

<<体育锻炼与欣赏>>

图书基本信息

书名：<<体育锻炼与欣赏>>

13位ISBN编号：9787811060829

10位ISBN编号：7811060825

出版时间：2008-1

出版时间：郑州大学出版社

作者：庞宏陆，李静 主编

页数：219

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>

## <<体育锻炼与欣赏>>

### 内容概要

本书共分网球、羽毛球两大部分。

分别从知识、技术、战术、练习与提高和竞赛五方面叙述。

知识篇从运动的起源与发展开始，对运动项目的特点和锻炼价值进行介绍，引出重大赛事和名人名将，使读者对运动项目有更深入的了解。

技术、战术篇图文并茂，简明直观，介绍最基本、最实用的技术、战术知识，易懂易学。

练习与提高篇介绍如何提高运动技术、身体素质的方法手段和自我评价的内容，练习方法有较高的合理性、可行性和可控性。

竞赛篇重点介绍项目的比赛知识、比赛方法、基本的规则和裁判法，使读者能够清晰地了解运动项目的有关知识，懂得如何参与比赛和理性客观地欣赏比赛。

本书面向广大高校学生以及青少年初学者。

内容丰富，集全面性、知识性、可行性、趣味性于一体，有很强的可读性。

大量的图片内容，增加了技术、战术的直观效果，使学生更易理解、更易接受。

本书是很好的自学读物和文化素质教育的教材。

而且，网球、羽毛球两项运动同书相伴，便于学生对两者进行比较，从知识、技术、战术和规则中了解、区分它们的共性和特性，扩大知识面，从而运用到日常的健身、娱乐活动中。

## &lt;&lt;体育锻炼与欣赏&gt;&gt;

## 书籍目录

网球知识篇 1 网球运动的诞生与发展 1.1 早期网球——“掌球戏” 1.2 应知道的网球“第一”  
 1.3 璀璨明星 球王博格 性感女神苏珊娜·朗格朗 草地之王桑普拉斯 网坛玉女  
 格拉夫 女金刚纳芙蒂蒂诺娃 网坛常青树阿加西 飞毛腿芙籍华人张德培 瑞士公士  
 辛吉斯 网坛美少女库尔尼科娃 天使杀手莎拉波娃 天王费德勒 天才少年纳达尔  
 中国网球的快速发展 2 网球运动的价值与特点 2.1 网球运动的价值 2.1.1 强身健体——网球  
 运动的健身价值 2.1.2 力与美——网球独特的欣赏价值 2.2 网球运动的特点 2.2.1 现代网球更  
 具有职业化、商业化 2.2.2 比赛场地的多样化促进运动员的技术更加全面 2.2.3 各项攻防技战术  
 不断创新和发展 2.2.4 职业网球选手的年龄越来越小 3 世界网球运动重大赛事 3.1 现代网球史  
 上最早的网球赛事——温布尔登草地网球锦标赛 3.2 最好看的网球赛事——法国网球公开赛 3.3  
 奖金最高的网球赛事——美国网球公开赛 3.4 最有魅力的网球赛事——澳大利亚网球公开赛 3.5  
 世界最高级别的团体网球赛事——戴维斯杯赛和联合会杯赛 网球技术篇 4 网球运动的基本技术 5  
 网球运动的基本战术 6 网球基本技术的练习 7 网球场地与网球比赛 羽毛球知识篇 8 羽毛球运动  
 的由来与发展 9 羽毛球运动的特点与价值 10 羽毛球运动赛事与名人羽毛球技术篇 11 握拍——  
 羽毛球运动最基本动作 12 发球——慎重的第一拍 13 击球——羽毛球各种挥拍艺术的体现 14 步  
 法——“动如脱兔” 15 战术羽毛球练习与提高篇 16 技术的练习方法 17 身体素质的练习 羽毛球  
 竞赛篇 18 羽毛球知识 19 裁判法 20 羽毛球规则参考文献

## &lt;&lt;体育锻炼与欣赏&gt;&gt;

## 章节摘录

2 网球运动的价值与特点2.2 网球运动的特点2.2.1 现代网球更具有职业化、商业化自1968年国际网联允许职业网球选手参加网球重大比赛以来,世界各大赛事便充满了商业色彩。

当今澳大利亚、温布尔登、法国和美国四大网球公开赛和不同级别的大奖赛、巡回赛、大满贯杯赛和独资赞助的大赛奖金额都高得惊人。

在高额奖金刺激下,优秀网球选手的职业化、早期专项训练、早期参赛等,推动了网球训练的变革和技术水平的提高。

2.2.2 比赛场地的多样化促进运动员的技术更加全面 沥青、混凝土、土塑硬场地球速快,适于进攻型打法,它广泛使用于各大网球比赛。

英国的温布尔登公开赛场地是草地球场,法国公开赛仍用土地,还有人造草地、合成材料制成的地毯等新型场地。

多种不同性能的场地的球速和弹跳规律不同,跑动步法和调整方式也不同,要求运动员具有广泛的适应能力,这促进了运动员的技术更加全面。

2.2.3 各项攻防技战术不断创新和发展在技术上,双手反拍大大加强了反拍的攻击力,攻击性上旋高球现已发展为反拍攻击性上旋高球,提高了防范能力。

鱼跃截击球技术、双打中的扑抢网技术、用快速起跳高压来对付攻击性上旋高球等高难技术不断出现。

发球上网战术在快速场地上的运用,推动着接发球破网技战术的发展。

双打接发球方的抢网战术不仅在男双而且在女双和混双中使用。

这使各项攻防技战术已达到空前的高水平。

2.2.4 职业网球选手的年龄越来越小随着网球运动的发展,职业网球选手早期专项训练的年龄越来越小,参加比赛的年龄也越来越小,更多的青少年选手跨入了世界水平行列。

像1989年,美籍华人17岁小将张德培夺得法国公开赛男单冠军,震动了世界网坛;接着南斯拉夫16岁姑娘塞莱斯脱颖而出,击败各国对手,荣获1990年法国公开赛冠军,1997年,瑞士人辛吉斯在她17岁时获得了澳网、美网的冠军及法网的亚军。

## <<体育锻炼与欣赏>>

### 编辑推荐

《体育锻炼与欣赏:网球羽毛球》：网球和羽毛球运动是由西方传入中国的，有着丰富的历史文化背景，具有很高的健身性、竞技性、娱乐性、休闲性的老少皆宜的运动。

现今，网球、羽毛球运动不仅是人们健身、娱乐的需要，也是一种追求时尚的象征。

伴随着媒体对网球、羽毛球运动的关注，越来越多的人把目光投向世界高水平比赛。

世界网坛明星辈出，中国网球运动，特别是女子网球飞速进步；中国羽坛长盛不衰，捷报频传、明星璀璨。

在我国有越来越多的人投入到这两项运动中，尤其是高校学生作为时尚的追求，积极参与这两项运动，了解背景、文化、技术、知识、战术知识，提高运动能力，培养素质、发掘心智、陶冶性情。

目前，在全国的高校中，这两项运动正在蓬勃发展。

《体育锻炼与欣赏:网球羽毛球》主要面向高校学生和广大青少年初学者。

内容丰富，集全面性、知识性、可行性、趣味性于一体，有很强的可读性。

<<体育锻炼与欣赏>>

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>