

<<跟专家练台球>>

图书基本信息

书名：<<跟专家练台球>>

13位ISBN编号：9787810512824

10位ISBN编号：781051282X

出版时间：1998-8-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：唐建军

页数：228

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>

## <<跟专家练台球>>

### 内容概要

体育是一门科学，凡对身心有益的动作，都有一定规律，按规律锻炼，会收事半功倍之效，且不出意外；逆规律而动，不仅事倍功半，亦会带来伤害，事与愿违。

这套丛书的《跟专家练》，就是让你从专家那里得到科学的运动处方和练习要领，按规律锻炼，使身心得到健康，体质不继增强。

体育是一种社会活动，一个人关在房子里锻炼算不上真正的体育，也体会不到体育的真谛。

《学做裁判》的核心是让你投身到社会的体育活动中去。

须知人是离不开社会的，只有在一个和谐的群体中活动，人才会获得身心健康，正常发展。

<<跟专家练台球>>

作者简介

唐建军，男，1960年出生。

1984年毕业于北京体育学院，获教育学学士学位；1988年毕业于清华大学，获法学士学位。

1996年开始担任北京体育大学台球专项训练课的教学、训练工作。

1997年初参加全国青年台球集训队的教练工作。

现任北京体育大学运动训练系小球教研室副主任。

## &lt;&lt;跟专家练台球&gt;&gt;

## 书籍目录

知识篇 一、台球运动的起源和竞赛沿革 (一) 台球运动：从游戏到竞技 (二) 台球的普及与发展：器材革新是先导 (三) 台球运动的目标：进军奥运会 二、台球运动的代表性人物 (一) 乔·戴维斯 (二) 史·戴维斯 (三) 亨得利 (四) 希金斯 (五) 吉米·怀特 三、台球竞赛的方法和规则简介 (一) 台球运动的比赛方法 (二) 台球规则简介 四、世界台球重大赛事 (一) 世界美式台球协会举办的重大赛事 (二) 世界职业台球联合会举办的世界斯诺克台球锦标赛

技法篇 一、台球的基本技术 (一) 握杆和身体姿势 (二) 击球动作结构 (三) 击球方法 (四) 主球与目标球 (五) 球与台边 二、台球基本技术运用 (一) 基本杆法及其运用 (二) 主球的控制 (三) 瞄准方法 三、台球实战技术运用 (一) 斯诺克台球实战技术运用 (二) 美式台球实战技术运用

教学篇 一、台球基本技术教学 (一) 台球教学的原则 (二) 台球技术教学基本内容 (三) 台球技术教学方法 二、台球基本战术的教学 (一) 基本战术教学方法 (二) 基本战术教学顺序

训练篇 一、台球训练计划的制定和安排原则 二、周训练计划的制订 三、课的训练计划示例 四、台球技战术训练方法 五、台球的心理训练和心理调整附录 台球运动基本术语(英汉对照)

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>