

<<网球学与练>>

图书基本信息

书名：<<网球学与练>>

13位ISBN编号：9787309075168

10位ISBN编号：7309075161

出版时间：2010-9

出版时间：复旦大学

作者：陈建强 编

页数：217

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>

## <<网球学与练>>

### 前言

随着社会的发展和人民生活水平的不断提高, 网球逐步走进普通百姓的生活。

网球以它优雅、时尚、健康及富有挑战的特点, 深受广大青少年的喜爱。

随着上海大师杯、中国网球公开赛等一系列比赛在中国的相继举行, 尤其是近年来, 我国女子网球运动成绩不断取得突破, 在学校乃至社会上掀起了一股学习网球的热潮, 推动了中国网球运动的发展。

作为具有悠久历史的体育项目, 网球在个体健身、娱乐、休闲等方面一直表现出良好的作用。

网球运动是一个很好的健身项目。

它是有氧和无氧交替的运动, 由于身体各系统经常得到锻炼, 人体长期处于一个积极的、良性发展状态, 这对控制体重, 以及减少心血管疾病、预防骨质疏松、延缓衰老、保持生命活力等都有良好的作用。

网球运动是一个很好的娱乐交友项目。

在现代社会, 随着生活节奏的加快、竞争压力的加大, 处于焦虑、抑郁等不良心理状态的人群迅速扩大。

如果利用业余时间, 约上球友去网球场进行一番练习和对抗。

无论是双打还是单打, 人们通过满场地奔跑、有力地击球、大声地吼叫或欢快地笑声, 可以宣泄或缓解自己的心理压力和紧张情绪, 并能给自己的身心带来放松和愉悦, 进而以饱满的精神和良好的状态投入到自己的工作、学习和生活中。

同时, 通过交流切磋球技, 也可以进一步增进彼此的友谊, 缩短网球爱好者之间的距离。

## <<网球学与练>>

### 内容概要

本书共九章，内容包括网球运动概述、网球基本理论、网球基本技术与练习、网球基本战术、网球比赛心理与调解、网球比赛、网球运动常见损伤与预防、网球运动的身体素质练习、网球运动的营养与饮食等问题。

本书是一本网球教学用书。

其特点在于能从提高网球教学效果出发，从有利于学生掌握体育技能出发，从有利于学生课外自学出发，从有利于学生接受网球文化出发精心编写。

本书内容丰富，章节布局合理，图文并茂，对学生学习网球会有良好的促进作用。

<<网球学与练>>

作者简介

陈建强，体育教育训练学硕士，复旦大学体育教学部副教授。

长期从事网球教学工作，对网球运动理论与实践有相当的造诣，特别对网球学习具有丰富的教学经验和独特见解，主持和参与多项上海市级、复旦大学校级课题，荣获上海市及校级教学成果奖，在体育类期刊上发表论文10余篇，2004年获上海市育才奖。

## &lt;&lt;网球学与练&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 网球运动概述 第一节 网球起源与发展 第二节 中国网球运动概况 第三节 网球运动基本装备 第四节 网球运动的锻炼价值第二章 网球基本理论 第一节 网球运动的击球原理 第二节 击球动作的环节 第三节 网球的性能 第四节 控球能力第三章 网球基本技术与练习 第一节 握拍方法 第二节 移动步法与击球步法 第三节 正手击球 第四节 反手击球 第五节 发球 第六节 接发球 第七节 截击球 第八节 挑高球 第九节 放小球 第十节 高压球 第十一节 反弹球第四章 网球基本战术 第一节 网球的三种打法 第二节 网球初级战术 第三节 网球单打战术 第四节 影响单打战术发挥的其他因素 第五节 网球双打战术 第六节 当今世界高水平运动员网球战术模式概要第五章 网球比赛心理与调节 第一节 网球运动员比赛心理与调节 第二节 普通网球爱好者比赛心理与调节第六章 网球比赛 第一节 网球场 地 第二节 网球比赛规则 第三节 网球竞赛裁判法 第四节 国际主要网球赛事介绍 第五节 观看网球比赛的礼仪 第六节 网球竞赛编排方法第七章 网球运动常见损伤与预防第八章 网球运动的身体素质练习 第一节 身体素质概述 第二节 提高身体素质的方法第九章 网球运动的营养与饮食 第一节 营养的概念 第二节 网球比赛中运动员的能量供应特点及饮食营养原则 第三节 网球爱好者参与网球运动的营养与补充 第四节 网球运动与补水参考文献附录：网球中英文对照表

## &lt;&lt;网球学与练&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：练习要点：移动快速，控制好身体重心，保持动作完整，控制好拍面。

7.小场地落地球对击练习练习目的：建立包括移动在内的完整技术动作概念，提高控球能力。

练习方法：双方分别站在各自发球线后，运用击落地球技术动作，将球打到对方发球区内，控制好引拍幅度和力量，可进行直线或斜线击球的练习。

练习要点：近距离对击球的关键是引拍要早，移动及侧身要快，力量要柔和，体会送的感觉，强调控制球和建立良好的球感。

8.小场地双手握拍击球练习练习目的：提高脚步移动能力，提高双手反手击球能力。

练习方法：站在发球线后，无论球落在靠近身体的哪个位置，双方都必须采用双手反手的动作方法击球，每次击球前保证脚步移动到位，顺利完成击球动作。

练习要点：做好移动的准备，对方击球后，充分利用脚步的积极移动调整击球位置，及时转体及引拍，控制好转腰的力量，手臂和身体协调用力。

9.场上正反手直线和斜线球练习练习目的：提高正反手控球能力，建立基本的击球路线意识。

练习方法：将半片场地以中线为准分成两个区域，分别为正手区和反手区。

在正手区击出的球称为正手斜线和正手直线；在反手区击出的球称为反手直线和反手斜线。

此练习可巩固底线基本技术动作，提高击球能力。

练习要点：每一次击球都应该注意动作质量，明确直线和斜线击球点的不同点。

斜线击球点相对靠前。

10.“N”字形击球练习练习目的：加强击球变线能力。

练习方法：4人分别在各自球场左右半区端线后，其中一方两人所有来球均打直线，另一方两人均打斜线，双方控制好击球的力度及准确性，变换击球路线，加强手上处理球的感觉。

经过一定练习后，交换击球路线。

练习要点：练习双方明确击球路线，控制好击球节奏，变线时要积极利用脚步移动调整身体位置，击球瞬间拍面对准击球方向。

11.底线“一打二”击球练习练习目的：增加击球的强度，提高技术运用能力。

<<网球学与练>>

编辑推荐

《网球学与练》由复旦大学出版社出版。

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>