

<<世界经典职业球类赛事竞赛与欣赏>>

图书基本信息

书名：<<世界经典职业球类赛事竞赛与欣赏>>

13位ISBN编号：9787560266121

10位ISBN编号：7560266126

出版时间：徐建国 东北师范大学出版社 (2010-11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>

书籍目录

第一章 篮球 第一节 篮球的起源 第二节 篮球规则及演变 第三节 篮球基本技巧 第四节 篮球术语 第五节 篮球场主要位置介绍 第六节 世界篮球运动的现状 第七节 美国男子篮球职业联赛（NBA） 第八节 NBA 与中国 第九节 篮球运动风云人物 第十节 篮球小知识 第十一节 NBA 赛事竞赛与欣赏 第二章 足球 第一节 前言 第二节 足球的起源与发展 第三节 足球的特点 第四节 足球的场地 第五节 足球成为世界第一运动的理由 第六节 足球的赛事 第七节 足球术语 第八节 足球小知识 第九节 足球运动风云人物 第十节 经典赛事赏析 第三章 网球 第一节 网球起源与发展 第二节 网球协会 第三节 网球规则 第四节 球场种类 第五节 网球运动的益处 第六节 网球小知识 第七节 四大网球公开赛 第八节 网球运动风云人物 第九节 网球赛事竞赛与欣赏 第四章 高尔夫球 第一节 高尔夫球概述 第二节 高尔夫球起源 第三节 高尔夫球场地 第四节 高尔夫球的外形及高尔夫球材料 第五节 高尔夫球的总则 第六节 高尔夫小知识 第七节 高尔夫球运动的精神 第八节 高尔夫球运动风云人物 第九节 高尔夫球运动赛事竞赛与欣赏 第五章 羽毛球 第一节 羽毛球的起源 第二节 羽毛球的发展 第三节 羽毛球的主要赛事 第四节 羽毛球运动的特点 第五节 羽毛球的比赛规则 第六节 羽毛球的常用术语 第七节 我国羽毛球运动的发展概况 第八节 羽毛球小知识 第九节 经典赛事欣赏 第六章 台球 第一节 台球的起源 第二节 台球的分类 第三节 台球的常用术语 第四节 斯诺克 第五节 主要赛事 第六节 斯诺克小知识 第七节 台球运动赛事竞赛与欣赏 第七章 乒乓球 第一节 乒乓球概述 第二节 乒乓球的起源 第三节 乒乓球术语 第四节 乒乓球拍的握拍方法 第五节 乒乓球比赛规则 第六节 乒乓球运动的改革 第七节 乒乓球的主要战术 第八节 乒乓球的赛事 第九节 乒乓球小知识 第十节 乒乓球运动风云人物 第十一节 乒乓球运动赛事竞赛与欣赏 参考文献

章节摘录

版权页：插图：第五节 网球运动的益处 1.是一项逐渐兴起的健身运动。

网球是世界上最流行的运动项目之一。

网球一向被扣以“贵族运动”、“高雅运动”以及文明运动的美誉。

观看重要的国际网球比赛，是许多人休闲、度假的主要内容。

独特的网球文化使得网球运动成为现代社会中人的崇尚的生活方式之一。

人们逐渐参与网球文化活动。

2.强身健体，增强体魄。

网球是一种有氧户内外运动。

人们由于整天忙于工作、学习和生活，大多数的时间在室内中度过，需要到室外进行一些户外运动，网球就是最好的选择之一。

3.网球可以提高人们的综合素质。

网球影响着人们的思想和行为。

任何一种文化都是一种价值取向，规定着人们所追求的目标，通过网球运动中的技能、心理、准则、礼仪等将网球文化所要求的思想模式、道德规范、行为准则有机地融为一体，以提高其综合素质。

4.网球运动是一种最为时尚的运动。

网球运动很适合都市人群。

一般人看来，网球是一项绅士运动，打网球者经常给人们一种温文尔雅的感觉。

对赶在时代最前沿，具有超生活理念的机关干部、白领阶层和高校大学生们则把打网球当作一种时髦。

所以随着生活水平的提高，人们的健康意识的加强，越来越多的人参与到网球时尚运动中来。

5.网球文化具有终身受益的作用。

网球运动是能在3—90岁男女之间进行的活动，是不受年龄和性别的影响的。

年轻人可以显示他们优良的身体素质、强劲的力量和快速的奔跑；少年儿童在愉悦中打网球；中年人及古稀老人，可以根据自身的身体、心理、生理条件，进行适宜的运动强度。

由于网球运动的运动量和运动强度具可调控性和趣味性，可快可慢、可张可弛，使得参与者以饱满的热情和适合自己的强度在不知不觉中运动完相当于跑完几里路程的运动时间，达到了增进健康、增进体质、强壮身心的目的。

网球运动隔网对垒，不属于肢体碰撞运动，能减少不必要的伤害。

所以网球也是所有体育运动项目中运动寿命最长的项目之一。

6.网球文化是培养人的诚实守信的优秀品质。

业余活动中的网球比赛大多是无裁判下的信任制比赛，运动员一定要做到诚实，把好球说成出界或把出界说成好球都是不诚实的表现。

诚信品质的体现贯穿在整个网球活动的全过程，而网球活动也是最能体现一个人诚信品质的体育活动之一。

7.网球运动可以培养团结协作的精神。

网球比赛是非常讲究团结协作精神的运动项目。

教练与球员之间，团体赛与队友之间，双打搭档之间都要有默契的配合。

而这种默契就来自每个球员所具有的团队协作精神。

特别是在双打比赛中，想在比赛做到配合默契，就要始终尊重和鼓励伙伴，特别在失误丢分后，一定要勇于承担责任。

这种协作精神将大大加强集体的凝聚力和战斗力，它的功效在学生进入社会后自然会淋漓尽致地体现出来。

如郑洁和晏紫获得澳网女双冠军，除了技、战术好外，与她们相处16年的团结和睦相处、配合默契是分不开的。

8.网球运动能培养更加自信的心理状态。

<<世界经典职业球类赛事竞赛与欣赏>>

自信和自负是两种完全不同的概念。

自负是一种不切实际的想法，而自信则是建立在认真学习、谦虚谨慎、不怕困难的基础上奋发向上。

心理状态在网球比赛中具有重要的因素，在技术相近的选手之间比赛，心态更显重要。

网球能训练一个人的心理，锻炼出不因自己或对手及其他原因而影响心理状态的正常发挥。

编辑推荐

《世界经典职业球类赛事竞赛与欣赏》以世界职业球类联赛七大项目为题材，集自身多年教学经验为一体而成。

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>