

<<网球十日通>>

图书基本信息

书名：<<网球十日通>>

13位ISBN编号：9787806002223

10位ISBN编号：7806002227

出版时间：2005-1

出版时间：京华出版社

作者：吕志华 左琳 编

页数：199

字数：77000

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>

<<网球十日通>>

内容概要

古代网球运动是在法国宫廷中流行的一种“掌中游戏”，一度被人们视为“贵族运动”。但由于网球运动的自身魅力和其强大的生命力，在经历了近两千年的兴衰洗礼之后，古代网球运动已逐步演化为现代网球运动，逐渐成为一项带有竞争性的比赛项目，并且在世界各国得到普及与发展，步入了寻常百姓的家庭。

19世纪末，网球运动传入我国。

由于它集健身性与娱乐性于一体，特别是改革开放以来，已在我国许多大中城市开展起来，成为人们所喜爱的运动项目。

目前，我国的网球运动水平正在飞速发展，我国的网球选手在亚洲已占有一席之地。

《网球十日通》一书通过翔实的文字和图解向广大网球爱好者介绍了网球运动的基本知识、基本技术和基本战术，内容由浅入深，知识全面系统。

通过十日的学习和实践练习，网球爱好者可以在较短时间内了解、掌握打网球的基本技术与技巧，达到一定的水平。

<<网球十日通>>

书籍目录

第一日课程 网球基本知识 一、网球运动的历史 二、网球比赛记分方法 三、网球礼仪 四、网球场
地 五、网球的几种握拍法 第二日课程 正手击球技术和反手击球技术 一、正手击球 二、反手击球 三、
正反手击球步法 第三日课程 发球技术和接发球技术 一、发球技术 二、接发球技术 三、枪截球技术
第四日课程 网前截球技术 一、上网截击的时机 二、克服上网恐惧心理 三、截击球技术动作要领 四
、辅助练习 五、打截击球易犯的错误 第五日课程 高压球技术和放小球技术 一、高压球技术 二、放
小球技术 第六日课程 挑高球技术 一、挑高球的种类 二、挑高球技术的动作要领 三、辅助练习 第七
日课程 随击球技术和反弹球技术 一、随击球技术 二、反弹球技术 三、随击球与反弹球的练习 第八
日课程 网球的基本战术 一、发球战术 二、接发球战术 三、截击战术 四、挑高球战术 五、放小球
战术 第九日课程 网球双打战术 一、双打比赛中的站位及发球 二、双打比赛中的战术配合 三、双打
比赛中的抢网战术 第十日课程 网球基本规则

<<网球十日通>>

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>