

羽毛球



[羽毛球 下载链接1](#)

著者:刘仁健 编

出版者:科学

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787030264077

《羽毛球》从高校的体育专业、羽毛球运动技术专项课程以及公共体育羽毛球选修课程的需要出发，深入浅出地介绍了羽毛球运动的基础知识，从理论到实践注重培养和发展学生的实用技能。全书共十章，分为五篇：理论知识篇，包括羽毛球基本知识、羽毛球竞赛知识，羽毛球运动击球基本理论；技术与方法篇，包括单打的基本技术与方法，双打的基本技术；战法篇，包括基本战术理论与实践，羽毛球技，战术教学训练内容与方法；体能训练篇，包括身体素质及其训练方法，羽毛球运动的心理特征与心理训练；竞赛观赏篇，包括羽毛球竞赛与裁判方法。

《羽毛球》内容简洁，结构严谨，适合普通高等院校体育专业的本科生学习使用，也可供羽毛球爱好者参考。

作者介绍:

目录: 第一篇 理论知识篇第一章 羽毛球基本知识 第一节
羽毛球运动的诞生、传播与繁衍 第二节 羽毛球运动的主要特点 第三节
羽毛球运动的价值 第四节 羽毛球运动的生理特征 第五节
羽毛球运动常见的运动损伤及预防 第二章 羽毛球竞赛知识 第一节 羽毛球竞赛的构成
第二节 羽毛球竞赛的分类 第三节 羽毛球竞赛项目 第三章 羽毛球运动击球基本理论
第一节 击球技术要素 第二节 影响击球质量的基本因素 第三节 击球技术动作基本结构
第二篇 技术与方法篇第四章 单打的基本技术与方法 第一节
羽毛球运动的准备、发球与接发球技术与方法 第二节 前场击球技术与方法 第三节
中场击球技术与方法 第四节 后场击球技术与方法 第五章 双打的基本技术 第一节
双打的握拍、发球与接发球方法 第二节 双打的击球技术 第三篇 战法篇第六章
基本战术理论与实践 第一节 基本技术的战术意识及运用 第二节
单、双打的基本战术 第七章 羽毛球技、战术教学训练内容与方法 第一节
技、战术教学训练的注意事项 第二节 技、战术教学训练的内容与方法 第四篇
体能训练篇第八章 身体素质及其训练方法 第一节
身体素质在羽毛球运动中的作用和意义 第二节 身体素质训练的基本原则 第三节
力量素质训练的内容与方法 第四节 速度素质训练的内容与方法 第五节
耐力素质训练的内容与方法 第六节 灵敏素质训练的内容与方法 第七节
柔韧素质训练的内容与方法 第九章 羽毛球运动的心理特征与心理训练 第一节
羽毛球运动专项心理特征分析 第二节 羽毛球运动专项的心理训练 第五篇
竞赛观赏篇第十章 羽毛球竞赛与裁判方法 第一节 比赛的基本规则 第二节
竞赛的组织与竞赛的方法 参考文献

· · · · · (收起)

[羽毛球](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[羽毛球](#) [下载链接1](#)

书评

[羽毛球 下载链接1](#)