

<<网球>>

图书基本信息

书名：<<网球>>

13位ISBN编号：9787810513982

10位ISBN编号：7810513982

出版时间：1999-08

出版时间：北京体育大学出版社

作者：陶志翔

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>>

书籍目录

目录

- 第一章 网球运动概述
 - 第一节 网球运动的起源及演变
 - 第二节 世界网球运动的现状与发展趋势
 - 第三节 现代网球运动的特点
 - 第四节 中国网球运动发展概况
- 第二章 网球场地和网球拍
 - 第一节 网球场地
 - 第二节 网球拍
- 第三章 网球基本理论知识
 - 第一节 击球动作的结构
 - 第二节 拍面角度和击球部位
 - 第三节 击球点
 - 第四节 注视球和对手的动向
 - 第五节 网球比赛的三个基本要素
 - 第六节 旋转
 - 第七节 发力击球的最佳时间
- 第四章 网球运动的基本技术
 - 第一节 基本步法
 - 第二节 基本握拍法
 - 第三节 发球
 - 第四节 接发球
 - 第五节 抽击球技术
 - 第六节 放轻球技术
 - 第七节 挑高球技术
 - 第八节 高压球技术
 - 第九节 反弹球技术
 - 第十节 截击球技术
- 第五章 网球的基本战术
 - 第一节 制定战术的基本原则
 - 第二节 各种类型打法的基本战术
- 第六章 双打的技、战术
 - 第一节 双打的基本站位法
 - 第二节 双打的基本技术
 - 第三节 双打中的基本战术
 - 第四节 双打的教学
- 第七章 网球教学与训练
 - 第一节 网球的教学
 - 第二节 网球的训练
 - 第三节 训练计划的制订
- 第八章 网球运动员的身体训练和心理训练
 - 第一节 网球运动员的身体训练
 - 第二节 网球运动员的心理训练
- 第九章 网球教练员的工作
 - 第一节 选材和组队工作

<<网球>>

- 第二节 教练员在训练期的主要工作
 - 第三节 教练员在比赛期的主要工作
 - 第四节 运动队系统训练计划的制订
 - 第十章 网球竞赛规则及编排方法
 - 第一节 网球竞赛规则
 - 第二节 网球比赛的编排方法
 - 第三节 判例
 - 第十一章 短式网球和软式网球介绍
 - 第一节 短式网球介绍
 - 第二节 软式网球介绍
 - 第十二章 网球科学研究工作
 - 第一节 网球运动科研工作的形式
 - 第二节 网球运动科研工作的方法
 - 第三节 网球运动科研工作的程序
- 附：北京体育大学网球教学训练大纲

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>