

<<图说网球技术>>

图书基本信息

书名：<<图说网球技术>>

13位ISBN编号：9787811007831

10位ISBN编号：7811007835

出版时间：2007-7

出版单位：体育大学

作者：卡罗尔·马萨斯基

页数：147

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>

## <<图说网球技术>>

### 前言

网球是一项终身性的体育运动。

一旦学会了网球的基本技术，你将受益无穷——健康的身体、友好的比赛和个人的进步。

现在就开始学网球吧！

本书的目的就是让你开始学习网球——一项极其诱人的运动，教你一些实用的网球知识，使你了解网球的基本动作并掌握这些动作技术。

本书的大部分内容将集中在基础的击球技术上，同时也会提及这些动作技术的变化、练习和比赛，使你可以直接运用这些技术到球场去体会。

本书还包括单打和双打战术。

在开始学习网球之前，熟悉和了解将要使用的场地和器材对你来说是非常重要的。

球场 网球场地分为：硬地、土地、草地、室内地毯和其他的场地。

在美国，大多数的室外球场都是硬地。

在不同的场地上打球，其最主要的区别就是球的弹跳高度不同。

硬地上，球的弹跳高度最真实；在草地和一些室内地毯球场上，球在落地后会滑动；而在土地L，球场会吸收一部分的弹力，使得球速变慢。

## <<图说网球技术>>

### 内容概要

本书大部分内容将集中在基础的击球技术上，同时也会提及这些动作技术的变化、练习和比赛，使你可以直接运用这些技术到球场去体会。

《图说网球技术》还包括单打和双打战术。

#### 作者简介

卡罗尔·马萨斯基(Carol Matsulaki)，麻省理工学院体育教育的助理教授，她教授网球的初级到高级班。  
自1998年春天以来，作为女子网球队的主教练，马萨斯基带领她的球队连续4年获得纽曼联合会的冠军(1999年~2002年)，并在1999年、2000年和2001年被提名为纽曼联合会女子网球教练。

<<图说网球技术>>

书籍目录

前言 关键图标 第1章 握拍 第2章 步法 第3章 正手击球 第4章 反手击球 第5章 截击球 第6章 挑高球 第7章 头顶高压球 第8章 放小球 第9章 发球 第10章 接发球 第11章 单打战术 第12章 双打战术 作者介绍

## 章节摘录

**握拍** 握拍是指手在拍柄的位置。

在良好的人体力学作用下，不同的握拍方法可以打出不同旋转类型的球，也可以打出同类型和不同旋转程度的球。

基本的握拍方法有东方式握拍、大陆式握拍、半西方式握拍和西方式握拍。

在这些不同的握拍方法中你会发现有一些变动，在使用其中的一种方法时不要太刻板。

随着水平的不断提高，你的个人打球风格和握拍方式都会变得很独特。

击球范围、击球点及站位和握拍方式之间存在着一定的联系。

本章主要讲基本的握拍方法、握拍的合理击球点和站位，还包括每一种握拍方法的优缺点。

同时，对一些击打某些球时不合理的或无效的握拍进行了探讨。

东方式握拍 要清楚于在拍柄的位置，图1.1阐明了拍柄的不同部分。

东方式正手握拍（图1.2）对网球初学者来说是一个不错的起点。

东方式正手握拍也被称为是握手式握拍，因为手放在拍柄上时就像是在和球拍握手。

球拍拍面垂直于地面，由拇指和食指形成的“V”型放在拍柄的上平面，食指的第一指关节在球拍的右上斜面（对右手持拍者来说）。

要学会这种握拍方法，也可以通过把击球手的手掌平放在球拍拍面上，再直接把手滑动到拍柄处即可。

。

最佳的击球点是在身体前面和臀部高度。

站位应该是关闭式的，对于右手持拍者来说就是左脚应该在右脚的前面。

插图：插图：

## <<图说网球技术>>

### 编辑推荐

随着网球成为休闲生活方式的主流、了解网球基本原理，您就可以马上参与到网球运动中来！  
网球基本技术与战术的掌握让您在赛场上稳固防守、主动进攻；单打与双打战术的制订让您在各种赛事中百战百胜！

书中涵盖了详尽的技术知识、精确的战术指导、清晰的示例图片及相关技术的练习，让您真正感觉时尚网球的魅力。

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>