

<<网球>>

图书基本信息

书名：<<网球>>

13位ISBN编号：9787810930116

10位ISBN编号：7810930117

出版时间：2003-1

出版时间：合肥工业大学出版社

作者：王捷

页数：206

字数：15000

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>

内容概要

《网球-教学平台ABC》并非是一本职业球员专用书，也不同于一般科普，它为将要步入网球运动的大学生而编写的。

该书教学平台的设立，借鉴了美国网球协会制定的网络7分级标准，并结合我国国情及大学生特点而设计5个平台，通过阅读与学习，它将有助于学生自己去衡量已达到的水准。

书中穿插一些知识窗口、菜单、明显风采等，其目的是让学生多了解网球文化，在获得乐趣的同时，掌握网球运动的基础知识与技能。

在活动中感受文化，在锻炼中掌握技巧，力争达到4分级平台水平。

网球是一项终身的体育活动，是非常适合您的运动，尤其是对学习、工作紧张、生活节奏快，缺乏适度运动的都市大学生和白领们来说，如能有一定的时间去网球场上奔跑、挥拍、跳跃，使四肢筋骨得到舒展，大脑反应得到锻炼，相信不久的将来你会得出答案，这将对您的健康在有裨益。

<<网球>>

书籍目录

前言主要目录致读者本书特色目录打开网球这扇大门理论平台 概述 1. 网球 2. 我国网球运动的发展 3. 我国网球运动的发展 4. 四大网球公开赛简介 4.1 温布尔顿网球锦标赛 (Wimbledon Open) 4.2 美国网球公开赛 (U.S.A. Open) 4.3 法国网球公开赛 (French Open) 4.4 澳大利亚网球公开赛 (Australian Open) 5. 戴维斯杯和联合会杯网球赛 5.1 戴维斯杯 (Davis Cup) 5.2 联合会杯 (Federation Cup) 6. 组织机构 (Organize Institution) 7. 世界大学生运动会 8. 中国高规格网球赛 8.1 上海网球公开赛 8.2 上海大师杯赛教学平台 网球教学的基本框架 1. 网球教学的特点和任务 1.1 动作泛化阶段 1.2 动作分化阶段 1.3 动作定型阶段 2. 网球教学的基本原则 2.1 健康原则 2.2 循序渐进原则 2.3 从实际出发原则 2.4 自觉积极性原则 2.5 巩固提高原则 3. 网球教学方法 3.1 语言法 3.2 直观法 3.3 练习法 4. 网球运动的健身效果 4.1 促进人体机能的全面发展 4.2 调剂情绪, 振奋精神 4.3 使中老年人延年益寿..... 实践平台 实践步骤技战平台 技战步骤休闲平台 健康与休闲附: 网球资讯网址结束语参考文献及使用工具

章节摘录

版权页：插图：第二节 武术技术图解的学习方法一、个人自学法通常是在无人帮助情况下采用的。这种方法最好具有一定的武术技术基础和武术基本知识。

初次涉猎者学习时会有较大的难度。

一般学习步骤和方法如下：1.看图。

首先，可按动作顺序，将三至五个动作划为一组（具体动作数可以根据结构的难易确定），弄清其来龙去脉，了解其关系，然后将这些动作一个个贯穿起来试练，建立初步的动作概念。

2.看文字说明。

形成初步的动作概念之后，再进一步阅读理解文字说明，以便掌握正确的技术规格；对图中难以弄清的动作细节，也可以通过文字说明来理解。

可以采用边看边做的方法，待基本弄清一个单个动作的运动过程后，巩固数遍，使之熟练。

待逐个动作弄清后，整个一组动作即可进行比较连贯的反复练习。

3.深化提高。

当完成了一组动作的学习时，应及时参照要领、要点进行深化提高，直到基本达到要求后，再进行下一组的学习。

当下一组的动作也按以上要求掌握后，应将前、后动作连贯复习，熟练巩固。

以此反复进行下去。

总之，要步步为营，边学习边巩固，不要囫囵吞枣，急于求成。

这样，才能收到良好的效果。

<<网球>>

编辑推荐

《武术》是大学体育系列教材之一。

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>