

<<现代网球教程>>

图书基本信息

书名：<<现代网球教程>>

13位ISBN编号：9787308082952

10位ISBN编号：7308082954

出版时间：2011-2

出版时间：浙江大学出版社

作者：杨忠令

页数：170

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>

## <<现代网球教程>>

### 内容概要

《现代网球教程》全六章，外加附录共七部分内容。

《现代网球教程》第一章在尽量详述网球运动的起源和发展及其网球运动的特点的同时，还详细介绍了国际网球重大赛事的情况，以及中国网球的发展概况。

第二章的场地设备与器材，让读者全方位了解网球场地的种类，及其打球所需的各种器材，为爱好者学习网球前做准备提供了方便，突出了实用性。

第三章“网球基本技术与教学”主要是针对一般教师和学生而提出的较为详细的教学理论知识、练习方法、技巧和常见错误动作的改正方法等；第四章“网球基本战术”，不仅对网球教练员和运动员提高训练水平有一定的借鉴意义，而且对于运动员取得良好的比赛成绩具有一定的参考、帮助作用；第五章“网球运动的基本知识”对提高广大网球爱好者和网球运动员的专业网球素质有巨大的帮助。

第六章对于网球比赛场地、比赛的组织和比赛规则做了详细的阐述，对于网球运动的开展具有一定的推广作用。

为了提高读者对网球运动的兴趣和爱好，《现代网球教程》的附录部分还增加了国际竞赛最新规则以及近几年迅速发展起来的软网的竞赛规则等，力求做到翔实和实用。

## <<现代网球教程>>

### 作者简介

杨忠令，1968年10月生于安徽淮北，上海体育学院运动训练专业研究生毕业现任教于浙江农林大学体育军训部，从事排球、网球专项教学，教学经验丰富。

2003年至今，一直担任校女子排球队教练，在全国大学生排球赛、浙江省大学生运动会排球赛、浙江省大学生排球锦标赛中多次取得优异成绩本人在全国及浙江省业余网球赛中也曾多次获得优异成绩。

## &lt;&lt;现代网球教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 概述第一节 网球运动简介一、网球运动的起源与发展二、网球运动的特点和价值第二节 网球赛事简介一、国际网球组织二、世界重大的网球赛事第三节 中国网球运动发展概况第二章 网球场地图设备与器材第一节 网球场一、草地场二、红土场三、硬地场四、地毯场第二节 网球装备一、球拍二、拍弦三、球四、网球背袋五、吸汗带六、减震器七、鞋袜八、服装九、其他装备第三章 网球基本技术与教学第一节 击球常识一、准备姿势与站位二、基础知识三、基本技术教学方法四、教学：培养球感，熟悉球性第二节 基本步法一、基础知识二、教学第三节 握拍方法一、基础知识二、教学第四节 正手击球技术一、基础知识二、传统正手击球技术的动作要领三、现代正手击球技术的动作要领四、传统正手击球与现代正手击球技术的区别五、正手击球的种类六、教学第五节 反手击球技术一、基础知识二、反手平抽球技术三、反手上旋球技术四、双手反拍击球五、教学六、反手下旋球(即反手切削球)第六节 发球技术一、发球技术的动作要领二、发球的种类三、教学第七节 接发球技术一、基础知识二、教学第八节 截击球技术一、基础知识二、正手截击三、反手截击四、抽击截击五、教学第九节 高压球技术一、正手高压球的技术要点二、反手高压球的技术要点三、教学第十节 挑高球技术一、防守性挑高球技术要领二、进攻性挑高球技术要领三、教学第十一节 随击球技术一、随击球的技术要领二、教学第十二节 放短球技术一、放短球的技术要领二、教学第十三节 反弹球一、正手反弹球的技术要领二、反手反弹球的技术要领三、教学第四章 网球基本战术第一节 网球比赛的战略一、单打比赛的策略二、双打比赛的策略三、根据自然环境制定战术第二节 网球单打战术一、发球战术二、接发球战术三、底线战术四、网前战术五、综合性打法战术第三节 网球双打战术一、双打与单打的区别二、双打的基本站位三、双打中的基本战术第五章 网球运动的基本知识第一节 常见的伤病及预防第二节 网球比赛方法一、发球二、计分第三节 网球礼仪一、日常练球时应当注意的礼仪二、比赛应当遵守的礼仪三、打网球时对服装的要求四、观看网球比赛时应当注意的礼仪第四节 四季打球需要注意的事项一、春季打球需要注意的事项二、夏季打球需要注意的事项三、秋季打球需要注意的事项四、冬季打球需要注意的事项第五节 身体训练方法一、直接产生运动所需力量的肌肉训练二、间接作用肌肉群的训练三、训练方法四、训练重点的时段划分五、网球力量训练课程的计划六、身体各部位锻炼方法和原则第六节 网球场的画法第七节 网球技术等级第六章 网球运动的竞赛与裁判工作第一节 竞赛规程的制定一、国际上一般采用的编排方法二、其他编排方法第二节 竞赛办法一、记分的比赛方法二、信任制比赛第三节 裁判的分工与职责一、裁判长职责二、主裁判员职责三、司线员的职责四、网上裁判员的职责五、脚误裁判员职责六、裁判员和司线员注意事项第四节 裁判的执法程序和操作过程一、主裁判临场操作程序二、司线员的分工职责三、司网员及捡球员的分工职责四、裁判员、司线员及捡球员的位置图五、双打比赛记录情况附录附录1 网球竞赛规则(2010年)附录2 短式网球竞赛规则附录3 网球常用语中英文对照附录4 四大网球公开赛历届冠军表附录5 ATP和WTA年终排名参考文献

## <<现代网球教程>>

### 章节摘录

版权页：插图：三、打网球时对服装的要求1.标准的网球穿戴应该是男球手穿带领子的半袖运动T恤衫和网球短裤；女球手穿中袖或无袖上衣及短裙或连衣短裙。

网球服饰通常以白色为主。

男球手请记住：即使你拥有魔鬼般的身材，也不要赤膊上阵。

2.进入网球场一般穿专用的网球鞋，不允许穿硬底鞋或带钉的鞋入场；赤脚和赤脚穿鞋入场打球是会被认为有失雅观的。

四、观看网球比赛时应当注意的礼仪1.在球员发球的时候，不要用闪光灯拍照，更不要发出声响。

2.观看比赛时应尽量避免携带能发出声音的物品或关掉其声音。

从球员开始准备发球到一分结束，观众在此过程中最好不要随意交谈、吃东西、叫好、喝彩、鼓掌。

3.如果观看网球比赛时迟到，应该在球员休息的时候进场，以免影响球员的注意力，干扰比赛；同样，如果在观看比赛的时候离开观众席，也要在球员休息的时候离开。

4.不要随便进入正在比赛的场地，以免影响比赛的正常进行。

5.观看比赛时，千万别带小孩去，以免造成不必要的尴尬影响比赛。

第四节四季打球需要注意的事项一、春季打球需要注意的事项1.准备活动要充分寒冬过后，第一次上场打球，一定要充分做好热身活动，运动量和运动强度最好稍小一些.由于冬季的寒冷，可能你在这段时期很少在户外打球。

当春暖花开之时，你情绪高涨地走上球场。

注意，这时正是所有运动伤害产生的最集中的时刻。

业余和专业球员都是如此。

因为在初春乍暖之时，你的身体肌肉、关节、韧带等生理机能并未彻底从冬季状态调整过来。

天气虽然是温暖了一些，但如果一时兴奋，做出平时很少采用的一些高难度技术动作，结果就会使肌肉、关节、韧带等难以承受，从而产生危险。

所以在入春后的第一次上场活动时，一定要充分热身，并且运动量和运动强度都应安排得小一些，然后经过连续几次的上场活动，再逐渐调整加大运动量和运动强度，直至进入你平常打球时的最佳状态。

。

<<现代网球教程>>

编辑推荐

《现代网球教程》是由浙江大学出版社出版的。

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>