

# 《网球运动系统训练》

## 图书基本信息

书名：《网球运动系统训练》

13位ISBN编号：9787115377170

出版时间：2015-1

作者：（美）勒特尔,（美）科瓦奇

页数：205

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《网球运动系统训练》

## 内容概要

《网球运动系统训练》从前所未有的视角审视网球运动，揭示如何提升协调能力和球场表现。《网球运动系统训练》将向您展示如何增强体力、加快速度和提升敏捷性，让接球、发球更加准确有力，从而夺得比赛的冠军。

《网球运动系统训练》包含72项效果最显著的训练，每项训练都有详细的步骤说明，并附有彩色的人体解剖图，让您清晰地看到正在发挥作用的肌肉。

《网球运动系统训练》并不局限于这些训练，还让您了解身处底线位置和球网位置的动作要领。通过解剖图展示实施正手打、反手抽、凌空击、头顶击以及发球这些动作时肌肉的活动情况，让您了解每项训练与网球比赛表现之间的基础关系。

您还将学习如何根据特定的领域调整训练，以提升技能并将常见的网球运动损伤降至最低限度。其中最有用的是，您将学习如何把各项训练编排起来，从而开发出一套符合自身需求和目标的训练计划。不管您发球还是凌空接球，也不管您打后场还是打全场，《网球运动系统训练》这本书都将让您身怀良技入场，战胜对手而归。

# 《网球运动系统训练》

## 作者简介

E·保罗·勒特尔 (E. Paul Roetert) 博士是美国健康、体育教育、休闲与舞蹈联合会 (AAHPERD) 的首席执行官。

在担任此职务之前，勒特尔是美国网球协会球员发展计划的常务董事，也是2002年到2009年美国青少年网球公开锦标赛的赛事总监。他还担任美国运动教育计划 (ASEP) 的执行董事和美国网球协会体育科学部的行政主管，在那里他指定了体育科学计划。

勒特尔在网球领域著述颇丰，包括若干图书、20余个图书章节和超过100篇文章。他是美国运动医学会成员、美国职业网球协会

(USPTA) 的大师级专业教练和职业网球注册机构 (PTR) 的荣誉专业教练。他是2002年由国际网球名人堂针对为网球运动做出卓越贡献而颁发的卓越教育奖的得主。勒特尔持有康涅狄格大学的生物力学博士学位。

马克·S·科瓦奇 (Mark S. Kovacs) 博士是美国网球协会 (USTA) 体育科学和指导教育高级经理。他是奥本大学的全美和NCAA的双料冠军。完成专业比赛后，他攻读了研究生

## 书籍目录

致谢

1 运动中的网球运动员

2 肩部

3 手臂和手腕

4 胸部

5 背部

6 核心肌群和躯干

7 腿部

8 转体强化训练

9 步法训练

10 常见的网球运动损伤

11 动作索引

# 《网球运动系统训练》

## 精彩短评

- 1、可以帮助提升网球运动中的耐力和爆发力，比较有用
- 2、有基础教学，也有实战分析，内容还是挺全的。
- 3、难得一见的针对网球运动进行系统训练的好书，好评
- 4、竟然是豆瓣第一个读过这本书的...内容很系统，尤其是把网球实战中所运用到的身体与训练的部位做了很好的链接和解释，五颗星。
- 5、很不错，利用书中的训练项目，很容易就能制定出一套适合自己的网球训练计划
- 6、基础的体能练习教程，在学习网球的同时学学这本书，效果会很惊人的
- 7、训练项目分得很细，可以根据自身情况有针对性的练习
- 8、光是书里收录的70多个专项训练就足以说明这书的含金量了
- 9、详尽系统地分析了各个动作所需要使用的肌肉群，并给出了身体不同部位的适应性训练方式，基于此很容易制定出专属于自己的身体训练，相较于《施瓦辛格健身全书》这本书其实对我而言更具有针对性！强推！
- 10、70多项有针对性的训练方法，每一个都配有详细的步骤说明和图解，学起来又快又带劲。

# 《网球运动系统训练》

## 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)