

<<羽毛球入门>>

图书基本信息

书名：<<羽毛球入门>>

13位ISBN编号：9787538444926

10位ISBN编号：7538444920

出版时间：2010-2

出版时间：吉林科技

作者：王立志 编

页数：159

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

羽毛球是一样优雅而又激烈的运动。

它孕育在日本，诞生在英国，1992年被列为奥运会的正式比赛项目。

羽毛球在中国发展的历史还不算长，还未能被大多数人熟知。

而本书的出版也正是要让更多的人熟知羽毛球运动，学会羽毛球运动。

羽毛球运动适合于男女老幼，运动量可根据个人年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定。

青少年可作为促进生长发育、提高身体机能的有效手段进行锻炼。运动量宜为中强度。

适量的羽毛球运动能促进青少年增长身高，能培养青少年自信、勇敢、果断等优良的心理素质。

老年人和体弱者可作为保健康复的方法进行锻炼，达到出出汗、弯弯腰、舒展关节的目的。

从而增强心血管和神经系统的功能，预防和治疗老年心血管和神经系统方面的疾病。

儿童可作为活动性游戏方法来进行锻炼，让他们在阳光下奔跑跳跃，并要求他们能击到球，培养他们不畏困难、不怕吃苦、不甘落后的品质。

本书以多角度、多步骤的方式，分解动作示范图片，配以通俗易懂的文字描述，结合教学光盘，定能让你一学就会，快速入门。

不论您是热衷于羽毛球运动的青年人，还是以羽毛球运动为健身工具的中老年人，本书都会成为你不可或缺的好帮手。

现代快节奏的都市生活让太多人压力增大，健康情况日益恶化，学会一项有趣的体育项目并坚持锻炼则是人们休闲、娱乐、健身所不可或缺的内容。

现代社会竞争日益激烈，让孩子拥有一项体育特长会在学业当中如虎添翼，并在步入社会时多一条出路。

借着2008年北京奥运会的东风，我们迎来了全民健身年，希望本书的出版能结合这股全民健身的浪潮，从此大力推动着增强国人素质事业的蒸蒸日上。

<<羽毛球入门>>

内容概要

本书以多角度、多步骤的方式，分解动作示范图片，配以通俗易懂的文字描述，结合教学光盘，定能让你一学就会，快速入门。

不论您是热衷于羽毛球运动的青年人，还是以羽毛球运动为健身工具的中老年人，本书都会成为你不可或缺的好帮手。

<<羽毛球入门>>

书籍目录

PART 1 羽毛球的起源与发展 一 羽毛球的起源 (一) 中国古代的游戏 (二) 印度poona游戏 (三) 英国拜明顿村的故事 二 世界羽毛球的发展 三 我国羽毛球的发展 四 羽毛球是一种全身运动项目 五 羽毛球可强化心理素质 六 羽毛球遇有便利性 (一) 不收场地的限制 (二) 个人、集体皆宜 (三) 不受年龄性别限制PART 2 羽毛球的基础知识PART 3 初级羽毛球基本技术PART 4 初级羽毛球基本步法PART 5 羽毛球比赛方法及主要规则PART 6 国际羽毛球比赛PART 7 羽毛球运动损伤的防治

<<羽毛球入门>>

章节摘录

插图：1981年5月国际羽毛球联合会重新恢复了中国在国际羽联的合法席位，从此揭开了国际羽坛历史上新的一页，进入了中国羽毛球选手称雄世界的辉煌时代。

1982年中国队首次参加全英锦标赛，即获得了女子单打冠亚军和双打冠军。

到了80年代后期，马来西亚队、韩国队有了长足的进步，多次获得国际羽毛球大赛的男子团体冠军、双打冠军。

女子方面，中国、印度尼西亚继续保持领先。

在1988年汉城奥运会上，羽毛球被列为表演项目，1992年巴塞罗那奥运会列为正式比赛项目。

从此羽毛球运动进入新的发展时期。

目前，国际羽联已拥有一百多个会员国。

国际羽联管辖的世界性比赛有：汤姆斯杯赛（世界男子团体锦标赛），从1948年开始，每3年举办一次（1984年起改为每两年举行一次）；尤伯杯赛（世界女子团体锦标赛），从1956年开始，每3年举办一次（1984年起改为每两年举行一次）；世界锦标赛（单项比赛），从1977年开始举办，1983年以前每三年举办一次，从1985年~2005年该项赛事改为两年举办一次，2006年起，锦标赛成为了国际羽联日程表上一年一次的赛事；全英锦标赛（非正式传统单向比赛），早在1899年开始每年举办一次。

<<羽毛球入门>>

编辑推荐

《羽毛球入门》：以时尚的运动体现你的才华，以羽毛的魅力衬托你的优雅。

<<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>