第一图书网, tushu007.com

<<网球>>

图书基本信息

书名：<<网球>>

13位ISBN编号：9787534588952

10位ISBN编号：7534588952

出版时间：2012-4

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：刘占捷

页数：112

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

为了配合奥运会网球比赛的顺利进行以及普及网球运动的知识，特出版此书。
《名家手把手一起做运动：网球》介绍了网球的发展历史，网球比赛的规则和裁判方法，网球的基本技术和战术。
通过阅读此书，您能够了解网球的基本技术和基本规则。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

一、历史回顾 （一）网球的起源和发展 （二）网球运动的里程碑 二、场馆器材 （一）网球场地 （二）网球比赛器材规格 三、技术 （一）握拍法 （二）正手击球 （三）反手击球（以右手为例） （四）双手握拍打反手 （五）发球 （六）接发球 （七）截击球 （八）高压球 （九）挑高球 （十）放短球 （十一）反弹球 四、规则 （一）网球竞赛规则 （二）网球裁判方法

章节摘录

版权页： 插图： 平时练习或比赛中，人们正手击球的机会远远多于反手击球，但在接发球中却不然，除非你反手击球明显优于正手击球，对手大多数都要将球发向你的反手，因此采用东方式反握方式握拍为好。
如果对手打来正手球，从反握换成正握也比较容易。
握拍要松动，引拍的前挥也都要保持松动，但从网拍接触球前的一刹那开始，要紧紧握住球拍，特别是拇指、食指和无名指要用力抓拍。
加之手腕固定保证了拍面稳定，即使不能有力还击对手的凶猛来球，也可用牢固的拍面顶住来球，或者能以合适的拍面角度控制还击的方向。
2.站位与准备姿势 接发球的站位一般是站在有效发球最大角度的分角线上或略偏于反手的位置，接近于单打反手边线处。
前后的位置要根据对手的发球方式和力量大小来确定，如接良好的炮弹式发球要站在底线后1～2米处，接其他方式的发球一般是站在底线前后即可。
接发球的准备姿势应该是：两脚自然开立，两膝微屈，上体稍前倾，两臂屈肘，两手持拍置于腹前，要将拍头向上翘起，拍面垂直于地面或稍开放些，拍头上缘与眼的高度平齐，身体重心放在两脚掌上，并要不停地轻轻跳动或微微晃动身体，使自己处于待发的机动状态，随时可以向任何方向起动。
站好了位置，做好了准备姿势，这时要全神贯注地两眼紧紧盯住对手，注视对手的抛球动作，包括身体和球拍的位置、抛球的方向与高度以及发球的形式，以此来判断对手击球的方向、速度，以便做出最快的反应。
3.击球 接球时的击球动作与正常击球动作基本相同，只是没有明显的后引，特别是对于快速的来球，回球时多数是采用阻挡式动作，即和截击球打法相似，不要做过大的挥动。
当迅速移动、向预测击球点及时起动时，双肩与身体重心同时移动，转肩时注意要使肘部离开身体，持拍臂腋下大约能有一个球的空隙。
向前挥击时尽管拍子的运行轨迹也是由高向下再向上，但上下幅度很小。
击球点是在体前（稍侧些）略高于胸的位置。
击球后很少有随挥动作，拍头竖起，打势结束在较高处o身体重心停在前脚掌上，后脚可以略抬起，一般不要离开地面，以便迅速复位准备还击来球。
但随球上网者例外，可借助击球之势飞步向前。
对于不同高度的来球，要采用不同的还击方法。
（1）对于平网高度的来球：用正常的打法去还击，关键是当球与拍面接触的一刹那要准确地控制拍面角度，针对对手站位情况确定球的飞进方向与落点。
（2）若来球带有较大的下旋或侧旋，弹跳得低而浅：必须迅速上步，以开放些的拍面积极地向前推出并加以削切，使球既有速度又能落地后弹起较低或变向。
（3）还击高过肩的球：要积极上步，立足于早打。
击球时锁住肩关节，固定手腕，身体重心明显下压，借助于转体，手臂大力挥击。
击球时切忌下压，要向高处挥击，似乎是要将球打向对手的挡网，然而由于拍子的走向在体前，击球后拍面趋于关闭式，况且又是一个上旋动作，所以球还是飞落在底线内。
击球时注意不要使拍面过早关闭，也不要将球击向发球区。

编辑推荐

《网球》介绍了网球运动的基本知识，名家手把手一起做运动以图文并茂的手法交我们打网球书中图片部分的制作和收集得到首都体育学院的闵述、邰峰等人的大力帮助，《网球》由江苏科学技术出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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