第一图书网, tushu007.com

<<羽毛球运动理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<羽毛球运动理论与实践>>

13位ISBN编号：9787500928126

10位ISBN编号：7500928122

出版时间：2005-11

出版时间：人民体育出版社

作者：肖杰

页数：323

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

本书注重培养和发展学生的实践能力，在学习基础理论的基础上结合羽毛球运动最新发展动态，适当增加技术和战术教学、训练和实战运用以及训练和比赛等实用性较强的内容，从理论到实践，由浅入深，由易到难，使学习者正确掌握羽毛球运动的基本概念，学会操作方法，提高教学质量。
本书主要适用于我国体育院系羽毛球运动训练专业本科生，也可作为羽毛球教练员的培训和体育院校运动训练专业羽毛球教学与训练研究生的参考教材，同时还可作为羽毛球运动爱好者的学习用书。

<<羽毛球运动理论与实践>>

书籍目录

第一章 绪　论 第一节 世界羽毛球运动发展概况　一、羽毛球运动的起源　二、现代羽毛球运动竞技比赛的起源　三、世界羽毛球运动发展的几个重要时期 第二节 中国羽毛球运动发展概况　一、现代羽毛球运动传人中国　二、中国竞技羽毛球运动的起步　三、中国赢得了国际羽坛“无冕之王”的称誉　四、国际羽坛迎来了“中国时代”　五、中国竞技羽毛球运动的调整期　六、中国羽毛球运动的逐步恢复和崛起 第三节 羽毛球运动理论与实践的教学目的 第四节 羽毛球运动的主要特点和意义　一、羽毛球运动简介　二、羽毛球运动的主要特点　三、参加羽毛球运动的主要意义第二章 羽毛球运动击球基本理论 第一节技、战术术语　一、技术术语　二、战术术语 第二节 击球技术要素　一、场地和击球位置　二、基本技术组成　三、基本击球线路 第三节 影响击球质量的基本因素　一、击球力量　二、击球弧度与节奏　三、击球落点　四、击球拍面　五、击球点与身体位置　六、旋转球特点 第四节 击球技术动作基本结构　一、上肢手法动作基本结构　二、下肢步法动作基本结构第三章 单打的基本技术 第一节 羽毛球运动的准备、发球与接发球技术　一、击球前站位准备姿势　二、握拍的方法　三、单打发球技术　四、单打接发球技术 第二节 前场击球技术　一、前场击球技术种类　二、前场高手位击球技术　三、前场低手位击球技术　四、前场击球步法 第三节 中场击球技术　一、中场击球技术种类　二、中场击球技术　三、中场击球步法 第四节 后场击球技术　一、后场击球技术种类　二、后场正手击球技术　三、后场头顶击球技术　四、后场反手击球技术……

第一图书网, tushu007.com

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