第一图书网, tushu007.com

<<教你打羽毛球>>

图书基本信息

书名：<<教你打羽毛球>>

13位ISBN编号：9787534527494

10位ISBN编号：753452749X

出版时间：2002-10-01

出版时间：第1版 (1999年1月1日)

作者：张健,黄益冲,殷光

页数：148

字数：100000

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

内容概要

1995年6月20日，一项提高中国人民身体素质的伟大工程——《全民健身计划纲要》经国务院批准在全国正式颁布实施。
这个计划是一个由国家领导、社会支持、全民参与，有目标、有任务、有措施的体育健身计划，是与实现社会主义现代化目标相配套的社会系统工程和面向21世纪的发展战略规划。
　江泽民主席曾在多次重要讲话中提到科学普及的重要性，加强对不同人群健身运动的科学指导，以满足广大人民群众强烈的健身需求，是体育界和出版界义不容辞的责任。
为此，我们组织了部分体育专家和著名教练员共同编写了这套科学健身系列丛书。
这套丛书从各个运动项目的基本知识入手，系统介绍了各项运动项目健身的科学方法、伤害预防和趣味性于一体的健身指导丛书，适合于各种人群科学健身的需求。
　丛书出版后，受到广泛的好评，销售看好。
进入21世纪，随着体育事业的发展，有许多项目的规则、技术上有了不小的变化。
为了适应读者的需求，我们着手对丛收进行全面修订，首选变化较大的运动项目，如乒乓球、羽毛球等，尤其是足球、游泳，随着足球世界杯和釜山亚运会的召开，已成为广大群众关注的热点，因此也一并修订。
保留了图文并茂、循序渐进的特点，补充最新的发展动态，使这套书更为实用和精练。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

羽毛球运动概述 一、羽毛球运动的起源和发展　二、我国羽毛球运动的发展　三、羽毛球运动的场地和器材掌握羽毛球的基本技术　一、羽毛球主要技术的规范动作　（一）握拍法　（二）发球法　（三）后场击球技术　（四）网前击球技术　（五）中场低手击球技术　二、羽毛球场上的步法移动　（一）场上步法的基本环节和基本步法　（二）上网移动步法　（三）两侧移动步法（接杀球）　（四）后退移动步法　（五）前后场连贯移动步法　（六）步法常见错误及纠正方法　三、羽毛球基本技术练习方法与手段　（一）基本技术练习方法　（二）基本步法练习方法羽毛球基本战术　一、羽毛球基本技术与战术的关系　二、羽毛球打法类型的培养及训练　三、介绍几种基本打法类型　（一）单打的打法类型　（二）双打的打法类型　（三）打法的培养及训练　四、羽毛球战术简介　（一）羽毛球战术训练的任务　（二）羽毛球战术训练的特点　（三）羽毛球战术训练的要求　（四）介绍几种单打基本战术　（五）介绍几种双打基本战术　（六）羽毛球的战术运用羽毛球运动的身体素质训练……羽毛球运动与科学健身羽毛球规则、赛事和明星介绍附表

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