

<<网球技术提高讲座>>

图书基本信息

书名：<<网球技术提高讲座>>

13位ISBN编号：9787500927792

10位ISBN编号：7500927797

出版时间：2005-8

出版单位：人民体育出版社

作者：儿玉光雄

页数：207

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>

## <<网球技术提高讲座>>

### 内容概要

“下了不少工夫练习网球，还是没有明显的提高”，这是在我执教网球的25年里，听到的最多的一句话。

无论是谁，与生俱来都有天分，但随着年龄的增长，这种天分逐渐被掩盖起来。也就是说，所谓才能不过是能够充分地发挥原本就具有的能力而已。

人类的大脑在学习运动时具有惊人的“印象学习”机能。但遗憾的是，除了那些冠军以外，几乎所有的人这种能力都在沉睡着。

在这本书里，为了能够充分开发、利用“印象学习”的作用，尽可能插入一些图解。在加强图解印象的同时，深刻理解技术动作的要素，而后在球场上加以实际体验。相信一定能够促进您的网球技术进步。

本书有关网球技术和心理方面的篇章是由儿玉撰写的，有关比赛的战术以及调整部分是由高桥撰写的。

## <<网球技术提高讲座>>

### 作者简介

作者：(日本)儿玉光雄 高桥仁大1947年出生于日本兵库县，1971年毕业于京都大学，1970年获日本学生锦标赛单打第八名，参加1970～1974年全日本锦标赛。

1978年毕业于美国加利福尼亚大学洛杉矶分校(UCLA)研究生院。

1982年去美国，作为美国奥林匹克委员会运动科学部客座研究员研究运动心理学和生物力学。

归国后，成立“运动·柔和·日本”株式会社，通过网球训练学校的经营事业指导了数千名学生，同时兼做职业高尔夫球员和职业长棒高尔夫方面的顾问。

1999年任鹿屋体育大学副教授，女子网球部领队。

现任《网球杂志》技术专栏负责人。

撰写有《网球技术进步革命》(棒球杂志社)、《具有学习天才者的共同点》(河出书房新社)等多部著作。

## <<网球技术提高讲座>>

### 书籍目录

第1章 各种击球基本技术 握拍方法 1 各种击球的握拍方法 正手击球 2 掌握正确的握拍感觉 3 掌握正确的引拍动作 4 引拍挥击 5 引拍动作是弧形的?还是直线的? 6 关于击球后的随挥动作 7 灵活运用膝关节的屈伸发力 8 使用正确的移动步法击球 9 利用转身引拍 反手击球 10 握拍方法 11 排除畏难意识 12 加大转身幅度 13 尝试击球 14 强化击球后的随挥动作 15 双手反手击球的握拍法 16 克服双手反手击球的不利因素 17 理解双手反手击球的随挥动作 截击 18 用接球的动作要领练习截击 19 引拍动作拍头不倒 20 背对墙壁练习挥拍 21 眼睛的高度尽量与球拍面高度一致 22 随挥动作保持高度 23 握拍方法 24 截击技术要领 25 尽量接近球网击球 26 挥臂摆动时手腕要稳定 27 打反弹球充分屈膝 28 掌握近网轻击球技术(截击放小球) 发球 29 握拍方法 30 从放松摆臂开始 31 引拍动作翻手腕使手掌向下 32 掌握弧形挥拍练习法 33 从下向上挥拍 34 合理使用对侧手臂 35 检查抛球的方法 36 手掌练习抛球像电梯一样升起 37 使左、右手协调的练习法 38 在抛起球的最高点击球 39 使抛球稳定的练习法 40 以同样的节奏双手上扬 41 掌握三种发球方法 42 发球不要忘记“FBI” 接发球 击球上网 其他方式的击球第2章 成为精通战术的人 双打篇 单打篇第3章 成为心理素质稳定的人 心理素质第4章 练就打网球必备的体能 身体训练结束语

<<网球技术提高讲座>>

编辑推荐

本书内容包括网球的基本技术、战术、心理训练、体能训练4部分。书中并以大量图解，结合对世界明星桑普拉斯、阿加西、辛吉斯等人技术动作的分析，对提高读者的网球技术很有帮助。

<<网球技术提高讲座>>

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>