

<<网球.羽毛球.乒乓球技法入门>>

图书基本信息

书名：<<网球.羽毛球.乒乓球技法入门>>

13位ISBN编号：9787810038638

10位ISBN编号：781003863X

出版时间：1994-05

出版时间：北京体育大学出版社

作者：郝光安

页数：280

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

近年来,我国高校体育改革了旧的教学模式,实行了“按兴趣,分专项”教学的新形式。这一改革不仅活跃了体育教学课堂,保证了学生应有的身体运动量,而且尊重学生兴趣,突出个性,还可使学有专长,深受师生欢迎。

从教学实践中我们发现,虽然体育运动项目很多,但学生兴趣却相当较为集中。

网球、羽毛球、乒乓球技术性强,战术要求高,只有对其打法要领领会之后,掌握才快;而大学生自学能力强,悟性好,并且对体育知识的学习要求有广度和深度。

本书既符合体育教学规范化要求,又可以满足学生课外自学、自练需要的新教材十分必要。

本书在文字表达上,力求避繁就简,图文并茂,实用性、直观性强。

它除可用于高校学生的教学外,还可作为中、小学生、工矿企业等大众学习三小球的参考读物。

书籍目录

前言第一编 网球 第一章 网球运动概述 第二章 网球基本技术 第一节 握拍法 第二节 球的弹跳与旋转 第三节 正手击球法 第四节 反手击球法 第五节 发球法 第六节 上网截击法 第七节 反弹球击法 第八节 高压球法 第九节 挑高球法 第十节 放小球法 第十一节 控制球落点 第三章 网球的战略及战术 第一节 网球的一般战略 第二节 网球的战术运用 第四章 网球竞赛规则 第一节 单打规则 第二节 双打规则第二编 羽毛球 第一章 羽毛球运动概述 第一节 羽毛球运动简介 第二节 羽毛球运动的发展 第二章 羽毛球基本技术 第一节 握拍法 第二节 发球法 第三节 击球法 第四节 步法 第五节 基本技术练习方法 第三章 羽毛球的各种打法及战术简介 第一节 各种类型的打法 第二节 怎样选择打法 第三节 战术简介 第四节 如何运用战术 第四章 羽毛球竞赛规则 第一节 球场与器材 第二节 竞赛通则 第三节 违例及罚则 第四节 裁判员的术语和手势第三编 乒乓球 第一章 乒乓球运动概述 第二章 乒乓球基本技术 第三章 乒乓球的基本战术 第四章 乒乓球竞赛规则

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>