

<<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>

## <<羽毛球>>

### 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。

## &lt;&lt;羽毛球&gt;&gt;

## 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

## &lt;&lt;羽毛球&gt;&gt;

## 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地上往返对击，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。

<<羽毛球>>

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>