

<<羽毛球入门与技战术图解>>

图书基本信息

书名：<<羽毛球入门与技战术图解>>

13位ISBN编号：9787509404492

10位ISBN编号：7509404495

出版时间：2010-9

出版时间：蓝天

作者：薛林峰 编

页数：211

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>

<<羽毛球入门与技战术图解>>

前言

从事羽毛球运动。

不仅可以增强人们的体魄，而且可以培养人们的体育精神，同时还能极大地丰富人们的业余文化生活。

羽毛球在我国体育文化中占有特殊的地位。

其主要原因是，羽毛球比赛经常能产生明星和天才人物，他们把精湛的技术、个人的魅力与激烈的比赛融为一体。

有些人甚至称。

超一流的技巧是与生俱来的。

从某种程度上说，这也许是对的。

然而，像其他各行各业一样。

这些技巧是可以学到的。

良好的传授为运动员提供无数机会来发展个人技巧。

使各年龄阶段的运动员都能充分发挥自己的才能。

为能胜任任何水平的比赛，运动员必须掌握一定的技巧，并对这些技巧不断进行精练和完善。

运动员还应该最大限度地寻找机会去学习新的技巧，因为技术练习对所有年龄段的运动员都是至关重要的。

那么。

怎样才能快速入门并体验打羽毛球带来的快乐？

如何合理地进行羽毛球活动才能达到科学健身的目的？

怎样观赏精彩的羽毛球比赛？

基于此出发点，我们编写了这本《羽毛球入门与技战术图解》。

《羽毛球入门与技战术图解》一书，以简洁的文字和图解，介绍了羽毛球的历史、比赛种类、比赛方法，以及各项技、战术。

本书内容丰富多彩，集全面性、知识性、可行性、趣味性于一体，有很强的可读性。

大量的图片内容，增加了技术、战术的直观效果，使读者更易理解、更易接受，读者通过短时间的学习和实践，可以达到一定的水平。

本书在编写过程中，参考了国内外有关资料。

参加编写的还有张丽、李斐斐、王勇、马玲鸽、邱婷、陈述、陈文娟、陈可越等同志。

时代在发展。

社会在前进，形势对现代羽毛球教学不断提出新的要求。

虽然本书的撰写经过了长时间的酝酿和辛勤的劳动，但由于本书编写组水平有限，错误之处在所难免。

恳请广大读者在使用中提出宝贵的意见。

<<羽毛球入门与技战术图解>>

内容概要

“以我为主、以快为主、以攻为主”是我国羽毛球战术的指导思想。

“以我为主”即战术要量身定做，充分考虑自身的特点。

“以快为主”即在战术的变化和转换上要快。

一旦发现对方技术、战术的优缺点。

改变战术要及时。

“以攻为主”即在制定战术时要强调进攻的主导思想，当然在防守时也要强调积极防守。

<<羽毛球入门与技战术图解>>

作者简介

薛林峰，副教授，1973年出生，2005年毕业于浙江师范大学，获教育学硕士，现担任浙江传媒公体部体育研究中心主任。

浙江省新世纪151人才(第三层培养)；中国民族民间体育开发研究会理事(委员)；浙江省大学生乒羽协会科研处副主任(委员)；浙江省文化厅非物质文化遗产(民间传统体育类)评选专家库人员；校学术评议专家库人员；拥有国家一级社会体育指导员和国家一级羽毛球裁判员证书。

主要从事体育教学与学校体育学研究工作，担任《羽毛球》、《体育营销学》等课程的教学工作。

在国内期刊发表论文共20多篇，出版书籍4部，获厅级科研成果奖2项，主持省部级课题1项，厅级课题3项、校级3项，作为重要参与人的国家级课题有2项；担任羽毛球等教练工作，参加各级各类比赛取得了优异成绩。

<<羽毛球入门与技战术图解>>

书籍目录

第1章 羽毛球运动概况 Section 1 羽毛球运动的发展 Section 2 羽毛球运动的特点及其与现代人的关系
Section 3 羽毛球运动的官方组织机构第2章 羽毛球运动的基本知识 Section 1 羽毛球拍与羽毛球
Section 2 羽毛球场地与设施 Section 3 基本动作第3章 羽毛球运动的基本技术 Section 1 握拍法 Section
2 发球技术 Section 3 接发球技术 Section 4 击球技术 Section 5 基本步法 Section 6 羽毛球运动中的假动
作第4章 羽毛球运动的基本战术 Section 1 单打战术 Section 2 双打战术第5章 羽毛球运动员体能训练
Section 1 概述 Section 2 体能训练的意义与原则 Section 3 羽毛球运动员专项体能训练方法 Section 4 羽
毛球运动员体能的评价第6章 羽毛球比赛的组织和竞赛规则 Section 1 羽毛球比赛的组织 Section 2 羽
毛球竞赛规则第7章 赛事欣赏 Section 1 重大国际赛事简介 Section 2 国际积分排名方法 Section 3 如何
观看比赛附录一：中外著名羽毛球运动员附录二：羽毛球运动员技术等级标准附录三：羽毛球打球要
诀

<<羽毛球入门与技战术图解>>

章节摘录

插图：三、平射球平射球在空中的飞行时间比平高球更短，飞行速度更快，特别是正手直线平射球，它对一些反应启动慢、腰部柔韧性不好的对手威胁更大。

但是，平射球只适用于两边线直线球，不宜用于对角线球。

平射球可分为上手正手击平射球-|二手反手击平射球和上手头顶击平射球。

【动作要领】准备、引拍、击球的动作要领与击高远球基本一致，不同的是，在击球瞬间拍面与地面垂直，并击中球托的中下部，使球的飞行弧度比平高球更平，速度更快。

四、吊球吊球是自后场打到对方前场向下坠落的球。

吊球技术分为正手、反手和头顶3种手法，按球的飞行弧线和击球动作的不同分为劈吊、拦截吊和轻吊。

劈吊击球前动作和打高球、杀球相似。

击球时用力较轻，带有劈切动作，落点一般离网较远。

拦截吊是把对方击来的平高球拦截回去，击球时用拍面正对来球，轻轻拦切或点击，使球以较平的弧线、较慢的速度越网垂直下坠。

轻吊击球前动作和打高球相似，击球时拍面正对来球，在触球的一刹那，突然减速或轻切来球，使球刚一过网即下坠。

1.正手吊球击球准备和前期动作同正手高球。

击球的关键主要在于：击球点要比高球稍靠前一些，正手吊直线时，拍面正对来球，利用手指、手腕和前臂旋内的动作，挥拍轻击球托的后部或侧后部；吊对角线时，则用手指、手腕的力量，朝左前下方挥拍切击来球右侧部的羽毛和球托（如图3-22）。

<<羽毛球入门与技战术图解>>

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:<http://www.tushu007.com>