

# 《怎样打网球》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2000年10月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508212852

## 编辑推荐

网球运动是一项男女老少皆宜、富有情趣的体育活动。参加网球运动，有利于增强人们的体质，培养顽强拼搏的意志、团结协作的作风和良好的道德风尚。网球比赛还具有很高的观赏性。运动员的精彩表演，扣人心弦的争夺，都足以令人赏心悦目，给人以美的享受。

## 内容简介

本书是由北京大学体育部陈占奎教授和北京西城师范学校张显义高级讲师主编的，重点介绍打网球基本知识和技能的实用性科普读物。其主要内容包括：网球运动概述、网球基本技术、网球各种打法与战术、网球运动员的体能训练及网球竞赛规则等。各种技术动作均附有图解，并讲述了练习时易犯的错误和纠正方法等。本书内容丰富，具有科学性、系统性、通俗性，对初学网球者具有指导作用，对网球运动员也有参考价值，适合广大网球爱好者学习，亦可供有关院校体育教师都学参考。

## 目录

### 第一章 网球运动概述

#### 第一节 网球运动的特点与作用

#### 第二节 网球运动的起源与发展

#### 第三节 世界网球运动的发展

#### 第四节 中国网球运动的发展

#### 第五节 世界网坛重大赛事

### 第二章 网球技术

#### 第一节 网球的基本技术

#### 第二节 网球双打技术

### 第三章 网球的打法和战术

#### 第一节 单打战术

#### 第二节 双打战术

### 第四章 网球练习

#### 第一节 单打练习

#### 第二节 双打练习

#### 第三节 技术战术练习

### 第五章 体能训练

#### 第一节 体能训练的意义和内容

#### 第二节 体能训练的手段与方法

## 第六章 网球拍的保养与维修

### 附录一 网球竞赛规则

### 附录二 中国历届全运会网球赛冠军表

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)