

# 《新编羽毛球理论与实训》

## 图书基本信息

书名：《新编羽毛球理论与实训》

13位ISBN编号：9787561233320

10位ISBN编号：7561233329

出版时间：2012-3

出版社：西北工业大学出版社

作者：牛清梅 编

页数：203

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)

# 《新编羽毛球理论与实训》

## 内容概要

## 书籍目录

### 第一章 羽毛球基础知识

#### 第一节 多元起源说与发展趋势

#### 第二节 器材与场地

#### 第三节 常用术语释义

### 第二章 基本击球技术

#### 第一节 羽毛球技术特点

#### 第二节 发球

#### 第三节 接发球

#### 第四节 击球技术

#### 第五节 击球技术练习方法

#### 第六节 多球练习

#### 第七节 假动作

### 第三章 基本步法

#### 第一节 步法概述

#### 第二节 基本步法要领

#### 第三节 基本步法练习方法

### 第四章 基本战术

#### 第一节 战术概论

#### 第二节 发球、接发球战术

#### 第三节 进攻战术

#### 第四节 防守战术

### 第五章 教学方法与实践

#### 第一节 羽毛球教学方法概论

#### 第二节 常用一般教学法

#### 第三节 常用专项教学法

#### 第四节 击球技术教学

#### 第五节 步法、战术教学

### 第六章 羽毛球运动损伤与预防

#### 第一节 运动常规监督

#### 第二节 运动中生理反应及处置

#### 第三节 常见运动损伤与处置

#### 第四节 羽毛球运动常见损伤与处置

### 参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：做出预测判断主要根据对方的击球规律和击球动作，尤其在对方回球比较被动时，预判可以更大胆些。做出判断后，把自己的注意力和身体重心移向判断的方向，如果判断对方的被动回球只可能是某个路线，甚至可以提前移动（但接发球时不能提前移动），但眼睛仍要密切观察对方的回球。如果对方的回球路线与自己的预判完全符合，就在原来移动重心的基础上快速起动。如果对方回击的球路超出了自己的预判，就必须马上调整重心再起动。预判是把双刃剑，必须建立在对对方球路比较熟悉的基础上才可以实行。在不熟悉对方球路时，尽量稳住重心，等对方出手后再移动。在业余比赛中，球员击球的速度并不是非常快，如果脚下动作熟练，起动迅速，完全可以等待对方出球后再移动，仍可以及时到位。

3.移动、引拍 移动，是指羽毛球运动中的脚步移动的方法，是运用转体、并步、跨步、交叉步、垫步和蹬跳等动作，进行快速、合理并又有一定规律的上网、后退和两侧移动的方法。起动后就要快速到位，但移动的过程中也要控制好自己的重心，在移动过程中要同时完成引拍动作。引拍，这里的引拍是指羽毛球击球动作中的整个引拍过程的前期动作，如击球员从中场退到后场击上手高球，他在开始后退的同时，就应该做球拍后举至右肩上方的动作，而不应该待后退到后场才开始引拍。移动能力主要反映在以下两方面：速度——指运动员在场上从准备位置到击球位置之间位移的速度。动作衔接——指是否有利于击球动作的选择与完成。指运动员在最后一步移动到位时，不但已完成击球的前期引拍动作，还应力求使自己的身体姿势处于最佳的击球准备状态。如上网移动时，以右手持拍者为例（以下均同），在完成最后一步移动到位时，就应该同时处于右手持拍前伸引拍，左臂自然后伸，右腿前跨，左腿在后，成弓箭步状。又譬如，从近网处向后移动，被动去接对方的推球时，虽然从速度上来讲，两点之间走直线是最快的，但此时，却只能尽快地绕一个弧线移动，否则，就会在最后一步移动到位时处于面对羽毛球而背对球网，球、人、击球方向都处于一条直线上的不利击球位置。

# 《新编羽毛球理论与实训》

编辑推荐

# 《新编羽毛球理论与实训》

## 精彩短评

- 1、没有新意，完全是抄其他的资料，而且插图还是老早的黑白插图，一个字“烂”
- 2、运动方法很多

# 《新编羽毛球理论与实训》

## 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)