

<<羽毛球技术百答>>

图书基本信息

书名：<<羽毛球技术百答>>

13位ISBN编号：9787500921394

10位ISBN编号：750092139X

出版时间：2001-10

出版单位：人民体育出版社

作者：长谷川博幸

页数：178

字数：120000

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>

## <<羽毛球技术百答>>

### 内容概要

本书作者是曾为日本国家羽毛球队教练员。

作者虽是日本人，但却站在世界羽坛的角度上，以中国、印度尼西亚、丹麦以及日本等国家尖端运动员为例进行技术剖析，回答了羽毛球爱好者在打球中遇到的许多实际问题，指出掌握技术的要领、提高技术的诀窍，并介绍了改进技术的练习方法和比赛经验。

本书有大量生动的插图及世界级名运动员的技术照片，可供读者参考。

## <<羽毛球技术百答>>

### 作者简介

长谷川博幸，1957年1月19日生于日本福井县胜山市。  
曾3次获得全日本综合赛单打冠军。  
多次代表日本参加国际比赛，在世界羽毛球界是著名的左手握拍运动员。  
巴塞罗那奥运会担任日本国家羽毛球队教练。  
曾担任东海大学总教练，现任尚美学园短期大学总教练。

## <<羽毛球技术百答>>

### 书籍目录

#### 第一章 握拍 1.基本握拍法是怎样的？

- 2.拍面朝上握拍法是否不适应于实战？
- 3.拍面朝左握拍法是如何握拍的？
- 4.采用东方式握拍法时，为什么要竖起手腕？
- 5.掌握不好拇指和食指的V型怎么办？
- 6.握拍应当靠上些，还是应当靠下些？
- 7.不能很好地变换握拍法怎么办？
- 8.握拍不可太紧，如何在一瞬间用力呢？
- 9.手腕太僵硬，无法做好竖起手腕怎么办？
- 10.为什么要在球拍的握拍部位缠胶带？

#### 第二章 击球 目标——向初速度300公里挑战 1.后场高远球怎么都打不远怎么办？

- 2.判断不准羽毛球的落球时间，怎么办？
- 3.练习高远球时脖颈容易疲劳，怎么办？
- 4.什么情况下使用头顶击直线后场球的打法？
- 5.用肩臂力击球和用肘臂力击球，哪一种正确？
- 6.内旋、外旋是怎么一回事？
- 7.反手击后场球总是击不好怎么办？
- 8.劈杀球有哪几种？
- 9.在高水平的比赛中已经很少用劈吊球了，是这样的吗？
- 10.击球时手臂已经尽量伸长，能击出远球吗？
- 11.为什么击劈球时，提倡少用反手击球而用正手侧身击球？
- 12.如何击落点很低的回球？
- 13.仅用球拍平面接球的感觉打吊球，球能击过网吗？
- 14.吊球时如何正确把握球网高度？
- 15.如何给吊球加入旋转？
- 16.连续对击网前直线球时，如何控制球不飘浮？
- 17.侧臂击球时掌握不好距离感怎么办？
- 18.不能坚持快速连续网前对击球怎么办？
- 19.如何提高反手击网前直线球的技巧？
- 20.推球的击球点及理想的落球点应是什么位置？
- 21.所谓“身体紧跟着球”是什么意思？

.....第三章 接球第四章 步法第五章 比赛第六章 实战中遇到非技术性的问题

## <<羽毛球技术百答>>

### 章节摘录

版权页：插图：9.在高水平的比赛中已经很少用劈吊球了，是这样的吗？

确实如此。

我在本书中没有特设劈吊球一项，而使之归纳于劈球一项中的原因就基于此。

劈吊球不是劈切球，而是以拍卷球过网，使之过网后急速落地的一种击球。

近年来，随着羽毛球的轻量化以及弹性的加强，往返拉力击球速度加快，劈球比劈吊球可以更有效地击败对手，而且劈吊球球速较慢，控制不好则适得其反。

所以从安全策略的角度上讲，球速快的劈球已成为击球的主流。

劈吊球击球姿势和推球、劈球几乎相同，所以通常不是真击出劈吊球，而是在击球瞬间，停留片刻，利用假动作而奏效。

当接发球方对手估计来球是推球时，接球姿势会更沉稳。

在预测快球的落球点来击轻飘的网前劈吊球，令人十分棘手。

这样起到了迫使对手跑动而消耗体力的作用。

所以劈吊球用于对方不注意时，带有假动作的击球，才有奏效。

## <<羽毛球技术百答>>

### 编辑推荐

《羽毛球技术百答·入门良师提高捷径》是由人民体育出版社出版的。

<<羽毛球技术百答>>

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>