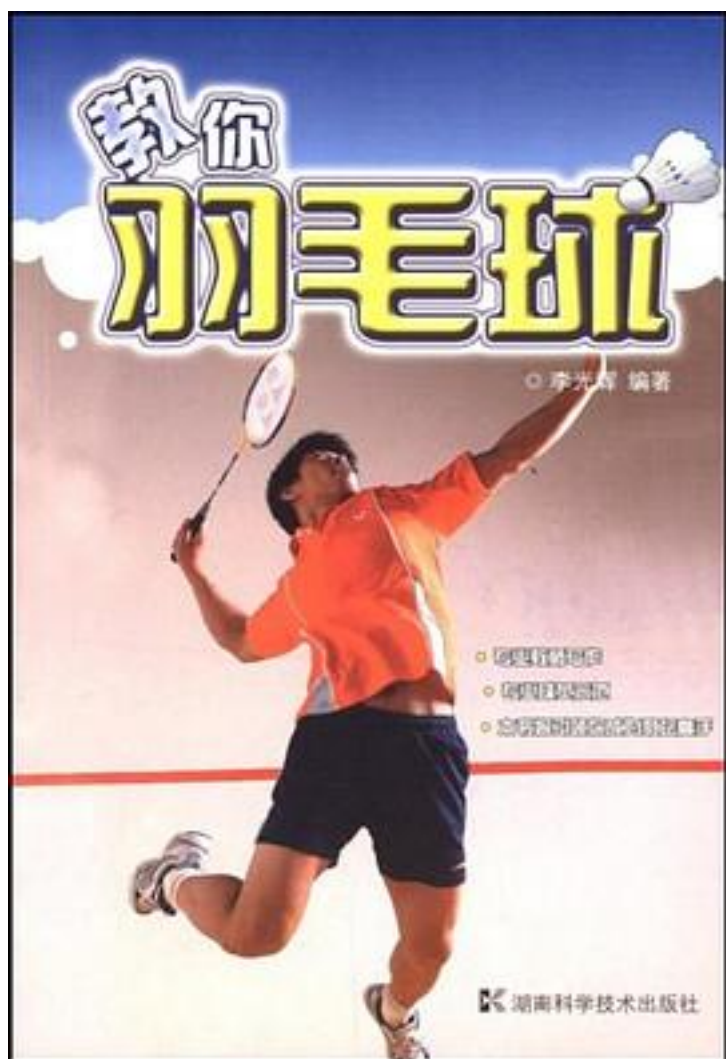


教你羽毛球



[教你羽毛球_下载链接1](#)

著者:李光浑

出版者:湖南科技

出版时间:2008-6

装帧:

isbn:9787535753311

《教你羽毛球》分知识篇、技术篇、训练篇和观赏篇。介绍了羽毛球运动的特点、锻炼价值、起源和发展；阐述了羽毛球运动的动作技术要领、练习方法等等。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，《教你羽毛球》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。《教你羽毛球》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。

作者介绍:

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 训练篇羽毛球战术的特点、依据、指导思想
一、羽毛球战术的含义 二、羽毛球战术指导思想 三、羽毛球运动的战术特点
四、羽毛球战术选择的依据 五、羽毛球战术要求
六、我国羽毛球战术指导思想 羽毛球各种类型打法及选择 一、单打的打法类型
二、双打的打法类型 三、羽毛球打法的选择 羽毛球战术 一、单打战术 二、双打战术
三、固定线路的简单战术练习 四、单打战术的运用
五、如何运用战术 羽毛球练习者的体能练习 一、发展灵敏素质的方法
二、发展速度素质的方法 三、发展力量素质的方法
四、发展耐力素质的方法 心理素质练习 一、赛前心理素质练习
二、比赛过程中心理素质练习方法 三、比赛后的心理调整 观赏篇世界积分排名
一、什么是世界积分排名 二、适用范围
三、积分计算方法 历届国际羽联主席羽毛球技术发展历程及各时期代表人物
一、男子单打 二、男子双打 三、女子单打 四、女子双打
五、混合双打 世界重大赛事成绩表及羽毛球竞赛规则
一、历届奥运会羽毛球比赛冠军榜 二、历届苏迪曼杯赛成绩表
三、历届汤姆斯杯赛冠军榜 四、历届尤伯杯赛成绩表
五、历届世界羽毛球锦标赛冠军榜
六、历届世界杯羽毛球赛冠军榜 七、羽毛球竞赛规则

• • • • • ([收起](#))

[教你羽毛球_下载链接1](#)

标签

评论

一般吧，趣味训练还挺有意思的！

[教你羽毛球_下载链接1](#)

书评

[教你羽毛球_下载链接1](#)