

<<图解网球训练入门>>

图书基本信息

书名：<<图解网球训练入门>>

13位ISBN编号：9787534565335

10位ISBN编号：7534565332

出版时间：2009-4

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：早川泰将

页数：173

译者：艾青

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>

<<图解网球训练入门>>

内容概要

网球是一项优美而激烈的运动。

网球运动的由来和发展可以用四句话来概括：孕育在法国，诞生在英国，开始普及和形成高潮在美国，现在盛行全世界，被称为世界第二大球类运动。

本书图文并茂地介绍了网球的基本知识和打球技巧。

<<图解网球训练入门>>

书籍目录

前言卷首技术漂亮的击球是这样练就的！

掌握所有击球通用的基本姿势 HOW TO基本姿势的做法 正手击球时为保证击球有力的基本姿势 反手击球时为保证击球有力的基本姿势 重点建议：增田健太郎篇1CHAPTER 1 专业技术 从一流职业球员的动作中学习技术的关键在这里 发球·接发球 精进的关键 平击球 旋转球 削球 正手回球 反手回球 反弹球 精进的关键 正手击球（直击） 正手击球（斜击） 单手 单手反手击球（直击） 单手反手击球（斜击） 单手反手击球（削球） 双手 双手反手击球（直击） 双手反手击球（削球） 吊高球·扣杀 精进的关键 吊高球 扣杀 截击 精进的关键 正手截击 反手截击 重点建议：增田健太郎篇2CHAPTER 2 精进关键CHAPTER 3 打好网球所需的训练CHAPTER 4 基础技术讲座后记

<<图解网球训练入门>>

章节摘录

CHAPTER 1 专业技术 从一流职业球员的动作中学习技术的关键在这里 要打好网球的意愿是进步的捷径 在学习时，一般是先确定主题与理念，然后据此一点一点地积累。

网球也是一样。

先是不断地训练，这样当训练完成后，就能够成为基本功扎实的优秀球员。

在通过连续的图片观看职业球员的技术动作的同时，在脑海里记下理的姿势与动作，所有挥拍动作的基本要素都在于“姿势”之中。

在此记录有从发球至截击的16个项目中与姿势有关的所有重点。

建经常回想这些重点然后用于击球之中。

根据一贯的教育内容学习技术 另一项要素就是心理。

要有勇气直面网球，不要忘记自己是一名球员以及同伴的存在，要在精神上成为一名坚韧不拔的球员。

例如说到观察，不仅要观察球，还要观察对手的动作以及心理。

为此，要养成关心他人的习惯，这样才能拥有过硬的心理技术。

本书的构成是以“动作”、“观察、视线”与“心理（心情）”三点为主体，通过各种击球的连续图片对重点进行说明。

本书所述的内容与网球学校的讲课也是一致的。

也就是说，只要能够经常留心这些事项，就能够在网球上取得进步。

<<图解网球训练入门>>

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>