

<<门球技巧/大众体育技巧丛书>>

图书基本信息

书名：<<门球技巧/大众体育技巧丛书>>

13位ISBN编号：9787508709925

10位ISBN编号：7508709926

出版时间：2006-9

出版时间：中国社会出版社

作者：杨麟

页数：181

字数：138000

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>

<<门球技巧/大众体育技巧丛书>>

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《门球技巧》。

<<门球技巧/大众体育技巧丛书>>

书籍目录

知识篇 1 门球运动的起源与发展 1.1 门球运动的起源 1.2 门球运动的发展 2 门球运动与老年娱乐健身 2.1 门球运动的娱乐健身特点 2.2 门球运动适合老年人娱乐健身 2.3 老年人参加门球运动须知 3 门球比赛的场地和器材 3.1 门球比赛的场地 3.2 门球比赛的器材 4 门球比赛的方法、规则及裁判工作 4.1 门球比赛的方法 4.2 门球比赛的规则 4.3 门球比赛的裁判方法 5 门球的竞赛和组织编排 5.1 球队组成 5.2 竞赛种类 5.3 竞赛组织 5.4 竞赛编排 5.5 竞赛方法 6 门球运动常用术语 6.1 技术性术语 6.2 战术性术语 6.3 方位性术语 6.4 规则性术语技能篇 7 门球的基本技术 7.1 基本姿势 7.2 击球技术 7.3 撞击技术 7.4 闪击技术 7.5 过门技术 8 门球的基本战术 8.1 一门战术 8.2 闪送战术 8.3 续击战术 8.4 撞柱战术提高篇 9 门球的战术运用 9.1 战术布局 9.2 防守战术 9.3 接应战术 9.4 派遣战术 9.5 保护战术 9.6 联结战术 10 高命中率的击球方法 10.1 调身 10.2 调心 10.3 握杆 10.4 瞄准 10.5 起杆 10.6 击球 10.7 其他要点 11 系统性老年门球运动的日常训练方法 11.1 骨干集中重点培训 11.2 系统性普及提高 12 老年门球养生法

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>