

《教你打羽毛球》

图书基本信息

书名：《教你打羽毛球》

13位ISBN编号：9787534527494

10位ISBN编号：753452749X

出版时间：2002-10-01

出版社：第1版(1999年1月1日)

作者：张健,黄益冲,殷光

页数：112

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《教你打羽毛球》

内容概要

1995年6月20日，一项提高中国人民身体素质的伟大工程——《全民健身计划纲要》经国务院批准在全国正式颁布实施。这个计划是一个由国家领导、社会支持、全民参与，有目标、有任务、有措施的体育健身计划，是与实现社会主义现代化目标相配套的社会系统工程和面向21世纪的发展战略规划。江泽民主席曾在多次重要讲话中提到科学普及的重要性，加强对不同人群健身运动的科学指导，以满足广大人民群众强烈的健身需求，是体育界和出版界义不容辞的责任。为此，我们组织了部分体育专家和著名教练员共同编写了这套科学健身系列丛书。这套丛书从各个运动项目的基本知识入手，系统介绍了各项运动项目健身的科学方法、伤害预防和趣味性于一体的健身指导丛书，适合于各种人群科学健身的需求。丛书出版后，受到广泛的好评，销售看好。进入21世纪，随着体育事业的发展，有许多项目的规则、技术上有了不小的变化。为了适应读者的需求，我们着手对丛书进行全面修订，首选变化较大的运动项目，如乒乓球、羽毛球等，尤其是足球、游泳，随着足球世界杯和釜山亚运会的召开，已成为广大群众关注的热点，因此也一并修订。保留了图文并茂、循序渐进的特点，补充最新的发展动态，使这套书更为实用和精练。

书籍目录

羽毛球运动概述

- 一、羽毛球运动的起源和发展
- 二、我国羽毛球运动的发展
- 三、羽毛球运动的场地和器材

掌握羽毛球的基本技术

- 一、羽毛球主要技术的规范动作
- 二、羽毛球场上的步法移动
- 三、羽毛球运动的主要训练方法与手段

.....

羽毛球基本战术

- 一、羽毛球基本技术与战术的关系
- 二、羽毛球打法类型的培养及训练
- 三、介绍几种基本打法类型

.....

羽毛球运动与科学健身

- 一、羽毛球运动的健身作用
- 二、从事羽毛球运动的注意事项
- 三、常见的运动损伤及防治

羽毛球规则、赛事和名星介绍

- 一、竞赛通则
- 二、几种常见违例现象及罚则
- 三、裁判员术语和手势

.....

- 五、世界著名球星简介
- 六、我国优秀羽毛球选手介绍

《教你打羽毛球》

精彩短评

1、我的版本封面不一样，是1999年3月第一版，2001年2月第4次印刷的。

《教你打羽毛球》

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:www.tushu000.com