

《网球技巧》

图书基本信息

书名：《网球技巧》

13位ISBN编号：9787508718415

10位ISBN编号：7508718410

出版时间：2008-2

出版社：中国社会出版社

作者：陈禹

页数：236

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

《网球技巧》

内容概要

《网球技巧》是大众体育技巧丛书系列之一，内容主要是网球技巧，介绍了网球运动的历史和比赛规则以及技能训练等。《网球技巧》主要内容：1网球运动简介，2网球运动的分类、特点和价值，3网球场地与器材，4网球竞赛与裁判法，5网球运动损伤及预防。

《网球技巧》

书籍目录

知识篇 1 网球运动简介 1.1 世界网球运动简介 1.2 中国网球运动简介 1.3 现代网球运动的发展趋势
1.4 世界网球运动组织及重大赛事简介 1.5 软式网球和短式网球简介 2 网球运动的分类、特点和价值
2.1 网球运动的分类 2.2 网球运动的特点 2.3 网球运动的价值 3 网球场地与器材 3.1 网球场地 3.2 网
球器材 4 网球竞赛与裁判法 4.1 网球比赛的编排方法 4.2 网球竞赛裁判法 5 网球运动损伤及预防
5.1 竞技网球运动中产生创伤的原因及预防方法 5.2 典型网球创伤的一般特点、起因及预防 5.3 其他
运动损伤 5.4 创伤的预防在竞技网球中的实际运用技能篇 6 网球基本技术 6.1 基本握拍法（均以右
手握拍为例） 6.2 发球技术 6.3 接发球技术 6.4 正手击球技术 6.5 反手击球技术 6.6 截击球技术
6.7 挑高球技术 6.8 放小球技术 6.9 高压球技术 6.10 其他击球技术 7 网球基本战术 7.1 单打战术
7.2 双打战术训练篇 8 网球运动的球感训练 8.1 用手抓抛球练习方法 9 网球运动的步法训练 10
网球运动的准备活动和整理活动训练 11 网球运动的身体素质训练 12 网球运动的心理训练 13 网球运
动员的选材与早期训练

《网球技巧》

编辑推荐

《网球技巧》由中国社会出版社出版。

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