

# 《网球压力训练》

图书基本信息

# 《网球压力训练》

## 内容概要

网球压力训练，ISBN：9787500927709，作者：（美）保罗·沃德洛（Paul Wardlaw）著；陶志翔译

# 《网球压力训练》

## 作者简介

保罗·沃德洛是一位高级网球教练员。在20世纪90年代初期，他将肯尼亚学院三队改变成了一支战无不胜的球队，带领他们连续三次获得全国联赛冠军。沃德洛超群的训练能力使其获得了威尔逊大学生网球协会授予的年度国家级教练员荣誉。

保罗·沃德洛后来到了依阿华大学女子网球队，在他带队的短短两年后，获得了全国联赛冠军及16个分站赛冠军，使球队取得了有史以来的最好成绩。

# 《网球压力训练》

## 书籍目录

第一章 网球训练的制胜规律 理解压力 压力训练的好处第二章 在训练中付诸压力 压力训练的  
指导方针 训练方法第三章 高成功率战术 网球战术的三大要素 内侧底线和外侧底线 关于有效的  
底线技术指导方针 随上球的指导方针 穿越球的角度 截击球的线路 复位还原 预测感第四章  
场上的站位和击球的选择 寻找你的区域 击球的选择第五章 战术教学 外侧底线击球 内侧底线  
击球第六章 单打练习 发球和接发球练习 建立得分优势练习 旋转练习 压力练习 复位还原练  
习 单打练习 “疯狂”练习第七章 双打练习 对打中的发球与接发球练习 建立优势阶段 施  
加压力阶段 双打比赛第八章 热身训练第九章 训练成绩指标 教练员的观点 运动员的观点 技  
术的双关性 数据的记录 运用成绩指标评价运动员第十章 压力训练的计划 训练的准备工  
作 训练提纲 重要部分 重点要素 基本技术练习 最后的训练是比赛第十一章 实施压力训练计划 建  
立优势练习 施加压力——内侧击落地球 施加压力——外侧击落地球（90度变线） 施加压力——  
第一发球及接第二发球 站位 旋转球 凌空球——截击或高压 双打发球和接发球 双打发球上网  
双打截击 赛前训练 一小时训练

# 《网球压力训练》

## 编辑推荐

本书作者从事网球训练已经有很长时间了，并且取得了具有真正创新意义的成就。本书的内容深刻、有内涵，详尽地叙述了运动员如何准备比赛的系统训练过程。多数运动员实践后收效良好。该书展示了制造网球冠军所需要的苛刻训练和艰苦实践的过程，对网球教练员和运动员有所助益。

# 《网球压力训练》

## 精彩短评

- 1、实用的参考资料
- 2、原作是英文的，作者只是给他翻译过来这本书不是简单的教科书它介绍了一些压力训练的方法还不错值得仔细的研读一下！
- 3、内容还可以，里面的训练表可以用用！值得一看
- 4、还没有深入钻研，还行吧
- 5、有些专业，不是老是喜欢网球的别买
- 6、书籍微微发黄，确实有些年份了！
- 7、帮忙同事买的，他说还不错。
- 8、这本书很专业,对于系统训练很有帮助
- 9、书很好货到得很快服务态度好我很满意
- 10、在掌握网球初级的动作，发球、截击等。用此教程练习，水平可以提高在5.0以上。但教练员的自身水平也要求很高，不然开展不起来。
- 11、给男朋友买的，他是网球教练，那时正好在带小孩，所以买了着本书，

# 《网球压力训练》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)