

# 《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

出版社：郑州大学出版社

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《体育锻炼与欣赏》

## 内容概要

《体育锻炼与欣赏:网球羽毛球》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。

《体育锻炼与欣赏:网球羽毛球》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。《体育锻炼与欣赏:网球羽毛球》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。

# 《体育锻炼与欣赏》

## 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 女金刚纳芙娜蒂诺娃 网坛常青树阿加西 飞毛腿芙籍华人张德培 瑞士公土  
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

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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)