

<<中高级网球技战术训练>>

图书基本信息

书名：<<中高级网球技战术训练>>

13位ISBN编号：9787562143796

10位ISBN编号：756214379X

出版时间：2009-6

出版时间：郭立亚、蔡祥 西南师大出版社 (2009-06出版)

作者：郭立亚，蔡祥 编

页数：168

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>

<<中高级网球技战术训练>>

内容概要

《中高级网球技战术训练》共六章。

第一章为网球实用技战术，着重分析构成网球技战术的基本要素，使读者对影响比赛结果的基本技战术要素有基本的认识；第二章为网球训练计划与比赛，主要阐明如何制定训练计划和安排运动员参加网球比赛；第三至五章分别从技术训练、体能训练和心理技能训练等三方面阐明中高级网球技战术训练原理，并列举了丰富的训练方法以供读者选用。

第六章为网球比赛战术实例，根据单打和双打中不同的战术组织列举了有针对性的训练实例。

《中高级网球技战术训练》图文并茂、精简明了、形象生动、易懂易学，大量的训练实例可供读者参考采用。

<<中高级网球技战术训练>>

书籍目录

第一章 网球实用技战术第一节 百分球第二节 上升球第三节 打法类型及对付战术第四节 打目标及预判对方回球方位第五节 右手球员如何对付“左撇子”第六节 失误种类第七节 如何减少失误第八节 赛场智慧第九节 如何建立战术特点第二章 网球训练计划与比赛第一节 网球水平分级第二节 优秀网球运动员训练周期第三节 运动员发展计划第四节 训练计划第五节 比赛日常规第六节 练习式比赛第三章 网球训练手段图解第一节 发球第二节 接发球第三节 底线第四节 中场第五节 网前第六节 上手高压球第七节 防守打法第八节 进攻打法第九节 “小动作”练习第十节 实战技巧练习第四章 网球运动体能训练第一节 速度素质训练第二节 力量素质训练第三节 耐力素质训练第四节 灵敏素质训练第五节 柔韧素质训练第五章 网球心理技能训练第一节 责任感训练第二节 目标设置训练第三节 注意集中训练第四节 压力训练第五节 模拟训练第六节 网球比赛的心理策略运用第六章 网球比赛战术实例第一节 单打比赛战术实例第二节 双打比赛战术实例

<<中高级网球技战术训练>>

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>