

<<世界一流网球技术>>

图书基本信息

<<世界一流网球技术>>

内容概要

与以往相比，现代网球运动员的身材越来越高，越来越强壮，速度也越来越快。球拍拍面也变得更大、更宽、更坚硬，拍子更长。新的装备、训练方法和技术已经改变了网球的打法。现在的网球运动与25年前相比已大不相同。

不断改进的训练方法在其中起了多大的作用呢？

技术的变化对整个球速和旋转的变化有何影响？

运动员在场上的移动速度有何变化？

男子和女子在比赛中击球的深度和力量有何不同？

这些都是本书将要回答的问题。

本书以可靠的科学原理为基础，对网球的每一项技术都作了深入的分析，并且以一种易于理解并可以实际操作的形式来解释和描述。

呈现了世界最优秀的网球摄影师所拍摄连续技术图片，以便不同水平的参赛运动员从中获得最新的技术信息，对自己的技术有更高要求的运动员，以及教练员和网球教学专家都可以从本书中受益。

<<世界一流网球技术>>

作者简介

E.保罗·勒特尔博士，目前是美国网球协会的美国网球高水平运动计划（USA Tennis High Performance Programme）的行政主管。

另外，它还是美国网球公开赛青少年网球锦标赛的赛事主管。

在2001年11月重返美国网球协会之前，勒特尔担任了两年美国体育部的执行主管在此之前，他担任了11年美国网球协会体育科学的行政官员，并制定了体育科学计划他还是体育科学委员会的副主席。

勒特尔是美国运动医学大学（ACSM）的学生，同时也是美国职业网球协会和美国职业网球教练员注册协会的会员。

1998年，他获得了PTR颁发的体育科学普拉恩霍夫奖；1999年获得美国力量和素质协会《力量和素质研究杂志》优秀编辑奖；2000年获得康涅狄格州大学（The University of Connecticut）优秀毕业生奖。

勒特尔生于荷兰，在康涅狄格州大学获得了生物力学博士学位。

他和他的妻子巴巴拉（Barbara）现居住在佛罗里达州迈阿密。

杰克·格勒佩尔是备受关注的LEG成绩系统的联合发起人和合作者，该系统可以对运动员进行身体和心理训练，从而帮助他们达到最高水平。

格勒佩尔是网球杂志的技术编辑，并且是第13年作为美国网球协会体育科学委员会主席。

和勒特尔一样，格勒佩尔也是ACSM的学生。

他是美国职业网球协会专业导师，以及全世界8位PTR专业导师之一。

1987年，他获得USPTS年度最佳运动员。

他去过45个国家培训网球教练员。

格勒佩尔获得了佛罗里达州大学（Florida State University）运动生理学博士学位。

他和他的妻子朱迪（Jodie）住在伊利诺斯州阿耳冈昆（Algonquin, Illinois）。

<<世界一流网球技术>>

书籍目录

前言第一部分 科学原理 第一章 最佳学习方法 第二章 球拍革命 第三章 如何适应不同的场地 第四章 力量和速度训练 第五章 改善步法和场上位置 第六章 掌握动力链 第七章 技战术相互影响 第八章 在压力下保持技术水平第二部分 完善击球技术 第九章 正手击球 第十章 反手击球 第十一章 截击和高压技术 第十二章 发球和接发球 第十三章 特殊击球技术 第十四章 自我分析作者简介

<<世界一流网球技术>>

章节摘录

第一部分 科学原理 许多年来,专家们认为要真正理解网球运动,既是一种科学,也是一种艺术:科学让我们了解真相,然后通过艺术的手段来完成任务。

这一部分主要阐述网球运动的本质是什么,以及能成为什么样的运动员。

从历史的角度来讲,教练员都是以他们当初学习网球技术方法来教授他们的运动员。

这样的教学方法只会留下更多的想象空间,从而会限制运动员的发展。

在20世纪上半期,从科学的角度研究运动技术变得越来越普遍。

前苏联及其东部联盟的一些国家投入了大量的财力来研究体育运动。

这些国家开始聘请医学、动力学、生理学、心理学和营养学的专家来使参加奥运会的高水平运动员达到最佳的比赛状态。

与提高运动员成绩有关的方面都受到了关注:哪项技术动作最有效,运动员怎样学习动作更容易,怎样通过练习来提高技术水平,比赛期间如何通过训练来提高成绩,以及运动员在压力下怎样发挥自己的最佳水平。

<<世界一流网球技术>>

编辑推荐

初学者：了解网球、掌握网球技术 运动员：完善网球技术，登上网球巅峰 教练员：走上成功执教之道 击球技术的连续彩色图片助你 掌握球场上移动的速度 感受击球的深度和力量 了解击球技术变化对球速和旋转的影响

<<世界一流网球技术>>

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>