

陈占奎等 编著

怎样打网球

ZENYANG DAWANGQIU



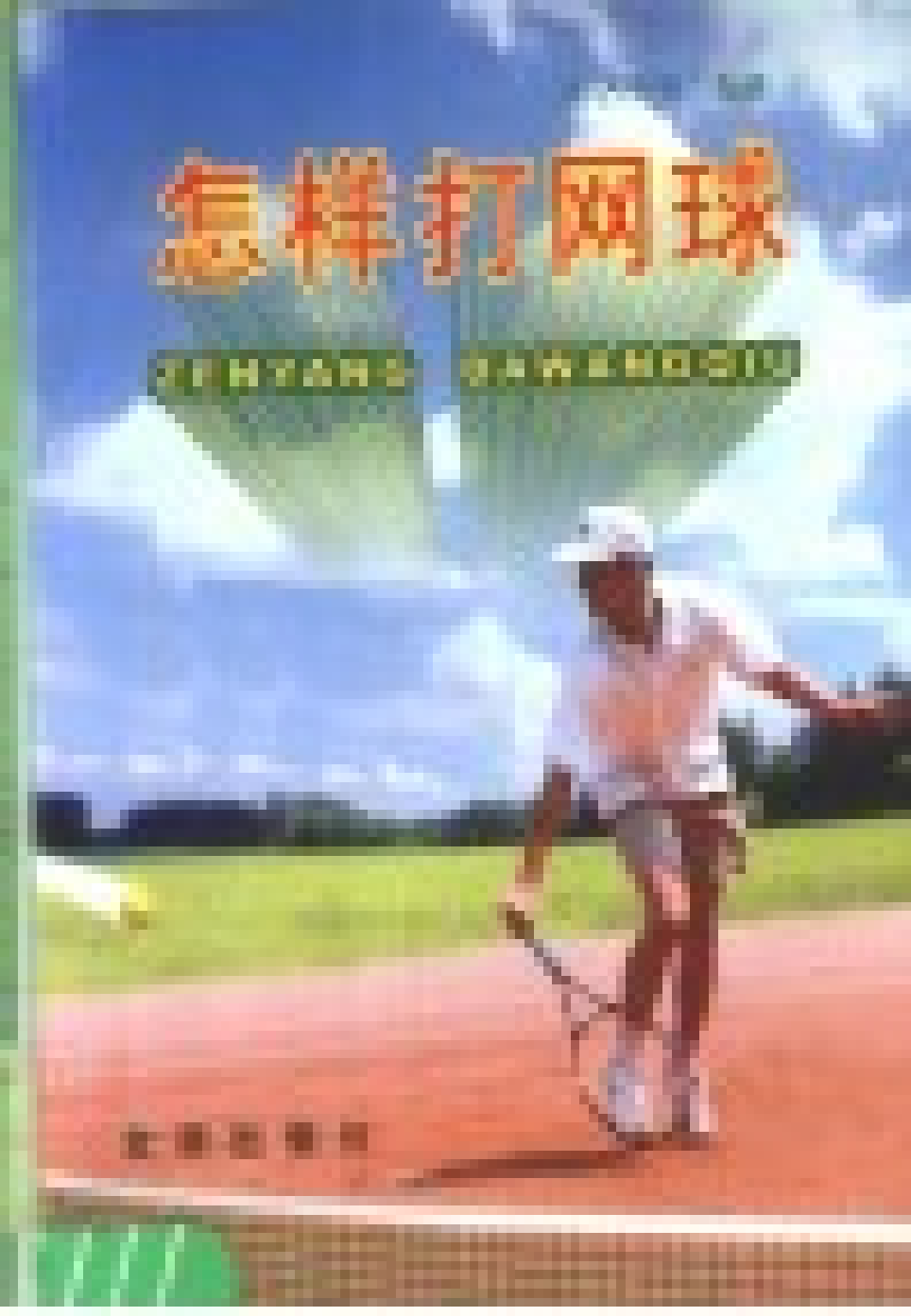
金盾出版社

怎样打网球

中国网球协会编

中国体育出版社

北京体育学院



怎样打网球

陈占奎 张显义 主编

陈占奎 张显义 编著
李德昌 张 剑

金盾出版社

内 容 提 要

本书是由北京大学体育部陈占奎教授和北京西城师范学校张显义高级讲师主编的,重点介绍打网球基本知识和技能的实用性科普读物。其主要内容包括:网球运动概述、网球基本技术、网球各种打法与战术、网球运动员的体能训练及网球竞赛规则等。各种技术动作均附有图解,并讲述了练习时易犯的 errors 和纠正方法等。

本书内容丰富,具有科学性、系统性、通俗性,对初学网球者具有指导作用,对网球运动员也有参考价值,适合广大网球爱好者学习,亦可供有关院校体育教师教学参考。

图书在版编目(CIP)数据

怎样打网球/陈占奎,张显义主编;李德昌等编著. —北京:金盾出版社,2000.10

ISBN 7-5082-1285-1

I. 怎… I. ①陈…②张…③李… III. 网球运动-基本知识 IV. G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 34597 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京金盾印刷厂

黑白印刷:北京万兴印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6.125 彩页:20 字数:123 千字

2003 年 9 月第 1 版第 2 次印刷

印数:11001—16000 册 定价:9.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



准备姿势(正面)

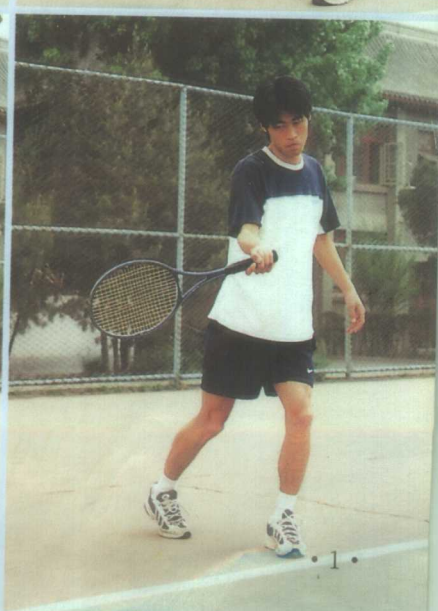
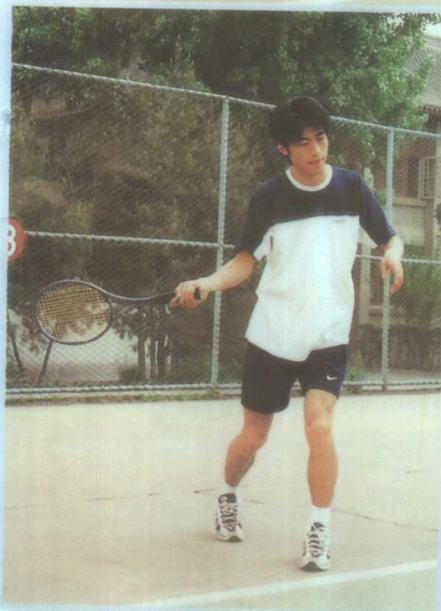
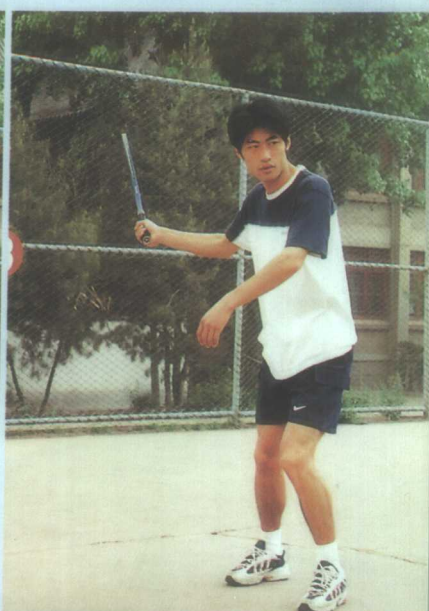
一、准备姿势

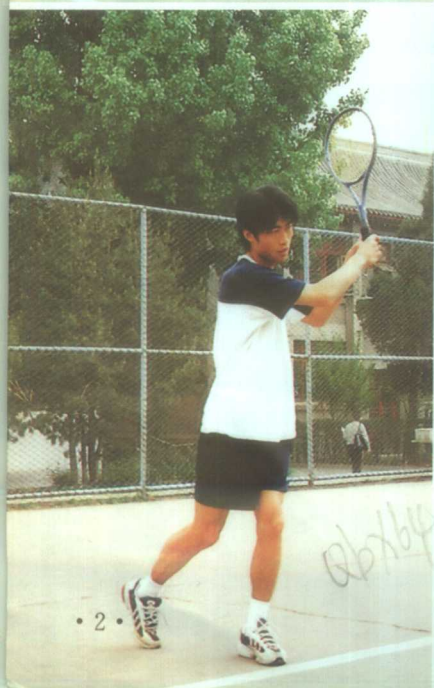
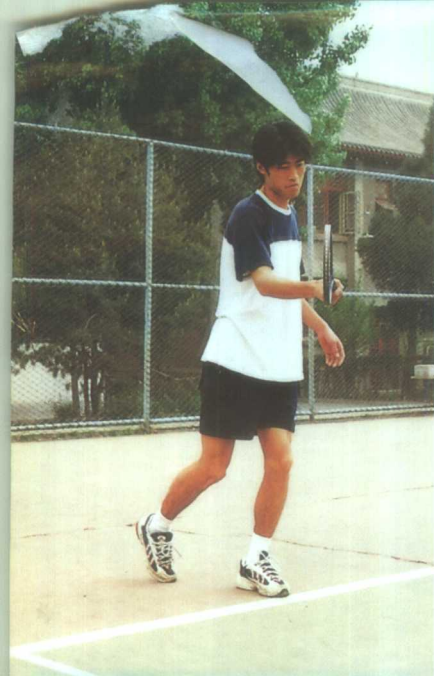
(本书彩照摄影:李德昌;
网球动作表演:张涛)

准备姿势(侧面)

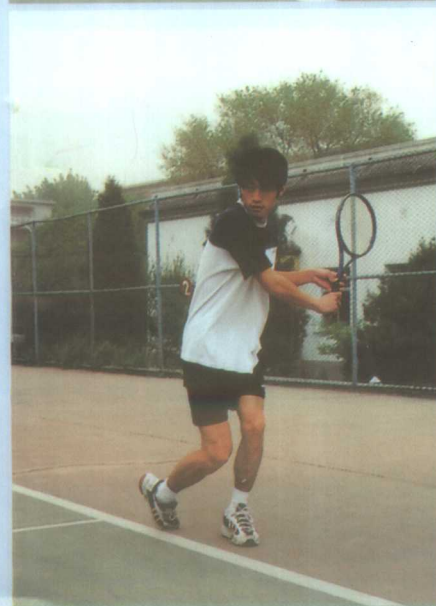
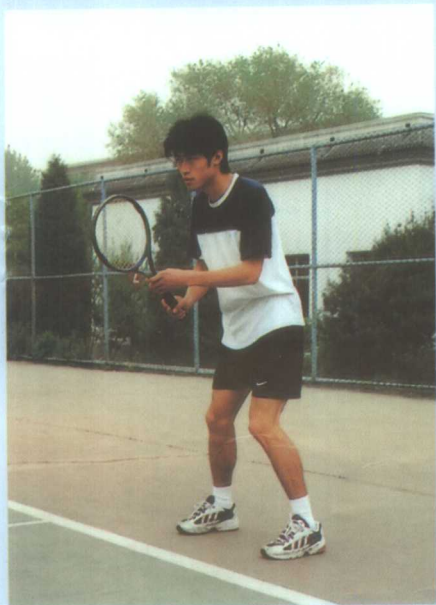


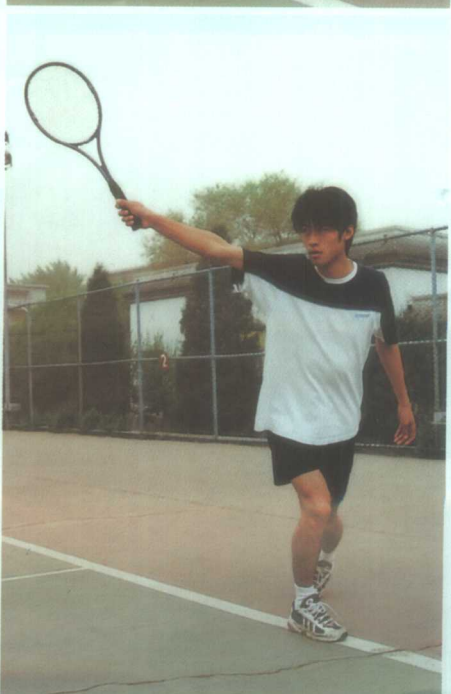
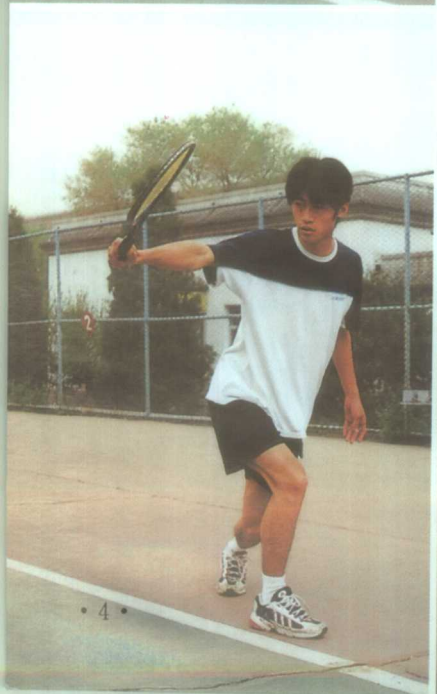
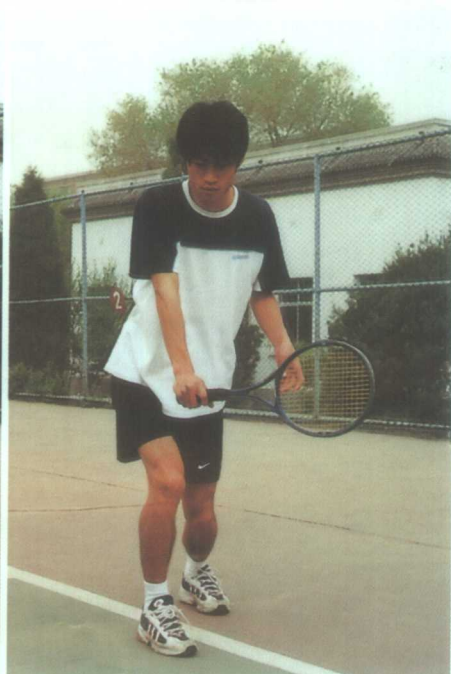
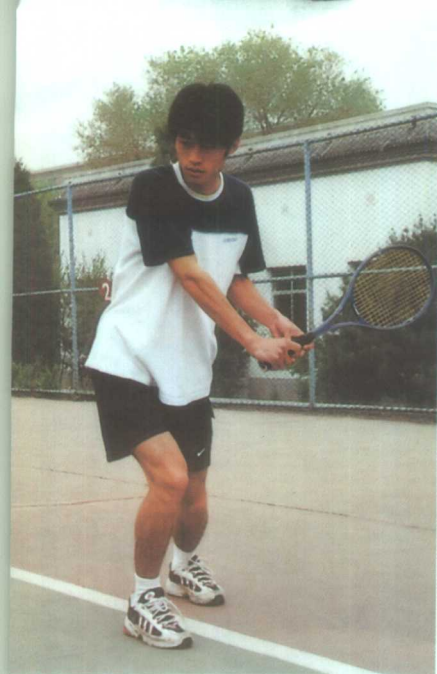
二、正手击球(连续动作 1~8)



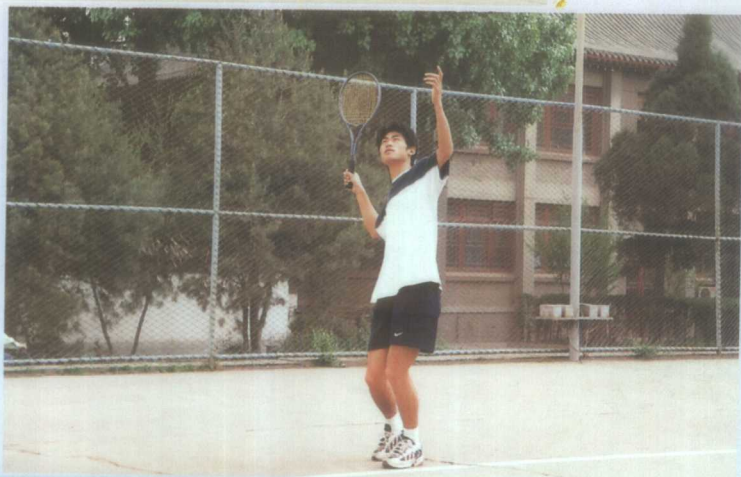


三、反手击球(连续动作 1~8)





四、发球(连
续动作 1~5)





五、大力发球 (连续动作 1~5)

• 6 •





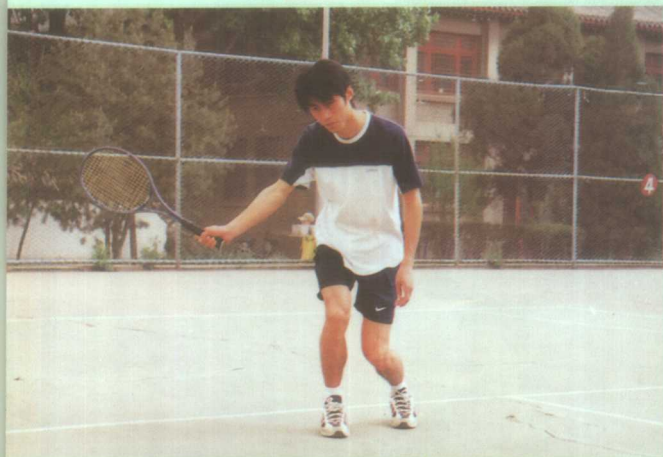


六、接发球
(连续动作 1~5)

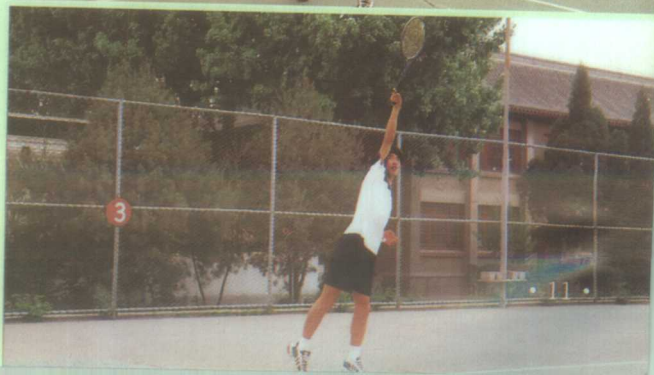
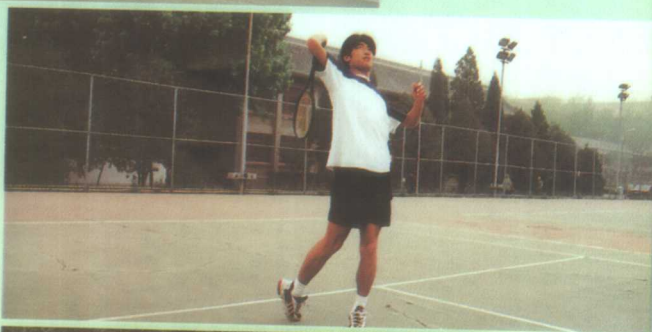




七、挑高球
(连续动作 1~3)



八、高压球
(连续动作 1~4)



九、正手截击高
球(连续动作 1~3)

