第一图书网, tushu007.com

<<教你羽毛球>>

图书基本信息

书名：<<教你羽毛球>>

13位ISBN编号：9787535753311

10位ISBN编号：7535753310

出版时间：2008-6

出版时间：湖南科技

作者：李光浑

页数：170

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

随着社会的发展和观念的进步，羽毛球运动正以飞速发展白、势头，在世界范围内广泛开展，已融入体育爱好者的生活之中。
为了推进羽毛球运动的发展，本书在撰写的过程中，吸收了羽毛球运动发展的新思想，力求简明扼要、通俗生动，摒弃了冗长的概述和枯燥的说教，突出了知识性、实用性、趣味性和可读性。
本书可成为高水准运动员和业余练习者、体育院校及大、中、小学羽毛球教学、训练的专业参考书。

<<教你羽毛球>>

书籍目录

知识篇　羽毛球运动的特点及锻炼价值　一、羽毛球运动简介　二、羽毛球运动的特点　二、羽毛球运动的锻炼价值　羽毛球运动的起源与发展　一、羽毛球运动的起源　二、世界羽毛球运动发展概况　三、我国羽毛球运动的发展　四、世界重大羽毛球赛事简介　羽毛球常用术语　一、一般术语　二、羽毛球飞行弧线分类　三、战术术语解释　羽毛球拍的挑选、保护与修补　一、初学者选拍常识　二、怎样保护球拍和拍弦　三、羽毛球拍的修补　羽毛球运动的场地、器材　一、羽毛球场地　二、网柱　三、球网　四、羽毛球　五、羽毛球拍　羽毛球比赛项目及主要规则　一、羽毛球比赛项目　二、羽毛球比赛主要规则　技术篇　握拍方法与学习步骤　一、握拍方法　二、学习步骤　三、握拍法常见错误及纠正方法　发球方法与学习步骤　一、发球方法　二、学习步骤　三、发球时常见错误及纠正方法　接发球方法　一、接发球的站位和姿势　二、接发球的方法　击高远球方法与学习步骤　一、击高远球的方法　二、击高远球的学习步骤　三、正手击高远球容易出现的错误及纠正方法　四、反手击高远球容易出现的错误及纠正方法　吊球方法与学习步骤　一、吊球方法　二、吊球的学习步骤　三、吊球容易出现的错误及纠正方法　四、接吊球学习步骤　杀球方法与学习步骤　一、杀球方法　二、杀球的学习步骤　三、杀球容易出现的错误及纠正方法　网前技术与学习步骤　一、搓球方法　二、推球方法　三、钩球方法　四、扑球方法　五、网前技术的学习步骤　六、网前技术容易出现的错误及纠正方法　平抽球方法与学习步骤　一、平抽球方法　二、平抽球的学习步骤　三、平抽球容易出现的错误及纠正方法　挑高球方法与学习步骤　一、挑高球方法　二、挑高球的学习步骤　三、挑高球容易出现的错误及纠正方法　双打基本技术　一、双打基本站位　二、双打基本技术　三、双打的学习步骤　步法　一、基本步法　二、上网移动步法　三、后退移动步法　四、两侧移动步法　五、起跳腾空步法　六、步法的练习步骤训练篇观赏篇

章节摘录

羽毛球运动的特点及锻炼价值一、羽毛球运动简介羽毛球运动是一项男女老少皆宜的运动，是球类运动之一，是一项很“ 绅士 ”的运动。
打羽毛球时，对阵的双方相互间没有身体接触。
人们通常把乒乓球、网球和羽毛球合称为“ 三小球 ”。
羽毛球作为一般的健身活动，对场地设备的要求比较简单，在室内外，只要有平整的空地就可以了。
运动时只需要两个拍子和一支球，两个人就可以对打。
因此，羽毛球运动在基层很容易推广和普及。
正规的羽毛球比赛场地面积是65～80平方米，长13.40米，宽6米（双打）或5.18米（单打），比赛采用三局两胜制，比赛不受时间限制。
比赛有单打和双打两种形式：单打有男子单打和女子单打两项；双打有男子双打、女子双打和男女混合双打三项。
二、羽毛球运动的特点1.简便易行，全身锻炼羽毛球运动适合于男女老幼，最大的特点是不受场地的限制，自主性强，灵活性大。
每个人可以根据自己的年龄和身体状况，选择适合个人的练习内容、方法、强度。
无论是进行有规则的羽毛球比赛还是作为一般性的健身活动，都要在场地上不停地进行脚步移动、跳跃、转体、挥拍，合理地运用各种击球技术和步法将球在场上往返对击，从而增大了上肢、下肢和腰部肌肉的力量，加快了全身血液循环，增强了心血管系统和呼吸系统的功能。
因此，经常参加羽毛球运动，对练习者的速度、力量、灵敏性特别是耐力等身体素质，以及意志品质、应变能力等，均能不同程度地得到锻炼和增强。

编辑推荐

《教你羽毛球》由专业教师写作，专业球员示范，《教你羽毛球》将引领你成为羽坛高手。

第一图书网, tushu007.com

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