

<<网球入门教程>>

图书基本信息

书名：<<网球入门教程>>

13位ISBN编号：9787500932567

10位ISBN编号：7500932561

出版时间：2007-1

出版时间：体育报业（原人民体育

作者：李海

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>

<<网球入门教程>>

内容概要

网球入门教程, ISBN : 9787500932567, 作者 : 李海、史芙英

<<网球入门教程>>

书籍目录

第一章 网球运动概述 第一节 世界网球运动 一、网球运动的起源 二、网球运动的发展 第二节 中国网球运动 一、旧中国的网球运动 二、新中国的网球运动 第二章 网球基本理论 第一节 击打运动的力学原理 第二节 击球动作的环节 第三节 网球的性能 一、旋转球的飞行性能 二、旋转球与反弹 第四节 球与拍面的关系 第五节 网球应用技术的基本要素??控球能力 一、控制击球力量的能力 二、控制击球路线、角度的能力 三、控制落点的能力 第三章 网球基本技术 第一节 网球握拍法 一、东方式握拍法 二、大陆式握拍法 三、西方式握拍法 四、反手双手握拍法 第二节 正反手击落地球 一、正手击落地球技术 二、反手击落地球技术 三、正反手击落地球练习方法 第三节 截击球与高压球 一、截击球技术 二、高压球技术 第四节 发球与接发球 一、发球技术 二、接发球技术 第五节 网球步法 一、基础步法 二、底线击球步法 三、网前截击球步法 四、高压球步法 五、网球步法练习方法 第四章 网球基本战术 第一节 网球战术概述 一、网球战术的概念 二、现代网球战术的特点 三、制订和运用网球战术的基本原则 第二节 网球单打战术 一、网球打法的类型 二、后场战术 三、中场战术 四、前场战术 第三节 网球的双打战术 一、双打配对原则 二、双打的发球方战术 三、双打的接发球方战术 第五章 网球游戏 第一节 网球游戏的特点与作用 第二节 个人连续击球游戏 一、警察抓小偷 二、动物模仿秀 三、捉人游戏 四、传球 五、水手 六、麻烦加倍 七、发球得分 八、路障 九、传染鸡瘟 十、鸭子 十一、移动 十二、夏威夷困境 十三、涂虫 十四、水果沙拉 十五、鞋子也疯狂 十六、卡车司机 十七、森林中的猎人 十八、马可波罗 十九、网球投篮 二十、骑士 第三节 团队游戏 一、猫尾巴 二、熄灯啦 三、筷子 四、链条反应 五、斜塔 六、友好的争斗 七、球拍游戏 八、看,没有用手 九、反弹 十、“权力球”标签 十一、跑播 十二、地滚球式网球 十三、彩带网球 十四、猫头鹰 十五、射门 十六、橄榄球式网球 十七、板球式网球 十八、链式双打 十九、曲棍球的较量 二十、拼写比赛 第四节 准确性游戏 一、墙上的苍蝇 二、空篮子 三、保龄球 四、侧旋 五、猎人 六、定位击球 七、平击球 八、夏威夷呼啦圈网球 九、迷你高尔夫 十、斯诺克式网球 十一、发球的惊喜 十二、击倒目标 十三、“上”和“下” 十四、快速射击 十五、苹果和橘子 十六、本垒王 十七、旋转门 十八、击打气泡 十九、动力时钟 二十、袜球 第六章 网球规则与裁判法 第一节 网球规则 一、场地 二、网球比赛的基本规则 三、网球比赛的信任制规则 第二节 网球竞赛裁判法 一、主裁判的工作程序 二、司线员 第七章 网球运动竞赛组织工作 第一节 网球运动竞赛的组织 一、制定竞赛规程 二、赛前的工作安排 三、比赛期间的工作 四、赛后 第二节 网球竞赛方法和编排 一、淘汰制 二、循环赛制 三、混合制比赛方法 四、秩序册编排方法 附件一 常用网球英语词汇 附件二 网球竞赛规则

<<网球入门教程>>

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>