

# 网球少年成长路线图



[网球少年成长路线图\\_下载链接1](#)

著者:赵月

出版者:知识产权出版社来出书平台

出版时间:2017-11-30

装帧:平装

isbn:9787513050333

网球少年在训练过程中，不仅仅要提高网球技术水平和获得冠军，其运动素质、情绪管理和如何制定结果目标、过程目标，以及其父母、教练对网球的认知、教育的理念和方法，都是他们在网球路上健康成长的重要因素。本书是作者专业训练(曾获得多个青少年网球比赛全国冠军)、几十年的教学和留美学习后，对网球训练特别是少年网球训练的经验总结，内容涉及网球启蒙、教练的选择、为比赛准备、比赛中的调节等。本书是帮助网球少年成长的“贴身教练”。

作者介绍:

赵月，现就职于北京体育大学，从事体育教育学和青少年网球教育方向研究及网球教学工作。曾获全国青少年网球冠军，国家一级运动员，ITF高级教练员，ITF快易网球教练员导师。2014年获国家留学基金委员会资助，公派赴美国留学。发表论文十余篇，参编教材7部。多次参加国际、国内专业会议。

目录:

[网球少年成长路线图\\_下载链接1](#)

标签

网球

评论

让训练变得有趣。

-----  
[网球少年成长路线图\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[网球少年成长路线图\\_下载链接1](#)