

<<休闲网球>>

图书基本信息

书名：<<休闲网球>>

13位ISBN编号：9787811009996

10位ISBN编号：7811009994

出版时间：2008-5

出版时间：计伟忠 北京体育大学出版社 (2008-05出版)

作者：计伟忠

页数：192

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>

<<休闲网球>>

内容概要

《休闲网球》主要介绍网球。

网球是一项美妙的运动，它错综复杂而又令人神往。

《休闲网球》是为了使越来越多的网球爱好者能够进一步了解网球运动基础理论、基本技术、竞赛方法和网球运动的基本常识，指导网球爱好者掌握有效的方法，运用正确的技术参加网球活动，通过网球运动教学和培训的实践总结，在综合国内外多种网球教学教材优势的基础上所选编的。

希望《休闲网球》能够激发你的兴趣，在享受网球运动的同时不断提高技艺，充分发挥你的潜力，像许多人一样从网球这项运动中发掘出丰富的乐趣。

<<休闲网球>>

书籍目录

网球运动简介起源和发展概况充满竞争的网球运动风靡全球的网球运动我国的网球运动发展概况世界大型赛事网球入门网球比赛的简要规则常见的比赛组织形式场地类型网球运动装备入门与提高如何选择教练和俱乐部网球体能练习准备活动基本素质练习基本握拍方式和预备姿势关于握拍常见的握拍方式预备姿势正手正手击球基本技术正手击球类型正手击球动作技术要点正手击球常见错误及纠正方法向专家学习反手反手击球基本技术双手反手击球单手反手击球向专家学习发球发球基本技术发球技术分类发球技术要点发球常见错误及纠正方法向专家学习接发球防守性接发球进攻性接发球正手接发球反手接发球截击正手截击反手截击抽击式截击低截击半截击截击放高球截击放小球截击主要技术要点截击常见错误及纠正方法高压球高压球基本技术高压球技术要点反手高压球反弹高压球高压球常见错误及纠正方法挑高球防守性挑高球进攻性挑高球挑高球常见错误及纠正方法放小球放小球基本技术放小球常见错误及纠正方法非常规击球跨下击球在身体一侧的向后击球跳起双手反拍下劈救球跳起高压球对球的控制掌握挥拍速度控制击球点使用旋转随挥你遇到的技术问题你的发球问题接发球问题落地球问题全场型打法的问题网球训练计划练习方法高成功率打法四种不同类型的击球提高击球成功率减少失误的简单方法迫使对手失误网球打法风格防守型选手攻击型底线选手全场型选手发球上网型选手单打战术场上站位单打基本战术双打战术站位比赛战术注意事项心理素质培养自信心接受挑战控制失误积极的自言自语控制比赛节奏集中注意力网球礼仪参加或组织比赛在比赛期间参加团体赛网球术语

<<休闲网球>>

编辑推荐

《休闲网球》由北京体育大学出版社出版。

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>