

<<羽毛球专修课教材>>

图书基本信息

书名：<<羽毛球专修课教材>>

13位ISBN编号：9787810512787

10位ISBN编号：7810512781

出版时间：1998-06

出版时间：北京体育大学出版社

作者：彭美丽

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>

## <<羽毛球专修课教材>>

### 书籍目录

#### 目录

- 第一章 羽毛球运动概述
  - 第一节 羽毛球运动的起源和发展
  - 第二节 国际羽毛球组织
  - 第三节 世界重大羽毛球赛事
  - 第四节 中国羽毛球运动的发展
- 第二章 羽毛球击球技术基本理论
  - 第一节 羽毛球击球技术基本环节
  - 第二节 羽毛球击球技术基本要领
  - 第三节 羽毛球击球技术名称分类
- 第三章 羽毛球基本技术
  - 第一节 握拍法
  - 第二节 发球与接发球
  - 第三节 后场击球技术
  - 第四节 前场击球技术
  - 第五节 中场击球技术
  - 第六节 被动击球技术
  - 第七节 步法
- 第四章 羽毛球战术运用与变化
  - 第一节 羽毛球运动战术简述
  - 第二节 羽毛球单打战术的运用与变化
  - 第三节 羽毛球双打战术的运用与变化
  - 第四节 羽毛球混合双打战术的运用与变化
- 第五章 身体训练
  - 第一节 身体训练的意义及其与专项训练的关系
  - 第二节 速度训练
  - 第三节 力量训练
  - 第四节 耐力训练
  - 第五节 灵敏训练
  - 第六节 柔韧训练
- 第六章 羽毛球竞赛规则
  - 第一节 羽毛球场地、器材
  - 第二节 羽毛球比赛项目
  - 第三节 羽毛球比赛规则
- 第七章 羽毛球竞赛编排组织工作
  - 第一节 单循环比赛
  - 第二节 单淘汰比赛
  - 第三节 混合制
  - 第四节 编排
- 第八章 羽毛球拍的修补及保护
  - 第一节 球拍、拍弦和球的选用
  - 第二节 拍弦的修补
  - 第三节 球拍和拍弦的保护

<<羽毛球专修课教材>>

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>