

<<时尚网球>>

图书基本信息

书名：<<时尚网球>>

13位ISBN编号：9787510019968

10位ISBN编号：7510019966

出版时间：2010-6

出版时间：张五平、唐小林、《时尚网球》编写组 中国出版集团，世界图书出版公司 (2010-06出版)

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>

<<时尚网球>>

内容概要

《时尚网球》内容简介：阳光体育运动的要求是让青少年走向操场，走进大自然，走到阳光下。

阳光体育运动是快乐的。

每个参加者在积极主动地，热情地走进丰富多彩的体育运动，锻陈身体，强健体魄的同时，内心充满活力，充满阳光，向往阳光，享受运动带来的快乐。

阳光快乐体育的目标任务是：通过持之以恒地参与阳光快乐体育运动，让青少年养成健康的生活方式，建立奋发向上、不断进取的人生态度，使他们未来拥有健康的体魄、坚忍不拔的意志品质、良好的心理素质、健全的人格，从而成长为有中国特色的社会主义事业的合格建设者和接班人，为未来拥有成功的人生打下坚实的基础。

为此，我们编写了这套丛书，真切希望为广大青少年全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台，为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口，从而为形成“人人参与、个个争先”的、生气勃勃的校园体育锻炼氛围，为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施作出微薄的贡献！

适合青少年学生的体育运动项目繁多，各有特色，本系列丛书所涵盖的运动项目主要分为两大类：奥运项目和青春时尚系列运动项目。

其中奥运项目包括：篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、跳水、花样游泳、赛艇、皮划艇、帆船、水球、田径、体操、艺术体操、重竞技运动、跆拳道、手球、棒球、垒球等；青春时尚系列运动项目主要包括：健美操、青春时尚系列、户外运动、武术套路运动、散打运动等。

丰富多样的运动项目体现了本丛书的全面性、系统性的特点，方便广大青少年全面认识和了解丰富多彩的体育运动，根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

本丛书另一个特点是以图文结合的形式介绍每种运动项目，以图释文，图文并茂，让各种动作技术变得易懂易学。

这能让青少年更形象、更轻松地理理解每一个技术动作，也能更好地培养青少年的空间思维能力，增加学习兴趣。

此外，本丛书按教材的逻辑结构编写，每个运动项目介绍内容包括：运动项目的起源与发展 - 运动项目的基本技术技能 - 运动项目的快乐入门 - 运动项目的综合知识 - 运动项目的竞赛规则 - 运动损伤及处理措施。

条理清晰，简单易懂，让读者在轻松快乐学习该运动项目技术动作的同时，也可了解到相关的一些理论知识。

我们衷心希望每个青少年都能将体育运动真正融入到生活、学习和成长过程中去，都能在体育运动中体验快乐，体验快乐的生活方式。

祝福每一位青少年都能健康快乐地成长。

<<时尚网球>>

作者简介

唐小林（1961.2 ~ ）男，四川内江人，成都体育学院教授，硕士生导师。

从事网球与乒乓球运动教学与训练。

主要著作有《网球运动教学与训练》、《中国网球女子双打研究》、《乒乓球》等，在中文核心期刊发表论文十余篇，曾任第十四届亚运会中国国家队软网教练，带领队伍获得铜牌。

张五平（1957.5 ~ ）男，山东临清人，成都体育学院体育系副教授，硕士生导师。

主要教授课程有排球、体育游戏、体育项目概论等。

先后以独立作者或第一作者在国家核心刊物发表科研论文20余篇，曾获国家体育总局体育院校教学成果二等奖1项、三等奖2项、成都体育学院教学成果一等奖，并承担多项省级、院级课题的研究。

曾任阿拉伯联合酋长国ALAHALI-CLUB俱乐部主教练、巴林国队主教练，率队参加第十二届亚洲锦标赛，并在第五届海湾杯国际排球锦标赛（西亚地区顶级赛事）中取得了冠军。

书籍目录

第一章 网球运动概述第一节 网球运动的起源、沿革及奥运发展史第二节 网球运动的特点第三节 网球运动的发展态势第二章 网球运动基本技术及战术第一节 网球运动的基本技术第二节 网球运动的基本战术第三章 网球训练快乐速成途径与方法第一节 培养球感的练习方法第二节 握拍、发球技术与接发球技术快乐速成途径第三节 正手、反手截击技术快乐速成途径第四节 挑高球与放小球技术快乐速成途径第五节 底线抽球、反手削球及高压球技术快乐速成途径第六节 攻防技战术快乐速成途径第七节 网球专项身体素质训练方法第四章 网球运动综合知识第一节 网球运动的价值第二节 世界著名网球赛事第三节 网球运动名人简介第四节 网坛家族的其他成员第五节 网球运动欣赏第五章 网球运动生理卫生与健康常识第一节 常见运动损伤第二节 常见运动损伤预防措施与临场处治方法第三节 网球运动营养与恢复第六章 网球运动竞赛组织与裁判工作第一节 网球运动竞赛组织第二节 网球运动的主要竞赛规则附录专业词汇中英文对照表主要参考文献

<<时尚网球>>

章节摘录

版权页：插图：3.小垫步“小垫步”就是由准备姿势开始的，在原地双脚离地的一个“小跳”。双脚离地时，其间距与肩间宽。

“小垫步”是形成快速起动和保持身体平衡的关键。

你的对手每次触球前你都应该做这样的“小垫步”。

掌握好时机是个关键。

做“小垫步”的时候应该恰恰是对手挥拍向前的时候。

当球从你的对手球拍上击出时，你应该仍然停留在空中。

当你落地时，你的眼睛恰好可以告诉你球的方向。

落地前，你的双脚是不应该同时着地的。

落地前，你的大脑应该已经判断出来球的方向，并且会“下意识”地决定哪一只脚先落地，以便迅速起动，使身体移向正确的方向上。

你可以左脚先着地，也可以右脚先着地。

做“小垫步”的另外一点好处是，当对手将球击出时，“小垫步”能够使你更加注意对手的击球，使你能够最大限度地对来球作出预测和判断。

4.滑步、交叉步、侧移步在比赛中很少有球直接送到身边，让你很舒服地不用调整步法即可击球。

大多情况下，需要你不断地移动，迅速站稳，等待击球。

因此场上的移动步法也是非常重要的，除了一般的跑动外和以上垫步之外，常见的还有滑步、交叉步（左右交叉、后交叉步）和侧移步步法的运用。

（1）滑步步法：多常用于前后移动不太远的正反手击球或者是反手位置的慢球。

这里需要注意的是滑步的同时应提前引拍，最好做到保持向后引拍的姿势移动。

具体的步法要点是：当向前移动时，蹬出右脚的同时，向前跨出左脚，连续向前即形成前滑步步法；

当向后移动时，左脚后蹬的同时，向后迈出右脚，连续形成后滑步步法。

这种步法虽然也用于侧向的移动，但是多用于短距离移动，只适合在移动几步即可击到球的范围内使用。

（2）交叉步步法：主要用于向外侧移动，需要跑动击正手球和高压球时常常采用这种步法，向后移动时采用侧身交叉步移动也特别重要。

而左右交叉步法，多常用在两侧边线附近的来球。

向右移动时，向右转体，左脚先向右前方跨出，交叉于右脚外侧前方，再跨出右脚，继续跨出左脚于右脚外侧，反复向右交叉移动，就是右交叉步步法。

向左移动的方法与向右移动的方法相反。

<<时尚网球>>

编辑推荐

《时尚网球》是青少年阳光快乐体育丛书之一。

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>