

《怎样打羽毛球》

图书基本信息

书名：《怎样打羽毛球》

13位ISBN编号：9787508209685

10位ISBN编号：7508209680

出版时间：1999-09

出版社：金盾出版社

作者：陈占奎

页数：150

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《怎样打羽毛球》

前言

世界羽毛球运动的发展至今已经有120年的历史，在我国也已有80年的历史了。羽毛球运动能全面地锻炼身体，增强体质，培养良好的道德风尚，是深受广大群众喜爱的体育运动项目。在全民健身的热潮中，羽毛球运动在群众中得到了广泛的开展。它不受场地的限制，男女老幼皆宜，运动量可自行调节。广大群众在参与的过程中，既锻炼了身体，又获得了乐趣。学打羽毛球，必须掌握一定的理论知识，才能迅速提高技术水平。我们在编写本书过程中，遵循科学性、系统性、通俗性的原则，把羽毛球运动的发展、各种基本技术、战术、体能素质训练、竞赛规则、裁判法等作为主要内容，重点介绍羽毛球的基本知识和技能技巧。我们相信，本书对初学者提高羽毛球的基本技术和战术水平会有积极的指导作用，对羽毛球运动员也有很好的参考价值。由于我们水平有限，书中难免有不妥之处，欢迎读者提出批评和建议。

《怎样打羽毛球》

内容概要

内容提要

为了满足广大羽毛球爱好者学习和提高羽毛球技能的需要，我们请北京大学体育部陈占奎教授等精心编著了《怎样打羽毛球》这本书。其主要内容包括：羽毛球运动概述、羽毛球基本技术、羽毛球的各种打法及战术、羽毛球运动的体能训练、羽毛球竞赛规则等部分。各种技术动作附有图解，并讲述了练习时易犯的错误及纠正方法。本书内容丰富，具有科学性、系统性、通俗性的特点，对初学者学练羽毛球具有积极的指导作用，对羽毛球运动员也有很好的参考价值。适合广大羽毛球爱好者学习，也可供有关院校体育教师教学参考。

书籍目录

目录

第一章 羽毛球运动概述

第一节 羽毛球运动的意义

- 一、自娱自乐的作用
- 二、增强体质的作用
- 三、培养意志的作用
- 四、培养心理素质的作用
- 五、观赏的作用

第二节 羽毛球运动的发展

- 一、羽毛球的演变
- 二、羽毛球运动的传播
- 三、羽毛球运动在世界的发展
- 四、羽毛球运动在我国的发展

第三节 世界羽毛球重大赛事

- 一、汤姆斯杯赛
- 二、尤伯杯赛
- 三、世界羽毛球锦标赛
- 四、苏迪曼杯赛
- 五、国际羽毛球系列大奖赛
- 六、世界杯羽毛球赛
- 七、全英羽毛球锦标赛
- 八、奥运会羽毛球赛

第二章 羽毛球基本技术

第一节 握拍法

- 一、握拍法的类型
- 二、握拍法的关键
- 三、握拍法常见的错误

第二节 发球法

- 一、发球的基本姿势
- 二、发各种飞行弧线的球
- 三、发球常见的错误及纠正方法

第三节 击球法

- 一、高手击球
- 二、低手击球
- 三、网前击球

第四节 步法

- 一、步法的动作分析
- 二、步法常见的错误及纠正方法

第五节 基本技术练习方法

- 一、握拍、挥拍练习
- 二、击球练习
- 三、步法练习
- 四、综合练习
- 五、多球练习

第三章 羽毛球的打法及战术

第一节 羽毛球的打法

- 一、单打打法

二、双打打法

第二节 怎样选择打法

一、身体条件

二、技术掌握情况

三、性格和气质特点

第三节 羽毛球的战术

一、单打战术

二、双打战术

第四节 如何运用战术

一、知己知彼

二、以我为主

三、随机应变

第四章 羽毛球运动的体能训练

第一节 一般体能训练

一、一般体能训练的原则

二、力量练习

三、速度、速度耐力练习

四、灵敏、柔韧性练习

五、弹跳练习

第二节 专项体能训练

一、原地练习

二、行进练习

第五章 羽毛球竞赛规则

第一节 比赛场地与运动器材

一、比赛场地

二、羽毛球

三、球拍

四、广告和比赛服装

第二节 竞赛通则

第三节 违例与罚则

第四节 裁判员的术语和手势

一、裁判员的术语

二、裁判员的手势

第六章 挑选、维修和保护球拍

一、如何选用球拍、拍弦和球

二、拍弦的穿法和修补

三、球拍和拍弦的保护

附录：中国羽毛球世界之最

《怎样打羽毛球》

章节摘录

插图：第一章 羽毛球运动概述第一节 羽毛球运动的意义羽毛球运动，不仅是一项重要的体育比赛项目，也是深受广大群众喜爱的健身运动项目。它之所以受到人们的喜爱，是因为羽毛球运动具有十分重要的意义和作用。它老少皆宜，可以自娱自乐；能全面地锻炼身体，增强体质，培养顽强的毅力和良好的道德风尚；其优美的运动形式，具有观赏价值。一、自娱自乐的作用在羽毛球运动中，人们通过球拍的挥动，击过有一定高度的球网，击球时多回合、多落点和对击球力度、速度的控制，充分展示击球者的灵活、机智、潇洒的气质，并引起浓厚的兴趣。猛虎下山似的扑杀，蛟龙出水一样的起跳，鲤鱼跃龙门似的扑救，闪电般的跨步救险，等等，人们用种种美妙的身体语言，尽情地挥洒自己，表现自我，达到自娱自乐的目的。二、增强体质的作用前场、后场的快速移动，中场的起跳扣杀，跨步救球，网前的轻吊，双打时的配合换位等，都需要击球者有较好的力量、速度、灵敏、柔韧等素质。

《怎样打羽毛球》

编辑推荐

《怎样打羽毛球》是由金盾出版社出版的。

《怎样打羽毛球》

精彩短评

- 1、规则不用太说了，大家都晓得。这本书教了基本姿势，基本战术。。不过，一切还得靠练，光说不管用滴。
- 2、买来了还没有看，姑且打个3分吧
- 3、书的内容还可以，虽然小小的，但对初学者的我来说，还不错。
- 4、我觉得这书价和介绍的手法都可以，值得推荐
- 5、教打羽毛球,小孩在学,只是有些比赛规则已经改了,书里还是旧的,其他的倒可学,没变化

《怎样打羽毛球》

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:www.tushu000.com