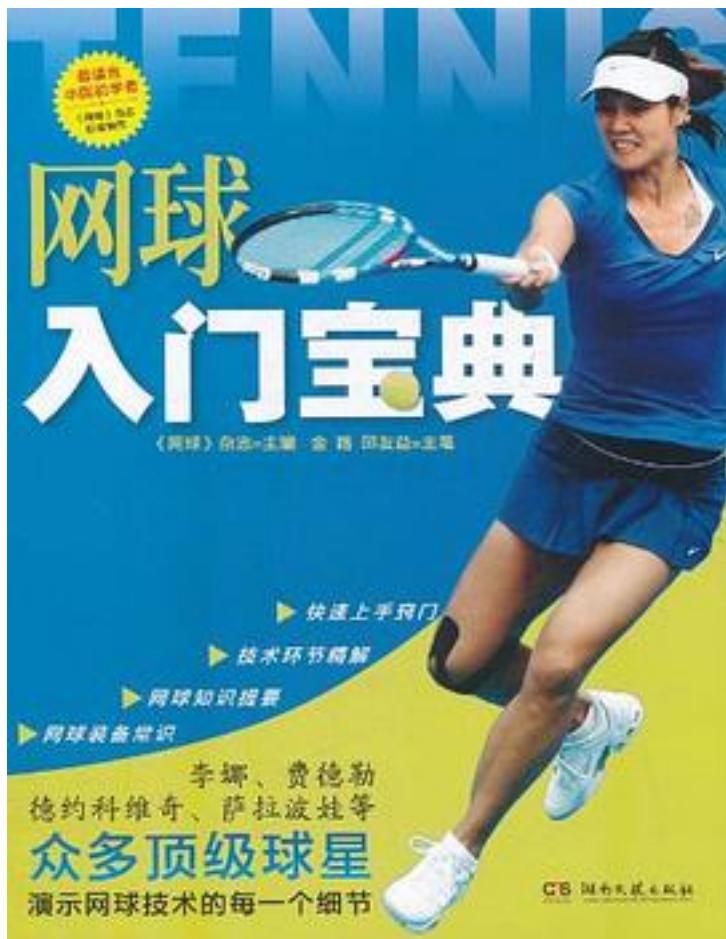


网球入门宝典



[网球入门宝典_下载链接1](#)

著者:网球杂志

出版者:湖南文艺

出版时间:2011-9

装帧:

isbn:9787540451264

《网球入门宝典》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，并以各位超级球星的实战技术的图解形式，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《网球入门宝典》

将会得到理论知识、基本技术、实战策略等方面的收获。

作者介绍:

目录: 第一章 网球技术 1、热身与放松 2、球感练习 3、常用步法 4、快速上手窍门
5、握拍 6、预备姿势 7、球的飞行状态 8、正手 9、反手 双手反拍/单手反拍/反手削球
10、发球 11、截击 12、高压球 第二章 网球知识 1、网球起源 2、网球场名词
3、网球场规格 4、场地类型 5、网球比赛基本规则 6、网球规则问答 7、网球赛事介绍
8、三大国际网球组织 9、网球与奥运会 10、电脑排名系统
11、美国NTRP网球技术分级
第三章 网球装备 1、球拍 2、网球 3、球线 4、柄皮
5、网球鞋 6、网球服 7、网球小配件
第四章 功能天地 1、网球观赛礼仪
2、均衡网球膳食 3、网球常见伤病与防治
附：网球英语
• • • • • (收起)

[网球入门宝典 下载链接1](#)

标签

网球

Tennis

评论

操蛋的豆瓣

[网球入门宝典 下载链接1](#)

书评

[网球入门宝典 下载链接1](#)