

《看图学打网球》

图书基本信息

书名：《看图学打网球》

13位ISBN编号：9787115398569

出版时间：2015-9-1

作者：李雄辉、王萌、刘红伟主编

页数：196

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《看图学打网球》

内容概要

《看图学打网球》从网球运动的基础知识、基本动作与要领、到击球、发球、接发球的动作技巧，再到更加进阶的攻击技巧和双打技战术，全面而科学地给网球爱好者一个系统的学习网球运动的方法。从技术、战术以及练习方法三个角度帮助读者掌握初中高级动作技法。

本书由具有十年执教经验的职业教练进行技术指导和动作示范，通过588幅高清连拍图片解析110种标准教学动作。DVD视频教学光盘展示常规速度及慢动作，帮助读者在了解技术要点的同时更加直观地了解动作的完整形态。

动作的关键姿态有局部大图进行细节讲解，完整动作通过高清连拍呈现，连贯起来看动作更加清晰。正确和错误动作有对比演示，准动作一目了然。电脑绘制的动态曲线和赛场示意图，帮助轻松理解动作方向、击球角度、回球路径。

通过阅读本书和使用教学视频，你将学习到如下内容。

11种常用热身动作

14个基本动作与要领：握拍、站姿和步法等

18个基础技巧和练习：击球技巧和发球技巧

34个高级技巧、战术和练习：接发球技巧和攻击技巧

35个双打技巧：接发球技巧配合、还击技巧配合和双打技巧配合

作者简介

李雄辉

1980年出生于湖北武汉，5岁开始学习网球，从事网球教练工作10年，iTUSA美国国际网球学院一级教练员。主攻青少年网球培训和成年人私教。

比赛成绩：

2008年首都高校大学生网球联赛春季团体赛男子甲组亚军。

2009年雪弗兰杯网球大奖赛男子单打天津赛区季军。

2010年北京社区网球大赛特约组男子单打冠军。

书籍目录

Part1网球的基本常识

网球的历史

认识场地

精通网球规则

网球装备

热身运动

Part2网球的基本动作与要领

持拍姿势

基本站姿

击球站位

基本步法

挥拍动作讲解

Part3击球技巧

击球

上旋球

截击球

Part4发球技巧

如何发球

发球中的战术

发球练习

Part5破发技巧

接发球技巧

接发球的战术

Part6攻击技巧

攻击球技巧

攻击球战术

削球技巧

削球战术

削球练习

反弹球技巧

反弹球练习

回击不同路线

截杀战术

截杀练习

Part7双打技巧

接发球技巧配合

还击技巧配合

双打技巧配合

双打技巧练习

附录

《看图学打网球》

精彩短评

1、无用，学不会动作

《看图学打网球》

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：www.tushu111.com