

<<图解运动入门系列>>

图书基本信息

书名：<<图解运动入门系列>>

13位ISBN编号：9787122114129

10位ISBN编号：7122114120

出版时间：2011-10

出版单位：化学工业

作者：黄萍婷//戴劲

页数：119

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>

<<图解运动入门系列>>

前言

作为一项有着优秀传统的体育项目，羽毛球在21世纪受到了越来越多人的关注与喜爱。它不需要复杂的装备，不需要特殊的体格，只要你热爱运动，热爱生活，都可以挥起球拍、拉上亲朋好友在运动场上一试身手。

参加羽毛球运动需要不停地进行脚步移动、跳跃、转体、挥拍，合理地运用各种击球技术将球在场上往返对击，从而增强上肢、下肢和腰部肌肉的力量，加快锻炼者全身的血液循环，增强心血管系统和呼吸系统的功能。

本书通过大量图片示范，在详细介绍各项技术的动作要领以外，还介绍了部分常见错误动作，并给出了合理的练习方法，特别适合于羽毛球初学者阅读，以使其规范击球动作，快速提高羽毛球水平。

本书的撰写和出版离不开各界人士的大力帮助与支持，特别感谢北京体育大学竞技体育学院苏东浩、叶奥婷为本书提供技术演示。

感谢原国家队运动员，现清华大学体育部姜来老师对本书的支持帮助。

感谢北京化工大学学生新闻中心主任李冠宁为本书的撰写提出宝贵意见。

由于时间仓促，加之编者水平有限，书中难免出现一些纰漏，希望广大羽毛球爱好者为本书提出宝贵的意见及建议，以便我们不断进步与提高。

黄萍婷，戴劲2011年7月

<<图解运动入门系列>>

内容概要

《图解羽毛球入门》由黄萍婷、戴劲编著，特邀国家级运动员进行演示，以图解的形式详细介绍了羽毛球单打、双打的前场、中场、后场技术，包括发球、接发球、推球、挑球、吊球、杀球、接杀球，封网、移动步法等重点技术。

在介绍动作要领的同时，指出初学者运动中常见的错误，并给出正确的练习方法。

《图解羽毛球入门》适合羽毛球初学者阅读和学习，对有一定运动基础的爱好者纠正动作、提高羽毛球训练水平也有一定作用。

<<图解运动入门系列>>

书籍目录

第一章 羽毛球运动简介

- 一、羽毛球运动的起源
- 二、世界羽毛球运动的发展
- 三、世界羽毛球组织
- 四、世界重大羽毛球赛事
- 五、羽毛球运动的特征

第二章 羽毛球运动的学习准备

羽毛球常用技术术语

- 一、步法
- 二、手法
- 三、握拍

场区与击球

- 一、击球区域的划分
- 二、击球动作
- 三、球的飞行
- 四、最佳击球点及其影响因素

器材

- 一、羽毛球
- 二、球拍
- 三、网柱、球网

第三章 羽毛球基本技术

羽毛球单打发球、接发球技术

- 一、单打发球技术
- 二、单打接发球技术

前场技术

- 一、前场击球技术
- 二、前场击球步法

中场技术

- 一、中场击球技术
- 二、中场两侧移动步法

后场技术

- 一、后场击球技术
- 二、后场击球步法

羽毛球双打发球、接发球技术

- 一、双打发球技术
- 二、双打接发球技术

双打的击球技术

- 一、双打前场击球技术
- 二、双打中场击球技术
- 三、双打后场击球技术

第四章 羽毛球运动常识

营养膳食与恢复

羽毛球运动损伤的防范

- 一、羽毛球运动中易出现的损伤
- 二、损伤的原因及防范

<<图解运动入门系列>>

羽毛球运动礼仪知识

羽毛球器材、服装小知识

- 一、球拍
- 二、羽毛球
- 三、运动服
- 四、羽毛球鞋
- 五、运动袜

羽毛球球星简介

- 一、林丹
- 二、李宗伟
- 三、鲍春来
- 四、陈金
- 五、陶菲克
- 六、张宁
- 七、谢杏芳
- 八、蔡赟/傅海峰
- 九、杜婧/于洋

附录1 羽毛球相关竞赛规则简介

附录2 国际羽联最新规则（21分制）双打发球规则图示

参考文献

<<图解运动入门系列>>

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>