

《怎样打网球》

图书基本信息

书名：《怎样打网球》

13位ISBN编号：9787500906681

10位ISBN编号：7500906684

出版时间：1996-1

出版社：人民体育出版社

作者：李又琴

页数：195

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

《怎样打网球》

内容概要

本书将展示给你——怎样打网球。

本书以图文并茂的形式向您介绍了网球最基本的技术、战术的训练方法。不论你是网球选手还是想打网球的人，通过阅读并采纳本书对你的建议和要求，你将能获得打网球的最大乐趣，并提高你的网球技艺。

本书采用大量的连续图解的方式，将每一动作分解、说明，指出关键点，使您获得更直观的感觉。

本书并非专业性很强，书中内容简单明了，生动活泼，适于不同层次的人阅读。

《怎样打网球》

书籍目录

前言正拍反拍 一 反拍上旋球 二 反拍下旋球 三 双手反拍发球 一 怎样有效地发球 二 切削发球 三 平击发球和旋转发球接发球截击球 一 正拍截击 二 反拍截击 三 怎样回击难打的凌空球高压球和挑高球 一 高压球 二 挑高球高级击球技术 一 掌握高级击球技术、提高比赛水平 二 随击球 三 放小球 四 反弹球 五 用凌空放小球和凌空挑高球来变化战术 六 上旋挑高球 七 反拍高压球单打战术 一 进攻性战术 二 防守性战术双打战术 一 怎样在双打中取胜 二 双打中的配合 三 抢网 四 怎样创造机会得分 五 对付大力发球的方法 六 怎样对付成功的接发球有关左手击球的一些问题 一 左手握拍者的发球和接发球 二 怎样对付左手握拍的运动员 三 左手握拍者怎样打落地球和随击球 四 怎样对付左手握拍者的落地球技术训练和身体训练 一 六种提高技术的方法 二 六种场外提高技术的训练方法 三 几种网球专项身体训练的方法

《怎样打网球》

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