

<<跟冠军学网球>>

图书基本信息

书名：<<跟冠军学网球>>

13位ISBN编号：9787564406165

10位ISBN编号：756440616X

出版时间：2010-12

出版时间：北京体育大学出版社

作者：付饶，申秋燕 编著

页数：165

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>

<<跟冠军学网球>>

内容概要

《跟冠军学网球》是由资深网球教练、知名网球赛事评论员、上海体育学院校队主教练付饶主持，由付饶、申秋燕根据众多网球冠军的技术特点精心编写的网球训练图书。从网球运动的起源和发展引入，按照上场前的准备、热身准备活动、网球技术、网球战术与策略、网球学习方式、常见伤病防治、球星技术详解这样的步骤进行讲解。对不同水平的网球练习者提供训练指导。

<<跟冠军学网球>>

作者简介

毕业于北京体育大学，硕士期间主攻网球专项理论与实践方向。

女，1976年生，现任职于北京联合大学生物化学工程学院，讲师，主要从事体育教学与训练。

<<跟冠军学网球>>

书籍目录

为什么参加网球运动

第一章 阳光时尚的网球运动

第一节 网球运动的起源与发展

第二节 网球的主要赛事及其组织机构

第二章 上场前的必要准备

第一节 熟悉场地

第二节 基本规则

第三节 装备配置

第三章 热身准备活动

第一节 上肢拉伸

第二节 下肢拉伸

第四章 网球技术

第一节 握拍法

第二节 底线正手和反手

第三节 截击球与高压球

第四节 发球与接发球技术

第五章 网球战术与策略

第一节 网球单打战术

第二节 网球双打战术

第六章 选择适合自己的学习方式

第一节 个人自学

第二节 集体学习

第三节 私人教练

第七章 常见伤病与防治

第一节 常见伤病类型与防治

第二节 常见伤病部位的诱发机制与防治

第八章 从球星身上你可以学到的

第一节 费德勒：褪去外在锋芒，杀气纳于内心

第二节 纳达尔：始终如一，永远保持对胜利的饥渴

第三节 莎拉波娃：心无旁骛，一颗永不服输的心

第四节 德约科维奇：懂得向对手学习，外加适度的野心

第五节 罗迪克：富于团队精神，勇于接受改变

第六节 小威廉姆斯：信心比黄金还珍贵

第七节 达维登科：面对现实，勤能补拙，专心只做一件事

第八节 费雷尔：一拼到底，坚持才会胜利

第九节 冈萨雷斯：走自己的路，让别人琢磨去吧

第十节 郑洁：脚踏实地，越挫越勇

第九章 球星大顶级技术精解

第一节 费德勒独一无二的直臂正手

第二节 “纳达尔转”的惊人上旋之谜

第三节 罗迪克音速发球的力量根源

第四节 小威廉姆斯霸道的开放式双反

第五节 加斯奎特引领时代的独门单反

第六节 亨曼教科书般的低位截击

第七节 辛吉斯诡异的神奇小球

第八节 费德勒发球上网之路

<<跟冠军学网球>>

章节摘录

版权页：插图：现代网球运动已有100多年的历史，开展网球运动的国家越来越多，世界各地各级别的赛事也越来越多，技术水平逐步提高，规则越来越完善，运动员的管理日趋正规化，这一切都是在世界网球的三大组织的指导下完成的。

（一）国际网球联合ITF成立于1913年5月1日，它的重要职责是负责有关网球比赛的一切事务，负责制订网球规则；为发展中国家的网球教练开设培训班；协调世界青年、成人和老年的网球比赛。

1980年，ITF成立了国际网联基金会，筹集资金，建立了许多有助于比赛和服务设施的公司，在发展网球运动中发挥了作用。

1985年，成立了医疗委员会，负责对参赛队员进行药物检查。

同年成立了资格审查委员会，负责审查参赛者的资格，规定了青少年选手参加职业比赛的年龄。

国际网球联合会的任何决议都是由管理委员会通过全体会议制定的，每两年改选一次，除执行主席和执行副主席外，其他委员均为名誉身份，管理委员会中必须有大满贯所在国的代表，并且至少有一名来自亚洲、南非、巴拿马运河以北各国家的代表和两名欧洲的代表组成。

1989年起，增加了一名来自非洲的代表。

高级官员总部设在伦敦，包括执行副主席及常务委员和督导，负责男子网球、女子网球、财政发展和管理部分的官员，国际网联通过这些部门的日常工作，将决议贯彻执行和实施。

<<跟冠军学网球>>

媒体关注与评论

冠军都曾经是菜鸟，任何看似高超的运动技能也都是以基本功为起点的。

偶像不仅是用来崇拜的，更是用来模仿的。

作为业余网球爱好者，到底应该向那些职业球星学什么，以及别学什么，这本小书都会告诉你答案。

——胡力涛：中央电视台高尔夫网球频道解说我想，网球教学应该有两个目的，一个是要学得快，另一个是要学得好。

其实，几乎所有的教练，无论是教职业，还是教业余，都是在不遗余力地解决这两个问题——这也是《跟冠军学网球》这本书想努力做到的事情。

人们都说，启蒙老师最难忘，相信这本书会长远地影响到你的网球生活。

——吴昊：《网球》杂志总编还记得二十年前刚学网球时，跟随着录像机慢镜头一次次挥拍的疯狂日子。

如今，有了《跟冠军学网球》的理论点拨，加上视频资源丰富的互联网，可以说是坐上了网球学习的高速列车。

——张奔斗：《体坛周报》碰资深网球记者

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>