

<<怎样打羽毛球>>

图书基本信息

书名：<<怎样打羽毛球>>

13位ISBN编号：9787535928030

10位ISBN编号：753592803X

出版时间：2001-1-1

出版时间：广东科技出版社

作者：黄志远

页数：121

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>

<<怎样打羽毛球>>

内容概要

《怎样打羽毛球》比较系统地总结和概括了当今国内外羽毛球运动的先进技术与战术，深入浅出地阐述了羽毛球运动的规律性和普遍性，详细地介绍了羽毛球运动的基本技术、训练方法、战术意识的培养等。

<<怎样打羽毛球>>

书籍目录

第一章 羽毛球的基本技术一 手法二 步法.....第二章 基本技术的训练方法一 单线固定球路的迂回练习二 复线固定球路的迂回练习.....第三章 战术意识的培养一 单打战术意识的培养二 有关双打训练的比赛的几个问题.....第四章 身体素质训练一 速度和耐力训练二 柔韧性训练.....第五章 教练工作一 选材工作二 关于训练工作附录一 羽毛球比赛规则附录二 羽毛球竞赛章程

<<怎样打羽毛球>>

章节摘录

2)在进行各种固定球路和迂回练习时,不仅要熟练基本技术,还要善于培养战术意识,在进行综合基本技术训练时,既要提高基本技术和技术水平,还要提高战术意识和战术水平;在战术训练中,要充分地运用基本技术和战术,为自己的打法和风格服务。

3)平时要养成运动员多动脑、多想球路的习惯。

例如:规定要把球路示图记在笔记本并运用到训练中(如图43至图48)。

一画一练,印象深刻。

久而久之,就会得心应手。

球路越多越熟练,战术意识就会越强越发展。

运动员养成了习惯,就会自觉地将比赛中自己的球路特长、特短,与对方进行比较,从中找出成败的经验或教训,从而使技术、战术水平产生新的突破和飞跃。

在本阶段的训练过程中,教练员一定要善于启发运动员:努力做到练基本技术时不能丢掉战术意识的培养。

因为,如果忽视了这方面的培养,即使基本功练得不错,一打比赛,水平也难以发挥,比赛就不顶用。

另一方面,如果离开了基本功的训练,专门去培养战术意识,即使运动员的战术意识很强,技术基本功很不稳固,一打比赛,当然捉襟见肘。

因此,一些行家的评论认为:这种“速成”的训练法,就算能侥幸地拿到成绩夺得金牌,却埋葬了运动员的前途。

实在得不偿失!这些错误倾向,我们曾有过深刻的教训,绝不能重蹈覆辙。

第二阶段——高级阶段,主要是掌握多种球路,为各种打法服务。

具体的做法是: 1)抓好发球和接发球的训练和战术运用。

许多优秀运动员都体会到:比赛打得好不好,关键之一在于发球和接发球的技术发挥得如何。

不抓好发球和接发球的技术训练,战术的运用就会落空。

因此,在训练上必须紧紧抓住两个环节:一是在训练发球和接发球的基本技术中,重点抓好技术动作的一致性和球落点的稳妥性;二是在培养战术意识方面,重点抓好发球时间的变化和球落点的变化。

最大限度地发挥优势,争取主动,化解对方的优点,攻击其弱点。

2)充分发挥自己的技术特长。

比赛中能否充分地发挥自己的技术特长,是关系到比赛胜负的重要因素。

所谓“打出风格、打出水平”,就是充分发挥技术特长的具体反映,每个运动员,一定要练就几手特长,强化得分技术,形成自己独特打法和风格,才能在比赛的惊涛骇浪中,以各种球路和战术,披荆斩棘,夺取胜利。

3)洞察对方的战术变化,善于抓住对手的优缺点。

知己知彼,才能百战百胜。

开赛之后,经过几个回合的试探交锋,就应判断出对方的战略、战术和发现其技术的特长与特短。

此时,便可胸有成竹,扬我之长,攻彼之短;遏己之短,化彼之长;或出其不意,声东击西,以己之长,遏住对手的长处。

赢得主动,以智取胜。

4)学会以攻为主和以防守为主的打法。

比赛自始至终贯串着控制与反控制、进攻与防守的激烈战斗。

提高控制和反控制的能力就意味着运动员要具备能攻善守的打法。

开赛伊始,就要先声夺人,发挥自己的特长以控制对方,掌握主动。

但是,场上风云,常生变幻,这种控制和进攻的局面一旦被对方破坏,造成被动时,就要运用娴熟的技术、战术,进行反控制,全力夺回主动权。

例如:当我处于主动时,必须坚持“以我为主”、“以攻为主”、“以快为主”的打法和战术意识,抓紧有利战机,积极进攻;当我处于被动时,必须坚持“积极防御”的方针,有目的、有意识地在防

<<怎样打羽毛球>>

御的过渡中(甚至可以合理减速),想办法进行反控制。

伺机反攻,以娴熟的防守技术和战术意识,摆脱被动挨打的局面。

必须指出,不论是以攻为主和以防为主的打法,都要克服那种“重攻轻守”或“重守轻攻”的不良倾向。

5)学会以攻前场为主和以攻后场为主的打法。

金无足赤,人无完人。

一个运动员的手法和步法,不可能完美无缺。

有些人可能前场技术好,而后场技术稍逊,或者前场技术差,后场技术好;有些人可能上网步法呆滞,后退步法快速,或者是上网步法灵活,而退后步法迟钝等等。

因此,在比赛中,就要善于观察和判断对方的优缺点,根据场上的变化,及时采取灵活的打法和战术。

例如:对方的前场原是弱点,被我抓住攻击,他全力以赴,转弱为优,此时,对方原具后场的优点可能变为弱点,我就应当机立断,集中全力。

在攻其后场的同时突击前场,以应变的战术,打他个措手不及。

6)学会以打直线球路为主和以打对角球路为主的打法。

运动员有时受到身体、手法、步法以及临场经验等方面的影响,在比赛时喜欢打直线球路而不善于接对角球路,或者个别人却出现相反的现象。

因此,在比赛中,同样要善于观察和判断对方在这方面的优缺点,采取以打直线球路或打对角线球路为主的打法,务求克敌制胜。

7)善于掌握控制比赛速度。

当今,世界羽毛球运动正朝着技术全面、积极主动、快速进攻的方向发展。

没有速度,几乎就等于没有水平。

不过,我们强调的“以快为主”的打法,是以全局的观点而言。

从战术的具体运用上,何时该快、何时该慢,则应看战机如何而定。

该快而不快,就会丧失主动;该慢而不慢,易为对方所乘;不该快而图快,常会欲速而不达……所以,掌握和控制比赛场上的速度,是一门颇为重要的学问。

应该不断地总结这方面的经验教训,提高驾驭战局的能力。

一场激烈的比赛,双方不仅是技、战术和身体素质的拼搏,同时也是思想方法、意志品质的较量。

思想方法和意志品质如何,固然与技、战术的发挥有关,甚至直接关系到比赛的胜负。

羽毛球界的老前辈有见及此,曾总结出四条临场交锋的经验,编成警句,堪供借鉴。

这就是: 领先时——不轻敌麻痹。

落后时——不气馁消极。

相持时——沉着顶得住。

关键时——果断不手软。

附如何抓风格的培养教育 要培养风格,首先对风格要有一个正确的认识。

什么是风格?在实践中,我们体会到,风格就是场上和比赛中所表现的思想、意志、作风、品格和技巧艺术的综合反映。

它概括了球类运动员在长期教育、训练、比赛中所形成、发展的精神和技术面貌特点、风格。

在比赛中起决定胜负的因素离不开思想基础、场上意识、基本技术、身体素质、战术运用、判断能力、临场经验和双打中的配合程度,我们所提倡的是:“积极主动,勇猛顽强、全面准确、快速灵活”能体现出羽毛球的发展趋向和具有时代精神的风格。

……

<<怎样打羽毛球>>

媒体关注与评论

代序 《羽毛球技术与战术》是黄志远同志从事羽毛球运动几十年的经验总结。它是黄志远同志在1980年“泰国羽毛球教练员培训班”、1982年“全国羽毛球教练员培训班”和1986年“新加坡羽毛球高级教练员培训班”中授课讲稿的基础上，前后经四次修改，并汲取了国内外行家的宝贵经验而写成的。

本书所介绍的内容深入浅出，全面细致，易于学习，这也是本书的特点。书中系统地介绍了羽毛球运动的基本技术、训练方法、战术意识的培养、身体素质的训练等内容，故将本书誉为羽毛球教学的必备书，确不为过。

特向广大的羽毛球爱好者推荐。

前广东省羽毛球协会主席 杨国峰

<<怎样打羽毛球>>

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>