

<<网球、羽毛球>>

图书基本信息

书名：<<网球、羽毛球>>

13位ISBN编号：9787122129208

10位ISBN编号：7122129209

出版时间：2012-3

出版时间：化学工业出版社

作者：李静，庞宏陆 主编

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>

前言

体育作为人类社会的一种文化形态和伟大的社会实践，其意义在于维系人体健康，满足人们享受生活和发展自身的需要。

体育的价值在于优化人的心理，关切人的生存与发展，促进身心全面和谐发展，提高生活质量。

新世纪我国大学体育的目标、内容和形式正在发生深刻的变化。

大学体育教育从以往片面关注增强体质的生物性机能改善转变为全面关注大学生身体健康、心理健康和社会适应能力的协调发展；从以往仅仅关注大学阶段的短期效应，转变为兼顾终身体育培养的长期效应。

大学体育在一系列转变中呈现出个性化和多样化的倾向，其课程内容的选择也比以往更加强调学生的主体地位。

大学体育教育是塑造健康之体魄、陶冶健全之精神、提高社会适应能力、形成体育锻炼习惯，建立良好生活方式的金钥匙，是造就一代高素质、有竞争力、有创造力人才的有效渠道，是提高当代大学生身心素质，进而实现健康为祖国工作五十年的基础。

《普通高等学校体育选项课教材》的编写坚持“以人为本，健康第一，终身体育”的指导思想，尊重学生身心发展的特点，遵循教育和体育的发展规律，全面解析《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的课程理念、课程性质和课程价值，着重突出运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应的课程目标。

在教材和课程内容上注重健身性与文化性相结合、选择性与时效性相结合、科学性与可接受性相结合、民族性与世界性相结合、共性与个性相结合的原则，充分反映和体现教育部、国家体育总局制定的《国家学生体质健康标准》的内容和要求，旨在为广大大学生提供素质教育和体育教学活动的指导。本套教材在编写过程中得到了教育部体育卫生艺术教育司、河南省教育厅等单位的大力支持和帮助，真切希望这套教材能够对我国大学体育课程的建设起到积极作用，能够为普通高等学校文化素质教育、体育课程改革、教材建设有所帮助，成为广大体育教师和普通大学生开展体育活动的有益指导。

<<网球、羽毛球>>

内容概要

本书是《普通高等学校体育选项课教材》之一，是作者在总结多年教学实践经验的基础上，为适应高校网球、羽毛球选项课教学、训练的需要而编写的。

全书用简单而生动的语言将网球、羽毛球的基本理论知识、基本技术、基本战术，初学者容易掌握的训练方法，简单易行的专项素质训练方法进行了介绍。

同时运用大量图片将网球、羽毛球的技术动作要领、用力方向、练习方法、练习过程中易犯错误及纠正方法展现给读者，既有利于网球、羽毛球初学者自学自练，又有利于网球、羽毛球选项课学生选择性地学与练。

本书既可作为普通高等学校网球、羽毛球选项课教材、体育院（系）专项课教材和高水平运动队排球训练课教材，也可作为广大网球、羽毛球健身爱好者自学锻炼时的参考用书。

读者对象:

本书既可作为普通高等学校网球、羽毛球选项课教材、体育院（系）专项课教材和高水平运动队排球训练课教材，也可作为广大网球、羽毛球健身爱好者自学锻炼时的参考用书。

<<网球、羽毛球>>

书籍目录

第一篇 网球

第一章 网球运动的起源与发展

第一节 网球的起源与发展

第二节 网球赛事

第二章 网球基本技术

第一节 握拍——细节决定成败

第二节 正、反手击球——核心技术

第三节 发球——自己能够掌握的得分手段

第四节 接发球——比赛中最重要的一拍球

第五节 截击球——利剑在手

第六节 挑高球——初、中级水平的得分法宝

第七节 高压球——击球位置比球速更重要

第八节 放小球——偶尔为之

第九节 反弹球——随机应变的技术

第三章 网球基本战术-技术的组合

第一节 战术

第二节 战术的训练方法

第三节 如何比赛

第四章 网球身体素质

第一节 力量素质

第二节 速度素质

第三节 耐力素质

第四节 灵敏素质

第五节 柔韧素质

第五章 网球场地与规则

第一节 网球场地与器材

第二节 如何组织比赛

第三节 网球规则

第四节 比赛欣赏及注意事项

第二篇 羽毛球

第六章 羽毛球运动的起源与发展

第一节 羽毛球运动的起源与发展

第二节 世界重大羽毛球赛事与名人

第七章 羽毛球基本技术

第一节 握拍——羽毛球运动最基本的技术动作

第二节 发球——慎重的第一拍

第三节 击球——各种挥拍艺术的集合体现

第四节 步法——“动如脱兔”

第八章 羽毛球基本战术

第一节 战术理论分析

第二节 单打战术

第三节 双打战术

第九章 身体素质的练习

第一节 力量练习

第二节 速度与灵敏度练习

<<网球、羽毛球>>

第三节 耐力练习

第四节 柔韧性练习

第十章 羽毛球场地与规则

第一节 羽毛球场地

第二节 羽毛球规则

参考文献

<<网球、羽毛球>>

章节摘录

版权页：插图： 起动要早。

抢网时需要在对方接球员击球的一瞬间起动，而不要在接球员击球之前移动，把自己的行动意识暴露给对方。

如果接球员察觉到你要抢网，便会打直线球并可能得分。

等球时，身体前倾，准备好蹬出去击球。

向右边抢网时，蹬左脚并快跑几步到截击位置。

绝大多数的运动员喜欢用正拍抢网，因为它截击的伸缩度大。

退在后场对付抢网的队员。

当对方网前队员抢网时，接球员和同伴要掌握好站位。

如果你是接球员的同伴，并在向网前移动，抢网者就可能击球到你的脚下，使你难以回击。

如果你是接球员，并且也在向网前移动，抢网者既可以向你的脚下攻击，也可以将球打在你和你的同伴之间。

如果退在后场，就有时间移动到位，或者挑出高球，使球不死。

打直线球。

如果接发球老是打斜线，对方就会判断出来并积极抢网。

所以，一旦对方抢网开始，就要打斜线球使对方网前人不敢随意抢网。

也可以试用攻击性挑高球过头顶的方法。

如果网前人知道你的高球有威力，就会从网前向后退步，这就减少了抢网成功的可能。

但是，不要看见抢网的一点点动作就改变主意，因为他可能作出假装抢网的样子，使你临时改斜线球为直线球而击球失败。

抢网时向下击球。

要抢网成功，必须在比较高处击球，就是说要同前移动，靠近球和网，才能往下打球。

越近网，球就越高，也就越易于截击。

但是，也不要近到击球时球拍触网，那是犯规的，即使击球成功，也会被判为失分。

抢网者要朝着对方网前人的脚下拦击，或对方的空当，以便直接得分。

<<网球、羽毛球>>

编辑推荐

《网球、羽毛球》是普通高等学校体育选项课教材之一。

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>