

<<完全傻瓜指导系列>>

图书基本信息

## <<完全傻瓜指导系列>>

### 前言

我和特里西相识是在1962年，当时她从澳大利亚到美国来参加国际网球巡回赛。

很多女子网球顶尖高手都前来参加这次赛事。

我和她在场上场下相处得很好，我们成了好朋友。

这次联赛与以往不同，男、女运动员都在一个场地比赛，我们开始熟悉起来并互相观看对方的比赛。

我记得1963年的春天，当时正值法国里维耶拉循环赛开赛，比赛分别在戛纳、——门顿、尼斯和蒙特卡罗4个城市进行。

特里西和我要求安排住私人住宅。

我们住在山坡上一套迷人的别墅里。

当时还有两名其他运动员也住在这儿。

我们专门有一名管家和一名厨师为我们服务。

我们每天早晨都到花园里散步，搞些新鲜的葡萄和橘子吃，好像生活在天堂一样。

我们根本就不提网球比赛的事，更不寻思是赢是输了。

我们的房主是一个很有钱的富婆，但她非常喜欢网球。

在那逗留的两周时间是我们感到最开心的日子。

特里西从此和我相交很深，我们的友谊已经保持了35年了。

她过去是，现在也是一个非常了不起的运动员。

她现在是她那个年龄组的世界亚军，在美国则排名第一。

特里西对网球执着的爱给我留下了很深的印象。

后来，特里西和我各自选择了不同的道路，但我们对网球的热爱一点儿也没有改变。

我选择的道路是继续做运动员，参加比赛，并且十分荣幸地参加了在公开赛时代举行的各种大赛。

我一直坚持打比赛并以此为生计赚钱，但更重要的是我实现了我的毒想，那就是赢得了温布尔登锦标赛单打冠军，而且是在网球诞生100周年的那年赢得的冠军，很多的皇室贵族都前来观看。

特里西选择的是退出职业运动员的行列，结婚生子。

然而她对网球的痴迷是如此之深，使她很快成为一名职业教练，并在世界女子网球协会担任高级职员

。对网球的共同喜爱使我们俩经常在一起做些事情，比如一起去诊所，一起看展览会，一起参加为慈善事业募捐的网球联赛。

我们两人都愿意把网球的魅力传播给任何一个愿意看网球比赛的人。

我想不出有谁会比特里西更适合写这本书的了。

特里西一直在网球场上辛勤耕耘，她过去是，现在仍然是世界级的网球高手。

她是我所看到的最细致的一名网球教练员。

她知道如何促进网球运动的发展，因为她曾多次参与女子网球职业联赛的组织工作。

她能叫得出所有网球高手的大名并且对他们的优势和弱点掌握得一清二楚。

## <<完全傻瓜指导系列>>

### 内容概要

《完全傻瓜指导系列：网球》中，我将引导你走过网球训练的各个阶段，就好像我是在佛罗里达州巴伦艾尔斯乡村俱乐部初次见到你那样。

不同年龄的学生都曾问过我他们是否能学打网球，我的回答是，当然了！

然后我就带他们踏上与你即将开始体验的同样快乐的旅程。

如何使用《完全傻瓜指导系列：网球》 第一部分：什么是网球运动让你认识网球这项运动。我觉得有必要让你知道网球的一些历史，以便你能对这项运动的发展有个全面的了解。

同时我也将向你提供网球的一些知识，比如你需要购买什么样的器材和服装。

第二部分：开始主要向你说明怎样做好开始打球的准备，并向你提供带插图的锻炼及放松技巧。同时我还要让你知道如何选择合适的教练。

这部分还包括有关这项运动的一些规则和礼节。

第三部分：网球的基础知识将带领你学习网球的基础知识，包括如何握拍和挥拍以及不同的发球方法。

读完本部分之后，你将学会一些最精彩的步法，并理解一些基础的击球方法。

第四部分：你的优势分告诉你成为更优秀、更健康、且不易受伤的球员的各种方法。

我的建议是：全面的身体锻炼，营养的需求，保护好皮肤，还有成功的训练时间安排。

第五部分：比赛的前奏——一起来吧假设你已理解了所有基本的击球方法并且已为比赛做好了准备。

我在此讨论的是如何取得心理上的优势以及如何参加比赛。

同时我还向你介绍精彩的双打比赛——它与单打比赛如此的不同，甚至值得为它另写一本书。

<<完全傻瓜指导系列>>

作者简介

作者：（美国）特里西·福克纳（Faulkner T.）（美国）维维安·勒梅曼 译者：邢锡范 邹燕 丁丽洁  
等特里西·福克纳，前澳大利亚网球冠军。

拥有12项国际头衔。现任佛罗里达巴伦艾尔斯网球俱乐部的网球中心主任。

目前，她是顶尖女子网球选手之一。

已经连续三年为世界50岁及50岁以上年龄组女选手中的一号种子选手。

维维安·勒梅曼是一名代理商兼作家。

## &lt;&lt;完全傻瓜指导系列&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 什么是网球运动第一章 网球运动的五个基本问题网球是一项什么样的运动谁可以打网球到哪儿去打网球为什么要打网球什么时候打网球第二章 神奇的网球故事：起源与发展名称的由来球场的变迁早期的装备记分制的产生网球服的发展早期的冠军网球组织与俱乐部第三章 喂，你这个爱花钱的家伙！需要购置什么器材他们为什么带那么多球拍怎样选择网球那些大网球袋里都装些什么网弦的选择及其性能旧器材的处理第四章 该穿什么服装选择合适的球鞋袜子也重要长长短短的网球服选好衬衫，打好比赛漫话网球裙热身服、棉线衫、毛衣和背心第二部分 开始第五章 准备好了吗？预备，开始！如何开始打网球网球场是什么样的场地的划分球场下面铺的是什么我们应该在什么地方建球场找谁来教你网球课的好处教具第六章 网球运动须知如何开始哪方判为犯规让我们使你快乐起来如何得分如何计分我是否可以叫停网球——一项绅士的运动第七章 让我们更加柔韧灵活每天都要做的伸展运动：全身舒展操不要把你的脖子伸出去不要加重肩部的负担背部的运动抬起腿来手臂的活动手的活动最重要的是脚赛前的准备活动赛后放松放松的技巧按摩的魅力让我们再仔细考虑一下吧保持柔韧性的几种用具第三部分 网球的基础知识第八章 让我们来学习如何握拍你在哪个半球双手握拍法左手还是右手，哪个更好短握法第九章 场上移动：步法准备姿势平衡的动作我们应当跳舞吗最好向前迈步打开还是闭合第十章 挥拍时刻：基本击球方法接球游戏怎样打落地球回头谈谈反手球短球或者深球第十一章 发球该你发球了让我们进行截击挑高球第十二章 旋转致胜：怎样发旋转球打出旋转球首先介绍一下上旋球准备动作和击球姿势为控球而打旋转球——侧旋球球的飞行第十三章 面带微笑发球炮弹式发球切削发球旋转发球低手球跑动发球跳跃发球第四部分 你的优势分第十四章 这些是我最喜欢的：高级击球技术集锦近网短球上旋挑高球以转变角度致胜天钩、交叉步和钉球侧臂球你能打出这种球吗第十五章 让我们以健康的体魄去打球日常锻炼在家里在体育馆在球场上全面身体训练游泳跑步篮球识别自己疲劳的迹象常见的网球运动损伤及其预防网球肘腕伤肩周损伤膝关节扭伤大腿后肌肉拉伤腹股沟拉伤踝关节扭伤米饭(RICE)第十六章 饮食与护肤合理而又健康的膳食赛前饮食场边的零食赛后的给养维生素和矿物质保护脸部皮肤你应该怎样做再说防晒……第五部分 比赛的前奏——一起来吧第六部分 享受网球乐趣的几个不同方式

## <<完全傻瓜指导系列>>

### 章节摘录

插图：从来没有人认为瑞典国王是个慵懒之人。

他打了一辈子网球，80高龄时仍活跃在球场上。

美国网协为80岁以上的老人和10岁以下的少年都设有各种大奖赛和锦标赛。

这些人为什么打网球？

你为什么打网球。

网球是一项改善心理、增强体质和净化心灵的运动，是一种有益的有氧运动。

它向你身体的每一块肌肉提出挑战。

它可以增强你的心、腿、肩、臂和躯干等部位的力量。

你很快就会发现，网球同时也检验并增强了你的思维和心理，还能提高你的平衡力和掌握时间的能力。

也许你尚不能跳芭蕾，但你会发现自己走路、谈话甚至思想都带有了几分自信。

你将感觉更好，睡得更香，而且经常微笑。

所有这些都是因为你在打网球——相信我，我看见网球每天都在改变着人们的生活。

我在佛罗里达州巴伦艾尔斯俱乐部的工作使我有机会见到各种不同类型的球员。

我最喜欢、最能抓住我注意力的是那些发现了网球的激情和学习乐趣的人。

我可以从他们的眼神及他们走路的姿势上看出这一点来。

如果是初学者，他们往往看上去很胆小害怕，那也许是因为我有严格要求学生的名声。

害怕是好事，这意味着他们知道自己正面临挑战并准备去迎接它。

这也表明他们尊重这项运动，并明白自己努力学习新的击球方法和战术时所付出的辛苦都是值得的。

我见过一些女人，她们从未参与过任何竞争性的活动，到了网球场却变得咄咄逼人。

她们无论水平高低，都在那里尽最大的努力。

她们以为自己已经掌握了一两项新的击球或旋球动作，便在比赛中试图运用新技术，结果得到的只是破灭的希望。

每当这时，我都对她们充满了同情。

我也见过一些曾经是杰出运动员的人，在试图很快掌握网球技术时却时常受挫。

打好网球需要耐心和决心，学会打网球也是如此。

为什么会有那么多人愿意亲身经历这一情感呢？

你不打网球是不会知道的。

只有把自己置身于球场上，你才能体会这种感觉。

当你努力把球打到你要它去的地方，击败对手时所感受到的兴奋之情是难以言表的。

<<完全傻瓜指导系列>>

媒体关注与评论

“相信我，读一读特里西的这本书，听听她的指导，你很快就会打好网球。  
”——弗吉尼亚·韦德，前美国网球公开赛和温布尔登锦标赛冠军

## <<完全傻瓜指导系列>>

### 编辑推荐

《完全傻瓜指导系列:网球》：快捷指导：便于你立即开始学打网球易行步骤：提高你的发球，反手和正手技术专家提示：成为优秀健康的网球运动员你当然不是傻瓜！

你已看过麦肯罗迎战康诺斯，知道温布尔登在英格兰。

而且还明白“love”在网球中并不是一件好事。

但是等你上场回击截击球并试图得分时，你会觉得球拍上的眼比弦线还多。

但请不要就此把球拍束之高阁。

《完全傻瓜指导系列：网球》会向你介绍参与这一令人兴奋的运动所需了解的一切——从选择正确的装备和课程到策略的运用，以及参加各种比赛。

从这本《完全傻瓜指导系列：网球》你能学到：职业网球高手既通俗又专业的讲解专家关于发球、步法、击球方法的选择和基本策略运用等方面的提示内行人士关于如何取得场上优势的一些建议为使你避免受伤无法参加比赛，专家提出的有益忠告数十张清晰照片向你展示所有正确的示范动作找到快捷容易的方法：购买你需要且买得起的装备找到适合你的场地打球选择最好的网球教练伸展四肢，放松，做好打球准备学会职业选手使用的基本握拍方式和基本发球方法回击有难度的发球知道什么时候上网攻击保持正确姿势，最大限度地运用你的精神战术和技术进行双打比赛参加球队、联合会和锦标赛



<<完全傻瓜指导系列>>

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>