

<<羽飞凤舞>>

图书基本信息

书名：<<羽飞凤舞>>

13位ISBN编号：9787534548451

10位ISBN编号：7534548454

出版时间：2006-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：张健

页数：198

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>

<<羽飞凤舞>>

内容概要

本书是《“动感中国人”现代竞技运动系列》丛书之一，它的结构脉络是从羽毛球运动的历史渊源、运动技术的结构、运动技术的掌握、运动创伤的预防、运动营养、运动与健康以及如何运动等方面，深入浅出地描绘了，羽毛球运动项目的基本知识和基本技能，从理论上探讨了羽毛球运动项目的规律和特征。

这种结构是在梳理、归纳、抽象和概括的思维基础上与当今体育运动的变革相呼应，不仅仅是对体育运动纯认知性的简单介绍，更重要的是在追问着蕴藏在体育运动深处所所在的人文精神、文化内涵和社会价值，赋予了当代体育运动以新的存在意义，从而使人们在体悟运动快感中不仅获得主体参与的价值升华，而且懂得体育运动所能够改变的人对社会的审视态度和现实人的主体性价值载体作用。

本书以青少年学生和热爱体育运动的社会各界人士为主要读者对象，将知识性、科学性和趣味性融为一体，通过大量鲜活的事例，以通俗的语言、轻松的笔墨，讲述有关羽毛球的故事，极易将读者引入知识的殿堂，相信您的阅读将会是一段激动人心的旅程。

<<羽飞凤舞>>

书籍目录

第一篇 羽毛球运动的起源与发展第一讲 伯明顿庄园的聚会第二讲 从“无冕之王”到“羽坛霸主”一、蹒跚起步，小有成就二、初生牛犊成为“无冕之王”三、重整河山，期待新的辉煌四、披荆斩棘，所向无敌五、与时俱进，全面改革，喜迎第二春第三讲 小小羽球纵横世界第二篇 欣赏羽毛球运动第四讲 简单易行、趣味无穷的羽毛球运动第五讲 漫话羽毛球比赛规则一、规则的演变二、羽毛球比赛规则第三篇 体验羽毛球运动第六讲 羽毛球基本技术一、握拍和发球技术二、后场击球技术三、前场击球技术四、中场低手击球技术第七讲 羽毛球基本步法一、步法移动的基本环节二、场上移动步法三、步法常见错误及纠正方法第八讲 羽毛球基本战术一、羽毛球战术训练的任务二、羽毛球战术训练的特点三、羽毛球战术训练的要求四、介绍几种羽毛球单打基本战术五、介绍几种羽毛球双打基本战术六、羽毛球的战术运用第九讲 羽毛球基本打法一、单打的打法类型二、双打的打法类型三、打法的培养及训练第四篇 成为羽毛球高手第十讲 羽毛球基本技术训练一、基本技术练习方法二、基本步法练习方法三、基本技术训练实例第十一讲 羽毛球基本战术训练一、基本战术练习方法二、基本战术组合练习实例第十二讲 羽毛球运动的身体素质训练一、速度素质训练二、力量素质训练三、耐力素质训练四、灵敏素质训练五、柔韧素质训练第十三讲 学做羽毛球比赛裁判一、熟悉和掌握羽毛球比赛规则和裁判法二、熟悉和掌握裁判员的术语和手势三、临场裁判实习第十四讲 羽毛球运动与大众健身一、羽毛球运动的健身作用二、从事羽毛球运动的注意事项第十五讲 羽毛球运动常见损伤与防治第五篇 展望羽毛球运动第十六讲 羽毛球国际重大赛事一、汤姆斯杯赛——世界羽毛球男子团体锦标赛二、尤伯杯赛——世界羽毛球女子团体锦标赛三、苏迪曼杯赛——世界羽毛球混合团体锦标赛四、世界羽毛球锦标赛五、全英羽毛球锦标赛六、奥林匹克运动会羽毛球比赛七、世界羽毛球系列大奖赛第十七讲 世界著名球星简介一、誉满世界羽坛的梁海量二、羽坛“天皇巨星”林水镜三、“双打王”梁春生和洪耀龙四、印度最杰出的羽毛球选手普拉卡什五、欧洲羽毛球之星弗罗斯特六、印度尼西亚羽坛寄予厚望的苏吉亚托七、马来西亚羽坛三兄弟八、韩国的世界男双之星朴柱奉和金文秀九、英格兰羽坛女豪杰吉尔克斯夫人十、日本羽坛的骄傲——汤木博江十一、丹麦羽坛“皇后”科彭十二、韩国女双的骄傲——金练子和柳尚希十三、世界羽坛的“大满贯”选手王莲香十四、韩国的双打新秀吉永雅第十八讲 我国优秀羽毛球选手介绍一、汤仙虎二、侯加昌三、韩健四、赵剑华五、杨阳六、李永波、田秉毅七、韩爱萍八、李玲蔚九、叶钊颖十、葛菲、顾俊十一、张军、高凌附录一 羽毛球竞赛章程附录二 国际羽联21分新规则附表1 奥林匹克运动会羽毛球比赛成绩附表2 历届汤姆斯杯赛冠军榜w附表3 历届尤伯杯赛冠军榜附表4 历届苏迪曼杯赛冠军榜附表5 世界羽毛球锦标赛(国际羽联主办)冠军榜附表6 世界羽毛球锦标赛(世界羽联主办)冠军榜附表7 世界羽毛球锦标赛(国际羽联主办)冠军榜

<<羽飞凤舞>>

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>