

<<网球入门宝典>>

图书基本信息

书名：<<网球入门宝典>>

13位ISBN编号：9787540451264

10位ISBN编号：7540451262

出版时间：2011-9

出版时间：湖南文艺

作者：网球杂志

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>

<<网球入门宝典>>

内容概要

本书比较系统地介绍了现代网球各种打法的基本技术，实战中战略战术的运用，并以各位超级球星的实战技术的图解形式，介绍单打、双打中应注意的一些问题和战略术应用。不论是网球爱好的初学者或是已有一定基础者，阅读《网球入门宝典》将会得到理论知识、基本技术、实战策略等方面的收获。

<<网球入门宝典>>

作者简介

金路为《网球》杂志资深技术编辑，著名教练，评论员。
《网球》杂志出品。

<<网球入门宝典>>

书籍目录

第一章网球技术

- 1、热身与放松
- 2、球感练习
- 3、常用步法
- 4、快速上手窍门
- 5、握拍
- 6、预备姿势
- 7、球的飞行状态
- 8、正手
- 9、反手
双手反拍 / 单手反拍 / 反手削球
- 10、发球
- 11、截击
- 12、高压球

第二章网球知识

- 1、网球起源
- 2、网球场名词
- 3、网球场规格
- 4、场地类型
- 5、网球比赛基本规则
- 6、网球规则问答
- 7、网球赛事介绍
- 8、三大国际网球组织
- 9、网球与奥运会
- 10、电脑排名系统
- 11、美国NTRP网球技术分级析

第三章网球装备

- 1、球拍
- 2、网球
- 3、球线
- 4、柄皮
- 5、网球鞋
- 6、网球服
- 7、网球小配件

第四章功能天地

- 1、网球观赛礼仪
 - 2、均衡网球膳食
 - 3、网球常见伤病与防治
- 附：网球英语

<<网球入门宝典>>

媒体关注与评论

文字通俗易懂，图片准确直观，是初学者必读的“圣经”。

——王越（原国家队教练）一个简洁的初学系统，一条光明的球场通道。

为你的网球入门查漏补缺，带你迅速体验其中乐趣。

——卢彦勋（著名网球选手，亚洲排名第一）人们都说，网球入门不容易。

其实，不容易是因为没有找到好的学习方法。

《网球》杂志在8年、近100期的编辑过程当中，有一个比较明确的编辑主线就是探讨和研究如何使学习网球降低难度。

当然，《网球》杂志上刊登过的此类文章虽说不上浩如烟海，几百篇文章也是有的，而这本书就是在这些研究成果中精练出来的。

既然我们不想增加学习网球的难度，那么，我们要首先让读者在阅读此书时不要太费劲，也就是说，这本书，我们会用最易懂的文字，最准确的图片，告诉你学会网球最简单的方法。

另外，学会网球不仅仅要会打网球，还要掌握一些网球的相关知识，比如器材的，赛事的，以及历史文化方面的，这本书在此方面内容的编撰上也下了很大的工夫，这么做就是希望你成为网球高手的同时，也能成为朋友圈中的网球专家、意见领袖。

——《网球》杂志主编 吴昊

<<网球入门宝典>>

编辑推荐

《网球入门宝典》编辑推荐：花最少的时间学会网球技术，用最小的篇幅尽览网球知识，最适合中国初学者的网球入门教材，李娜、费德勒、德约科维奇、萨拉波娃等众多世界顶级球星演示网球技术的每一个细节。

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>