

<<10分钟网球百科>>

图书基本信息

书名：<<10分钟网球百科>>

13位ISBN编号：9787801965790

10位ISBN编号：7801965795

出版时间：2008年1月

出版时间：现代教育出版社

作者：卢福泉

页数：196

字数：107000

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>

## &lt;&lt;10分钟网球百科&gt;&gt;

## 前言

说这是一本写给网球初学者的书，甚至是写给那些准初学者的。

在我看来，所有初学者最后都会演变成网球场的四种人：常客、看客、过客和熟客。

常客，经常打球或教球的人；看客，看球、评球但几乎不打球的人；过客，球场体验一次或一阵从此再不见踪影的人；而熟客，是既常打球又喜欢看球且会评球的人。

你会到网球场做哪种“客”？

先问问自己为什么学网球吧。

每学期选我网球课的学生，第一次来到二体网球场都可看见我在黑板上写的大大的两个字：“WHY TENNIS？”。

每次学生都会饶有兴趣地在黑板上写上很多答案，归纳起来，一个字的有“酷，帅，爽”，两个字的有“时尚，健康，减肥，社交，学分”，三个字的有“交朋友，找对象”，四个字的有“学习技术，发泄压力”等等。

根据他们的答案，结合他们在课堂上的表现，我基本能猜出他们最终将成为哪种人。

你的答案又是什么？

在学生们写完他们的答案后，我都会在黑板上写上大大的“TENNIS”六个字母，每个字母代表一个单词，那是我对网球运动的理解，也是对所有初学者的期望：T：techniques，技术，掌握网球入门技术；E：elegance，优雅，感受这项绅士运动；N：Nice，友善：对待球场上的一切人和事；N：Neat，整洁，球场衣着与言语得体；I：Intelligence，思考，练习和比赛时需要动脑；S：Smile，微笑，对待学习过程中的挫折和赛场上的失败。

为了符合丛书“十分钟一点通”的理念，我将网球运动的相关内分为“历史”、“规则”、“赛事”、“技术”、“战术”、“培训”、“球星”、“裁判”、“礼节”、“资源”等十个章节。

每个章节的每篇文章相对独立，在十分钟图文并茂的阅读中帮助初学者或准初学者了解这项古老而时尚的运动。感谢北京大学哲学系孙德利教授，本书“技术”与“战术”图解得益于他的摄影帮助；感谢我的学生，北京大学网球队的主力，外国语学院法语系04级的丁神(左手持拍者)和医学部临床医学03级的邱胜达(右手持拍者)为本书的示范模特。

他们是球队里最棒的。

最后，特别感谢我的夫人ace，没有她的宽容和理解，我无法在她的月子里完成这本书。

二体网球场见证了我们的相识、相爱和婚礼，也见证了我们的爱情的结晶。

当ace月子结束后重返球场时，躺在童车里的多多就一直在球场伴随着我们。

他肯定是网球场最小的看客。

我们已经开始描绘他将来的网球生涯。

希望你也一样。

## <<10分钟网球百科>>

### 内容概要

本书为十分钟阅读文化丛书之一。

该书为了符合丛书“十分钟一点通

”的理念，将网球运动的相关内分为“历史”、“规则”、“赛事”、“技术”、“战术”、“培训”、“球星”、“裁判”、“礼节”、“资源”等十个章节。

每个章节的每篇文章相对独立，在十分钟图文并茂的阅读中帮助初学者或准初学者了解这项古老而时尚的运动。

## <<10分钟网球百科>>

### 作者简介

卢福泉，北京人学体育部讲师，大学生网球协会指导教师，教工网球协会秘书长。  
主要开设课程有网球、体育保健、运动营养与减肥。  
主要研究领域有网球文化、中老年体育保健、运动与生殖健康。

书籍目录

历史  
规则  
赛事  
技术  
战术  
训纺  
裁判  
球星  
礼仪  
资源

## <<10分钟网球百科>>

### 章节摘录

十一二世纪最早的网球游戏中的球是在袜子里塞上破布、毛发或是木屑，然后用绳子缠绕而成。球制造得比较耐用，拍子由木板改为羊皮纸板，拍面面积放大。

握把的柄也加长。

场地中间不再用绳子，而是增加无数短绳子向地面垂下，球从绳子下面经过时，可以明显地发觉。

十七世纪初，场地中间不再用绳帘，而改用小方格网子，网比帘的作用更好。

拍子出现突破性变革。

出现了用穿线的网拍，富有弹性而且轻巧方便。

30多年前，木质网球拍还是网坛的统治者，在此之前它已统治网球运动近三个世纪。

1967年。

美国网球选手康纳斯用金属网球拍击败了所有持木质球拍的对手，金属球拍也由此拉开了挑战木质球拍的序幕。

1984年，在澳大利亚公开赛上，历史上最后一个使用木制球拍的选手凯文·科伦惨败于手握铝合金拍的对对手。

此后，金属网球拍彻底将木球拍送进了历史博物馆。

随着新材料在工业上的广泛应用。

制造商们开始用最新型的材料来改造金属球拍。

他们发现，如果在金属球拍框中加入碳纤维，网球拍的强度将加大而重量却变轻。

这使得球拍有效击球区域增大，抗折和形变能力增强，大大提高球员的发球力量和准确性。

碳素网球拍从此粉墨登场，逐渐替代金属球拍成为球星们的新宠。

在碳素球拍一统江湖之际，新材料技术再次有了重大突破。

人们发现，将碳纤维与塑料混合后的材料可塑性和刚性强度上可以与铝合金媲美，且重量大大减轻。

这一发现最初被应用在航天飞机和战斗机的外壳，很快它就被移植到制造顶级网球拍的流水线上了。

网球拍制造商尝试着将这种混合材料与比重很小的金属钛结合，制造出全新的材料，生产出仅有200克左右重量的网球拍。

这些重量只有木质球拍一半的新球拍，虽然很轻，但实践证明它们更强、更耐用，也能吸收更多的振动。

<<10分钟网球百科>>

编辑推荐

《10分钟网球百科》由现代教育出版社出版。

<<10分钟网球百科>>

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>