

# 《羽毛球技巧图解》

## 图书基本信息

书名：《羽毛球技巧图解》

13位ISBN编号：9787810515535

10位ISBN编号：7810515535

出版时间：1999-3-1

出版社：北京体育大学出版社

作者：彭美丽

页数：176

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](http://www.tushu000.com)

# 《羽毛球技巧图解》

## 前言

“羽毛球入门的捷径是什么？”“如何快速提高羽毛球球技呢？”经常有学生问这样的问题。对于羽毛球运动的爱好者和初学者来说，入门和提高是学习阶梯中的两个至关重要的台阶和难关。只有有效地解决了这两大难题，球技才会进入一个崭新的境界。羽毛球运动的历史总是与杰出的运动员、优秀的教练员以及精彩绝伦的世界性大赛相互伴随的。从汤仙虎、韩健、赵剑华、杨阳、李玲蔚到葛菲、顾俊、龚智超、叶钊颖；从王文教、陈福寿到李永波、田秉义；从汤姆斯杯、尤伯杯、苏迪曼杯到世界羽毛球锦标赛、奥运会羽毛球赛

# 《羽毛球技巧图解》

## 内容概要

《羽毛球技巧图解》主要包括：羽毛球基本知识、羽毛球基本技术、羽毛球基本步法、羽毛球技术训练方法、超级球星的成名绝技等内容。对于羽毛球运动的爱好者和初学者来说，入门和提高是学习阶梯中的两个至关重要的台阶和难关。只有有效地解决了这两大难题，球技才会进入一个崭新的境界。

# 《羽毛球技巧图解》

## 作者简介

彭美丽，北京体育大学副教授，羽毛球一级裁判。1940年出生，1959年代表北京市参加第一届全国运动会羽毛球比赛，获女子双打、团体第4名，女子单打、混合双打第7名。1964年毕业于北京体育学院羽毛球专业。毕业后留校从事羽毛球教学训练工作。曾任北京市羽毛球协会副主席，担任过1987年第5届世界羽毛球锦标赛、1994年亚洲羽毛球锦标赛、1995年亚洲杯羽毛球赛等的裁判工作。

多年来，一直致力于羽毛球运动的教学、训练、裁判、科研工作，桃李满天下。曾与王文教、陈福寿合著《教练员训练指南》一书的羽毛球部分；编著北京体育大学羽毛球专修课教材《羽毛球》；编写《球迷之友》羽毛球篇；与侯正庆等人合著《跟专家练羽毛球》、《羽毛球裁判必读》、《老年百科全书》和《中国百科全书》羽毛球部分等书。

## 书籍目录

### 第1章 羽毛球基本知识

- 一 球拍与球
- 二 握拍法
- 三 场地与器材

### 第2章 羽毛球基本技术

- 一 发球
- 二 接发球
- 三 击球技术

### 第3章 羽毛球基本步法

- 一 步法技术分析
- 二 上网步法
- 三 后退步法

### 第4章 羽毛球技术训练方法

- 一 单项技术的重复练习
- 二 组合技术练习
- 三 一点打两点或两点打一点练习

### 第5章 超级球星的成名绝技

- 一 龚知超的正手推球
- 二 叶钊颖的变向劈杀
- 三 孙俊劈吊斜线的假动作

## 章节摘录

(二) 球 羽毛球最4.74克-5.50克，应有16根羽毛插在半球形的软木托上。球托直径25毫米至28毫米，底部为圆形。羽毛顶端围成圆形，直径为58毫米至68毫米。羽毛应用线或其他适宜材料扎牢。

二、握拍法 每个羽毛球技术动作都有各自相应的握拍和指法，从不同角度击球或击出不同路线的球也要相应地用不同握拍法。不同的运动员完成同一个技术动作，也可采用不同的握拍和与之相配合的指法。正确而灵活多变的握拍方法，是击球手法的前提条件，握拍要有利于手腕的发力，能控制击球力量的大小和击球的飞行方向。

(一) 正手握拍法 虎口对着拍柄窄面内侧的小棱边，拇指和食指贴在拍柄的两个宽面上，食指和中指稍分开，中指、无名指和小指并拢握住拍柄，掌心不要紧贴拍柄，要留有一定空隙，拍柄端与近腕部的小鱼际肌齐平。握拍自然状态下，拍面基本与地面垂直。

# 《羽毛球技巧图解》

## 编辑推荐

**通俗易懂的文字** 从读者的需求出发，用最通俗易懂的文字，深入浅出地介绍羽毛球运动的基本知识和基本技术，使读者一看就懂，一练就会，是羽毛球入门的最佳教材。

**生动形象的动作图解** 以详细准确的连续的动作图解形式，说明各种羽毛球技术动作的要点。图示生动形象，要点简明扼要，动作一目了然。

**全面图释名将绝招** 龚智超、叶钊颖、孙俊、汤仙虎、拉·西德克、皮特·盖、拉斯姆森、王友福、张宁、马汀等10位超级球星16种成名绝技最详尽的连续动作图解。

# 《羽毛球技巧图解》

## 精彩短评

- 1、居然有这本书，呵呵，老早的时候了，去西单图书大厦转，随手就买了
- 2、配有手绘制的插图,有些生硬.但是还能理解.
- 3、就是有点旧

这本书本来就老...

- 4、纸张都印刷都很一般，泛泛的介绍了一些动作要领，还是要现场教学才能提高。
- 5、很好，很快，会继续订下去。
- 6、老姐我当年兴趣很广泛啊哈哈 2005年的回忆 黑大体育馆
- 7、很不错的一本书。
- 8、感觉有些笼统。
- 9、这应该算不得运动理论书吧，只是用语言详细地分解描述一番动作。草草翻看完，收获一些新认识，下次打球实践下。
- 10、速度快~质量好~确实很方便~以后继续光顾~

# 《羽毛球技巧图解》

## 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](http://www.tushu000.com)