第一图书网, tushu007.com

<<网球发球技术图解>>

图书基本信息

书名：<<网球发球技术图解>>

13位ISBN编号：9787810519656

10位ISBN编号：7810519654

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：74

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

打好网球不是一件轻而易举的事，除了多练习，还要不断琢磨、反复改进。
获得正确的指导能让你少走许多弯路，早日加入到高手的行列中。
　本书以图解为主线，系统、规范地介绍网球发球技术的动作及其训练方法，让你阅读与练习更为直观，为你的自学自练提供了便利，相信每一位网球爱好者都能从本书中得到自己需要的东西。

第一图书网, tushu007.com

<<网球发球技术图解>>

书籍目录

基础篇 (一)准备活动 (二)学习握拍 (三)三种发球方式 (四)发球站位技术篇 (一)发球的技术环节 (二)平击发球 (三)切削发球 (四)旋转发球 (五)平击发球与切削发球的区别 (六)发球容易产生的错误 (七)告别发球失误 (八)接发球的技巧战术篇 (一)三种发球战术 (二)利用发球变化控制对手

章节摘录

插图：基础篇（一）准备活动打网球所使用的肌肉，事先要充分伸展，这对防止受伤以及更好地发挥水平有重要意义。
这里介绍几种简单准备活动，希望能供你参考。
你不妨思考一下各个动作是对活动哪个部位有作用。
肘部伸展一只手伸直在头上，另一只手握住肘部，然后向下慢慢牵引，伸展到最大程度停止牵引，保持这种姿式一小会儿。
臂部伸展一只手举至与胸高，伸直，保持这个高度向侧外方尽量伸展，另一只手从下压住手腕部位。
手指伸展手心向下举至肩高，手向前伸。
另一只手将指尖朝自己的方向掰。
正压腿面对一定高度的物体站立，右腿提起，脚跟放在物体上，两手扶按膝关节，上体前俯做振压动作。
侧压腿侧对一定高度的物体站立，右腿提起，脚跟放在物体上，配合手的动作，上体向右侧振压。
脚踝伸展一只脚大步向前迈出，两手放在左腿膝关节上，脚跟不要离地，上体向正前方移动。
脚躁转动脚踝贴着地面，脚脖子向外弯曲。
颈部伸展1头慢慢向前倾，充分伸展，再回到原来的位置，然后头向后倾。
颈部伸展2脸朝正面，颈部充分向左右伸展

编辑推荐

《网球发球技术图解》由北京体育大学出版社出版。

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