

<<网球运动教程>>

图书基本信息

书名：<<网球运动教程>>

13位ISBN编号：9787040122008

10位ISBN编号：7040122006

出版时间：2004-7

出版时间：高等教育出版社

作者：陶志翔 编

页数：215

字数：260000

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;网球运动教程&gt;&gt;

## 前言

网球运动被誉为除足球运动之外的世界第二大运动，亦是首届现代奥林匹克运动会的惟一球类项目。自1885年网球传入中国以来，这项运动在我国地开展已有100多年的历史。

在新中国成立前，网球被视为贵族运动，参与者极少。

在改革开放以后，随着我国国力的增强和人民生活水平的提高，网球运动在党和政府的亲切关怀下，得到了空前快速的发展。

人们已把打网球当成一种健身娱乐、陶冶情操、丰富生活、促进身心发展的一种重要手段。

网球在我国普通高等院校中正成为最受学生欢迎的运动项目之一。

系统地掌握网球的基础理论、基本知识和基本技能，对于做好学校体育和社会体育工作，促进青少年学生身心健康发展具有极大的意义。

本教材正是为了适应当前教育改革、社会发展对体育教育人才的要求，更好地实现专业培养目标而编写的。

通过本课程的教学，应使学生具有合格中等学校体育教师所必备的从事网球教学和组织网球活动的的能力。

受高等教育出版社的委托，由北京体育大学召集组织本教材的编写。

本书总结了编者多年教学工作经验，吸取了国内外同类教材的优点，在保证教材科学性、系统性的基础上，注重理论与实践的紧密结合，突出了教学能力的培养。

本书由陶志翔任主编，蒋伟浩、罗达勇、祁兵任副主编。

参加本书编写工作的人员有：杭州师范学院体育与健康学院蒋伟浩（第一章），北京体育大学孙江宁（第二章）、陶志翔（第三章）、赵海安（第四章）、祁兵（第五章），浙江工业大学朱寒笑（第六章），杭州师范学院体育与健康学院罗达勇（第七章），陶志翔负责统稿全书。

本书插图由北京体育大学谭腾飞拍摄，清华大学附属中学谢重绘制完成，祁兵、赵海安、孙江宁、谭腾飞、蒋伟浩、罗达勇分别对书稿做了修正。

高等教育出版社对本书的编写和出版给予了很大的关心和帮助，在此一并致以衷心的感谢。

受水平之限，疏误在所难免，敬请读者提出宝贵意见。

## <<网球运动教程>>

### 内容概要

本书是普通高等学校体育专业网球课程教材，全书共7章，介绍了网球运动的起源、发展概况、意义及内容；重点阐述了网球运动的基本原理，网球运动教学的理论与实践、训练理论与方法，网球运动竞赛组织与裁判方法，深入分析了各种握拍方法，正手、反手击球方法，发球，接发球，上网截击等技术；详细说明了各种技术的教学方法。

本书内容丰富，插图较多，可作为普通高等学校专选教材或体育专业选修教材；也可作为网球运动员、教练员、科研人员及广大网球爱好者的参考用书。

## &lt;&lt;网球运动教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 网球运动概述 第一节 网球运动的发展概况 第二节 世界网球运动组织、重大赛事及优秀运动员简介 第三节 网球运动的价值和分类第二章 网球运动的基本知识 第一节 网球运动场地及运动装备 第二节 网球运动准备活动及运动恢复 第三节 网球运动常见伤病及预防第三章 网球运动教学 第一节 网球运动的教学阶段与教学要求 第二节 网球运动的教学原则 第三节 网球运动教学的组织与实施 第四节 网球运动的教学方法第四章 网球运动训练 第一节 培养网球球感的练习 第二节 网球基本步法的练习 第三节 网球运动员身体素质和心理素质训练 第四节 网球运动员的选材与早期训练第五章 网球运动的基本技术 第一节 握拍法 第二节 正反手击球 第三节 发球 第四节 接发球 第五节 截击球 第六节 高压球 第七节 挑高球 第八节 放小球 第九节 反弹球第六章 网球运动的战略、战术 第一节 网球比赛的战略、战术 第二节 网球比赛的一般战术第七章 网球比赛的编排方法和裁判法 第一节 网球比赛的编排方法 第二节 网球比赛裁判法第八章 软式网球和短式网球 第一节 软式网球 第二节 短式网球附录一 网球竞赛规则附录二 网球竞赛规则自我测试30题附录三 轮椅网球规则附录四 网球竞赛裁判用语英汉对照附录五 球技自我评价分级表参考文献

## &lt;&lt;网球运动教程&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：（一）网球运动的健身价值网球作为一种重要的健身手段，它对增进人体的身心健康，发展智力，培养坚忍的意志品质，具有独特的作用。

这些作用主要包括以下几个方面：1.提高呼吸系统功能网球运动是一项以有氧、无氧运动相互交替，但以有氧运动为主的一项运动。

在比赛中，选手们在底线打对攻战，或在底线两侧来回奔跑，或跑到网前救小球，这需要运动员有一个比常人大得多的肺活量来支持。

普通人的肺活量为3 000 ~ 4 000 mL，而网球运动员一般可达5 000 ~ 6 000 mL。

一些高水平的运动员为了适应激烈的比赛，经常要进行一些登山、游泳等运动，以增大肺活量从而促进体能的发展。

可见，网球运动是提高呼吸系统功能的一项很有效的运动。

2.发展身体素质 身体素质是身体发育状况和生理功能状况的综合表现。

坚持网球训练，可大大提高速度、力量、耐力、柔韧性、灵敏性等各项身体素质，从而提高人体的运动能力。

网球运动对力量素质的要求很高。

首先网球球拍比其他小球项目的球拍如羽毛球拍、乒乓球拍要重，这需要更大的力量去挥动。

因此，力量是网球运动的重要素质基础，特别是肌肉的爆发力，在发球和接发球时显得更为重要。

经常打网球，可以促进肌肉力量的发展。

这也是网球运动员比一般的乒乓球、羽毛球运动员看起来更为强壮的原因。

<<网球运动教程>>

编辑推荐

《网球运动教程》是由高等教育出版社出版的。

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:<http://www.tushu007.com>