

<<羽毛球>>

图书基本信息

书名：<<羽毛球>>

13位ISBN编号：9787564408039

10位ISBN编号：7564408030

出版时间：2012-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：贺慨 主编

页数：128

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

羽毛球运动是一项趣味性强，基本技术较易掌握，规则简单，场地较小，器材简便，易于开展的球类运动。

两个人两只球拍一个球，在大厅、礼堂、过道、广场、校园、公园或一片小空地等处便可挥拍进行打球。

游戏性较强，不受性别、年龄、身体条件和技术水平的影响，运动员可大可小，还可根据个人的身体条件和技术水平进行锻炼和比赛。

因此，羽毛球运动深受人们的喜爱，极易普及推广。

通过羽毛球活动不仅可以提高技术水平，而且能够很好地发展身体素质，增进健康。

经常从事该运动能使人的身心都得到良好的锻炼。

<<羽毛球>>

书籍目录

基础篇

- 一、羽毛球的起源与发展
- 二、世界重大羽毛球赛事
- 三、羽毛球的常用术语
- 四、羽毛球技战术发展趋势
- 五、羽毛球球场礼仪
- 六、需注意的几个安全事项
- 七、场地、器材与装备

技术篇

一、握拍法

- (一) 正手基本握拍法
- (二) 从正手基本握拍到反手握拍

二、发球

- (一) 发高远球
- (二) 发网前球
- (三) 发平快球
- (四) 发平高球
- (五) 合法发球与发球违例

三、击球准备

- (一) 基本姿势
- (二) 中心位置
- (三) 击球范围
- (四) 球的飞行轨迹

四、击球技术

- (一) 高远球
- (二) 杀球
- (三) 吊球
- (四) 平抽球
- (五) 放网前球
- (六) 勾球
- (七) 搓球
- (八) 挑高球
- (九) 扑球

五、羽毛球步法

- (一) 羽毛球常用的步法
- (二) 上网步法
- (三) 退后场步法
- (四) 左右横动步法

战术篇

一、单打战术

- (一) 单打站位
- (二) 发球方式
- (三) 单打基本原则
- (四) 单打战术

二、双打战术

<<羽毛球>>

- (一) 业余选手的双打战术
- (二) 专业运动员的双打战术
- (三) 女子双打战术
- (四) 混合双打战术

训练篇
规则篇

<<羽毛球>>

章节摘录

版权页：插图：一场高水平的、激烈的、打完全场的羽毛球比赛需要耗时1-15小时。

运动员前场、后场快速移动击球，中后场的大力扣杀球，被动时的扑救球，双打的换位击球等都需要运动员有较好的力量素质、速度素质、耐力素质、灵敏素质、柔韧素质以及快速的反应能力。

扣杀需要力量；在双方对拉回合的过程中，为了取得主动需要有较快的速度、较好的耐力和速度耐力；在扑救球时（多半是被动情况）又需要有很好的灵敏和柔韧，双打中又需要极快的反应与判断能力。

运动员要在35平方米的场地上完成向、前向后、向左向右、不断变向奔跑3000米左右，挥拍击球500次左右，有时为了一球激烈争夺数十拍，心跳剧增达到180次/分，心脏排出的血液和肺部的呼吸次数比平时大为增多，运动员的体力消耗很大，往往会出现生理上的“极点现象”。

因此，经常从事该项体育活动可以加快人体血液循环、增强心血管系统、呼吸系统等内脏器官的功能，发展人体的灵敏性和协调性，提高动作速度和上、下肢活动能力，提高身体素质，使身体得到全面发展，达到增强体质目的。

羽毛球活动包括对对方战术意图的揣摩，对各种战机的把握，对自己运用什么战术的选择等智力因素，因此经常从事该项运动可以使人思维敏捷。

同时，由于比赛的紧张、竞争的激烈，使练习者的心理素质得到很好的锻炼，在竞争中，强化进取精神，使人的智、勇、技在竞争与对抗中得到升华。

经此磨炼，能够做到临危不乱，泰然处之，培养人们勇敢顽强，敢于胜利、机智灵活、沉着果断等优良品质和作风。

<<羽毛球>>

编辑推荐

《羽毛球》是看图跟我学丛书之一。

<<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>