

## <<羽毛球入门>>

### 图书基本信息

书名：<<羽毛球入门>>

13位ISBN编号：9787533536541

10位ISBN编号：7533536541

出版时间：2010-7

出版时间：福建科技

作者：陈莉琳

页数：168

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>>

### 前言

羽毛球是我国的传统优势运动项目，在国际体坛上享有很高的声誉。

目前，我国群众性羽毛球运动蓬勃发展。

羽毛球运动作为一种体育运动和娱乐活动越来越受到广泛的欢迎。

它集健身和娱乐于一体，既是全面锻炼身体、增强身体机能的良好手段，也是培养良好的道德风尚、陶冶情操的有效方法。

本书通过图文并茂的方式，较为系统地介绍了羽毛球运动场地器材、服装鞋袜、常用术语、运动损伤等基本知识，握拍法、发球法、击球法、步法等基本技术，及单打、双打、混合双打基本战术的运用与变化，适量介绍了发球等常见的违例、发球权的转换、换球的处理、比赛时伤病的处理、行为不端及处罚等基本规则；特别剖析诊断了初学者在掌握羽毛球技术中常见的错误动作，并列举了初学者必备的入门技术以及容易混淆的几类问题。书中还介绍了羽毛球比赛的观赏与竞赛方法。

编者结合长期的教学、训练与实践经验，参考了国内外羽毛球界的新思想和新成果，以通俗易懂的文字解说，并配以大量专业运动员演示的技术动作，力求规范、准确地展现羽毛球基本技术。

全书突出科学性、实用性、趣味性与创新性，对羽毛球爱好者有很好的参考价值和启发意义。

## <<羽毛球入门>>

### 内容概要

羽毛球，是中国优势球类体育项目，极受群众喜爱。

本书以图解的形式，介绍了羽毛球运动的基础知识、基本技术及实用战术，提供了羽毛球趣味健身法，让读者寓快乐于运动之中；此外，还有欣赏羽毛球比赛的内容。

## &lt;&lt;羽毛球入门&gt;&gt;

## 书籍目录

一、羽毛球基础知识 (一)羽毛球运动场地、器材 1.球场 2.球网与网柱 3.球 4.球拍 5.拍弦 6.握把胶 (二)服装鞋袜的选择 1.服装 2.护腕 3.球鞋 4.球袜 (三)羽毛球运动常用术语 1.击球区域 2.站位与击球 3.击球的基本路线 4.拍形角度与拍面方向 5.持拍手与非持拍手 6.击球点 (四)羽毛球运动损伤的预防 1.羽毛球运动注意事项 2.羽毛球运动损伤发生的部位特点 3.羽毛球运动损伤种类 4.造成运动损伤的原因 5.如何预防运动损伤二、羽毛球基本技术 (一)握拍法 1.正手握拍法 2.反手握拍法 3.握拍的关键 4.握拍常见的错误 (二)击球动作分解 1.准备 2.引拍 3.挥拍击球 4.收拍 (三)发球法 1.正手发球 2.反手发球 (四)击球法 1.后场击球技术 2.中场击球技术 3.前场击球技术 (五)步法 1.羽毛球基本步法 2.场上移动步法 3.步法诊断三、羽毛球基本战术 (一)提高击球质量的五大要素 1.如何制造合理的弧线 2.如何加快击球的速度 3.如何加大击球的力量 4.如何加强击球的旋转 5.如何打出较好的落点 (二)单打战术的运用与变化 1.单打战术运用原则 2.单打进攻战术的应变 3.单打防守战术的应变 (三)双打战术的运用与变化 1.双打战术运用原则 2.双打进攻战术的应变 3.双打防守战术的应变 (四)混合双打战术的运用与变化 1.混合双打战术运用原则 2.混合双打进攻战术的应变 3.混合双打防守战术的应变四、羽毛球比赛规则与观赏 (一)羽毛球比赛的基本规则 1.计分方法 2.发球违例 3.发球权的转换 4.换球的处理 5.几种常见的违例 6.延误发球与延误比赛的区别 7.间歇 8.场外指导 9.比赛时伤病的处理 10.行为不端及处罚 (二)羽毛球比赛的观赏 1.如何看发球质量的好坏 2.如何看回球质量的好坏 3.如何判定一个回合的胜负 4.如何判定一种打法 5.如何判定界内、界外球 6.如何判定“重发球” 7.如何欣赏双打的攻防转换 8.如何欣赏假动作的运用 9.羽毛球的竞赛方法 10.初学者容易混淆的几类问题

## &lt;&lt;羽毛球入门&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：但是对完成击球时的步法姿势，则要求较一致。

如右手持拍者上网的最后一步，必定是右脚在前，左脚在后，成弓箭步，身体前倾，目视网前，右手执拍向前方伸起，左手在后稍抬起，以保持身体的平衡。

这个姿势基本上是统一的。

也只有这种姿势才是正确合理的，而不能自由发挥。

不论是后场后退步法还是前场上网步法，球员可以根据来球的远近，采用一步到位击球或两步、三步移动到位击球。

而两侧移动步法多用于接对方的杀球和击来的半场低平球。

其中起跳腾空突击步法主要运用于向左、右两侧稍后的位置移动，突然起跳拦截对方击来的弧线较低的平高球。

步法还有前后连贯步法和被动步法。

(1) 后场后退步法。

后退步法是指从中心位置后退到底线的步法。

后退步法是羽毛球步法中最常用的，又是难度较大的步法动作。

因为人们的习惯，向前总比向后容易些。

特别是向左场区底线后退，对灵活性和协调性的要求更高。

根据在后场正手、头顶和反手位置击球姿势的不同，后场后退步法可分为正手后退步法、头顶后退步法和反手后退步法。

后场步法移动到位后采用起跳协助完成击球动作，后场起跳有单脚起跳双脚落地、双脚起跳双脚落地和交换腿起跳三种技术动作。

前两种动作较易掌握，这里重点介绍后场交换腿起跳步法的动作要领：身体侧对球网，左脚在前，右脚在后屈膝，重心落在右腿上，当右脚向上起跳的同时，随即左侧髋部疾速转向左后方，带动左脚后摆到身后落地，两只脚在空中交换，左脚落地时缓冲并支撑身体重心，当右脚落地时，身体前倾，重心移向右脚，身体随着转成面向击球方向，左脚先回动。

两只脚在空中交换的同时完成击球动作。

## <<羽毛球入门>>

### 编辑推荐

《羽毛球入门》：专家倾囊相授，羽毛球技巧全图解，装备、热身、比赛规则……详细解答种种疑难，一看就横，一学就会。

<<羽毛球入门>>

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>