

《网球进阶训练》

图书基本信息

书名：《网球进阶训练》

13位ISBN编号：9787538453157

10位ISBN编号：7538453156

出版时间：2011-7

出版社：吉林科学技术出版社

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《网球进阶训练》

内容概要

《网球进阶训练》由张喆、马明纯主编，内容包括国际网联网球等级测评系统、国际网球等级水平说明、网球技术的基本原则、击球的质量、精解正手抽球、精解双反手抽球、精解截击技术等，图文并茂，内容翔实，可供读者学习使用。

书籍目录

第一章 走近网球

1. 国际网联网球等级测评系统
2. 国际网球等级水平说明

第二章 解析网球

1. 网球技术的基本原则
2. 击球的质量
3. 击球的旋转
4. 击球的时机
5. 击球前的判断

第三章 精解技术

1. 精解正手抽球
2. 精解双反手抽球
3. 精解下反手旋球
4. 精解截击技术
5. 精解发球技术
6. 精解接发球技术
7. 精密晋级技术

第四章 网球的基本特征

1. 打法类型
2. 五种击球场景与战术

附录 健康的网球运动

1. 运动前的准备活动常识
2. 运动后的放松整理常识

章节摘录

版权页：插图：聪明的选手往往是在用战术技巧在得分，木讷的选手则是靠力量和状态来得分。聪明的选手明白在艰苦的比赛中不可一味的强攻。知道怎样使用、何时使用正确的战术套路，一击制胜。想要成为这样的选手，放小球战术组合是几本的技巧，让其融入到你的进攻手段中显得尤为重要。

1. 深区落点与放小球：利用底线深区落点和浅区落点的反差实施放小球是常见的放小球战术组合，也是最具实效性的战术组合。击打深区落点的方式有很多种，例如：底线快速抽球、反手削球、强烈上旋球等都可以有效地将对手压制在底线的深区位置，从而创造出放小球的时机。
2. 放小球与挑高球或穿越球：这种战术组合对于不擅长网前技术的选手来说是非常奏效的。例如：面对那些底线防守型选手，我们可以利用放小球迫使对手离开自己熟悉的场区被动来到网前，此时，便可以伺机实施穿越球或者挑高球。
3. 削球与放小球：由于削球与放小球动作近似的缘故，可在削球过程中审时度势的使用放小球，一定会有意想不到的收益。例如：双方在底线相持阶段，抓准时机借助削球的隐蔽动作使用放小球；削球随上时可趁势放一记小球随球上网，而不是常规的选择深线压制上网。

《网球进阶训练》

编辑推荐

《网球进阶训练》：弧度：通过弧度的滞空时间让自己有更多的时间回到防守位置。速度：有效的压缩对手的准备时间，让对手应接不暇。深度：缩小对手的回球角度，让自己获得最少的跑动范围。角度：限制对手的回球路线，为下次击球做好充足准备。旋转度：利用旋转破坏对手的击球节奏是压制对手的不二之选。实战技术分步讲解、增进网球技术的首选、比赛经验亲传亲授、彩色图片对照学习、提高网球技术的秘籍。

《网球进阶训练》

精彩短评

- 1、在同类型的书中，这本书图文并茂，有理论、有实战，还有光盘，对指导和提高网球水平是开卷有益的，从书的质量来说也是绝对的正版，价格也绝对值得！
- 2、书的质量不错。，内容也很满意
- 3、需要好好研究研究的一本书~~
- 4、书里面是彩页的 有文字 有图 有正误对比 有光盘 觉得挺好的 就是有点贵...
- 5、有爱网球者这书较适合
- 6、很多的图片进行讲解，对初级水平的朋友还是有很大帮助的。我打了一年网球，一些动作细节一直不太清楚。看了这本书，感觉有帮助。
- 7、适合初级网球爱好者,自练指导不错的科普类书籍
- 8、纠正错误动作，正确、错误动作对比，很生动！确实是进阶的好推荐！其实更加适合初学者，可以记住正确的发力动作。
- 9、DVD比书好。

《网球进阶训练》

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