

<<亿万青少年学生阳光体育运动>>

图书基本信息

书名：<<亿万青少年学生阳光体育运动>>

13位ISBN编号：9787538435658

10位ISBN编号：7538435654

出版时间：2008-1

出版时间：吉林科技

作者：宛祝平

页数：138

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>

## <<亿万青少年学生阳光体育运动>>

### 内容概要

网球一向被冠以“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们崇尚的生活方式之一。

打网球可以锻炼身体，提高身体素质，去掉多余的脂肪，提高心、肺功能，为适应各方面的工作环境，抵抗病毒的入侵打下良好的基础；网球运动不受年龄和性别的影响。

由于网球运动的运动量和运动强度可调控性和趣味性，可快可慢、可张可弛。

人们逐渐参与网球文化活动。

在2004年雅典奥运会网球比赛中，我国选手夺得了网球女子双打比赛的冠军，伴随着这块金牌的获得，网球运动在我国得到了前所未有的重视与发展，网球爱好者如雨后春笋般涌现出来，希望本书可以使读者从基础接触这项活动，把它作为一项伴随你一生的体育活动。

## &lt;&lt;亿万青少年学生阳光体育运动&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一部分 基本技术 1.赛场上的基本知识 认识球场 网球球场分类 (1) 草地网球球场 (2) 塑胶网球球场 (3) 红土网球球场 网球赛怎样计分 裁判员 网球礼仪 (1) 观众的礼仪 (2) 运动员的礼仪 2.握拍 单手正手握拍(以右手握拍为例) (1) 东方式正手握拍 (2) 大陆式握法 (3) 半西方式握拍 (4) 西方式握拍 单手反手握拍(东方式反手握拍) 双手反拍握法 (1) 不改变握拍 (2) 变化握拍 双手正拍握法 3.击球姿势步法 站位姿势 (1) 关闭式击球姿势 (2) 开放式击球姿势 移动步法 (1) 滑步步法 (2) 左右交叉步法 击球技术的步法 (1) 正手击球的步法 (2) 反手击球的步法 (3) 发球的步法 (4) 截击球的步法 (5) 高压球的步法 (6) 步法的练习 4.球性练习 徒手抛球球性练习 (1) 自抛球练习 (2) 互抛球练习 (3) 对墙抛球练习 持拍颠球球性练习 (1) 颠球 (2) 拍球 (3) 对墙颠球 (4) 拍框颠球 (5) 拍框拍球 无球挥拍练习 (1) 挥空拍练习 (2) 对着镜子来检查挥拍动作 (3) 练习抛球的稳定性 (4) 对墙练习使击球动作定型 (5) 用无球模仿练习加快水平的提高 (6) 背靠墙,纠正截击动作 利用场地进行的练习方法 (1) 与同伴配合练习 (2) 用计数提高击球的稳定性 (3) 练习薄弱技术 (4) 在半个场地练习,提高准确性
- 第二部分 实践技巧 1.正手击球 准备动作(以右手握拍为例) 后摆动作(以打落地球为例) (1) 后摆动作技术 (2) 后摆动作分解教学 击球 (1) 击球技术要点 (2) 持拍徒手练习 (3) 持拍击球练习 (4) 正手击球应注意的问题 2.反手击球 双手反手击球 单手反手击球 (1) 进攻性反手击球 (2) 防守性反手击球 防守性反手击球技术要点 反手击球练习方法 (1) 挥拍练习 (2) 击球辅助练习 (3) 场地内击球练习 (4) 正、反手综合练习 反手击球应注意的问题 (1) 后摆动作 (2) 下蹲动作 (3) 击球点 (4) 随挥动作 (5) 击球步法 3.发球 发球基本动作 (1) 准备 (2) 抛球 (3) 发球步骤 (4) 挥拍 (5) 击球 (6) 击球后的随挥 切削发球 (1) 站位 (2) 握拍 (3) 抛球 (4) 击球点 平击发球 (1) 站位 (2) 握拍 (3) 抛球 (4) 击球点 上旋发球 (1) 站位 (2) 握拍 (3) 抛球 (4) 击球 发球技术动作比较 (1) 抛球位置 (2) 击球部位 (3) 球飞行路线 发球练习方法 (1) 蹲或坐的发球练习 (2) 不同距离的发球练习 (3) 对墙的发球练习 (4) 规定区域的发球练习 4.接发球 接发球的重要性及要求 技术动作 (1) 正确的握拍法 (2) 准确姿势及站位 (3) 击球动作 接发球的种类 5.截击球 正手截击动作方法 反手截击动作方法 正拍低截击 正拍高截击 追身截击球 截击球练习方法 (1) 徒手练习 (2) 接球练习 (3) 网前的颠球练习 (4) 规定区域截击球练习 (5) 截击底线球练习 (6) 对墙的凌空截击球练习 (7) 多人截击球练习 (8) 综合练习 6.高压球 正手落地高压球技术动作 凌空高压球 反拍高压球 (1) 快速侧身 (2) 手腕后撤 (3) 扣腕动作 (4) 拍头向上做随挥动作 高压球练习方法 (1) 徒手练习法 (2) 练习后退高压球的侧后滑步步法 (3) 对墙高压球练习 (4) 落地高压球练习 7.挑高球 进攻性挑高球 防守性挑高球 平击高球和上旋高球 8.放小球 正手放小球 (1) 准备 (2) 切削击球 (3) 微小随挥 反手放小球 (1) 准备 (2) 引拍 (3) 切削击球 (4) 微小随挥 放小球练习方法 (1) 对墙练习 (2) 隔网练习 (3) 网前放小球练习 (4) 底线放小球练习 (5) 实战练习 9.反弹球 动作要点 (1) 准备动作 (2) 击球动作 (3) 随挥动作 (4) 反弹球的落点 正拍反弹球动作技术 反拍反弹球动作技术
- 第三部分 战术应用 1.单打战术 发球战术 发球上网战术 随球上网战术 底线战术 (1) 对攻 (2) 拉攻 (3) 吊攻 (4) 侧攻 (5) 逼攻 (6) 防反 破网战术 接发球战术 随机战术 (1) 打空当 (2) 打“英赛奥”球 (3) 打底线深区 (4) 打上升球 2.双打战术 双打比赛站位 双打发球战术 (1) 发球上网战术 (2) 发球抢攻战术 (3) 澳大利亚式网前抢攻战术 双打接发球战术 (1) 接发球抢攻战术 (2) 接发球双底线战术 3.快速制胜招数 (1) 强攻反手 (2) 高吊反手 (3) 突击网前 4.场地战术 塑胶球场 水泥或沥青球场 沙土球场 草地球场 地毯球场 室外球场

<<亿万青少年学生阳光体育运动>>

室内球场 5.战术原则第四部分 体能训练 1.身体训练 身体素质的重要性 (1) 速度素质  
(2) 柔韧性素质 (3) 耐力素质 (4) 力量素质 提高身体素质的方法 (1) 如何提高  
速度素质 (2) 如何提高柔韧性素质 (3) 如何提高耐力素质 (4) 如何提高速度耐力素质  
(5) 如何提高力量和爆发力 2.网球的特点与健身作用 网球运动的特点 (1) 可看性强  
(2) 普及广泛 (3) 需要有一定的技术作保障 (4) 独特的绅士运动 网球运动对健康  
的影响 (1) 改善人体的机能 (2) 改善心理,陶冶情操,净化心灵 3.网球运动中的伤害,  
预防和治疗 起水泡 抽筋 (1) 寒冷刺激 (2) 电解质丢失过多 (3) 肌肉连续过快  
收缩而放松不够 (4) 疲劳 肌肉拉伤 扭伤 网球肘第五部分 网球比赛规则 1.基本规则  
发球 失误 局 盘 赛 其他的规则 球 球拍 比赛形式 网球发球前  
的规定 网球发球时的规定 网球发球员的位置 网球发球失误 网球发球无效 网球交换发球  
实战比赛规则 (1) 脚误 (2) 击球未中 (3) 固定物 发球无效 失分 2.网球比赛规  
则 网球双打发球次序 网球双打下层接球次序 网球双打中发球次序错误与接球次序错误 网  
球术语 局、盘、赛的计分法 裁判长职责 3.比赛记分规则 主裁判员职责 司线员职责  
网上裁判员职责 脚误裁判员职责

<<亿万青少年学生阳光体育运动>>

章节摘录

插图：

<<亿万青少年学生阳光体育运动>>

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>