

图书基本信息

书名：<<教你打羽毛球/阳光少年运动体能系列>>

13位ISBN编号：9787553700977

10位ISBN编号：7553700975

出版时间：2013-1

出版时间：王正伦 江苏科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：王正伦

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>

## 书籍目录

第一篇 羽毛球运动的起源与发展 第一讲 伯明顿庄园的聚会 第二讲 从“无冕之王”到“羽坛霸主”  
一、蹒跚起步,小有成就 二、初生牛犊成为“无冕之王” 三、重整河山,期待新的辉煌 四、披荆斩棘,所向无敌 五、与时俱进,全面改革,喜迎第二春 第三讲 小小羽球纵横世界第二篇 欣赏羽毛球运动 第四讲 简单易行、趣味无穷的羽毛球运动 第五讲 漫话羽毛球比赛规则 一、规则的演变 二、羽毛球比赛规则第三篇 体验羽毛球运动 第六讲 羽毛球基本技术 一、握拍和发球技术 二、后场击球技术 三、前场击球技术 四、中场低手击球技术 第七讲 羽毛球基本步法 一、步法移动的基本环节 二、场上移动步法 三、步法常见错误及纠正方法 第八讲 羽毛球基本战术 一、羽毛球战术训练的任务 二、羽毛球战术训练的特点 三、羽毛球战术训练的要求 四、介绍几种羽毛球单打基本战术 五、介绍几种羽毛球双打基本战术 六、羽毛球的战术运用 第九讲 羽毛球基本打法 一、单打的打法类型 二、双打的打法类型 三、打法的培养及训练第四篇 成为羽毛球高手 第十讲 羽毛球基本技术训练 一、基本技术练习方法 二、基本步法练习方法 三、基本技术训练实例 第十一讲 羽毛球基本战术训练 一、基本战术练习方法 二、基本战术组合练习实例 第十二讲 羽毛球运动的身体素质训练 一、速度素质训练 二、力量素质训练 三、耐力素质训练 四、灵敏素质训练 五、柔韧素质训练 第十三讲 学做羽毛球比赛裁判 一、熟悉和掌握羽毛球比赛规则和裁判法 二、熟悉和掌握裁判员的术语和手势 三、临场裁判实习 第十四讲 羽毛球运动与大众健身 一、羽毛球运动的健身作用 二、从事羽毛球运动的注意事项 第十五讲 羽毛球运动常见损伤与防治第五篇 展望羽毛球运动 第十六讲 羽毛球国际重大赛事 一、汤姆斯杯赛——世界羽毛球男子团体锦标赛 二、尤伯杯赛——世界羽毛球女子团体锦标赛 三、苏迪曼杯赛——世界羽毛球混合团体锦标赛 四、世界羽毛球锦标赛 五、全英羽毛球锦标赛 六、奥林匹克运动会羽毛球比赛 七、世界羽毛球系列大奖赛 第十七讲 世界著名球星简介 一、誉满世界羽坛的梁海量 二、羽坛“天皇巨星”林水镜 三、“双打王”梁春生和洪耀龙 四、印度最杰出的羽毛球选手普拉卡什 五、欧洲羽毛球之星弗罗斯特 六、印度尼西亚羽坛寄予厚望的苏吉亚托 七、马来西亚羽坛三兄弟 八、韩国的世界男双之星朴柱奉和金文秀 九、英格兰羽坛女豪杰吉尔克斯夫人 十、日本羽坛的骄傲——汤木博江- 十一、丹麦羽坛“皇后”科彭 十二、韩国女双的骄傲——金练子和柳尚希 十三、世界羽坛的“大满贯”选手王莲香 十四、韩国的双打新秀吉永雅 第十八讲 我国优秀羽毛球选手介绍 一、汤仙虎 二、侯加昌 三、韩健 四、赵剑华 五、杨阳 六、李永波、田秉毅 七、韩爱萍 八、李玲蔚 九、叶钊颖 十、葛菲、顾俊 十一、张军、高凌附录一 羽毛球竞赛章程附录二 国际羽联21分新规则 附表1 奥林匹克运动会羽毛球比赛成绩 附表2 历届汤姆斯杯赛冠军榜 附表3 历届尤伯杯赛冠军榜 附表4 历届苏迪曼杯赛冠军榜 附表5 世界羽毛球锦标赛(国际羽联主办)冠军榜 附表6 世界羽毛球锦标赛(世界羽联主办)冠军榜 附表7 世界羽毛球锦标赛(国际羽联主办)冠军榜

### 编辑推荐

王正伦主编的《教你打羽毛球》从羽毛球的历史渊源、运动技术的结构、运动技术的掌握、运动创伤的预防、运动营养、运动与健康以及如何运动等方面，深入浅出地描绘了羽毛球的基本知识和基本技能，从理论上探讨了羽毛球的规律和特征。

本书以青少年学生和热爱体育运动的社会各界人士为主要读者对象，其行文力求将知识性、科学性和趣味性融为一体，通过大量鲜活的事例，以通俗的语言、轻松的笔墨，讲述体育的故事，极易将读者引入知识的殿堂，相信您的阅读将会是一段激动人心的旅程。

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>