

<<网球入门>>

图书基本信息

书名：<<网球入门>>

13位ISBN编号：9787538444827

10位ISBN编号：7538444823

出版时间：2009-11

出版时间：张喆、马明纯 吉林科学技术出版社 (2009-11出版)

作者：张喆，马明纯 著

页数：160

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>

<<网球入门>>

内容概要

《网球入门》以多角度、多步骤的方式，分解动作示范图片，配以通俗易懂的文字描述，结合教学光盘，定能让你一学就会，快速入门。

网球运动是一项优美又激烈的运动。

它孕育在法国，诞生在英国，在美国开始普及并形成高潮，近年来已在全世界开始盛行，被称为世界第二大球类运动。

网球在中国发展的历史还不算长，还未能被大多数人熟知。

而《网球入门》的出版也正是要让更多的人熟知网球运动，学会网球运动。

<<网球入门>>

书籍目录

Part 01 初识网球 网球运动的起源及演变 网球是怎样的一项体育运动 网球是一项高水准的健身运动 远离亚健康的生活 网球可以提高人们的综合素质 网球运动是最为时尚的运动 网球文化具有终生受益的作用 网球文化能培养人的诚实守信的优秀品质 网球能培养团结协作的精神 网球能培养更加自信的心理状态 网球运动是一种文明、礼貌、高雅的网球文化 礼仪 网球运动可以充分展个性，是身心放松的运动项目之一 打网球运动健身，好身体是打好网球的基础 网球场及设备基本概况 多元化的网球场 网球场地的基本尺寸 球场界线与区域的名称 球场设备 网球基本竞赛规则 场地永久固定物 调边 网球计分方式、局、盘 交换场地及休息时间 失分 发球规则 换发球 国际网球组织机构 国际网球联合会：ITF 国际男子职业网球协会：ATP 国际女子网球职业协会：WTA 中国网球协会：CTA 国际重大网球赛事 四大公开赛 戴维斯杯 网球赛联合会杯 网球赛 ATP1000 系列赛

Part 02 基础击球 基本握拍方法 握拍法 基本握拍法 基本步伐 基本移动步伐 基本击球步伐 正手抽球 正手抽球的基本动作要点 关于正手抽球的提示 正手抽球动作图解 反手抽球 单手反拍的基本动作要点 双手反拍的基本动作要点 关于反手抽球的提示 单反手抽球动作图解 双反手抽球动作图解

Part 03 初阶击球 正手拦网 正手拦网的基本动作要点 关于正手拦网的一些提示 反手拦网 反手拦网的基本动作要点 关于反手拦网的一些提示 反手拦网动作图解 高压球 高压球的基本动作要点 关于高压球的提示 高压球动作图解 前场高压与后场高压的区别

Part 04 进阶击球 正手削球 正手削球的基本动作要点 关于正手削球的提示 正手削球动作图解 反手削球 反手削球的基本动作要点 关于反手削球的提示 反手削球动作图解 反手高压球 高压球的基本动作要点 关于反手高压球的提示 反手高压球动作图解 接发球 接发球的基本动作要点 关于接发球的提示 接发球动作图解 发球 发球的基本动作要点 关于发球的提示 发球动作图解 发球上脚与非上脚的区别

Part 06 需要了解的网球常识 网球拍的基本参数 球拍的拍面 球拍的拍长 球拍的整体重量 甜点区 球拍的平衡点 球拍的硬度 球拍拍框的厚度 球拍的基本成份 球拍的力量级别 球拍穿线时的强度 网球场上容易发生的小意外 “蹦网” 摔伤 捡球 被球击中 被自己的球拍击中 踩在球上 撞到场地边上的硬物上 肌肉拉伤 开球筒被划伤 被球拍太长的线结扎着手指 网球文化——基本礼仪 观赛礼仪 参赛与练习礼仪

<<网球入门>>

编辑推荐

《网球入门》由吉林科学技术出版社出版。

<<网球入门>>

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>