

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网球技术分级析第三章 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

