

<<网球>>

图书基本信息

书名：<<网球>>

13位ISBN编号：9787811008968

10位ISBN编号：7811008963

出版时间：2008-4

出版时间：北京体育大学出版社

作者：佩特·肖尔

页数：128

译者：花勇民,葛艳芳

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>

内容概要

网球运动在国外很流行，目前在国内发展也相当快。

本书比较系统地介绍了现代网球各种打法的基本技术，实战中战略战术的运用，并以相当篇幅的图解形式，介绍单打、双打中应注意的一些问题和战略术应用。

不论是网球爱好的初学者或是已有一定基础者，阅读本书将会得到理论知识、基本技术、实战策略等方面的收获。

作者简介

佩特·肖尔在30多年以前就开始担任网球运动的专业记者，作为竞技体育的运动员(戴维斯杯选手)、作为戴维斯杯和协会、俱乐部网球队的教练员和教师，他都拥有多年的经验。他了解目前网球运动员亟待解决的问题，并且他还为初学者、已经具备一定水平的中级选手以及高水平运动员提供了这些问题的答案。

1995年，他成为第一位被德国网球联合会授予“年度教练员”嘉奖的网球教师。

佩特·肖尔已经撰写了许多网球方面的书籍，并且他还参与了德国网球联合会网球教案的编写。

<<网球>>

书籍目录

介绍 球拍 拍弦 计分方法 平局决胜 场地 沙地 硬地 室内球场技术 准备姿势 击球准备姿势 接发球准备姿势 常犯错误 正手击球 握拍 挥拍 引拍阶段 击球阶段 随挥阶段 单手反手击球 握拍 挥拍 引拍阶段 击球阶段 随挥阶段 双手反手击球 握拍 引拍阶段 击球阶段 随挥阶段 自学技巧 削球握拍和击球姿势 挥拍 联赛运动员必备的削球知识 尽早引拍和击球速度 理想的击球点 上旋击球 击球姿势 握拍 挥拍 联赛运动员必备的上旋击球知识 引拍阶段的变化 腕关节参与的变化 击球阶段的变化 随挥阶段的变化 击球速度 深的屈膝 尽早的引拍动作 更低的弓形下方弧线 理想的击球点 步法和平衡击球姿势 平击发球 握拍 开始位置 抛球 挥拍 引拍阶段 击球阶段 随挥阶段 第二发球 旋转发球的必备知识 抛球比较 切削发球 握拍 抛球 挥拍阶段 上旋发球 握拍 抛球 挥拍阶段 截击球 握拍 截击球准备姿势 引拍阶段 击球阶段 随挥阶段 低截击球 高截击球 反弹球 握拍 挥拍阶段 高压球 握拍 准备姿势 原地高压球 起跳高压球 挑高球 握拍 挥拍 放小球 握拍 挥拍技术运用 底线 安全的底线击球 斜线——直线 攻击性的底线击球 成功的穿越球 网前 成功的截击球 成功的高压球 发球 站位 抛球 接发球 针对不同发球的正确的接发战术运用 底线 安全的底线击球 攻击性的底线击球 穿越球 挑高球 放小球 网前 截击球 高压球 发球 发球的运用 平击发球 切削发球 上旋发球 接发球 接发球的运用 防御性的接发球 “一般”的接发球 攻击性的接发球

章节摘录

插图：介绍球拍最重要的网球装备就是网球拍了。

由于网球拍必须与其构造和手的大小相匹配，因此，可供选择的网球拍的种类是有限的。

您在选择网球拍时必须注意以下事项：球拍不应该太重这样会使腕关节和手臂肌肉负荷太大。

拍把不应该太粗这样会使手指无法紧握拍把。

拍把不应该太细这样会使拍把轻易地在手中转动。

您必须尝试各种不同粗细的拍把，体会手指在紧握拍把时的手感是否非常舒服，大鱼际和指尖应该有大约一个大拇指宽度的空隙。

通常情况下，儿童的拍把粗细指数为1-2，女性的拍把粗细指数为2-3，男性的拍把粗细指数为3-5。

要点在您刚开始学习网球时，请选择一把较轻的球拍，以易于掌控。

拍弦弦的强度（弦的直径）、质量以及穿弦的磅数对球的控制有非常大的影响。

弦不能太细这样的弦虽然具有较好的弹性，但是不太受力，很快就会断。

弦不能太粗这样的弦虽然使用时间较长，但是弹性比较差。

穿弦不能太紧这样的穿弦方式对初学者而言就像在使用一块平板打球，一般只有优秀选手才会选择这样的穿弦方式。

穿弦不能太松这样的穿弦方式整个拍面会像“吊床”一样，对于控制球而言比较困难。

弦的平均强度取决于您选用的弦。

<<网球>>

编辑推荐

《网球:从入门到实战》由北京体育大学出版社出版。

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>