

# 《实用网球技巧提升200》

## 图书基本信息

书名：《实用网球技巧提升200》

13位ISBN编号：9787538178708

10位ISBN编号：7538178708

出版时间：2013-4

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：神谷胜则

页数：238

译者：李盛

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)

# 《实用网球技巧提升200》

## 内容概要

《实用网球技巧提升200》内容简介：优雅的挥拍发球、强力的跳跃杀球、明快敏捷的移动步法……网球正是一项高雅风尚又极需技术性的球类运动。很多人可能会觉得网球的门坎很高，但其实这是以项“不管年纪多大都能上手”的运动！想让网球打得更好，就要从基本的球技练起！

为此，《实用网球技巧提升200》中全面介绍了许多在学习网球的专业技术之前应该认识的正确运动动作，以及提高球技基本能力的训练项目。比如让与运动相关的神经传导能够更快更准的“协调性训练”，不使用球拍，改用平日常见道具的独特练习方式以及包括步法、击球技术、抽球、网前技术、综合练习、发球和接发球、比赛战术、体能训练等多达200余项的练习项目。

不论是网球新手还是有一定基础的业余选手，都能从中选择适合的项目进行训练。只要在进行的过程中学会正确的身体动作，也就能够自然而然地学会网球的技术要点，迅速提高自己的网球水平。

# 《实用网球技巧提升200》

## 作者简介

### 编辑推荐：

本书作者神谷胜则是日本著名职业网球教练，拥有自己独创的专业训练法——神谷流网球进步法，曾指导增田健太郎、茶圆铁也、杉山爱、椎子牟田直子等20多名职业网球选手获奖，并有30万人的指导业绩。担任日本网球协会S级杰出人物教练、日本体育协会指导员、横滨休养地&体育专门学校网球路线专职讲师以及Rec City SHOW Tennis Project 代表总教练等职务。

本书针对的是网球基础技巧练习，从网球入门开始讲述，共分为“协调能力”、“脚步移动”、“击球技术”、“抽球”、“网前技术”、“综合练习”、“发球·接发球”、“比赛战术”、“体能训练”9个部分，将网球练习的基础技巧一网打尽；全书解析采用真人示范，姿势标准，图片清晰，具有很强的现场学习气氛；书内设置的指导小提示有效地为读者提取信息，方便读者学习使用。

# 《实用网球技巧提升200》

## 书籍目录

### 目录：

如何提高网球水平？	2
在正式阅读本书之前希望大家掌握的关键词！	7
本书的阅读方法及使用方法	16
网球基础知识	18
第1章 协调能力	19
基本概念 协调能力的重要性	20
训练单元	
单元1 站立	24
单元2 踏步	25
单元3 行走	25
单元4 快速行走	26
单元5 小跑	26
单元6 变速跑	27
单元7 滚球	28
单元8 下手抛球	29
单元9 上手抛球	29
单元10 利用身体单个部位进行投掷	30
单元11 练习各种角度的投球	31
单元12 远投	32
单元13 停球	33
单元14 轻抛接	34
单元15 接鸡蛋	34
单元16 接坠落球	35
单元17 投接球	36
单元18 跪地式投接球	37
单元19 快速投接球	37
单元20 远距离投接球	38
单元21 弹地投接球	38
单元22 后背接球	39
单元23 口袋抓球	39
单元24 单手交替投接球	40
单元25 单手击球	41
单元26 手脚并用回击坠落球	41
单元27 拍球	42
单元28 用手或球拍击球	43
单元29 击打道具	44
单元30 击打健身球	44
单元31 用球拍击球	45
单元32 用球拍捡球	46
第2章 脚步移动	47
基本概念 脚步移动的重要性	48
训练单元	
单元33 预备姿势	50
单元34 躯干平衡	50
单元35 2~3步冲刺跑	51
单元36 冲刺跑减速	51

# 《实用网球技巧提升200》

单元37	学会控制速度变化.....	52
单元38	横向脚步移动.....	53
单元39	理解各种步法.....	54
单元40	冲刺时的脚步切换.....	56
单元41	触桩折返、8字绕桩练习.....	57
单元42	根据背后的来球开始冲刺.....	58
单元43	快速反应抓球练习.....	58
第3章	击球技术.....	59
基本概念	击球技术的重要性.....	60
训练单元		
单元44	投篮式抛球.....	62
单元45	习惯来球的滞空时间.....	62
单元46	教练一对多的拍球接龙.....	63
单元47	球拍传球游戏.....	63
单元48	单次反弹截击球.....	64
单元49	锁定目标.....	64
单元50	向移动物投球.....	65
单元51	移动投接球练习.....	65
单元52	脚下传球.....	66
单元53	双人同时投接球.....	67
单元54	随机投接球练习.....	67
单元55	用路障抓球.....	68
单元56	移动回球.....	69
单元57	持拍投接球.....	70
单元58	甩水管.....	70
单元59	甩动钓鱼竿.....	71
单元60	挥扫帚.....	71
单元61	依靠日常生活中的常见动作学习挥拍.....	72
单元62	投掷大球.....	73
单元63	实心健身球投接球训练.....	74
单元64	走动中挥拍.....	74
单元65	阶梯挥拍.....	75
单元66	持拍滚球训练.....	75
单元67	下压式持拍滚球练习.....	76
单元68	持拍守门.....	76
单元69	低空弹地接球.....	77
单元70	轻击低空弹地球.....	77
单元71	截击与投球.....	78
单元72	截击与抽球.....	78
单元73	弹地接力.....	79
单元74	隔线对击球.....	79
单元75	长距离对击球.....	80
单元76	障碍对击球.....	80
单元77	使用滞空时间较长的球进行对击球训练.....	81
单元78	垂直击打羽毛球.....	81
专栏1	“快易网球”享受网球的乐趣!.....	82
第4章	抽球.....	83
技术解说	正手抽球.....	84
	反手抽球（单手）.....	86

# 《实用网球技巧提升200》

反手抽球（双手）	88
训练单元	
单元79 学习击球技术	90
单元80 移动击打下坠球	90
单元81 定点击球	91
单元82 击打不同方向的来球	92
单元83 底线外击球	93
技术解说 上旋球	94
削球	96
基本概念 旋转的重要性	98
训练单元	
单元84 旋转练习	99
单元85 高吊上旋球与对角上旋球	100
单元86 上网削球与防守削球	102
单元87 放小球	104
单元88 空间意识练习	105
单元89 击打近前的目标	105
单元90 本垒打击球	106
单元91 不弹地击球	106
单元92 抽击长短球	107
单元93 发球线中点抽球	108
单元94 发球线横向移动抽球	108
单元95 底线横向移动抽球	109
单元96 底线抽击长短球	110
单元97 8字移动抽球	111
单元98 四人左右摇摆击球	112
单元99 左右移动正反手抽球	113
单元100 折返抽击对角球	114
单元101 回身正手抽球	115
单元102 定点连续3次击球	116
单元103 双定点连续3次击球	117
单元104 连续回击截击球	117
单元105 提高动作速率	117
专栏2 车牌号和香火钱也有讲究，胜利源自于“坚定的信念”	118
第5章 网前技术	119
技术解说 正手截击	120
反手截击	122
扣球	124
训练单元	
单元106 确认网球的基本动作	126
单元107 发球线中点截击	127
单元108 投接球与持拍击球	128
单元109 发球区对角截击	129
单元110 截击旋转练习	130
单元111 高位截击	131
单元112 低位截击	132
单元113 高位截击与扣球	133
单元114 扣球基本练习	134
单元115 双手持拍扣球	135

# 《实用网球技巧提升200》

单元116	截击、扣球切换练习.....	135
单元117	跳起扣球.....	136
单元118	半截击.....	137
单元119	放小球.....	138
单元120	截击高吊球.....	139
单元121	变化球双打练习.....	140
单元122	随击球移动.....	141
单元123	随击球配合截击.....	142
单元124	防穿越练习.....	143
单元125	对角随击球与截击.....	144
单元126	节奏训练.....	145
单元127	综合击球练习.....	146
第6章	综合练习.....	147
基本概念	多拍回合的要点.....	148
训练单元		
单元128	1/8小场训练.....	150
单元129	不规则多拍回合练习.....	150
单元130	网上开球多拍回合训练.....	151
单元131	排球式练习.....	151
单元132	羽毛球对击.....	152
单元133	小场控球对击训练.....	152
单元134	隔网投接球与多拍抽球.....	153
单元135	直线或对角多拍回合训练.....	154
单元136	半场对全场抽球.....	155
单元137	对角僵持切换直线攻击.....	156
单元138	蝴蝶阵抽球练习.....	157
单元139	2对1抽球练习.....	158
单元140	1对1截击.....	159
单元141	2对1截击.....	159
单元142	半场对整场截击.....	160
单元143	不规则截击.....	161
单元144	截击抽球.....	162
单元145	1对1.....	162
单元146	随击球对放小球.....	163
单元147	半场对整场截击抽球对击训练.....	164
单元148	移动截击抽球对击练习.....	164
单元149	随机高位截击训练.....	165
单元150	2对2截击比赛.....	166
第7章	发球·接发球.....	167
基本概念	接发球的要点.....	168
技术解说	接发球.....	170
训练单元		
单元151	学习接发球的准备姿势.....	172
单元152	抓住对方的发球.....	173
单元153	掌握垫步步法.....	174
单元154	学习转肩击球技术.....	174
单元155	接发球击球训练.....	175
基本概念	发球.....	176
技术解说	发球的要点.....	178

# 《实用网球技巧提升200》

切发球.....	180
上旋发球.....	182
训练单元	
单元156 投掷重球.....	184
单元157 上抛球训练.....	184
单元158 依靠球拍明确上抛球的位置.....	185
单元159 利用球拍确定上抛球的高度.....	185
单元160 利用围墙确定上抛球的高度.....	186
单元161 前臂内翻转.....	186
单元162 分解发球动作.....	187
单元163 以球撞球.....	188
单元164 瞄准围墙上的目标进行发球练习.....	188
单元165 瞄准地上目标物进行发球.....	189
单元166 向地面叩击.....	189
单元167 利用所学知识发球进区.....	190
单元168 按照“1、2、3”“1、2”的节奏击球.....	191
单元169 向捕手发球.....	192
单元170 培养空间意识.....	192
单元171 利用地球仪，理解旋转的意义.....	193
单元172 半场（带发球）对击训练.....	194
单元173 乒乓球式多拍回合.....	195
单元174 3球制多拍回合训练.....	195
专栏3 对于讨厌训练的运动员，逛神社才是最合适的训练方法.....	196
第8章 比赛战术.....	197
基本概念 网球也是计算概率的运动.....	198
区域控场.....	200
空间控场.....	202
时间控场.....	203
训练单元	
单元175 V字形进攻.....	204
单元176 N字形进攻.....	205
单元177 X字形进攻.....	206
单元178 如何应对对方的进攻.....	207
单元179 关于下坠球的要点.....	208
单元180 关于穿越球的要点.....	209
单元181 关于随击球的要点.....	210
单元182 关于如何应对反手球.....	211
基本概念 双打的理论.....	212
双打基本站位之“雁行站位”.....	214
双打基本站位之“平行站位”.....	216
双打的基本理论“模式练习”.....	218
第9章 体能训练.....	219
训练单元	
单元183 准备运动.....	220
单元184 肩部伸展运动.....	222
单元185 腿部延展运动.....	223
单元186 力度伸展训练.....	224
单元187 平衡训练.....	225
单元188 静止训练.....	226



# 《实用网球技巧提升200》

单元189	跑场踩节奏.....	227
单元190	敏捷度训练.....	227
单元191	迷你跨栏.....	228
单元192	标盘侧滑步训练.....	228
单元193	迈大步训练.....	229
单元194	线路训练.....	229
单元195	直线运动.....	230
单元196	换球训练.....	231
单元197	网状训练.....	232
单元198	球阶运动.....	232
单元199	滚球训练.....	233
单元200	接球训练.....	233
单元201	腹肌训练.....	234
单元202	背肌训练.....	235
单元203	俯卧撑训练.....	235
单元204	下蹲训练.....	236
单元205	弓步运动.....	236
单元206	体侧踢腿运动.....	237
单元207	药球训练.....	237
单元208	跳跃运动.....	237
	写给读者的话.....	239

# 《实用网球技巧提升200》

## 章节摘录

版权页： 插图：



## 《实用网球技巧提升200》

### 精彩短评

- 1、东西很不错！是正品!
- 2、网球主要还是靠自己一个人场下多练，有教练能稍微点拨一下也很好。这本书里的正反手、发球、切削等技术动作其他书里也会有，但这本书花了大篇幅讲打好网球最需要的身体机能（美国佬叫运动智能）：包括平衡性、协调性、柔韧性等等，以及怎么从最基本开始发展你的这些能力，这是很先进的观点，也是国内网球教学完全忽视的。国内许多学网球的人，完全缺乏平衡性、协调性、柔韧性，体能也不行，（他们最看重的上肢力量，其重要性在网球里只能排在倒数的位置）就开始何正反手死磕，完全本末倒置。殊不知，网球的许多技术动作都是靠全面的身体素质支撑的，有很多时候动作就是做不好，只是因为你身体运动能力不行。很多体校里的孩子没学过网球但一上手就能很快入门，而很多学网球的，他们玩过的其他运动，比如足球、篮球、羽毛球都玩的不怎么样
- 3、中国还没有一本能看的网球入门书，其实说不定将来我也能出版一部。
- 4、有很多不错的技巧，最适合初学者的一本书。
- 5、体会日常生活中的各种动作对网球发力的启发~
- 6、质量没问题，书还不错

# 《实用网球技巧提升200》

## 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)