

羽毛球入门



[羽毛球入门_下载链接1](#)

著者:陈莉琳

出版者:福建科技

出版时间:2010-7

装帧:

isbn:9787533536541

《羽毛球入门》内容简介：羽毛球，是中国优势球类体育项目，极受群众喜爱。《羽毛球入门》以图解的形式，介绍了羽毛球运动的基础知识、基本技术及实用战术，提供了羽毛球趣味健身法，让读者寓快乐于运动之中，此外，还有欣赏羽毛球比赛的内容。

作者介绍:

目录: 一、羽毛球基础知识/1 (一)羽毛球运动场地、器材/3 1.球场/3 2.球网与网柱/4 3.球/5 4.球拍/6 5.拍弦/8 6.握把胶/10 (二)服装鞋袜的选择/10 1.服装/10 2.护腕/11 3.球鞋/11 4.球袜/12 (三)羽毛球运动常用术语/12 1.击球区域/12 2.站位与击球/13 3.击球的基本路线/15 4.拍形角度与拍面方向/16 5.持拍手与非持拍手/17 6.击球点/17 (四)羽毛球运动损伤的预防/18 1.羽毛球运动注意事项/18 2.羽毛球运动损伤发生的部位特点/19 3.羽毛球运动损伤种类/19 4.造成运动损伤的原因/20 5.如何预防运动损伤/20 二、羽毛球基本技术/21 (一)握拍法/22 1.正手握拍法/23 2.反手握拍法/24 3.握拍的关键/24 4.握拍常见的错误/24 (二)击球动作分解/25 1.准备/26 2.引拍/26 3.挥拍击球/27 4.收拍/27 (三)发球法/28 1.正手发球/29 2.反手发球/32 (四)击球法/35 1.后场击球技术/36 2.中场击球技术/46 3.前场击球技术/57 (五)步法/69 1.羽毛球基本步法/70 2.场上移动步法/71 3.步法诊断/87 三、羽毛球基本战术/91 (一)提高击球质量的五大要素/92 1.如何制造合理的弧线/92 2.如何加快击球的速度/93 3.如何加大击球的力量/94 4.如何加强击球的旋转/96 5.如何打出较好的落点/97 (二)单打战术的运用与变化/98 1.单打战术运用原则/98 2.单打进攻战术的应变/99 3.单打防守战术的应变/112 (三)双打战术的运用与变化/113 1.双打战术运用原则/113 2.双打进攻战术的应变/114 3.双打防守战术的应变/123 (四)混合双打战术的运用与变化/125 1.混合双打战术运用原则/126 2.混合双打进攻战术的应变/126 3.混合双打防守战术的应变/133 四、羽毛球比赛规则与观赏/135 (一)羽毛球比赛的基本规则/136 1.计分方法/136 2.发球违例/136 3.发球权的转换/139 4.换球的处理/140 5.几种常见的违例/141 6.延误发球与延误比赛的区别/142 7.间歇/143 8.场外指导/143 9.比赛时伤病的处理/144 10.行为不端及处罚/145 (二)羽毛球比赛的观赏/146 1.如何看发球质量的好坏/146 2.如何看回球质量的好坏/147 3.如何判定一个回合的胜负/148 4.如何判定一种打法/149 5.如何判定界内、界外球/149 6.如何判定“重发球”/150 7.如何欣赏双打的攻防转换/151 8.如何欣赏假动作的运用/153 9.羽毛球的竞赛方法/156 10.初学者容易混淆的几类问题/163
· · · · · · [\(收起\)](#)

[羽毛球入门_下载链接1](#)

标签

评论

[羽毛球入门 下载链接1](#)

书评

[羽毛球入门 下载链接1](#)