

# 《图解网球技巧》

## 图书基本信息

书名：《图解网球技巧》

13位ISBN编号：9787533526375

10位ISBN编号：7533526376

出版时间：2005-8

出版社：福建科学技术出版社

作者：骆积强

页数：128

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](http://www.tushu111.com)

# 《图解网球技巧》

## 内容概要

本书的基本知识部分将快捷地带你入门：教你如何选择服装、网球、网球拍、网球弦等必需的风球装备，为你提供最基本的网球常识和熟悉球性的练习。

基本技术部分以通俗易懂的文字解说和朗朗上口的要诀，帮你快速记忆各种网球技术要领，再配以大量由专业运动员演示的技术动作，图文并茂，将有助于你快捷、规范、全面地掌握网球的基本技术。

本书以图解为主线，还附赠一张VCD教学盘，系统、规范地介绍网球技术动作及其训练方法，让你阅读与练习更为直观，为你的自学自练提供了便利，相信每一位网球爱好者都能从本书中得到自己需要的东西。

## 书籍目录

- 一、网球运动的基本知识 (一)网球比赛场地与器材 1.比赛场地 2.网球器材 (二)网球服饰与礼仪 1.网球服饰 2.网球礼仪 (三)网球术语 (四)赛前热身与球性练习 1.热身活动 2.球性练习 (五)网球运动中常见损伤的防治 1.网球肘 2.肩部损伤 3.踝关节损伤
- 二、网球基本技术与训练 (一)握拍与步法 1.握拍 2.步法 (二)正手击球技术与训练 1.正手平击球 2.正手上旋球 3.正手下旋球 4.正手击球练习方法 5.正手击球常见错误与纠正方法 (三)反手击球技术与训练 1.反手上旋球 2.反手平抽球 3.双手反拍击球 4.反手下旋球 5.反手击球练习方法 6.反手击球常见错误与纠正方法 (四)发球技术与训练 1.切削发球 2.平击发球 3.上旋发球 4.发球技术要点比较 5.发球练习方法 6.发球常见错误与纠正方法 (五)截击技术与训练 1.正手截击 2.反手截击 3.截击球练习方法 4.截击球常见错误与纠正方法 (六)高压球技术与训练 1.落地高压球 2.凌空高压球 3.反拍高压球 4.高压球练习方法 5.高压球常见错误与纠正方法 (七)放小球技术与训练 1.正手放小球 2.反手放小球 3.放小球练习方法 4.放小球常见的错误与纠正方法 (八)挑高球技术与训练 1.正手防守性挑高球 2.正手进攻性挑高球 3.反手挑高球 4.挑高球练习方法 5.挑高球常见错误与纠正方法
- 三、网球实用战术与训练 (一)单打战术 1.发球上网战术 2.随球上网战术 3.底线战术 4.破网战术 5.发球战术 6.接发球战术 7.随机战术 (二)双打战术 1.双打比赛站位 2.双打发球战术 3.双打接发球战术 (三)快速制胜招数 1.强攻反手 2.高吊反手 3.突击网前 (四)场地战术 1.塑胶球场 2.水泥或沥青球场 3.沙土球场 4.草地球场 5.地毯球场 6.室外球场 7.室内球场
- 四、网球比赛规则与裁判法 (一)比赛规则 1.单打比赛规则 2.双打比赛规则 3.比赛计分规则 4.比赛休息时间与指导规则 (二)竞赛方法 1.单淘汰制 2.循环制 3.分组循环制 4.混合制 (三)裁判方法 1.裁判长职责 2.主裁判员职责 3.司线员职责 4.网上裁判员职责 5.脚误裁判员职责 6.裁判员手势
- 五、超级巨星风采与绝技 (一)巨星档案及其绝技 1.张德培 张德培的杀手锏——正手平抽 2.辛吉斯 辛吉斯的绝活——侧身攻 3.桑普拉斯 桑普拉斯看家本领——中场截击 4.格拉芙 格拉芙的绝技——正手斜线 5.阿加西 阿加西的秘技——一反向回击 6.大威廉姆斯 大威廉姆斯的重型炮弹——大力发球 7.费德勒 费德勒的天下第一拍——正手上旋球 (二)世界顶级赛事冠军榜 1.温布尔登网球公开赛冠军 2.美国网球公开赛冠军 3.法国网球公开赛冠军 4.澳大利亚网球公开赛冠军

# 《图解网球技巧》

## 编辑推荐

本书的基本知识部分将快捷地带你入门：教你如何选择服装、网球、网球拍、网球弦等必需的风球装备，为你提供最基本的网球常识和熟悉球性的练习。基本技术部分以通俗易懂的文字解说和朗朗上口的要诀，帮你快速记忆各种网球技术要领，再配以大量由专业运动员演示的技术动作，图文并茂，将有助于你快捷、规范、全面地掌握网球的基本技术。本书以图解为主线，还附赠一张VCD教学盘，系统、规范地介绍网球技术动作及其训练方法，让你阅读与练习更为直观，为你的自学自练提供了便利，相信每一位网球爱好者都能从本书中得到自己需要的东西。

## 精彩短评

- 1、讲的太粗了啊
- 2、大家一定要买，初学网球非常有帮组，书又便宜，质量也好

## 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](http://www.tushu111.com)