

<<图说网球技术>>

图书基本信息

书名：<<图说网球技术>>

13位ISBN编号：9787811007831

10位ISBN编号：7811007835

出版时间：2007-7

出版单位：体育大学

作者：卡罗尔·马萨斯基

页数：147

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>

<<图说网球技术>>

前言

网球是一项终身性的体育运动。

一旦学会了网球的基本技术，你将受益无穷——健康的身体、友好的比赛和个人的进步。

现在就开始学网球吧！

本书的目的就是让你开始学习网球——一项极其诱人的运动，教你一些实用的网球知识，使你了解网球的基本动作并掌握这些动作技术。

本书的大部分内容将集中在基础的击球技术上，同时也会提及这些动作技术的变化、练习和比赛，使你可以直接运用这些技术到球场去体会。

本书还包括单打和双打战术。

在开始学习网球之前，熟悉和了解将要使用的场地和器材对你来说是非常重要的。

球场 网球场地分为：硬地、土地、草地、室内地毯和其他的场地。

在美国，大多数的室外球场都是硬地。

在不同的场地上打球，其最主要的区别就是球的弹跳高度不同。

硬地上，球的弹跳高度最真实；在草地和一些室内地毯球场上，球在落地后会滑动；而在土地，球场会吸收一部分的弹力，使得球速变慢。

<<图说网球技术>>

内容概要

本书大部分内容将集中在基础的击球技术上，同时也会提及这些动作技术的变化、练习和比赛，使你可以直接运用这些技术到球场去体会。

《图说网球技术》还包括单打和双打战术。

作者简介

卡罗尔·马萨斯基(Carol Matsulaki)，麻省理工学院体育教育的助理教授，她教授网球的初级到高级班。
自1998年春天以来，作为女子网球队的主教练，马萨斯基带领她的球队连续4年获得纽曼联合会的冠军(1999年~2002年)，并在1999年、2000年和2001年被提名为纽曼联合会女子网球教练。

<<图说网球技术>>

书籍目录

前言 关键图标 第1章 握拍 第2章 步法 第3章 正手击球 第4章 反手击球 第5章 截击球 第6章 挑高球 第7章 头顶高压球 第8章 放小球 第9章 发球 第10章 接发球 第11章 单打战术 第12章 双打战术 作者介绍

章节摘录

握拍 握拍是指手在拍柄的位置。

在良好的人体力学作用下，不同的握拍方法可以打出不同旋转类型的球，也可以打出同类型和不同旋转程度的球。

基本的握拍方法有东方式握拍、大陆式握拍、半西方式握拍和西方式握拍。

在这些不同的握拍方法中你会发现有一些变动，在使用其中的一种方法时不要太刻板。

随着水平的不断提高，你的个人打球风格和握拍方式都会变得很独特。

击球范围、击球点及站位和握拍方式之间存在着一定的联系。

本章主要讲基本的握拍方法、握拍的合理击球点和站位，还包括每一种握拍方法的优缺点。

同时，对一些击打某些球时不合理的或无效的握拍进行了探讨。

东方式握拍 要清楚于在拍柄的位置，图1.1阐明了拍柄的不同部分。

东方式正手握拍（图1.2）对网球初学者来说是一个不错的起点。

东方式正手握拍也被称为是握手式握拍，因为手放在拍柄上时就像是在和球拍握手。

球拍拍面垂直于地面，由拇指和食指形成的“V”型放在拍柄的上平面，食指的第一指关节在球拍的右上斜面（对右手持拍者来说）。

要学会这种握拍方法，也可以通过把击球手的手掌平放在球拍拍面上，再直接把手滑动到拍柄处即可。

。

最佳的击球点是在身体前面和臀部高度。

站位应该是关闭式的，对于右手持拍者来说就是左脚应该在右脚的前面。

插图：插图：

<<图说网球技术>>

编辑推荐

随着网球成为休闲生活方式的主流、了解网球基本原理，您就可以马上参与到网球运动中来！
网球基本技术与战术的掌握让您在赛场上稳固防守、主动进攻；单打与双打战术的制订让您在各种赛事中百战百胜！

书中涵盖了详尽的技术知识、精确的战术指导、清晰的示例图片及相关技术的练习，让您真正感觉时尚网球的魅力。

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>