

《网球》

图书基本信息

书名：《网球》

13位ISBN编号：9787500940661

10位ISBN编号：7500940661

出版时间：2011-11

出版社：人民体育出版社

页数：157

译者：崔玮

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》

内容概要

《网球》是一项全能运动，它既能让你感受到乐趣、结识更多的朋友、锻炼身心，又能体验比赛的激动人心。网球的入门标准不高，你只需一把球拍、一双网球鞋和一罐网球即可。你也不必为开始学习时的水平担心，找一块球场，赶快投入到这项运动中吧。从《网球》中，你将了解和学习网球的一切知识，从选择球拍、了解球场和比赛规则，到提升水平之前如何感受基本练习的乐趣，以及增加更多的击球难度、移动和战略。你可以把压力完全施加在对手身上，甚至可以为参加比赛进行专门的训练。不管你处于何种水平，一旦你拿起网球拍，你就再也无法摆脱它了。

书籍目录

如何使用本书和所配DVD
为什么打网球
做好准备
立即开始.....
装备
球拍构造
选择球拍
球
必不可少的装备
网球鞋
比赛场地
球场分区
场地类型
得分和基本规则
局、盘和比赛
基本规则
学习基本技术
立即开始
开始
发球
底线落地球和握拍
网前
准备姿势
跨步
屈膝和重心转移
球
增加旋转
球的飞行
让练习有趣
加入俱乐部
第一次练习
球场上打
进行单打
什么是双打
进行双打
上场比赛
立即开始.....
提高发球能力
大力发球
发球类型
提高击打落地球能力
完善正手
强大的双反
上旋单反
反手削球
掌握网前技术
有效的正手截击

反手截击
高压进攻
像职业球员那样移动
分腿垫步和接发球
分腿垫步和截击
侧滑步和正手
侧滑步和反手
交叉步
交叉步和高压球
复位步法
更聪明地比赛
立即开始.....
早期优势
发球
接发球
正确的战略
相持球
击球选择
得分
施加压力
进攻和防守
制胜分和非受迫性失误
让对手思考
大角度球和网前球
挑高球
放小球
随球上网
穿越球
晋级
立即开始.....
强化体能
赛前热身
加强肌肉练习
成为职业球员
比赛风格
底线选手
网前选手
网球和旅行
主要赛事
美妙的去处
网上网球
网球术语
最后.....

章节摘录

版权页：插图：

《网球》

编辑推荐

《网球》：循序渐进地教学指导，配合栩栩如生的图片；引导你入门，并提升网球技巧；完整、综合的DVD教学片演示关键的网球技巧；灵活应用实时和静止画面，以及慢镜头技术。最快的途径，掌握网球技巧，附带30分钟教学DVD。

精彩短评

- 1、碟很好，唯一缺陷是书有点薄。
- 2、图书内容一般，光盘内容倒不错，简单扼要，经验之谈。

《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