解详实。
《网球网前技术图解》由北京体育大学出版社出版。

<<网球网前技术图解>>

书籍目录

网球装备网球场截击（一）截击的技术环节（二）正手截击（三）反手截击（四）截击球易犯错误与纠正高压球放短球反弹球

<<网球网前技术图解>>

章节摘录

插图：网球装备我们经常说“球拍就是手的延伸，是球员身体的一部分”，用一把好拍子无异于为自己添了只好手。

所以，如果有条件的话，初学者从最初学握拍起就应该用一把好拍子，因为拍子越好，其与手的亲和力就越强，而这种亲和力有时几乎决定着初学者掌握技术和提高水平的速度。

好拍子的另一个优点是可以对球员的身体起到一些保护作用，特别对于初学者而言，发力的不规范及动作的不尽合理会给身体特别是手臂造成某种不适。

而一把好拍子则可利用其良好的弹性及力的传导性形成明显的减震效果，从而把这种不适降到最低程度，避免手臂的劳损。

在这里，好拍子的概念是不能一概而论的，其优点也非几句话能说得完，等朋友们读过了下面的文字可能就会有些尺度了。

球拍根据其材料的性质可分为高强度球拍(Stiff racket)及相对来说的软质球拍(Flexible racket)。

其中高强度球拍的控球能力相当强，适用于上网型或非常强调球的旋转的选手，但这种球拍由于柔韧性欠佳，所以不能利用球拍本身的弹性给球以很好的推进速度，手感比较僵硬。

软质球拍的弹性非常好，手感比较灵活：能够给球以很大的推进速度，但是其控球的能力稍逊。

球拍的重量及拍头与拍柄重量的平衡要根据球员驾驭球拍的能力及个人的偏好而定，有人喜欢拍头比拍柄重，有人相反，有人则喜欢头柄相称一样重。

一般来说头重的拍子在感觉上能给球以更大的惯性及速度，柄重的拍子在控制球时可以感觉比较省力。

而总体上比较轻的拍子可以更容易操纵一些，但对肘部的压力也大一些。

拍面的大小可根据拍框上的数字来确定，大拍面(Over size)、中拍面(Mid size)及普通拍面(Regular size)相对应的尺寸分别为110、100、90-95SQ.IN(平方英寸)，目前已经出现了124SQ.IN的超大拍面。

初学者一般最好选用大拍面进行练球，因为拍面大，与球的接触面也相应就大一些，初学者击中球的概率也就高一些，虽说这只是许多初学者的一种感觉（他们在用拍面较小的球拍学球时总觉得不甚有把握击中球或经常就是击在了拍框上），但这种感觉是足以成为选择大拍面的理由之一的。

拍柄的粗细一般在4-1/8，4-7/8英寸的范围，多数人的尺寸是4-1/4-4-5/8英寸，拍柄一般都包有皮革。

拍柄粗细是否合适的标准是手握球拍时拇指的指甲是否能盖在中指近指甲处第一个关节之上，超过则有些细，可缠上一层吸汗带以增加些粗度，不到则有些粗，最好予以调换。

发球上网型或是进攻型或是防守型的选手比底线型选手多喜欢用粗一些的拍柄。

<<网球网前技术图解>>

编辑推荐

《网球网前技术图解》由宋强、张志光、高适、李致远、杨广宇、赵卫东、许轩等编写。

<<网球网前技术图解>>

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>