

<<图说青少年网球>>

图书基本信息

书名：<<图说青少年网球>>

13位ISBN编号：9787811008388

10位ISBN编号：7811008386

出版时间：2008-9

出版时间：北京体育大学出版社

作者：田头健一

页数：160

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>

<<图说青少年网球>>

前言

本书写作初衷，献给那些酷爱网球、强烈企望增长球技、志愿成为强者的青少年朋友们。同时，本书写作的另一个目的是教给青少年们如何“心情愉快地打网球”。

诚然，你可以例举很多种提高网球球技的方法。

例如，每天练几个小时；找一位职业教练精心教你，无论是谁，都会自然而然提高球技。

但是，真正能够在如此优越的条件下打球的青少年简直凤毛麟角。

并且，尽管日复一日拼命练习，要想把全部击球技巧统统掌握，也是难上加难。

需牢记的要点过多，疲劳过度，也许会引发对网球的厌恶情绪。

对此，我的看法是“切忌灌输过多，一次只教必要的、最小限的知识，让每个练习者充分发挥自己的潜能”。

因为，我认为“心情愉快地打网球”才是至关重要的。

“打网球，心情愉快”，“尽情挥拍，球远远飞出的感觉真令人惬意”。

请珍重这种快乐的心情吧！

田头健一

<<图说青少年网球>>

内容概要

正值风华正茂的你，是否在寻找一本适合自己的网球指导教程呢？

本书将让你停止寻找的脚步。

只要你拿起球拍，翻开本书，大量连续的图片为你图解每一个网球技术动作以及练习方法，带你进入富有魅力的网球世界。

从初级技术到高级技术的讲解，无论你是初学者还是想称霸青少年网坛，都将在弹指一挥间实现自己的目标。

<<图说青少年网球>>

作者简介

田头健一，曾作为职业求援转战日本国内与海外，多次获得国内外网球单打和双打冠军。

1995年任日本生命财团网球部教练。

现为维萨德体育发展株式会社社长、董事长，兼任阿普网球俱乐部总经理。

同时任神户市中央区牙科医师回网球部教练、SEVEN THREE网球俱乐部顾问。

<<图说青少年网球>>

书籍目录

Part 1 基础篇 在网球场上尽情玩耍 1 在网球场上跑跑看！

2 尝试各种各样的跑步方法 3 跟球一起跑 4 用手接球，准且稳 5 和自己的球拍成为好朋友 6 手握球拍，将球击回去！

7 跳吧！

跳吧！

8 跑起来、停下、再跳起来！

9 用球拍和球一起做游戏！

10 延伸游戏的快乐，挑战网球吧！

11 用气球来打场比赛吧！

12 用力击打海绵球 短评1 唤醒体内沉睡的运动潜能Part 2 初级篇 让我们来打网球吧！

1 使用侧滑步快速跑动 2 用标志牌来接球 3 用球拍触球练习 4 试一试正手击球 5 后引拍，注意不要过度！

6 巧借球拍的重量完成击球 7 将球打得越远越好！

8 球落地之前，用标志牌来接球 9 试一试左手接球 10 发球的第一阶段 11 教练抛球，做发球练习 12 掌握反手击球的动作技巧 13 挥拍时充分转体 与各位密切相关！

青少年网球课程 网球学校，到底是个啥样子？

网球课程，有问必答！

Part 3 中级篇 掌握击球的基本要领 正手击球 1 采用半西方式握拍 2 正手球打法与棒球内角

球界内球)的打法相仿 3 注意不要挥拍过度 4 固定手腕，完成引拍 5 向后引拍，一定要走弧线 6 正手击球的击球点一定要在身前 7 击球时尽量前脚上步 8 击球后，随挥动作幅度要大

9 高点击球的要领 10 改变击球路线 11 始终以正手击球为核心！

短评2 记住，增加正手击球的练习时间！

截击球 1 拦截对方的球 2 必须采用分腿垫步 3 手腕与拍柄的夹角呈“V”字形 4 注意不要过度引拍！

5 击球动作不必过猛 6 上步时注意朝自己“斜前方”高压球 1 无需向后引拍 2 在容易发力的点上击球 3 成功的秘诀在于果断 短评3 积极行动，决胜网前发球 1 牢记在高点位置击球

2 注意侧身抛球 3 让球产生旋转 4 将肘部抬高击球 5 击球时挺直身体 短评4 掌握扎实的“姿势”反手击球 1 在容易发力的点上击球 2 自下而上挥拍 3 用左手的正手感觉击球 4

学会用逃避的削球 5 挑战单手反手击球 短评5 更多采用比赛形式进行练习Part 4 高级篇 请教给我！

超级击球技术 1 上旋挑高球 2 平击球 3 上旋吊高球 4 带抽球动作的截击 5 击反弹球

6 放小球 7 发急旋球 8 平击发球 9 起跳的双手反拍 短评6 父母常劝“悠着点儿”Part 5 练习计划篇 让我们快乐地、合理地练习网球吧 (练习计划1) 直线球斜线球打法的区分 (练习计划2)

高质量完成重心移动 (练习计划3) 打完一个球之后迅速上网，四球一组 (练习计划4) 练习打浅一点的高压球 (练习计划5) 打高弹道的发球 (练习计划6) 寻找对手防守空档力争得分 (练习计划7)

直线球的随球上网 (练习计划8) 直线球打过来，直线球打回去 伸展运动 应急处理措施

<<图说青少年网球>>

章节摘录

插图：基础篇在网球场上尽情玩耍在正规的网球训练开始之前，需要培养最基本的运动技能。跑动、跳跃，像玩游戏一样投入到练习中去。

当然，使用球拍做游戏必不可少。

在网球场上跑跑看！

竭尽全力在网球场上跑动由网前到底线，竭尽全力在场上跑动。

跑动之前，做好准备体操或轻轻慢跑，让自己的身体暖和起来。

竭尽全力跑到底线从网前开始，跑到底线的位置（网球场最外侧横向的那条线），要竭尽全力地跑动。

然后可以放慢速度跑，边跑边计算跑动的步数并不是步数越少越好，应根据自己的步幅来做接。

接下来，面朝后方、背部向前慢跑。

年纪小的孩子背向跑动时也许会感到害怕。

注意不要让自己摔倒，慢慢地后退跑，接着从场地一角向对角斜向跑动。

最后，练习沿着底线跑动。

<<图说青少年网球>>

编辑推荐

《图说青少年网球》训练指导与训练计划，亲子携手，享受网球，发球！

接发球！

扣杀！

多回合球！

网球的基本击球技术一目了然！

<<图说青少年网球>>

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>