

<<网球快速入门与提高>>

图书基本信息

书名：<<网球快速入门与提高>>

13位ISBN编号：9787535242129

10位ISBN编号：753524212X

出版时间：2008-1

出版时间：湖北科学技术出版社

作者：柳景华,曾繁繁

页数：104

字数：94000

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>

<<网球快速入门与提高>>

内容概要

网球正在飞速地渗透到人们的生活之中，甚至是老年朋友和儿童都在挥拍上阵，已成为人们生活中不可分割的一部分，但许多业余网球爱好者很苦恼的一件事是花了大量时间，自己的技战术能力得不到提高，请专家和教练指导，费用又太昂贵。

此时，请不要忘记另外一条学习途径是先仔细看书，然后自己练习。

本书的特点是针对网球初学者和网球提高者而采用了大量的技术、战术组合图片并加以文字说明呈现给大家，使其更能直观地理解网络各项技术的基本原理和战术意图，根据本书中的练习方法，可以使您从初级技术到高级技术有一个质的飞跃，有很高的指导价值。

另外，本书还介绍了网球的比赛规则、网球运动营养以及运动损伤及防治，能使业余网球爱好者享受网球带来的快乐和克服网球运动带来的伤痛。

<<网球快速入门与提高>>

书籍目录

第一章 网球运动简介 1.网球运动的起源与发展 2.国际网球组织机构 3.国际重大网球赛事 4.网球运动的基本知识 5.网球运动的基本俗语第二章 基础技术篇 1.握拍 2.正手击球 3.反手击球 4.发球 5.接发球 6.截击球 7.削球 8.高压球 9.挑高球 10.放小球第三章 技术提高篇 1.正手底线制胜球技巧 2.反手底线制胜球技巧 3.大力发球制胜技巧 4.接发球制胜技巧 5.截击过网下坠球技巧（低截击） 6.进攻型削球技巧 7.反场跳起高压过顶球制胜技巧 8.单手反手大力高压球制胜技巧第四章 战术篇第五章 网球比赛规则第六章 网球运动的营养、运动损伤及防治

<<网球快速入门与提高>>

章节摘录

第一章 网球运动简介1.网球运动的起源与发展网球运动起源于12-13世纪的法国，在14世纪传入英国，并作为英国上层社会的一种休闲娱乐性活动，与当时的马术、击剑等项目并称为“贵族运动”。随着网球运动的产生，英国人哈利·梅姆在草地上建造了“网球场”，创建网球俱乐部，扩大网球游戏的影响力，促进了网球运动的形成。

<<网球快速入门与提高>>

编辑推荐

《网球快速入门与提高》由湖北科学技术出版社出版。

<<网球快速入门与提高>>

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>