

<<跟我学习羽毛球>>

图书基本信息

书名：<<跟我学习羽毛球>>

13位ISBN编号：9787546400815

10位ISBN编号：7546400813

出版时间：1970-1

出版时间：成都时代

作者：惠程俊

页数：153

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>

## &lt;&lt;跟我学羽毛球&gt;&gt;

## 前言

在这个全民健身的时代，若论球类运动的普及度排名，羽毛球绝对是名列前茅。

事实上，无论是在数九寒冬，还是在炎炎夏日，无论是在街头巷尾，还是在球场上、公园里，我们都可以看到握着球拍挥汗如雨的羽毛球客。

1920年，羽毛球正式引入中国，而中国的羽毛球真正开始蜚声国际是在1981年重新加入国际羽联之后。

现如今，无论是在“汤姆斯杯赛”、“尤伯杯赛”、“苏迪曼杯赛”，还是世界羽毛球锦标赛、奥运会羽毛球赛的赛场上，我们都可以睹识中国运动健儿的骄人战绩。

从最早的汤仙虎、杨阳，到现在的林丹、张宁，他们的名字响彻国际羽坛。

对羽毛球运动健儿来说，精湛的个人技术固然是取胜的关键，但更为重要的，却是后天的踏实练习。

众所周知，羽毛球是一项高技能性竞技运动，其核心技术是快、准、狠。

羽毛球的各种技法，从最基本的上网、跑动、攻防的各种步法，到发球、击球的各种技术，以及各类单项与组合练习，都离不开这三项核心技术。

然而，单纯地强调某个方面，往往会有失偏颇。

以挥拍和步法为例，羽毛球运动对挥拍速度的要求是快一点、再快一点，但单纯地使蛮力只会吃力不讨好。

正确的挥拍要求是能在充分调动身体潜能的同时保存、节省体力。

羽毛球运动对步法的要求更为苛刻，步法被誉为“羽毛球运动的灵魂”，许多击球技术都是靠熟练、快速、准确的步法移动来完成的！

而所有这一切都需要对规则的掌握以及对技术的摸索、习得。

功到，方能成。

本书所涵盖的内容，包括了羽毛球运动的背景知识、基本装备与技法，带领读者轻松步入羽毛球运动的天地。

当然，若想成为一等高手，除了要有几招自己的绝活，还要有以世界羽坛巨星为榜样的魄力，勤加练习，循序渐进。

没有什么能替代精湛的个人技术，也没有什么可以迎合粗劣的战术，一切都需要从最基本、最务实的方面练起。

而贯穿所有过程之中，同时也最为关键的，是敢于尝试的勇气。

没有什么技法能弥补个人勇气的不足，运动能开启人类挑战自我、探索未知的天性。

鼓起勇气参与，才是问题的关键所在。

所有的美好与未知，都将在我们挥舞球拍的那一刻，在我们走出第一个步点，在我们当机立断地还击对方的那一刻之后开启。

羽毛球运动的真正乐趣，只有投入其中的人才能够心领神会。

## <<跟我学羽毛球>>

### 内容概要

《跟我学羽毛球》所涵盖的内容，包括了羽毛球运动的背景知识、基本装备与技法，带领读者轻松步入羽毛球运动的天地。

当然，若想成为一等高手，除了要有几招自己的绝活，还要有以世界羽坛巨星为榜样的魄力，勤加练习，循序渐进。

没有什么能替代精湛的个人技术，也没有什么可以迎合粗劣的战术，一切都需要从最基本、最务实的方面练起。

而贯穿所有过程之中，同时也最为关键的，是敢于尝试的勇气。

<<跟我学习羽毛球>>

作者简介

惠程俊，国家羽毛球专业教练。

<<跟我学羽毛球>>

书籍目录

序言Part 1 羽球知识知多少羽毛球场地与器材羽毛球装备点点通Part 2 拿起你的羽毛球拍一起来做热身运动正确的握拍方法快速的挥拍技巧基本步法与移动技巧蛟龙出水般的跳起技术Part 3 先学几手绝活灵活百变的击球技巧高手击球低手击球网前击球Part 4 成为羽毛球高手发球战术接发球战术单打战术双打战术Part 5 你也能和他们一样龚智超的正手推球及柔和杀球叶钊颖的变向劈杀孙俊劈吊斜线的假动作王友福处在绝境中的反攻汤仙虎的腾空劈杀和反手抽球皮特·盖德的滑动推球和打对角线拉斯姆森的快速移动附录羽毛球运动年度大事记羽毛球比赛方法及主要规则简介羽毛球五大赛事

## &lt;&lt;跟我学羽毛球&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：国际羽联规定标准羽毛球球重为4.74~5.50克，应有16根羽毛插在半球形的软木托上，羽毛长62~70毫米。

球托直径25~28毫米，底部为圆球形。

羽毛顶端围成圆形，直径为58~68毫米。

羽毛应用线或其他适宜材料扎牢，但其坚固性远远比不上其他球类。

羽毛球的羽毛以鹅毛、鸭毛为主，经过漂白筛选后，上等羽毛用来做比赛球，毛色较不纯和毛质较差的则用做练习球。

由于鹅毛的强度、韧性较其他羽毛更佳，因此高质量的羽毛球一般采用鹅毛制成。

羽毛球球头按照所用的材料分为硬质塑料、泡沫塑料、软木三种，中高档的羽毛球都是采用的天然软木质的球头，其余两种则用做一般的练习球，成本较低，性能较差。

胶水的质量直接影响到羽毛球的牢固度和耐用度。

制作羽毛球的胶水有高级树脂胶水、化学胶水两大类。

高级树脂胶水成本较高，但在硬度、牢固度上要优于化学胶水，一般用于高质量羽毛球的生产。

比赛使用的羽毛球是室内羽毛球，其底托的用料，内为软木，外包白色羊皮，称之为“白头羽毛球”，这种球在选料、制作上都比较严格。

日常使用的羽毛球，一般多为室外用球，其底托是用红色橡胶所做，称为“红头羽毛球”，这种球弹力好，打起来省力。

还有一种全塑羽毛球，其制造工艺简单，不必编线捆绑，也不会掉羽毛，成本较低，但使用起来效果不如前两种。

<<跟我学羽毛球>>

编辑推荐

《跟我学羽毛球》独家收录国际羽坛最新战术打法，有金牌冠军推荐速效与实用训练方案，顶级教练与王牌运动员实战心得。

国际羽坛最新权威教学成果，IBF中国羽毛球梦之队合作伙伴，羽毛球国家专业教练示范教学，从初级到高级，实现突破。

冠军教程+金牌教练击球技巧·完全掌握上网、击球、扣杀、单打、双打……初学入门、技能提升、高手竞技从最基础的打法入手，传授更多高手绝技，层层分解，详析详解，从初级到高级，实现突破。

让你与羽毛球贴身零距离，全面掌握羽毛球运动的基础知识。

从场地，到装备。

再到比赛规则，全部囊括。

速效入门，掌握握拍、挥拍、步法、跳杀等实用技法。

灵活应战，百发百中，高手接球、低手接球、网球接球。

从容应战。

向羽毛球高手晋级，掌握制胜的发球、接球、单打、双打技巧，让你拥有卓绝球技。

DVD中文简/繁可选字幕，高清晰实景拍摄、优质画面。

羽毛球攻防技巧中的精华之术“击球”，详析详解，快速掌握。

羽毛球国家专业教练教学示范，冠军品质，权威保证。

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>