

<<怎样打羽毛球>>

图书基本信息

书名：<<怎样打羽毛球>>

13位ISBN编号：9787810372558

10位ISBN编号：7810372556

出版时间：1996-10

出版时间：苏州大学出版社

作者：王家宏,施志社

页数：244

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>

<<怎样打羽毛球>>

内容概要

我国的全民健身活动，自1995年国家制定和颁布《全民健身计划纲要》以来，已成为由政府倡导、社会支持和全民参与的一项有目标、有任务、有措施的宏伟工程。

这项工程的有效实施，而为了宣传和促进全民健身，“全民健身活动知识丛书”选取民有广泛群众性和较高普及性的几大球类运动，向读者提供系统实用的体育知识和健身方法，力求融时代性、知识性和鉴赏性于一体。

本书主要介绍的是如何打羽毛球。

<<怎样打羽毛球>>

书籍目录

前言第一章 羽毛球运动的起源与发展 第一节 羽毛球运动的起源 第二节 羽毛球运动的特点和价值 第三节 国际羽毛球运动组织 第四节 羽毛球技术、战术的发展和规则的演变 第五节 我国羽毛球运动发展概况第二章 羽毛球运动技法 第一节 握拍技术 第二节 发球技术 第三节 接球准备姿势和站位 第四节 羽毛球技术分析 第五节 击球技术(前场技术) 第六节 击球技术(中场技术) 第七节 击球技术(后场技术) 第八节 步法第三章 羽毛球战术和打法 第一节 战术在比赛中的作用和合理运用 第二节 羽毛球单打的战术和打法 第三节 羽毛球双打的战术和打法 第四节 羽毛球混合双打的战术和打法 第五节 羽毛球战法要诀第四章 羽毛球训练 第一节 训练计划的制订 第二节 羽毛球身体素质训练 第三节 羽毛球训练方法示例第五章 羽毛球竞赛的组织、编排与制度 第一节 羽毛球比赛的组织工作 第二节 编排与成绩计算方法 第三节 几种羽毛球竞赛制度 第四节 比赛日程安排第六章 羽毛球规则与裁判法 第一节 场地与器材 第二节 发球违例的判断 第三节 裁判长的职责与担任的条件 第四节 裁判员的职责与裁判方法 第五节 发球裁判员的职责与裁判方法 第六节 司线员的手势要求 第七节 国际羽联21分制规则解释 第八节 羽毛球比赛用表第七章 重要赛事和著名球队、优秀运动员介绍 第一节 国际羽毛球重要赛事介绍 第二节 国内羽毛球重要赛事介绍 第三节 世界著名球队、优秀运动员介绍参考文献

<<怎样打羽毛球>>

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>