

<<网球>>

图书基本信息

书名：<<网球>>

13位ISBN编号：9787040147810

10位ISBN编号：7040147815

出版时间：2004-10

出版时间：高等教育出版社

作者：虞力宏

页数：166

字数：183000

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>

内容概要

本书以国家教育部2002年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的主要内容和基本要求为依据编写，经全国高等学校体育教学指导委员会审定。

全书理论联系实际，深入浅出地介绍了网球运动的基本理论、技术和战术，提供了多种自我锻炼和自我评价方法，并介绍了高校学生网球俱乐部的组织与活动。

本书既可作为普通高等院校及高职高专学生的体育教材，也可作为体育爱好者的自学用书。

书籍目录

基础篇 第一章 网球运动概述 第一节 网球运动的起源 第二节 网球运动的发展 第二章 网球运动的锻炼价值及运动损伤的处理 第一节 网球运动的锻炼价值 第二节 网球运动常见损伤及处理 第三章 网球运动须知 第一节 网球运动礼仪 第二节 选择合适的装备和服装 第三节 网球运动的营养与护肤 第四节 网球规则和裁判法 第四章 网球必备技战术 第一节 网球必备技术 第二节 网球基本战术 提高篇 第五章 网球高级技术和战术 第一节 高级击球技术 第二节 高级网球战术 第六章 网球赛事欣赏与世界顶尖选手介绍 第一节 网球赛事欣赏 第二节 世界网球顶尖选手介绍 第七章 网球运动自我锻炼的范例 第一节 网球运动自我锻炼的过程 第二节 网球运动自我锻炼的原则 第三节 网球运动自我锻炼的方法 第四节 网球运动的自我评价 第八章 学生俱乐部的组织与管理 第一节 学生俱乐部组织结构的基本原理 第二节 学生俱乐部的组织形式 第三节 学生俱乐部的管理方法 第四节 小型网球赛事的组织参考文献

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>