# 网球技巧论文范文推荐10篇

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2024-11-26

*网球技巧论文范文 第一篇（讨论稿）>一、目的意义>二、组织管理>三、联赛方式联赛（双打）有季赛和年末总决赛。>1、季赛每个季度举行一次，第一季度比赛队员自由结队，自愿参赛，报名截止后不得更改替换。>2、第二季度比赛分组根据第一季度比赛成绩确...*

**网球技巧论文范文 第一篇**

（讨论稿）

>一、目的意义

>二、组织管理

>三、联赛方式

联赛（双打）有季赛和年末总决赛。

>1、季赛每个季度举行一次，第一季度比赛队员自由结队，自愿参赛，报名截止后不得更改替换。

>2、第二季度比赛分组根据第一季度比赛成绩确定，第1-8名为甲组，第9-16名为乙组，其余为丙组（新参赛队员只能从丙组开始比赛）。

>3、根据上季度比赛成绩，甲、乙组最后两名（对）分别掉落至乙、丙组，乙、丙组前两名分别上升至甲、乙组参加下一季度比赛。以后每季度依次类推。

>4、年末总决赛根据全年季赛比赛积分，积分高者获参赛权。

>四、参赛事项

>（一）、双打队员不分年龄，不分性别，自由结队。 （二）、要求参赛队员身体健康、品德高尚、文明大度、球风端正，服从管理。

20\_年3月28日

**网球技巧论文范文 第二篇**

如果是初学的话，还是学生，不知道你是否有足够的时间和场地，可以按照以下方法练习：

一．在场外的练习方法

1．徒手模仿正确动作，进行挥空拍练习 用意念方法，在大脑默念正确的动作，按照动作的要求，边默念，便做动作，在挥击时，设想确有其球，保持正确的位置和准确的击球点，由慢到快的反复作徒手挥拍动作的练习，直到动作被熟练、自如的掌握，达到动作定型。

2．对着镜子来检查挥拍动作

站在一面大镜子前，挥拍时可看到自己的全身，通过镜子检查自己后摆时球拍的最远位置、击球点位置以及随挥动作完成的位置。重复做挥拍击球动作，直到头脑里对正确的击球动作有了概念。在球场上，当击球动作不对时，要回想这些概念，就会有助于作出正确的挥拍动作。 观察镜子理自己的击球姿势，并纠正那些不正确的动作。例如，许多运动员正拍击球的后摆过高，可以在镜子里看着自己的球拍向后拉到什么位置，如果太高了，则自行调整并继续在镜子前练习，直到获得正确的姿势。

3．练习抛球的稳定性

4．对墙练习使击球动作定型

5．连续拍球来提高控制能力

任何时候只要手里有一把球拍，都可以简单的拍球练习。用球拍对空中或地面拍球来提高手、眼的配合。可以做这样的游戏：看自己不丢球能够连续弹拍多少次，这个练习看似简单，但做起来确比想象的要难得多，因为获得稳定总是不容易的。这个拍球练习还可提高球感。 如果想提高放小球的感觉，就练习把球抛入空中，在用球拍接住它，并尽量不让球弹起。

6．用xxx影子练习xxx来加快技术水平的提高

7．背靠墙，纠正截击动作

二．利用场地进行的练习方法

1．与同伴配合练习

在练习某一项特定技术时，可以和同伴商量，相互配合训练。如果能找到一位对某一项技术也感兴趣的伙伴，于他一起练习是再好不过的了，练习时最好有6－12个球。例如：你想练习发球，同伴可以练习接发球，预先告诉他，你要打他的正拍还是反拍，使他可以集中注意力，击好球。然后两人交换，使双方都可以练习发球和接发球技术。甲以正确动作发球5－10次，乙以正确动作接发球5－10次，回击给甲方，争取多打几个回合。完成次数后，双方交换，改为甲接球发球，乙发球，再换其他技术的练习。完成5－10次以后，以同样的方法两人还可以一起练习挑高球、高压球、正拍球、反拍球、落地球和截击球等技术。但训练时，一定要有足够的球，并要使动作稳定连续地进行。

2．用计数提高击球的稳定性

3．练习薄弱技术

不要被计划书吓到了，有志者事竟成，相信你一定会学的很好，加油哦~~

**网球技巧论文范文 第三篇**

>  一、 活动宗旨：

  团结、向上、友好、互助。大学生活是丰富多彩的，我们不仅要学习而且要参加各种活动来丰富自己。本次拔河比赛不仅可以丰富同学们的课余生活，而且可以使大家强健体魄，增强同学们的了解和团结，加强各班各学部之间的联系。本次比赛为大一新生提供了一个展示青春活力，展现自我的空间和舞台。主要中心：积极、向上、团结、奋进、运动、健康 。

>  二、 活动目的

  为了增强学生体育锻炼的意识，以组织比赛的形式为平时缺乏体育锻炼的大学生们创造运动机会，提供展现集体风采的舞台，通过拔河比赛发扬团队精神，增强凝聚力，使学生们集合集体的力量，以提高我系学生团体合作和坚忍不拔的精神;丰富大学生的校园生活，促进同学之间的友好相处，使得校园气氛更加活跃，加强各班同学间的交流。通过拔河比赛发扬团队精神，增加组织凝聚力，为广大同学搭建一个相互交流学习的平台，使同学们体会到有组织有纪律的集体力量。

>  三、活动对象

  数控一班、二班、三班、四班、五班、六班。数维一班。

>  四、活动时间

  10月30日星期天下午2点

>  五、活动地点

  九江职业技术学院足球场跑道

>  六、比赛流程

  1、各班提前做好班级同学通知

  2、审批场地，检查比赛绳索的安全情况。

  3、通知比赛班级提前进行班级比赛抽签。

  4、裁判员的选定，每班一个代表，但本班代表不参与本班比赛的裁判。

  5、活动结束后，由各班班委组织本班同学进行思想汇报，从比赛中学到了什么。

>  七、比赛规则

  1、 本次比赛以班级为参赛单位。每班15人参加比赛，(据情况安排替补队员,每班最多5人)性别不限。

  2、 每班体育委员，比赛前十分钟领队到比赛场地(各班班旗带着)，参赛队伍按照比赛场次安排准时到场参加比赛，因特殊原因需要更改比赛时间的班级提前通知工作人员。班长与团支书组织本班同学有序入场。

  3、 比赛实行三局两胜制，每局后双方交换场地。当两局胜出时比赛宣布结果，获胜班级进入下一轮比赛(由于有7个班，所以将抽签出一个班直接参与第二轮比赛)

  4、 比赛分为淘汰赛、半决赛、决赛三个阶段。

  5、 为避免损伤要求不准戴手套，不许穿钉子鞋参加比赛。

  6、 各班组织好自己的啦啦队秩序，不准上场帮忙，一经发现立即取消该队所有成绩和参赛资格。

  7、 必须听从裁判的判罚及工作人员的指挥，遵守比赛纪律，友谊第一、比赛第二，对违反比赛规则又不服从劝阻的判输。

>  八、比赛物质申请

  1、比赛需要场地申请(足球场跑道)

  2、比赛所需的长绳、石灰(标界限)

>  九、比赛名次，奖品设置

  一等奖:篮球一个(120元左右)

  二等奖:足球一个(70元左右)

  三等奖:羽毛球拍一副(40元左右)

  组织风尚奖：小奖品一份

  组织风尚奖评比标准

  1、 啦啦队人数，多者为佳。

  2、 啦啦队组织有序，口号整齐，遵守比赛须知的相关规定，服从秩序人员安排。

  3、 啦啦队语言文明，没有诋毁恶意他人的现象。

  4、 比赛队员文明比赛，遵守比赛须知相关规定，服从裁判判决。

  5、 坚持友谊第一、比赛第二的风格。

  每班出班费50元，用于奖品，饮用水等等的经费，比赛后公布资金消费情况。

>  十、另附比赛细则如下：

  一：人员安排

  举办方：每场主裁一名，副裁一名，秩序员三名，记录员一名。

  参赛队：传统比赛：每队15人，监督各1名，每队出负责人1名，可自愿安排啦啦队长一名组织啦啦队活动

  二、职责和义务

  举办方：

  1、 所有工作人员提前20分钟到场。

  2、 裁判自备计时工具，硬币一枚，供双方选场。

  3、 裁判赛前向双方负责人强调比赛规则。

  4、 主裁判吹哨，判定是否违规及比赛胜负，副裁负责计时和每局比赛结束后报时，协助主裁。

  5、 记录员负责记录比赛结果

  6、 秩序员负责组织队员入场，清点队员人数，维持现场秩序，监督并纠正违规行为。

  7、 主裁判每场比赛结束后请双方负责人在记录表(两张)上签字。

  8、 每场比赛结束后清理比赛现场并通知下场参赛队的比赛时间。

  9、 如有突发情况，由裁判与负责人交涉，形势重大的由主裁提请裁判委员会判定。

  10、 工作人员态度端正语言得体。

  参赛队：

  1、 负责人为参赛队的总负责者，对于比赛中出现的任何情况及疑问，负责人是唯一有权向裁判及裁委会直接举报、干涉、协商之人，也要对本队因不遵守比赛须知有关规定而出现的意外事故及结果负责，负责人负责在记录表上签名。

  2、 监督负责赛前清点对方队员人数，比赛监督对方是否有违规行为，如对方有违规情况可向本场裁判或秩序员举报。

  3、 队员负责拔河，请使用正确姿势，注意安全。

  4、 啦啦队只能在比赛场地外加油助威，不得拥入场内，不得与队员发生身体接触。

  5、 队员和啦啦队成员无直接质疑权，如有任何疑问可提请本队负责人与裁判交涉。

  6、 比赛采用单淘汰制，三局两胜。

  7、 每场比赛前由主裁组织负责人以投币方式决定双方选场权，每局结束后互换场地。

  8、 迟到十分钟及以上者按弃权处理，另一方直接晋级。

  9、 每队第一名队员不可越线，队员不可将绳子绑在身上。

  10、 啦啦队员不得与参赛队有身体接触，给予一次警告，如若再犯，当局判负。

  11、 所有比赛应保持队员一致，若无特殊情况不得换人，如有特殊情况可在一局结束后向主裁申请，经批准后方可更换队员。

  12、 比赛以主裁哨声为准，分持绳、开始、结束、松绳四声哨，如在松绳响起前松绳，造成双方队员摔倒或受伤，如责任在获胜方，则此局成绩取消加赛一场，并对受伤队员负全责，如责任在负方则此局成绩有效，对受伤人员负全责。

  13、 比赛队员必须是本班成员，不得请外援，否则一经举报核实后，取消比赛资格。

  14、 对于恶意扰乱比赛秩序，不服从比赛规则的现象，给予一次警告，如若不听取消比赛资格。

  15、 赛后负责人在成绩记录表上签字，如有质疑可在签字前与裁判协商，由裁判裁决，记录表一经签字，成绩即可生效，不得更改。

  三、应急处理办法：

  1、 对于比赛过程中的任何突发情况都由负责人与裁委会协商交涉，由裁委会决定。

  2、 比赛中如有重大意外，马上终止比赛，并由主裁提交裁委会判定。

  3、 比赛中因器材造成的手划伤可在一局结束后，由秩序员带到总记录处进行伤口处理。

  4、 比赛中因个人姿势不当或违反规则造成的伤害，后果自负。

  策划书编写人： 数控1105班团支书xx

  策划参与人员： 数控一班、二班、三班、四班、五班、六班。数维一班。

  各班班长等负责人员

**网球技巧论文范文 第四篇**

>一、活动宗旨

>二、活动主题

>三、活动对象

全院学生

>四、活动地点

>五、活动安排

具体活动流程如下：

1、前期宣传工作：在中心花坛、人员密集的地方打板或深入到各系乃至各班进行宣传

2、组织实施工作

（2）首先，确定赛程安排和赛规设定，然后针对全院的学生进行海选。

3、分组对抗

（一）每队分1名男单选手、1名女单选手、2名男双选手、2名女双选手2名混双选手，8人，共5场对抗，采用5场3胜，决出胜负。若比赛提前分出胜负，剩下比赛必须打完。

（二）单场赛制

采用单盘决胜制，局数6：6时采用抢7决定胜负

（三）赛程安排

>具体安排如下：

第一场：男单

第二场：女单

第三场：男双

第四场：女双

第五场：混双

>六、活动形式

选择淘汰赛形式

>七、经费预算

前期宣传费用：50元

奖项设置

二等奖、四名（两男两女）奖品：80元

三等奖、五名奖品：70元

优秀奖、三名：60元

最佳搭档奖、两名：50元

>八、活动影响

**网球技巧论文范文 第五篇**

一、实习目的

经过这三周的生产实习，让我对学习与实践的有效结合这句话有了深刻的认识和理解。学校把生产实习作为一个重要的学习环节，其目的在于通过此次实习使我们获得基本生产的感\*知识，理论联系实际，扩大知识面;同时生产实习又是锻炼和培养学生能力及素质的重要渠道，培养学生具有吃苦耐劳的精神，也是学生接触社会、了解产业状况、了解国情的一个重要途径，逐步实现由学生到社会的转变，培养我们初步担任技术工作的能力、初步了解企业管理的基本方法和技能;体验企业工作的内容和方法。这些实际知识，对我们学习后面的课程乃至以后的工作，都是十分必要的基础。

二、实习日程

xx月21日实习动员大会;

xx月22日自主实习进行市场调查;

xx月23日参观呼市大召寺;

xx月25日参观呼市卷\*厂;

xx月28日—9月6日参观内蒙古北方重工业集团;

9月7日参观阿特拉斯工程机械有限公司。

三、实习内容

在市场调查实习时，我们小组选择的调查地点是民族家电城，调查的产品是电\*箱，针对它的造型，\*\*，功能三个方面进行调查。

造型上电\*箱市场现大量存在着双开门式，三开门式，拉开展开式，中间抽拉式等，而以前比较常见的单开门式也都在原有的基础上有所改变。以前简单的开门式，上下各为冷冻和冷藏的\*箱基本上很少，被越来越多的新样式所代替。

\*\*上打破了传统的白

**网球技巧论文范文 第六篇**

>一、题目来源

舞蹈训练实践

>二、研究目的及意义

体育舞蹈是融体育与舞蹈一体的体育项目，它之所以能风靡世界，有其独特的功能，除了教育性、锻炼性、竞技性、自娱性之外，还可以将这几种特点组合，从而显示出体育舞蹈的多功能性。它使人们享受到生活的乐趣，感受到人生的价值。如今，体育舞蹈已经成为当代娱乐的方式之一,它不仅能够丰富人们的精神生活，而且还能增强人们的体制，由于其不断地更新与发展，展现了强烈的时代信息，得到了迅速的普及与推广，受到各阶层人士的欢迎。体育舞蹈在运动学、生理学、心理学、美学上都具有很高的价值,同时体育舞蹈还具有较高的社会价值和情感价值,并且体育舞蹈的各个价值正好迎合了当代体育发展的脚步,引起了越来越多的人们对体育舞蹈的热爱,从而更好的促进体育舞蹈向前发展。

>三、国内外现状和发展趋势与研究的主攻方向

自20世纪80年代中期体育舞蹈传入我国以来，由于其不断地更新与发展，展现了强烈的时代信息，得到了迅速的普及与推广，受到各阶层人士的欢迎。体育舞蹈的价值与作用，就在于给人以真善美的教育，不断陶冶情操，吸收美的真谛，提高民族的精神文明水平。舞蹈表演必须在真实的基础上，才能为人所喜爱，亲切感人。体育舞蹈仍然继承交际舞交性的特点，它是人际交往,感情交流,沟通心灵的工具,而人际关系的特点是它具有感情基础。

对于舞蹈家来说,它始终是毕生追求的目的。所以,体育舞蹈之功能,就在于真,善,美的教育,它可以教育人们去追求崇高的思想境界,医治人们心灵上的创伤,提高民族的精神素质。体育舞蹈是国际流行的，它是随着社会的进步，艺术的发展以及体育运动的兼收并蓄，由交际舞派生出来的一项新兴运动。在引入我国20多年的时间里得到蓬勃发展，在结束的20\_年奥运会上也列为表演项目。

目前，国际体育舞蹈联合会正在积极争取将体育舞蹈项目列入奥运会的正式比赛项目。马克思主义美学观认为，美既不是人的主观精神意识的产物，也不是纯自然进化的结果，美是人类社会实践改造客观世界的产物。从摆脱自然生产开始，人类社会就朝着物质生产实践和精神生产实践两个方向发展，并具有审美属性。

在今天，现代体育运动许多项目对美的要求愈来愈高，如艺术体操、健美操、花样游泳、花样滑冰、武术等等。而体育舞蹈是美中的佼佼者，她为人们创造大量的审美客体，其运动过程，还是创造美的过程。通过体育舞蹈的训练，可使人体外型更加匀称和谐，体态更加刚健、优美，动作刚柔相济。这既能满足自我实现美的愿望，也能成为他人的审美客体。

另外，体育舞蹈中的团体舞更是美不胜收，群体的配合位置，队形的变化，伴以相应的音乐，构成一幅幅刚健、优美、丰富多彩的动态画面，给别人以欣赏的同时，把自己看到的形体美、姿态美、动作美、服饰美和听到的音乐美结合起来，在情感上进行调整疏理和谐，自我欣赏，得到美的享受。一个人审美能力除了与社会条件、经济地位、文化素质有关外，还受着自我身体条件的限制。经常参加体育舞蹈运动，人们改变着自我的形体、姿态等身体条件，并在体育舞蹈优美的音乐和优美动作的影响下，不断地进行着感知、情感、想象、理解等审美活动，提高审美能力。

体育舞蹈也称“国际标准舞”，共10个舞种，其中摩登舞(标准舞)包括：华尔兹、维也纳华尔兹、快步舞、狐步舞、探戈;拉丁舞包括：恰恰、桑巴、伦巴、斗牛舞、牛仔舞。随着社会经济的发展,市场经济已经渗透到社会各个领域。作为世界人口大国的中国,体育消费已经成为人们生活的一个重要部分。体育舞蹈自1987年进入中国,经过二十多年的普及与推广,已具有广泛的群众基础,并成为我国社会体育发展的重要部分。体育舞蹈在中国的发展历史不长,但发展势头很快。当前,中国拥有最大的体育舞蹈市场和消费群体,全国以此为健身手段和职业的人数已有几千万,这其中的经济利益也吸引了许多管理部门和经营者。因此,应努力培养并不断开发体育舞蹈市场,充分发掘其经济价值和市场效益,有效促进体育舞蹈的发展。

青少年由于在学习时间紧，一般选择在周末和假期进行学习，学习时间也不会太长。而成年人由于工作时间忙，更多的会选择在晚上和周末学习，学习时间也不是固定的。老年人则更多的在早晨和晚饭后锻炼。美国体育学者古里克指出：跳舞能消除过剩的脂肪，代以健壮的肌肉组织，使软化迟钝和缺乏活力的肌肉重新变得充满活力和具有弹性，经常参加体育舞蹈锻炼可以使肌肉结实线条流畅，韧带的弹性增加，身形挺拔，对培养优美的姿态，匀称和谐的形体和润泽的肌肤是十分有益的。所以，体育舞蹈中的礼仪性审美倾向于体态端庄，对舞者的外观形象美、风度气质美，表现和欣赏美的能力都有较高的要求。体育舞蹈在表现过程中始终以塑造人体美、姿态美、精神美为主要内容，在塑造健美体形和良好身姿的同时，也有助于消费者审美能力的培养和提高。体育舞蹈教师是体育舞蹈的直接组织者、实施者和管理者，对提高体育舞蹈的技术水平，推动体育舞蹈的普及与提高起着主导作用。

在教师的培养过程中，要重视教师教学能力的培养，除了加强规定动作、套路学习外，还应加强男女反串、舞蹈编排，理论知识、科研能力的培养，还应加强教师的经验交流以及国内外信息的传播。

>四、阅读的主要参考文献

[1]杨庆国,殷恒婵.大学体育[M].中国社会科学出版社,20\_,(1).

[2]李春文.体育舞蹈教程[M].沈阳辽宁人民出版社，20\_.

[3]吴谋，张海丽.体育舞蹈的理论与实践[M].上海复旦大学出版社，1999.

[4]刘光红.体育舞蹈读本[M].人民体育出版社，(20\_)，12.

[5]宋文利，xxx，思维.浅谈体育舞蹈的作用[M].1999,35(8).

[6]张瑞林.体育舞蹈[M].高等教育出版社,.

[7]王珂，王家彬.体育舞蹈与流行交际舞[M].西北工业大学出版社，20\_,4.

[8]黄邓军.体育舞蹈的特点及在高校体育教学中的功能[M].赤峰学报，20\_,10,10.

[9]xxx戈.中西方舞蹈史[M].北京舞蹈出版社，1998.

[10]杨仲华，温立伟.舞蹈艺术教育[M].北京人民出版社，20\_.

[11]王国宾.舞蹈教育战略与发展[M].上海音乐出版社，20\_，

[12]资华筠，xxx戈.舞蹈美育原理与教程[M].上海音乐出版社，20\_.

[13]于平.中国舞蹈思想教程[M].中国戏剧出版社，1994.

>五、主要研究内容

本研究是属于文献类研究,在总结前人对体育舞蹈研究的基础上，对体育舞蹈的开展现状和体育舞蹈发展对策的分析，进行深一步了解和探析。主要研究内容包括以下几点：

1、体育舞蹈的开展现状，

2、体育舞蹈发展对策的分析，

3、体育舞蹈在社会中的作用。

>六、完成毕业论文所具备的工作条件及解决办法

2、市场调查，

3、经费投入。

>七、工作的主要阶段、进度与时间安排

首先，确定论文题目，然后查阅相关资料，了解研究动态;随后，找辅导老师了解情况，并综合整理。提交文献综述。再次，提交开题报告，最后提交初稿并修订。本课题研究时间为半年，12月开题，研究进度分别为查找文献资料，阅读与理解文献资料，收集数据整理，撰写开题报告，最后总结四个阶段。1月8日――4月10日完成论文初稿。4月10日――5月10日修改毕业论文并定稿，查找资料，确定论文题目。撰写文献综述，开题报告，准备开题答辩。

**网球技巧论文范文 第七篇**

一、活动背景及目的：

为丰富俱乐部会员的课余文化生活、营造一个积极、健康、热烈、活?o、朝气蓬勃的学习生活环境，增强大家的体质、增进同学们友谊，给同学们打造一个相互交流、相互学习的平台。

二、活动时间：xx月1日(周四)中午12：40

活动地点:东区篮球场

三、比赛项目：

1.个人定点投篮赛

2.团体3+2男女混合全场赛

四、赛前策划准备：

1.本次活动请每个学习小组组长做好前期的宣传组织工作。

2.做好报名工作，登记好参与人员的名单。

3.请每个学习小组组长在赛前做好安全工作宣传，避免比赛带来不必要的受伤。

4.赛前确定好裁判、准备必要的预防\*品和篮球器材。

五、个人定点投篮比赛细则

1、每人在罚球线后连续投10个球。(限时1分30秒)

2、以进球数量记分,每投进1球算1分。

3、裁判员吹哨后方可投球,若踩线或过线则不计算,可以跳投。

4、比赛取前六名，采用淘汰赛赛制。

六、团体3+2男女混合全场赛比赛细则：

以小组为单位报名，每两个学习小组合并为一队，每队5名队员(其中3男2女)，并且确定好替补队员和拉拉队成员，力求达到使最多的人参与进来。

a比赛方式

1.上下半场各20分钟(不停表)，中场休息5分钟。

2.如果整场比赛打满仍未分出胜负则

**网球技巧论文范文 第八篇**

1、实习目的：

主要是弥补审计理论课堂教学“纸上谈兵”的不足。通过实训，使得学生可以将审计基础知识、，审计基本理论和审计实务有机结合起来，并在“实战”演练中增强对审计的感\*认识，加深对审计过程的了解，熟悉审计基本理论和技能的运用，为将来从事审计、会计工作打下坚实的基础。

2、实习内容：

以企业的年度会计报表为实训资料，采用风险导向审计模式进行系统\*作实验，包括接受被审计单位的委托，签订业务约定书，编制审计总体策略和具体审计计划，运用检查记录或文件、检查有形资产、观察、询问，函\*、重新计算、重新执行、分析程序等主要审计程序，收集充分适当的审计\*据，编制审计工作底稿。最后对审计\*据进行整理、分析、鉴别、汇总，形成恰当的审计意见，并出具审计报告。

3、实习总结：

两个星期紧张的审计实训，时间就这样在忙碌中匆匆过去了，留给我的都是丰富的经验和深深的体会。

我们实训的目的是注重“教学”与“实践”相结合，提高学生的动手能力，增强对审计知识进一步的理解，培养学生对审计知识的灵活运用以便于在以后的就业不至于“手慌脚乱”！

在这次实训中，我深刻地体会到“什么是团队合作精神”，因为对一个企业进行审计是一件十分繁重的工作，一个小组必须要有一个有序的分工，然后再综合大家的工作成果，最后才能做出最后的结果。

我们的实训总共

**网球技巧论文范文 第九篇**

网球比赛活动方案

报名时间：20xx年11月1日到11月15日比赛时间：20xx/11/24和25报名方式：联系副会长张敏，秘书部李培培比赛规则：1.单打淘汰赛，若对手未按时到达比赛场地或自动放弃比赛权选手可直接进入下一轮。

>2.根据报名人数，分为男队和女队，再分别以抽签的形式分为A，B，C或更多，据人数而定。

>3.比赛中球员每胜1球即记分15，胜第2球记分30，胜第3球记分40，先胜4球者为胜1局。

如遇双方各胜3球为平分，直到一方在平分后连胜2球才为胜该局，胜6局为1盘。

当双方各胜5局时，一方必须连胜2局才为胜1盘。

要是双方的局数打到6比6，就要以决胜局定胜负。

球飞出了底线或边线，但还没有着地，而这时直接将球接去，失误失分，没有失误,该分继续。

>5.双方应在每盘的单数局结束后交换场地。

场地配置: 由副部长陈强负责,借记分板、哨子等， 并且负责保证器材的完好无损。

>2.根据报名人数，分为男队和女队，再分别以抽签的形式分为a，b，c(或更多，据人数而定)3.比赛中球员每胜1球即记分15，胜第2球记分30，胜第3球记分40，先胜4球者为胜1局。

如遇双方各胜3球为平分，直到一方在平分后连胜2球才为胜该局(胜6局为1盘)。

当双方各胜5局时，一方必须连胜2局才为胜1盘。

要是双方的局数打到6比6，就要以决胜局定胜负。

球飞出了底线或边线，但还没有着地，而这时直接将球接去，失误失分，没有失误,该分继续。

>5.双方应在每盘的单数局结束后交换场地。

场地配置:由各部长负责,借记分板、哨子等，并且负责保证器材的完好无损。

>五、活动流程:1、本次比赛共设男子单打，女子单打两个项目。

每队各参赛运动员必须保证自己身体健康、无高血压、心脏病等疾病。

为了使比赛井然有序的进行，参赛选手参加本次比赛，一经报名，不能中途调换。

>2、以男女分开抽签的方式决定分钟情况。

比赛顺序:男子组对决、女子组对决。

>3、比赛赛程:实行小组积分制，每场比赛实行6局为1盘，比赛按6局5胜制，3盘2胜制进行。

赢一盘计2分，负一盘计1分。

比赛中球员每胜1球即计15分，胜第2球计30分，胜第3球计40分，先胜4球者为胜1局。

如遇双方各胜3球为平分，直到一方在平分后连胜2球才为胜该局(胜6局为1盘)。

当双方各胜5局时，一方必须连胜2局才为胜1盘。

要是双方的局数打到6比6时，就要以决胜局定胜负。

每盘按积分排名，每组的积分最后一名被淘汰。

例如：8名女士分为四组，每小组获胜的4名以复赛的方式争夺一、二、三等奖和优秀奖，其余的参赛选手获参与奖。

>六、比赛规则：1.比赛中球员每胜1球即记分15，胜第2球记分30，胜第3球记分40，先胜4球者为胜1局。

如果双方各胜3球为平分，直到一方在平分后连胜2球才为胜该局(胜6局为1盘)。

当双方各胜5局时，一方必须连胜2局才为胜1盘。

要是双方的局数打到6比6，就要以决胜局定胜负。

决胜局的比赛，首先由发球员发第一分球，然后由对方发第二、三分球，此后轮流各发2分球，直至比赛结束。

第一分球发球在右区发，换对方发第二分时，先在左区发，第三分球在右区发。

双方得分之和为6或6的倍数，需交换场地。

如果6比6时，需连胜两分才能胜出。

如果发球员向上抛球，未击中球而用手将球接住，不算失误，可再有1次发球机会，每一局结束。

均应交换发球权，直至比赛结束。

>3.球飞出了底线或边线，但还没有着地，而这时直接将球接去，失误失分，没有失误,该分继续。

>4.双方应在每盘的单数局结束后交换场地。

>八、工作人员：本次比赛的服务人员和裁判由集团公司自行安排。

>九、奖励：1、一等奖男女组各一名。

>2、二等奖男女组各一名。

>3、三等奖男女组各一名。

>4、优秀奖男女组各一名。

>5、其余选手为参与奖。

奖品：每位获奖者由集团公司颁发比赛奖品。

主办方：集团公司行政中心

>(二)由公卫系发起，以院系或总支为单位组织参赛。

每周决出擂主，按排序由2个院系挑战擂主，各院系轮流参加挑战赛。

欢迎机关等部门以总支为单位积极参加。

各院系师生自由组合，但原则上每次必需有职工参加。

比赛用球由各院系自备。

>(三)活动实行团体赛，设男单、女单、男双、女双、混双等5个项目，采取单循环制，参赛院系都将碰面比赛，并根据胜出盘数、局数确定输赢。

>(四)首次比赛由发起院系邀请2个院系参加，获胜者为首任擂主。

以后每周(次)按排序由2个院系挑战擂主(每周张榜公布)，依此循环类推下去。

每年度连续6次为擂主的院系，为本年度冠军院系，第6次的第2名院系出任下一周次的擂主。

按照正规比赛要求，由体育部派教练指导并推荐裁判员对比赛进行裁判。

对比赛结果不设奖项。

>(二)挑战院系要早日做好相应准备，人员确定后一般不得变更。

>(三)比赛为每周经常性活动。

希望相关院系广泛动员，认真准备，积极参赛。

比赛中既重视荣誉，又遵守规则，既尊重对手，又服从裁判，切实维护赛事秩序，赛出水平、赛出友谊、赛出乐趣、赛出精神风貌，使师生综合素质有一个新提升。

**网球技巧论文范文 第十篇**

1、注意拣球时不要被球击中

切记一点，当别人还未停止这个球的来回练习时，一定不要跑进那个场地！不仅仅出于礼貌，更重要的是保护你自己，或者是保护你的眼睛。因为被球击中要害还是很严重的。

2、注意击球时不要被自己球拍击中

由于挥拍动作有问题，尤其是正手击球时没有做到左手接拍、手臂挥舞太多等原因，而造成拍头撞破眉骨、撞断鼻梁，发球砸伤膝盖等事故。解决办法是要做完整充分的动作还有一种是球星般的酷摔拍，在球拍触地时没有放松手腕，而硬砸地伤了手腕，还有就是拍子砸在地上急速弹起而伤及自己。记住拍子是手拿的，而且最好一手拿一手扶。

3、注意不要踩在球上

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！