

<<学打羽毛球>>

图书基本信息

书名：<<学打羽毛球>>

13位ISBN编号：9787500919117

10位ISBN编号：7500919115

出版时间：2000-4

出版单位：人民体育出版社

作者：肖杰

页数：185

字数：101000

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>

<<学打羽毛球>>

内容概要

全书紧扣羽毛球运动基本技术与训练方法、基本战术与训练方法、专项身体素质与训练方法和羽毛球运动身体损伤与防范等羽毛球运动理论核心，由浅入深，由易到难，层层剖析，使读者首先掌握正确概念。

在此基础上，又以大师图示加以说明，进行比较，引导读者从运动理论到现实运用中，学习手和脚如何在平均三十多平方米的场地上合理、准确、迅速地击球和移动，以力量和智慧完成从理论到操作这一复杂过程。

事实上，这正是现代羽毛球运动真正的内涵和精髓。

<<学打羽毛球>>

作者简介

肖洁,副教授,美国马里兰大学教育学硕士,羽毛球运动健将,从事羽毛球运动与教学27年。

作者为前中国羽毛球队队员,曾获英国、荷兰和比利时世界羽毛球公开赛单打冠军。

再次获印度尼西亚羽毛球公开赛单打第三名。

1997年作者为中央电视台45集体育电视教学片《学打羽毛球》担任编剧、示范和讲解。

已出版羽毛球专著两本,论文十余篇,VCD光盘和教学录像带二套。

作者曾在美国马里兰大学讲授羽毛球课程。

1998年赴台湾讲学,同年作为国际体育交流员赴日本任高校羽毛球顾问。

现任教于首都体育学院。

<<学打羽毛球>>

书籍目录

第一部分 羽毛球运动概述 一、现代羽毛球运动的渊源与发展 二、中国羽毛球运动及其发展 三、羽毛球运动的特点 第二部分 羽毛球运动场地与器材设备知识 一、场地 二、器材设备 第三部分 羽毛球运动基本技术 一、握拍技术 二、发球技术 发球的站位方法 正手发球技术 反手发球技术 合法发球技术 三、接发球技术 接发球的准备姿势 接发球的站位方法 接发球的方法 四、基本步法 小 羽毛球步法的特点 步法取位 后场后退步法 中场接杀球步法 前场上网步法 起跳腾空步法 五、击球技术 接球前的准备姿势及基本站位方法 后场击球技术 前场击球技术 中场击球技术 第四部分 羽毛球运动的基本战术及其运用 一、战术指导思想 二、单打基本战术 三、双打基本战术 四、混合双打基本战术 五、运用羽毛球基本战术注意事项 第五部分 羽毛球运动专项身体素质及练习方法 第六部分 羽毛球运动的损伤及其预防

<<学打羽毛球>>

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>