

<<羽毛球技.战术训练与运用>>

图书基本信息

书名：<<羽毛球技.战术训练与运用>>

13位ISBN编号：9787500935858

10位ISBN编号：7500935854

出版时间：2009-4

出版时间：林建成 人民体育出版社 (2009-04出版)

作者：林建成

页数：314

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>

<<羽毛球技.战术训练与运用>>

内容概要

《羽毛球技、战术训练与运用》是作者从事羽毛球运动四十多年的实践总结，也会聚了我国羽坛几代人的经验和教训。

全书主要向你介绍了羽毛球运动基本技术、羽毛球运动战术、羽毛球运动战术意识、羽毛球比赛现场指导的原则与要求等内容。

《羽毛球技、战术训练与运用》不仅对一般的体育教学有用，而且也对从事羽毛球运动工作或对其一方面问题进行研究的学者有用。

此外，对羽毛球教练员也有重要的参考价值。

<<羽毛球技.战术训练与运用>>

书籍目录

一、羽毛球运动简介(一)羽毛球运动的起源与演变(二)世界羽毛球运动发展简况(三)中国羽毛球运动发展简况(四)羽毛球运动发展前景二、羽毛球运动场地与器材(一)场地、球网与网柱(二)球与球拍三、羽毛球运动基本技术(一)握拍(二)发球(三)接发球(四)击球1.高远球击球法2.平高球击球法3.平射球击球法4.吊球击球法5.杀球击球法6.网前击球法7.抽球击球法8.快挡击球法9.半蹲快打击球法10.接杀球击球法(五)步法1.上网步法2.后退步法3.两侧移动步法四、羽毛球运动基本技术训练(一)握拍与挥拍练习法(二)单项技术击球练习法(三)综合技术击球练习法(四)练习形式五、羽毛球运动战术(一)单打战术1.单打进攻战术2.单打防守战术3.根据对手情况制定的单打战术(二)双打战术1.双打进攻战术2.几种具体的双打防守战术3.根据对手情况制定的双打战术4.双打比赛中的思想配合问题5.双打配合中的几个主要问题6.双打进攻与防守应注意的几个问题(三)混合双打战术1.混合双打进攻战术2.混合双打防守战术3.混合双打中应注意的几个问题六、身体训练方法(一)身体训练的意义与作用(二)身体训练的基本要求(三)身体训练的依据、内容与方法七、羽毛球运动战术意识(一)战术意识概述(二)战术意识内容(三)培养与提高运动员的战术意识八、羽毛球比赛现场指导的原则与要求(一)战术指导概述(二)赛前准备阶段(三)临场比赛的战术指导九、教练员临场指导能力的培养(一)提高教练员的爱国心与事业心(二)提高教练员的知识结构与能力结构(三)积极参加羽毛球教练员岗位培训班的学习(四)把培养对象推到比赛的第一线(五)熟练掌握比赛指导原则与要求后记

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>