

<<羽毛球技巧>>

图书基本信息

书名：<<羽毛球技巧>>

13位ISBN编号：9787508709918

10位ISBN编号：7508709918

出版时间：2006-9

出版时间：中国社会

作者：赵鹏

页数：221

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>

<<羽毛球技巧>>

内容概要

国外大众体育已经经历了将近半个世纪的发展历程，可以说其在大众体育事业的组织管理体制、大众体育政策、相关健身活动内容与条件的开发方面均已形成比较系统的科学体系。

现今，体育锻炼也成为越来越多老百姓生活的一部分。

《大众体育技巧丛书》收集了普遍的体育锻炼项目，如游泳、台球、太极拳、篮球等运动。

本丛书是当今大众体育健身的新潮流，也提高了大众体育生活质量。

本册为《大众体育技巧丛书》之《羽毛球技巧》。

<<羽毛球技巧>>

书籍目录

知识篇 1 羽毛球运动概述 1.1 羽毛球运动的起源与发展 1.2 中国羽毛球运动及其发展 1.3 羽毛球比赛方法简介 1.4 羽毛球运动的特点 1.5 羽毛球运动的价值 1.6 世界重大羽毛球赛事 2 羽毛球运动场地与器材设备知识 2.1 场地 2.2 器材设备技能篇 3 羽毛球运动的主要技术 3.1 握拍方法 3.2 发球技术 3.3 接发球技术 3.4 高球技术 3.5 吊球技术 3.6 杀球技术 3.7 网前放球技术 3.8 搓球技术 3.9 勾球技术 3.10 推球和挑球技术 3.11 挑球技术 3.12 扑球技术 3.13 中场抽挡接杀球技术 3.14 步法技术和训练 3.15 基本技术练习法 3.16 综合练习 3.17 各种球路练习 3.18 完善自身的制胜因素 4 羽毛球基本战术 4.1 羽毛球战术的含义 4.2 运用战术的原则、要求 4.3 我国羽毛球战术指导思想 4.4 战术简介 4.5 单打进攻战术的应变 4.6 单打防守战术的应变 4.7 双打战术 4.8 各国羽毛球主要战术打法 4.9 各种打法类型介绍提高篇 5 羽毛球技术训练指导 5.1 羽毛球技术的特点与要求 5.2 提高阶段技术教学训练原则 5.3 手法的教学训练方法 5.4 步法的教学训练方法 6 快速提高实战能力的辅导 6.1 固定战术训练方法 6.2 半固定战术训练方法 6.3 多球战术训练方法 6.4 多人战术陪练训练法 6.5 实战练习比赛训练法 6.6 参加各种等级的正式比赛 7 羽毛球专项体能训练 7.1 发展专项力量练习方法 7.2 发展速度素质练习方法 7.3 发展耐力素质练习方法 7.4 发展柔韧素质练习方法 7.5 发展速度耐力素质练习方法 7.6 发展速度耐力素质的练习 8 羽毛球运动损伤与防治 8.1 常见运动损伤的分类 8.2 常见运动损伤的发生原因 8.3 常见运动损伤的治疗原则 8.4 常见的运动损伤 8.5 消除疲劳的途径与方法 9 羽毛球知识问答 9.1 基本常识问答 9.2 基本技术问答 9.3 基本战术问答附录：羽毛球竞赛规则 羽毛球常用术语

<<羽毛球技巧>>

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>