

<<羽毛球快速入门与提高>>

图书基本信息

书名：<<羽毛球快速入门与提高>>

13位ISBN编号：9787535242112

10位ISBN编号：7535242111

出版时间：2008-10

出版时间：湖北科技

作者：王路遥//邹华|主编:秦子来

页数：117

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>

<<羽毛球快速入门与提高>>

内容概要

随着北京奥运会的成功举行，举国上下全民参与羽毛球健身运动的热情达到前所未有的高潮。我看到众多的羽毛球爱好者在球场上挥汗如雨、捉对厮杀，有的甚至为订不到场地而扼腕叹息的情景时，心中就萌发出写书的冲动。

一来为众多的练习者提供快捷指导，二来同羽毛球爱好者切磋交流，提高球技，使更多的爱好者由出汗健身到技术动作规范、优美，真正享受运动的乐趣。

本书共分为四大部分：知识篇、改进篇、提高篇、娱乐篇。

知识篇着重介绍羽毛球重大赛事、羽毛球的健身价值、羽毛球拍的挑选和羽毛球的规格；改进篇和提高篇中技术动作运用图解方式，简单明了，只是前者侧重直观动作，后者侧重动作技巧；娱乐篇介绍了最新的羽毛球比赛规则和羽毛球运动的损伤及预防，这是众多初学者很容易忽视的小问题。

其实让广大爱好者以健康的身体和良好的心情从事羽毛球运动，才是作者追求的目标。

<<羽毛球快速入门与提高>>

书籍目录

第一章 羽毛球运动简介 1.羽毛球运动的起源与发展 2.当今世界重大赛事 3.羽毛球运动常识 4.羽毛球的挑选 5.羽毛球拍的挑选

第二章 起步篇 1.握拍 1.1 大陆式握拍法 1.2 东方式握拍法 1.3 西方式握拍法 1.4 反手握拍 2.步法 2.1 上网步法 2.2 后退步法 2.3 两侧移动步法 2.4 起跳腾空突击步法 2.5 步法移动技巧

第三章 技术篇 1.发高远球 2.发平高球 2.1 正手发平高球 2.2 反手发平高球 3.发平快球 4.发网前球 4.1 正手发网前球 4.2 反手发网前球 5.击高远球 5.1 正手击高远球 5.2 反手击高远球 5.3 头顶击高远球 6.击平高球 7.扣杀球 7.1 正手扣杀球 7.2 反手扣杀球 7.3 头顶扣杀球 8 吊球 8.1 正手吊球 8.2 反手吊球 8.3 头顶吊球 9.网前挡球 10.平抽球 10.1 正手平抽球 10.2 反手平抽球 11.挑高推球 12.抽球 12.1 正手抽球 12.2 反手抽球 13.放网前球 13.1 正手放网前球 13.2 反手放网前球 14.网前推球 14.1 正手网前推球 14.2 反手网前推球 15.网前搓球 15.1 正手搓球第四章 提高篇第五章 战术篇第六章 羽毛球比赛规则第七章 如何组织羽毛球比赛第八章 羽毛球运动员等级标准及运动损伤的防治

<<羽毛球快速入门与提高>>

章节摘录

第一章 羽毛球运动简介1.羽毛球的起源与发展传说日本早在14—15世纪时，已出现了一种两个人用木制球拍，将插上羽毛的樱桃核当作球来回对击的游戏，但由于这种球不耐用，飞行速度又太快，很快便销声匿迹了。

此后，又有类似羽毛球的游戏方式相继在印度和俄国出现，印度称此游戏方式为“普那”，它是用绒线缠成球形，上插羽毛，用木拍对击。

俄国则称其为“伏朗”，用球和我们现在的毽子非常相似。

1873年，在英国格洛斯特郡的伯明顿镇(Badminton)有一位叫鲍弗特的公爵，一次公爵在家中宴请宾客，恰逢下雨，客人只得聚在客厅，时间一长，大家都感到乏味，当时，有位从印度退役的英国军官，将其在印度孟买见到的“普那”向大家作了介绍，于是大家就在大厅内进行这种羽毛球的游戏。

因这项活动极富趣味性，很快就风行起来。

由于这项活动诞生在伯明顿，有人就提议以这个庄园的名称命名了这项运动，所以，英语中羽毛球叫做“BADMINTON”。

从20世纪20—40年代，欧美国家的羽毛球运动发展很快。

特别是英国和丹麦，历届重大国际比赛的桂冠几乎都被他们所垄断。

其次是美国和加拿大，也具有相当高的水平。

1948—1949年举行了首届世界男子羽毛球团体锦标赛——“汤姆斯杯”赛，马来西亚队击败了美国、英国和丹麦等强队荣获冠军，从而开辟了亚洲人称雄国际羽坛的时代。

在女子方面，20世纪50年代中期至60年代初，美国占据优势，连续三届获得世界女子团体比赛（“尤伯杯”赛）的冠军。

60年代后期至70年代，优势转向日本。

20世纪60年代中期，中国羽毛球队开始步入世界，在“快、狠、准、活”的技术风格和以我为主、以攻为主、以快为主的战术思想指导下，两度击败世界冠军印度尼西亚队及完胜欧美劲旅丹麦、瑞典等队。

由于未能加入国际羽毛球联合会，不能参加正式世界比赛，故当时的中国羽毛球被国际羽坛誉为“无冕之王”。

70—80年代的世界羽坛是亚洲人的天下，以中国、印度尼西亚、韩国、马来西亚、日本为龙头，几乎垄断了汤姆斯杯、尤伯杯、苏迪曼杯等各项赛事的桂冠。

<<羽毛球快速入门与提高>>

编辑推荐

《羽毛球快速入门与提高》是最容易上手的羽毛球培训教材。
高水平专家实战演练，高清晰DVD全套技术示范——让你快速提高技战水平！
全面图解各种动作和技术概念——让你轻松掌握入门捷径！
超详细中英文专业术语对照——让你一学就会！
简单、实用的基本诀窍和战术意图——让你也能成为高手！

<<羽毛球快速入门与提高>>

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>