第一图书网, tushu007.com

<<图解羽毛球技巧>>

图书基本信息

书名：<<图解羽毛球技巧>>

13位ISBN编号：9787533524746

10位ISBN编号：7533524748

出版时间：2005-4

出版时间：福建科学技术出版社

作者：周志辉

页数：134

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

<<图解羽毛球技巧>>

内容概要

羽毛球运动是一项人们喜爱的、具有广泛群众基础的体育运动。
人们常常从羽毛球运动中获得了健康和快乐。
为了使羽毛球运动爱好者能更好地了解和掌握羽毛球的基本技术和战术，本书采用图文解说的方式，对羽毛球的技术动作要领、训练方法，以及对错误动作的纠正和技战术的运用等进行直观的解析，把动作形象地展示在读者面前，使羽毛球爱好者打开本书时，感到易读、易懂、易学、易练，十分方便羽毛球爱好者的学习。
在编写中还根据羽毛球基本技术和战术的难易程度，在内容的安排上由浅入深、循序渐进，缓解了技术学习的难度。
考虑到羽毛球爱好者在羽毛球练习中可能出现的运动性损伤，本书还特别对常见的羽毛球运动性损伤与防治做了介绍。
同时，还简要地介绍了羽毛球的比赛规则与裁判方法。

<<图解羽毛球技巧>>

书籍目录

一、羽毛球运动的基本知识　（一）羽毛球场地与装备　（二）羽毛球的基本术语　（三）运动前的热身活动　（四）羽毛球运动损伤的防治 二、羽毛球基本技术与训练　（一）握拍技巧与训练　（二）发球技巧与训练　（三）高球技巧与训练　（四）吊球技巧与训练　（五）杀球技巧与训练　（六）网前放网和搓球技巧与训练　（七）勾球技巧与训练　（八）推球和挑球技巧与训练　（九）扑球技巧与训练　（十）中场抽挡接杀球技巧与训练　（十一）后场反手击球技巧与训练　（十二）步法技巧与训练 三、羽毛球基本战术与训练　（一）单打的基本战术与打法　（二）双打的基本战术与打法　（三）战术球路的训练 四、羽毛球比赛规则裁判　（一）比赛基本规则　（二）比赛中常见的违例　（三）裁判术语与手势语

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