

<<网球压力训练>>

图书基本信息

<<网球压力训练>>

内容概要

单凭技术并不能成为伟大的网球运动员——他们必须同时具备在压力下比赛的能力。为准备网球竞技比赛所需，本书所述的训练系统比其他网球书籍难以媲美的。

保罗·沃德洛教练在大学这种层次的网球赛事中经历了14个成功的赛季之后，创造并提炼出了不同反响的训练方案。

他的训练系统就是要教会你如何运用压力制定并执行有效的训练计划，而这种压力训练非常接近真实的比赛。

如果适当运用沃得洛的训练系统，你会发觉注意力、积极性、自信心和调节能力会得到迅速的改善。

更为重要的是运动员能够提高从比赛压力中迅速恢复的能力，并且敢于迎战更为强劲的对手。

为了更好地评估运动员的进步，书中同时列举了新颖的成绩指标，为教练员提供了客观评价运动员的训胜剩青况，努力程度和在队中的排名。

不管是网球教练员还是运动员，这本书展示了“制造”网球冠军所需要的苛刻训练和艰苦实践的过程。

<<网球压力训练>>

作者简介

保罗·沃德洛是一位高级网球教练员。

在20世纪90年代初期，他将肯尼亚学院三队改变成了一支战无不胜的球队，带领他们连续三次获得全国联赛冠军。

沃德洛超群的训练能力使其获得了威尔逊大学生网球协会授予的年度国家级教练员荣誉。

保罗·沃德洛后来到了依阿华大学女子网球队，在他带队的短短两年后，获得了全国联赛冠军及16个分站赛冠军，使球队取得了有史以来的最好成绩。

<<网球压力训练>>

书籍目录

第一章 网球训练的制胜规律 理解压力 压力训练的好处第二章 在训练中付诸压力 压力训练的
指导方针 训练方法第三章 高成功率战术 网球战术的三大要素 内侧底线和外侧底线 关于有效的
底线技术指导方针 随上球的指导方针 穿越球的角度 截击球的线路 复位还原 预测感第四章
场上的站位和击球的选择 寻找你的区域 击球的选择第五章 战术教学 外侧底线击球 内侧底线
击球第六章 单打练习 发球和接发球练习 建立得分优势练习 旋转练习 压力练习 复位还原练
习 单打练习 “疯狂”练习第七章 双打练习 对打中的发球与接发球练习 建立优势阶段 施
加压力阶段 双打比赛第八章 热身训练第九章 训练成绩指标 教练员的观点 运动员的观点 技
术的双关性 数据的记录 运用成绩指标评价运动员第十章 压力训练的计划 训练的准备工
作 训练提纲 重要部分 重点要素 基本技术练习 最后的训练是比赛第十一章 实施压力训练计划 建
立优势练习 施加压力——内侧击落地球 施加压力——外侧击落地球（90度变线） 施加压力——
第一发球及接第二发球 站位 旋转球 凌空球——截击或高压 双打发球和接发球 双打发球上网
双打截击 赛前训练 一小时训练

<<网球压力训练>>

编辑推荐

本书作者从事网球训练已经有很长时间了，并且取得了具有真正创新意义的成就。

本书的内容深刻、有内涵，详尽地叙述了运动员如何准备比赛的系统训练过程。

多数运动员实践后收效良好。

该书展示了制造网球冠军所需要的苛刻训练和艰苦实践的过程，对网球教练员和运动员有所助益。

<<网球压力训练>>

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:<http://www.tushu007.com>