

图书基本信息

书名：<<普通高等教育"十一五"国家级规划教材·北京高等教育精品教材·体育院校通用教材>>

13位ISBN编号：9787500940050

10位ISBN编号：750094005X

出版时间：2011-6

出版时间：肖杰 人民体育出版社 (2011-06出版)

作者：肖杰 编

页数：335

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>

## 内容概要

《普通高等教育十一五国家级规划教材·体育院校通用教材：羽毛球运动理论与实践》根据“十一五”国家级规划教材建设项目精神及编写要求，以21世纪高等教育改革方向为指导，全面贯彻素质教育的宗旨，培养学生学习和掌握羽毛球运动的基本理论和实践运用能力。

本教材主要适用于我国体育院系学生学习，也可作为羽毛球教练员培训和羽毛球教学与训练方向研究生的参考教材，同时还可作为羽毛球运动爱好者的学习用书。

本教材的主要特点是注重培养和发展学生的实践能力，在学习理论的基础上结合羽毛球运动最新动态，适当地增加了技术和战术教学、训练与实战运用以及训练和比赛等实用性较强的内容，特别是各章后增设了思考与练习题，增加了学习互动；从理论到实践，由浅入深，由易到难，方便学习者巩固所学知识，掌握羽毛球运动的基本概念，学会操作方法，从而提高教育质量。

## 书籍目录

第一章 绪论 第一节 世界羽毛球运动发展概况 一、羽毛球运动的起源 二、现代羽毛球运动竞技起源 三、世界羽毛球运动发展的几个重要时期 第二节 中国羽毛球运动发展概况 一、现代羽毛球运动传人中国 二、中国竞技羽毛球运动的起步 三、中国赢得了国际羽坛“无冕之王”的称誉 四、国际羽坛迎来了“中国时代” 五、中国竞技羽毛球运动的调整期 六、中国羽毛球运动的逐步恢复与崛起 第三节 羽毛球运动教学目的 第四节 羽毛球运动的主要特点与意义 一、羽毛球运动简介 二、羽毛球运动的主要特点 三、参加羽毛球运动的主要意义 第二章 羽毛球运动击球基本理论 第一节 技术与战术术语 一、技术术语 二、战术术语 第二节 击球技术要素 一、场地和击球位置 二、基本技术组成 三、基本击球线路 第三节 影响击球质量的基本因素 一、击球力量 二、击球弧线与节奏 三、击球落点 四、击球拍面 五、击球点与身体位置 六、球体旋转的特点 第四节 击球技术动作的基本结构 一、手法技术动作的基本结构 二、步法技术动作的基本结构 第三章 单打的基本技术 第一节 准备、发球与接发球技术 一、击球前站位准备姿势 二、握拍的方法 三、单打发球技术 四、单打接发球技术 第二节 前场击球技术 一、前场击球技术种类 二、前场高手位击球技术 三、前场低手位击球技术 四、前场击球步法 第三节 中场击球技术 一、中场击球技术种类 二、中场击球技术 三、中场击球步法 第四节 后场击球技术 一、后场击球技术种类 二、后场正手击球技术 三、后场头顶击球技术 四、后场反手击球技术 五、后场击球步法 第四章 双打的基本技术 第一节 双打的握拍、发球与接发球 一、双打握拍方法 二、双打发球技术 三、双打接发球技术 第二节 双打的击球技术 一、双打前场击球技术 二、双打中场击球技术 三、双打后场击球技术 第五章 基本战术理论与实践 第一节 基本技术的战术意识与运用 一、发球、接发球的战术意识及运用 二、前场击球技术的战术意识及运用 三、中场击球技术的战术意识及运用 四、后场击球技术的战术意识及运用 五、双打击球技术的战术意识及运用 第二节 单、双打的基本战术 一、单打的基本战术 二、双打的基本战术 三、混合双打的基本战术 第三节 比赛战术准备的内容与方法 一、观察了解对手的途径与方法 二、比赛前的准备 三、比赛中的自我控制与调节 四、比赛结束的后续工作 第六章 技、战术教学训练内容与与方法 第一节 技、战术教学训练的注意事项 一、由易到难,由简到繁 二、注重长期系统科学的训练 三、掌握正确的技、战术要领 四、技术训练带有战术意识 五、注重兴趣的培养 六、对教师的基本要求 第二节 技、战术教学训练的内容与方法 一、辅助练习的内容与方法 二、握拍技术练习的内容与方法 三、发球、接发球技、战术练习的内容与方法 四、击球技、战术练习的内容与方法 五、记分比赛的练习方法 六、综合球路的练习方法 第三节 实战击球技术诊断 一、握拍和接球前准备技术诊断 二、发球、接发球技术诊断 三、前场击球技术诊断 四、中场击球技术诊断 五、后场击球技术诊断 六、双打技术诊断 第七章 身体素质及其训练方法 第一节 羽毛球运动发展趋势对身体素质的影响与要求 一、身体条件与体质的发展变化对身体素质的影响与要求 二、运动器械与场地设施的发展变化对身体素质的影响与要求 三、科学技术手段与科学化训练的发展变化对身体素质的影响与要求 四、技、战术的发展变化对身体素质的影响与要求 第二节 身体素质在羽毛球运动中的作用与意义 一、身体素质是选手承担激烈训练与比赛的基础 二、身体素质是提高运动技、战术水平的基础 三、身体素质对防范运动损伤与延长运动寿命的积极作用和意义 四、身体素质训练过程是培养选手顽强意志力的重要途径 五、良好的身体素质是选手树立胜利信心的重要保证 第三节 身体素质训练的基本原则 一、科学性原则 二、长期性原则 三、因人而异原则 四、全面性与专门性相结合原则 第四节 力量素质训练的内容与方法 一、基础力量素质训练的内容与方法 二、专项力量素质训练的内容与方法 第五节 速度素质训练的内容与方法 一、基础速度素质训练的内容与方法 二、专项速度素质训练的内容与方法 第六节 耐力素质训练的内容与方法 一、基础耐力素质训练的内容与方法 二、专项耐力素质训练的内容与方法 第七节 灵敏素质训练的内容与方法 一、基础灵敏素质训练的内容与方法 二、专项灵敏素质训练的内容与方法 第八节 柔韧素质训练的内容与方法 一、基础柔韧素质训练的内容与方法 二、专项柔韧素质训练的内容与方法 ..... 第八章 羽毛球运动员的心理特征与心理训练 第九章 羽毛球竞赛、裁判方法与场地器材设备 第十章 羽毛球运动常识 主要参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：原因：第一，吊和劈球时拍面“包切”角度太小，击球落点太远；击球时拍面的“包切”动作太小，几乎呈正拍面击球，无法有效地控制击球力量，吊球过网落点距离球网太远，击球效果不好。

正确方法是在击直线吊球和劈球时，拍面击球角度要大一些，击球瞬间以一定的斜拍面，向前下方摩擦切击球托右后侧位置。

第二，吊、劈球时拍面上仰过度，击球过网太高；以过度上仰的拍面击球，角度不好，球过网太高。正确方法是以一定的倾斜拍面，手腕向前下方压击球托右后侧部位，或击球托左侧部位（滑拍吊）。

（3）后场杀球无力。

杀球击球无力，球速不快，威胁不大。

原因：第一，由于脚步移动比对方的来球速度慢，争取不到好的击球位置，击球打在头顶后面，击球角度不好，难以发力。

第二，高远球和杀球斜拍面击球错误，击球时手腕无内旋动作，以斜拍面击球，抵消了击球力量。

注意：正手握拍时，如果击球的瞬间手腕未内旋转腕，击球时未以正拍面对球托，而是以斜拍面击球，那么挥臂获得的力量将被摩擦抵消。

后场大力击球时，击球瞬间持拍手腕要向内旋转90°才能以正拍面击中球。

第三，击球力量不充分，上臂用力顺序掌握得不好。

后场击球力量大，要求挥臂击球的用力顺序是以肩—肘—腕关节为支点，带动上臂、前臂发力，再将力量延续传递到手指上，最后通过手指握紧球拍屈指发力，将球击出。

要掌握好系列动作的用力顺序，调动好各部分肌肉力量，才能产生最大的力量。

特别是大力杀球，除了以上连锁发力技巧外，还必须将下肢、腰腹部位的力量都调动起来，下肢向上用力起跳—转体伸展腰腹呈“弓形”—随腰部重心的移动带动肩关节大幅度挥动—肘臂向后最大限度伸展—迅速内旋转腕—传递力量到手指握紧球拍，以正拍面将所有力量集中击打在球托上。

第四，杀球击球“下压腕”动作不够，杀球瞬间手腕快速闪动“下压”动作不够，球拍面与球托接触的角度与地面的夹角接近于90°，杀球飞行弧线浮而不垂。

正确的做法是要求杀球飞行弧线向下，击球拍面角度与地面的夹角应小于90°。

（4）以反手击球代替绕头顶击球。

左后场区（左手持拍者为右后场区）来球时，有些人习惯于用后场反手姿势击球代替后场头顶姿势击球，原因是他们认为反手击球移动步法比头顶击球容易。

事实是反手击后场球比头顶击后场球难度大，攻击力也弱，因为反手击球姿势是背向球网，击球后还要转体才能面向球网回位，从而加大了处理下一拍球的难度。

因此，回击左后场区的来球，要争取用头顶击球，在迫不得已的情况下才用反手击球。

编辑推荐

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>