

<<跟我学网球>>

图书基本信息

书名：<<跟我学网球>>

13位ISBN编号：9787546400327

10位ISBN编号：7546400325

出版时间：2009-8

出版时间：成都时代出版社

作者：白波

页数：137

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>

## <<跟我学网球>>

### 前言

人们刚开始接触网球时，最搞不懂的问题也许是“为什么零分叫做LOV”这时候，喜欢卖弄的家伙会说，LOVE来源于法语Loeuf，意思是零这样的回答虽然正确，但是除此之外，还有另一个更佳的答案：LOVE就是爱！

关于网球运动的一切，都从爱开始，为什么会爱上网球，到底又爱上它的什么？

每个爱好者都有自己的答案。

是阳光洒落肩膀的感觉？

是在场地上挥洒自如、汗流浹背的痛快？

是酣畅大战三百回合、最终击败对手的成就感？

## <<跟我学网球>>

### 内容概要

重点掌握击球技术，循序渐进。  
以打出得分球为目标，不断提高网球技术。  
重点内容不仅是学习基本技术，而且是学习如何在各种情况下打出有效球。  
在《跟我学网球基础与实战全阶课程》中，全国冠军白波老师亲身示范，以她二十年的专业经验，重点从网球入门到精通的所有窍门，帮助你在短时间内提升自己。从技术到心态上都更上一层楼。

<<跟我学网球>>

书籍目录

第一课 回味网事 一.名称的由来 二.球场的变迁 三.记分制的产生 四.装备的进化 五.四大满贯赛事  
第二课 必备知识 一.场地简介 二.比赛规则 三.装备选择 四.必要的赛前热身  
第三课 基本技术 一.握拍方式 二.站立姿势 三.步法训练 四.击球技巧 五.实战心得  
第四课 先“发”制人 一.动作技巧 二.战术运用 三.课后练习  
第五课 破发秘籍 一.动作技巧 二.战术运用 三.课后练习  
第六课 底线功略 一.动作技巧 二.战术运用 三.课后练习  
第七课 中场绝杀 一.动作技巧 二.战术运用 三.课后练习  
第八课 截杀妙手 一.动作技巧 二.战术运用 三.课后练习  
第九课 双打秘诀 一.动作技巧 二.战术运用 三.课后练习 四大公开赛历届守冠军

## &lt;&lt;跟我学网球&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一课回味网事一.名称的由来Tennis——网球，这个名字从何而来？有一种说法是，它来自法语的Tenez，意思是“抓住”。

实际上没有任何资料能证明这个说法的正确性。

同样的，也没有任何资料能证明，网球这项运动是如何发明的。

埃及的历史学家说，在古埃及一个叫坦尼斯的小镇，曾经出现过类似网球的运动。

希腊人则认为，网球是由雅典卫城的公民们所发明。

可惜的是，这两种说法全都缺乏史料的支持。

目前比较主流的说法是，网球运动起源于12世纪的法国。

修道院的神职人员在院子里击打一小球，使其在院墙上反弹回来。

这种修道院网球，后来由于王室贵族的参与，又被叫成了宫廷网球。

这项运动还有另一个法语名称，叫做Jeu de paume，意思是用手掌击球。

当时所用的球，是用层层布包裹而成的实心球；后来由于皇亲国戚们担心弄伤他们细嫩的手，又或者只是厌烦了用手击球，便发明了最初的木框球拍，并开始使用球拍击球。

从此之后，网球运动开始了不断地改进之路。

球拍、球、场地、规则，不断得到完善和发展，并且受到各个阶级越来越多人的欢迎。

到了20世纪初，网球已经成了风靡欧美、男女老少皆宜的一项运动。

一百年后的现在，网球逐渐进入中国人的生活，周末时背着网球背袋，兴高采烈走在路上的人，越来越多。

网球为什么那么受欢迎？我们认为，这是因为它富于挑战性，能强身健体，优雅并且时髦。

接下来，就让我们更多地了解网球运动的“前世今生”。

## &lt;&lt;跟我学网球&gt;&gt;

## 编辑推荐

《跟我学网球基础与实战全阶课程》：Basic & Actual Combat Class全国冠军实战演练，助你迅速提高技战术水平从入门到精通，“0”到“45”的全局教材0规则、装备、热身，开局前的必备知识15握拍、站姿、步法，穗扎稳打学基础30发球、破发秘籍，如何占尽先机40底线、中场绝招，在场上挥洒自如45网前截杀，制胜的最后必杀From Good to GreatFrom Basic to Mastery全国冠军世界巡回赛冠军金牌教程DVD基本诀窍+战术意图，让你轻松入门，快速晋级实用丰富的网球知识名称、球场、记分制、装备，网球的前世今生四大满贯赛事详细介绍场地简介、比赛规则、装备选择必要的赛前热身先“发”制人平击发球、上旋发球利用强力外角球得分发外角接回空当……底线功略正手削球、反手削球斜线相持回大角度球、高弧球制胜、中路以深破深弧线球、斜线深球、削球转攻……截杀妙手网前扣杀技巧、近网高球技巧、近网低球技巧以直线深球破低位球、斜线高压球、随球上网回大角度斜线球截向目标、截向空当、落地高压球……赛事阅览温布尔登网球锦标赛、法国网球公开赛、美国网球大赛、澳大利亚网球公开赛必须掌握的基本技术握拍方式：大陆式、东方式、半两方式、西方式站姿&步法：准备姿势、开放式步法、半开放式步法步法训练：近/远距离步法练习击球技巧与实战心得……破发秘籍单手正手接发球、双下反下接发球、按发球抢攻接外角发球、接发球上网、应对发球上网将球回深、针对发球上网、限制回球角度中场绝杀正手反弹球、反手反弹球中场削直线球随上截伎、中场直线放小球、中场斜线致胜球击球后上网截击、反手削球上网、回击不同的线路……双打秘诀比赛规则、如何沟通、战略战术DVD专业影视传媒打造高清摄影世界巡回赛冠军、全国冠军白波老师，亲身示范金牌教程，从入门到精进，所有细节、所有动作要领精确剖析，专业示范，让你在短时间内提示技术水平，更有自信地踏入网球场。

#### 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>