

《球类运动手册》

图书基本信息

书名：《球类运动手册》

13位ISBN编号：9787508275178

10位ISBN编号：7508275179

出版时间：2012-11

出版社：金盾出版社

页数：244

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.tushu111.com

《球类运动手册》

内容概要

何玲等编著的《球类运动手册》介绍乒乓球、羽毛球、网球、高尔夫球运动项目的特点，所用的场地器材，重点讲授这些项目的技术动作要领、训练方法和实战中战术的运用及打法；对社区如何组织开展群众性活动，组织比赛的方法，竞赛规则等，都一一作了详尽地说明。

《球类运动手册》内容通俗易懂，所有技术动作均有图解示范，是一本既适合锻炼者个人使用，又方便社会单位开展健身活动的实用手册。

书籍目录

第一章 乒乓球

第一节 概述

- 一、乒乓球运动项目的特点及作用
- 二、乒乓球运动的起源

第二节 运动设备与器材

- 一、比赛时需要的运动设备与器材
- 二、乒乓球爱好者平常训练条件
- 三、球拍的选择、保养、更换
- 四、运动服装和运动鞋

第三节 乒乓球运动的技战术与规则

- 一、乒乓球运动的基本技术
- 二、乒乓球运动的基本战术
- 三、乒乓球运动的打法类型
- 四、乒乓球的比赛规则

第四节 社区或基层单位活动组织

- 一、比赛的组织
- 二、平时练习安排
- 三、注意事项

第二章 羽毛球

第一节 概述

- 一、当今羽坛格局
- 二、羽毛球运动世界级主要赛事
- 三、羽毛球运动项目的特点与价值

第二节 羽毛球器材与比赛条件

- 一、羽毛球比赛所需场地条件
- 二、羽毛球比赛运动员装备

第三节 羽毛球基本技术

- 一、握持拍
- 二、站位
- 三、准备姿势
- 四、发球技术
- 五、击球技术
- 六、步法

第四节 羽毛球战术

- 一、单打基本战术
- 二、双打基本战术

第五节 社区羽毛球竞赛活动的组织

- 一、社区组织羽毛球比赛的工作步骤
- 二、羽毛球竞赛制度及编排
- 三、羽毛球临场裁判工作简介
- 四、常见案例判罚技巧

第六节 羽毛球比赛注意事项

- 一、羽毛球比赛中对球员和观众的要求
- 二、羽毛球练习须注意的问题

第三章 网球

第一节 概述

- 一、网球运动的起源

二、网球运动的发展与辉煌

三、网球运动的健身功效

第二节 网球场地、器材与装备

一、网球场地种类

二、网球器材

三、运动装备

第三节 网球技战术与规则

一、基本技术入门

二、初学者简单战术介绍

三、比赛方法及基本规则要点

第四节 社区、农村、俱乐部网球运动的开展与组织

一、网球新接触(初学推荐)

二、网球大提高(中级推荐)

三、社区网球运动的开展与组织

四、农村网球运动的开展与组织

五、俱乐部网球运动的开展与组织

六、网球运动注意事项

第五节 球场比赛、观赛指南

一、球场比赛礼仪

二、球场观赛礼仪

三、球迷须知术语

第四章 高尔夫球

第一节 概述

第二节 高尔夫的场地器材与设备

一、高尔夫场地

二、高尔夫器材与设备

第三节 高尔夫基本技术动作与错误纠正

一、高尔夫基本技术

二、常见基本技术错误与纠正

第四节 高尔夫实战技术

一、沙坑球实战技术

二、切球实战技术

三、推杆实战技术

第五节 高尔夫比赛规则与礼仪

一、高尔夫比赛规则

二、高尔夫礼仪

第六节 迷你高尔夫

一、迷你高尔夫运动由来与发展

二、迷你高尔夫球场及设备

三、迷你高尔夫规则

高尔夫主要参考文献

章节摘录

2.接受报名 报名的方式有采用网络、电话、传真、邮寄等方式进行的提前报名和运动员提前到达比赛地时进行的现场报名。

3.抽签 比赛的抽签必须在公开公平的环境下进行，一般是在裁判长的组织下，由裁判组共同对所有参赛运动员进行抽签，也可以在裁判长的组织下，由运动员或教练员参加抽签。比赛的抽签一般在赛前的一周进行，为秩序册的印刷留有一定的时间。也有的比赛将抽签放在比赛前的1、2天内进行，这样的话需要对已经印好的秩序册进行补充。

4.编排和印刷比赛秩序册 秩序册内容主要是由竞赛规程、竞赛日程表、组委会名单、裁判员名单、各队运动员、教练员及领队名单、比赛表格等所组成。比赛表格应注明比赛日期、时间、比赛台号。印刷数量为比赛官员、裁判长、副裁判长、裁判员各一份，每个参赛队1至2份。

5.召开领队会，裁判会 会议时间应放在比赛开始前1至3天进行。会议地点在比赛场地或者大会指定运动员驻地进行。会议内容为本次比赛的规定及注意事项，如果由于一些原因使得一些运动队和运动员没有抽签，他们的抽签要在会议上进行现场抽签。另外某些比赛项目需要在会议上现场进行抽签。所有比赛抽签后，需要对比赛有关资料和比赛表格进行文本的制作，然后发放比赛秩序册。参加会议的人员为大会裁判长、副裁判长及各参赛队领队。

6.裁判长检查比赛场地和器材 主要是要检查比赛场地是否合乎规定及安全方面的情况。

7.进行比赛 进行比赛时，每天比赛开始前要召开裁判准备会，会议由裁判长主持，内容包括分配一天每张球台裁判员工作，对裁判提出要求，分发裁判员执法所需要的器材等。

《球类运动手册》

编辑推荐

“全民健身体育运动”丛书，在定位上以全民健身为目的，以入门为根本，强调可读性、指导性、工具性，内容涉及：“武术与养生”、“小球系列”、“棋牌系列”、“冰、雪、泳”和“居民健身手册”。本书为《球类运动手册》，介绍乒乓球、羽毛球、网球、高尔夫球运动项目的特点，所用的场地器材。本书由何玲等编著。

《球类运动手册》

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.tushu111.com