第一图书网, tushu007.com

<<羽毛球>>

图书基本信息

书名：<<羽毛球>>

13位ISBN编号：9787533531492

10位ISBN编号：7533531493

出版时间：2008-4

出版时间：陈莉林 福建科学技术 (2008-04出版)

作者：陈莉林

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

《羽毛球》通过图文并茂的方式，较为系统地介绍了羽毛球运动基本知识、基本技术及单打、双打、混合双打基本战术的运用与变化；并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，羽毛球比赛的观赏与竞赛方法，特别剖析及诊断了初学者在掌
握羽毛球技术中常见的错误动作，解答了容易混淆的几类问题。

<<羽毛球>>

书籍目录

一、羽毛球基础知识（一）羽毛球运动场地、器材1.球场2.球网与网柱3.球4.球拍5.拍弦6.握把胶（二）服装鞋袜的选择1.服装2.护腕3.球鞋4.球袜（三）羽毛球运动常用术语1.击球区域2.站位与击球3.击球的基本路线4.拍形角度与拍面方向5.持拍手与非持拍手6.击球点（四）羽毛球运动损伤的预防1.羽毛球运动注意事项2.羽毛球运动损伤发生的部位特点3.羽毛球运动损伤种类4.造成运动损伤的原因5.如何预防运动损伤二、羽毛球基本技术（一）握拍法1.正手握拍法2.反手握拍法3.握拍的关键4.握拍常见的错误（二）击球动作分解1.准备2.引拍3.挥拍击球4.收拍（三）发球法1.正手发球2.反手发球（四）击球法1.后场击球技术2.中场击球技术3.前场击球技术（五）步法1.羽毛球基本步法2.场上移动步法3.步法诊断三、羽毛球基本战术（一）提高击球质量的五大要素1.如何制造合理的弧线2.如何加快击球的速度3.如何加大击球的力量4.如何加强击球的旋转5.如何打出较好的落点（二）单打战术的运用与变化1.单打战术运用原则2.单打进攻战术的应变3.单打防守战术的应变（三）双打战术的运用与变化1.双打战术运用原则2.双打进攻战术的应变3.双打防守战术的应变（四）混合双打战术的运用与变化1.混合双打战术运用原则2.混合双打进攻战术的应变3.混合双打防守战术的应变四、羽毛球比赛规则与观赏（一）羽毛球比赛的基本规则1.计分方法2.发球违例3.发球权的转换4.换球的处理5.几种常见的违例6.延误发球与延误比赛的区别7.间歇8.场外指导9.比赛时伤病的处理10.行为不端及处罚（二）羽毛球比赛的观赏1.如何看发球质量的好坏2.如何看回球质量的好坏3.如何判定一个回合的胜负4.如何判定一种打法5.如何判定界内、界外球6.如何判定“ 重发球 ”7.如何欣赏双打的攻防转换8.如何欣赏假动作的运用9.羽毛球的竞赛方法10.初学者容易混淆的几类问题

章节摘录

插图：一、羽毛球基础知识羽毛球运动是简单易学、积极有效的健身方法之一。
羽毛球运动是对抗性运动项目之一，其竞争的激烈程度及运动量的大小取决于从事运动对象的体能和技、战术水平。
运动者在场地上不停地进行脚步移动、跳跃、挥拍、转体，合理地运用各种击球技术和步法将球在场上往返对击，从而增大了上、下肢和腰部肌肉的力量，加快了全身血液循环，增强了心血管系统和呼吸系统的功能。
长期进行羽毛球锻炼，可使心跳强而有力，肺活量加大、耐久力提高。
此外，羽毛球运动要求练习者在短时间对瞬息万变的球路作出判断，果断地进行反击，因此，它能提高人体神经系统的灵敏性和协调性。
羽毛球运动适合男女老少，运动量可根据各人年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定。
通过在场地上不停地奔跑跳跃击球增强身体的协调能力，提高反应和灵敏度，培养不畏困难、不甘落后的品质。
青少年参加羽毛球运动，可以刺激骨组织的生长，增长身高，提高关节的稳定性，增加关节的运动幅度和灵活性；增加肌肉力量和肌肉弹性，有效促进身体的生长发育，塑造良好的体型，培养青少年自信、勇敢、果断等优良的心理素质。
老年人和体弱者可作为保健康复的方法进行锻炼，运动量宜较小，运动时间20～30分为宜，达到弯弯腰、出出汗、舒展关节的目的，从而增强心血管和神经系统的功能，预防和治疗老年心血管和神经系统方面的疾病；从事羽毛球运动对治疗肩周炎、腰腿关节炎等也具有一定的辅助作用。
另外羽毛球运动因具有娱乐性，深受广大人民群众的喜爱。
羽毛球作为一种娱乐活动，参与者在球的对击过程中，通过不停的奔跑和身体的变化，努力把球击到对方的场地。
每当击球者击出一个好球或赢得一个球时都很兴奋，体会到一种成功的喜悦。
同时球的飞翔又有快慢、轻重、高低、远近、狠巧、飘转等变化，使这种运动本身充满了丰富的乐趣。
同时，由于羽毛球技术的千变万化，也使羽毛球运动有很高的可观赏性。

编辑推荐

“ 与奥运用行 ”全民健身系列。
《羽毛球》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。

第一图书网, tushu007.com

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