

<<全国亿万学生阳光体育运动课外活动指>>

图书基本信息

书名：<<全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书（中学）>>

13位ISBN编号：9787040367287

10位ISBN编号：7040367289

出版时间：2013-4

出版时间：陶志翔、教育部体育卫生与艺术教育司 高等教育出版社 (2013-04出版)

作者：陶志翔 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>

## <<全国亿万学生阳光体育运动课外活动指>>

### 内容概要

《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书:2+1快乐网球(中学)》以“认识网球、体验网球、学习网球和实践网球”为编写思路,针对青少年身心发展规律和网球技能形成的阶段性和重复性特征,初步构建了中学网球教学的内容体系,并介绍了网球运动中青少年身体素质的发展,心理品质的培养,力图使学生在网球活动中,既发展技能、增强体质,又具备良好的心理品质和行为规范,同时还注重学生的德育发展,为学生的全面发展奠定坚实的基础。

书籍目录

第一章认识网球 第二章快乐网球 第三章网球技术及练习方法 第四章比赛战术 第五章网球比赛裁判法和规则 第六章网球比赛编排和术语 附中学生网球考核办法 参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：初学者使用东方式握拍法可以采用以下两种方法。

把手掌平贴在拍面上，保持手掌与拍面平行，手顺着拍柄滑到拍柄的位置，手指弯曲握紧拍柄。先摆好正手击球的准备姿势，然后将手掌与拍面贴紧，拇指弯曲，使拇指与食指形成的虎口夹在拍框上，慢慢顺着拍框、拍柄移动自己的手，或请别人顺着球拍的方向慢慢抽动球拍，直至整个手滑到拍柄部位。

最后五指收紧握住拍柄。

这样做的好处是使初学者能更直接地感受到球拍是手的延伸，而拍面就是手掌的扩大，对拍的控制更有信心。

2.东方式反手握拍法 东方式反手握拍法是在正手握拍法的基础上，手沿逆时针方向旋转一个平面，使食指底部关节压在拍柄的右上斜面上，手掌根部贴住拍柄的左上斜面，与拍底平面对齐，食指与其余三个手指稍分开，拇指稍弯曲贴在拍柄的左下斜面（图3—2—2）。

该握拍法非常适宜于底线正拍、反拍击球，同时对各种高度的来球及各种旋转球的打法具有广泛的适应性。

用东方式反手握拍法发球、发球上网及网前截击球时不用再转换握拍拍面。

虽然东方式正反握拍法转动不大，但当球打到身体的另一侧时（即正拍或反拍区），必须变换握拍法去迎击球。

二、大陆式握拍法 大陆式握拍法是食指底部关节紧贴在拍柄右上斜面上，手掌根部贴住上平面，与拍底平面对齐，其余三个手指稍分开，与使用铁锤的握法相似（图3—2—3）。

大陆式握拍法过去在欧洲大陆，特别是法国的草地网球赛中流行。

现在多用于上网截击和发球。

它介于东方式握拍法的正手握拍与反手握拍之间，正反手击球采用同样的握法。

由于该握拍法不需变换握拍，所以具有简单灵活的特点，对处理低球很适合，对上网截击也很有利。但对于腰部以上的来球，不宜控制拍面，故打高球不太方便，同时也打不出强有力的上旋球。

编辑推荐

《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书:2+1快乐网球(中学)》由高等教育出版社出版。

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>