



:

Craig A. Wrisberg :*Wrisberg@utcc.uk.edu* :*Sport Psychology & Tennis* :*Terry Orlick* :*Orlick@rems.net / Torlik@uottawa.ca / Ottawa Univ.* :*Mental Training* :*Craig Hall* :*Chall@uwovax.uwo.ca / Univ. of Western Ontario* :*Motor Skill* :*Lester J. Bouchard* :*Bouchard@hhp.ufl.edu / University of Florida* :*Exercise & Sport Sciences* :*Francisco L. Atienza* :*Francisco.L.Atienza@uv.es / Spain, Valencia Univ.* :*Sport Psychology & Tennis* :*Tracy L. Pellett* :*Tpellett@niu.edu / Northern Illinois Univ.* :*Motor Skills & Tennis* :*Lynnette Young Overby* :*Overbyl@pilot.msu.edu / Michigan State Univ.* :*Motor Skills* :*Jim McLennan* :*Mclennan@tennisone.com / Northern California* :*Tennis* :*Monty Basnyat* :*Mbasnyat@tennisone.com* :*Tennis* :*John Yandell* :*Protennisvideo.com* :*Tennis* :

3

()

. : •

: •

(15) : •

(5) : _____

(10) : _____

(70) : •

(10) : _____

()

(60) : _____

:

(15-10) :

20-15 - 1

20-15 - 2

20-15 - 3

20-15 - 4

20-15	- 5
20-15	- 6
20-15	- 7
20-15	- 8
20-15	- 9

:

	(45) :	
(2 × 5)	-	-1
(2 × 5)		-2
(2 × 5)		-3
(2 × 5)		-4
(5)	%50	-5

(5) :

•
- 1

- 2

- 3

- 4

- 5

4

	<i>The Wining Edge</i>	:
	<i>JOHN YANDELL</i>	:
<i>John Yandell Tennis School in San Francisco, 1984</i>		:
	<i>60 Minutes</i>	:
		:
<i>JOHN MC ENROE</i>		
	<i>IVAN LENDL</i>	
<i>Yandell</i>		
	<i>.Visual Tennis</i>	
<i>The New Age Of Tennis : The Competitive Edge</i>		:
	<i>Dr. Jack Grappel</i>	:
	<i>Grand Slam, Florida, 1989</i>	:
	<i>45 Minutes</i>	:
	<i>The Tennis Magazine Show</i>	:
		:
	<i>. Jack Grappel</i>	
	<i>Quick Feet Training</i>	:
<i>Dennis Van Der Meer & Tom Jilly</i>		:
	<i>Florida, 1992</i>	:
	<i>60 Minutes</i>	:
		:

5

: 1 :
 20 : 1 :
 .() :

() ()
 : 5 4
 .1
 .2
 .3
 .4
 .5

:
20 :

1 :
2 :

:



: (Orlick,1990)

()

() .

() .

()

:

:
20 :

2 :
3 :

:



-

-

-

-

-

-

-

()

-

-

-



:

-

-

-

-

-

-

-

:
20 :

2 :
4 :

:



()

-

-

-

-

-

-

-

-

5-4

-

-

5-4

-

5-4

-

5-4 ()

-



:

-

-

-

-

-