

《羽毛球入门》

图书基本信息

书名：《羽毛球入门》

13位ISBN编号：9787533536541

10位ISBN编号：7533536541

出版时间：2010-7

出版社：福建科技

作者：陈莉琳

页数：168

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

《羽毛球入门》

前言

羽毛球是我国的传统优势运动项目，在国际体坛上享有很高的声誉。目前，我国群众性羽毛球运动蓬勃发展。羽毛球运动作为一种体育运动和娱乐活动越来越受到广泛的欢迎。它集健身和娱乐于一体，既是全面锻炼身体、增强身体机能的良好手段，也是培养良好的道德风尚、陶冶情操的有效方法。本书通过图文并茂的方式，较为系统地介绍了羽毛球运动场地器材、服装鞋袜、常用术语、运动损伤等基本知识，握拍法、发球法、击球法、步法等基本技术，及单打、双打、混合双打基本战术的运用与变化，适量介绍了发球等常见的违例、发球权的转换、换球的处理、比赛时伤病的处理、行为不端及处罚等基本规则；特别剖析诊断了初学者在掌握羽毛球技术中常见的错误动作，并列举了初学者必备的入门技术以及容易混淆的几类问题。书中还介绍了羽毛球比赛的观赏与竞赛方法。编者结合长期的教学、训练与实践经验，参考了国内外羽毛球界的新思想和新成果，以通俗易懂的文字解说，并配以大量专业运动员演示的技术动作，力求规范、准确地展现羽毛球基本技术。全书突出科学性、实用性、趣味性与创新性，对羽毛球爱好者有很好的参考价值和启发意义。

《羽毛球入门》

内容概要

《羽毛球入门》内容简介：羽毛球，是中国优势球类体育项目，极受群众喜爱。《羽毛球入门》以图解的形式，介绍了羽毛球运动的基础知识、基本技术及实用战术，提供了羽毛球趣味健身法，让读者寓快乐于运动之中，此外，还有欣赏羽毛球比赛的内容。

《羽毛球入门》

书籍目录

一、羽毛球基础知识/1 (一)羽毛球运动场地、器材/3 1.球场/3 2.球网与网柱/4 3.球/5 4.球拍/6 5.拍弦/8 6.握把胶/10 (二)服装鞋袜的选择/10 1.服装/10 2.护腕/11 3.球鞋/11 4.球袜/12 (三)羽毛球运动常用术语/12 1.击球区域/12 2.站位与击球/13 3.击球的基本路线/15 4.拍形角度与拍面方向/16 5.持拍手与非持拍手/17 6.击球点/17 (四)羽毛球运动损伤的预防/18 1.羽毛球运动注意事项/18 2.羽毛球运动损伤发生的部位特点/19 3.羽毛球运动损伤种类/19 4.造成运动损伤的原因/20 5.如何预防运动损伤/20二、羽毛球基本技术/21 (一)握拍法/22 1.正手握拍法/23 2.反手握拍法/24 3.握拍的关键/24 4.握拍常见的错误/24 (二)击球动作分解/25 1.准备/26 2.引拍/26 3.挥拍击球/27 4.收拍/27 (三)发球法/28 1.正手发球/29 2.反手发球/32 (四)击球法/35 1.后场击球技术/36 2.中场击球技术/46 3.前场击球技术/57 (五)步法/69 1.羽毛球基本步法/70 2.场上移动步法/71 3.步法诊断/87三、羽毛球基本战术/91 (一)提高击球质量的五大要素/92 1.如何制造合理的弧线/92 2.如何加快击球的速度/93 3.如何加大击球的力量/94 4.如何加强击球的旋转/96 5.如何打出较好的落点/97 (二)单打战术的运用与变化/98 1.单打战术运用原则/98 2.单打进攻战术的应变/99 3.单打防守战术的应变/112 (三)双打战术的运用与变化/113 1.双打战术运用原则/113 2.双打进攻战术的应变/114 3.双打防守战术的应变/123 (四)混合双打战术的运用与变化/125 1.混合双打战术运用原则/126 2.混合双打进攻战术的应变/126 3.混合双打防守战术的应变/133四、羽毛球比赛规则与观赏/135 (一)羽毛球比赛的基本规则/136 1.计分方法/136 2.发球违例/136 3.发球权的转换/139 4.换球的处理/140 5.几种常见的违例/141 6.延误发球与延误比赛的区别/142 7.间歇/143 8.场外指导/143 9.比赛时伤病的处理/144 10.行为不端及处罚/145 (二)羽毛球比赛的观赏/146 1.如何看发球质量的好坏/146 2.如何看回球质量的好坏/147 3.如何判定一个回合的胜负/148 4.如何判定一种打法/149 5.如何判定界内、界外球/149 6.如何判定“重发球”/150 7.如何欣赏双打的攻防转换/151 8.如何欣赏假动作的运用/153 9.羽毛球的竞赛方法/156 10.初学者容易混淆的几类问题/163

章节摘录

插图：但是对完成击球时的步法姿势，则要求较一致。如右手持拍者上网的最后一步，必定是右脚在前，左脚在后，成弓箭步，身体前倾，目视网前，右手执拍向前方伸起，左手在后稍抬起，以保持身体的平衡。这个姿势基本上是统一的。也只有这种姿势才是正确合理的，而不能自由发挥。不论是后场后退步法还是前场上网步法，球员可以根据来球的远近，采用一步到位击球或两步、三步移动到位击球。而两侧移动步法多用于接对方的杀球和击来的半场低平球。其中起跳腾空突击步法主要运用于向左、右两侧稍后的位置移动，突然起跳拦截对方击来的弧线较低的平高球。步法还有前后连贯步法和被动步法。（1）后场后退步法。后退步法是指从中心位置后退到底线的步法。后退步法是羽毛球步法中最常用的，又是难度较大的步法动作。因为人们的习惯，向前总比向后容易些。特别是向左场区底线后退，对灵活性和协调性的要求更高。根据在后场正手、头顶和反手位置击球姿势的不同，后场后退步法可分为正手后退步法、头顶后退步法和反手后退步法。后场步法移动到位后采用起跳协助完成击球动作，后场起跳有单脚起跳双脚落地、双脚起跳双脚落地和交换腿起跳三种技术动作。前两种动作较易掌握，这里重点介绍后场交换腿起跳步法的动作要领：身体侧对球网，左脚在前，右脚在后屈膝，重心落在右腿上，当右脚向上起跳的同时，随即左侧髋部疾速转向左后方，带动左脚后摆到身后落地，两只脚在空中交换，左脚落地时缓冲并支撑身体重心，当右脚落地时，身体前倾，重心移向右脚，身体随着转成面向击球方向，左脚先回动。两只脚在空中交换的同时完成击球动作。

《羽毛球入门》

编辑推荐

《羽毛球入门》：专家倾囊相授，羽毛球技巧全图解，装备、热身、比赛规则……详细解答种种疑难，一看就横，一学就会。

《羽毛球入门》

精彩短评

1、这是我帮我弟弟买的，他说还不错可以

《羽毛球入门》

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