

<<羽毛球>>

图书基本信息

书名：<<羽毛球>>

13位ISBN编号：9787564405229

10位ISBN编号：7564405228

出版时间：2010-9

出版时间：北京体育大学

作者：《超级运动营丛书》编委会 编

页数：128

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>>

前言

羽毛球运动是一项趣味性强，基本技术较易掌握，规则简单，场地较小，器材简便，易于开展的球类运动。

两个人两只球拍一个球，在大厅、礼堂、过道、广场、校园、公园或一片小空地等处便可挥拍进行打球。

游戏性较强，不受性别、年龄、身体条件和技术水平的影响，运动员可大可小，还可根据个人的身体条件和技术水平进行锻炼和比赛。

因此，羽毛球运动深受人们的喜爱，极易普及推广。

通过羽毛球活动不仅可以提高技术水平，而且能够很好地发展身体素质，增进健康。

经常从事该运动能使人的身心都得到良好的锻炼。

一场高水平的、激烈的、打完全场的羽毛球比赛需要耗时1-1.5小时。

运动员前场、后场快速移动击球，中后场的大力扣杀球，被动时的扑救球，双打的换位击球等都需要运动员有较好的力量素质、速度素质、耐力素质、灵敏素质、柔韧素质以及快速的反应能力。

扣杀需要力量；在双方对拉回合的过程中，为了取得主动需要有较快的速度、较好的耐力和速度耐力；在扑救球时（多半是被动情况）又需要有很好的灵敏和柔韧；双打中又需要极快的反应与判断能力。

运动员要在35平方米的场地上完成向前向后、向左向右、不断变向奔跑3000米左右，挥拍击球500次左右，有时为了一球激烈争夺数十拍，心跳剧增达到180次/分，心脏排出的血液和肺部的呼吸次数比平时大为增多，运动员的体力消耗很大，往往会出现生理上的“极点”现象。

因此，经常从事该项体育活动可以加快人体血液循环、增强心血管系统、呼吸系统等内脏器官的功能，发展人体的灵敏性和协调性，提高动作速度和上、下肢活动能力，提高身体素质，使身体得到全面发展，达到增强体质目的。

<<羽毛球>>

内容概要

本书是“超级运动营丛书”之一，主要对羽毛球运动的基础知识作了介绍，具体内容包括羽毛球的起源与发展、羽毛球的常用术语、羽毛球技战术发展趋势、羽毛球球场礼仪、握拍法、击球准备、击球技术、羽毛球步法、单打战术等。

该书可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

<<羽毛球>>

书籍目录

基础篇 一、羽毛球的起源与发展 二、世界重大羽毛球赛事 三、羽毛球的常用术语 四、羽毛球技战术发展趋势 五、羽毛球球场礼仪 六、需注意的几个安全事项 七、场地、器材与装备技术篇 一、握拍法 (一)正手基本握拍法 (二)从正手基本握拍到反手握拍 二、发球 (一)发高远球 (二)发网前球 (三)发平快球 (四)发平高球 (五)合法发球与发球违例 三、击球准备 (一)基本姿势 (二)中心位置 (三)击球范围 (四)球的飞行轨迹 四、击球技术 (一)高远球 (二)杀球 (三)吊球 (四)平抽球 (五)放网前球 (六)勾球 (七)搓球 (八)挑高球 (九)扑球 五、羽毛球步法 (一)羽毛球常用的步法 (二)上网步法 (三)退后场步法 (四)左右横动步法 战术篇 一、单打战术 (一)单打站位 (二)发球方式 (三)单打基本原则 (四)单打战术 二、双打战术 (一)业余选手的双打战术 (二)专业运动员的双打战术 (三)女子双打战术 (四)混合双打战术 训练篇 一、初学者训练 二、训练形式 三、比赛规则篇

章节摘录

插图：4.甜点就是球拍面的最佳击球区。

当击球点在甜区时能给你足够的击球威力、控球性，震动感很小，你会觉得很舒适。

甜区的大小对球员是很重要的，它能使球员更容易打出高质量的球。

而决定甜区大小的最关键因素就是框形。

5.硬度、扣力和扣球性的关系击球时球在球拍上的停留时间只有千分之四到六秒。

在击球前的挥拍过程中和球拍击到球时，拍杆有一个弯曲和复原的过程，在球拍尚未回到原位以前球已经飞离了拍面。

在球员力量相同的情况下，拍杆越软在击球前的挥拍过程中越容易弯曲，弯曲幅度也更大，从而带动拍头以更大的角速度移动，产生更大的击球力量。

拍杆越硬则击球时能传递给球的力量就越少，但更能减低击球震动的传递。

对于拍框而言，拍框的硬度越大接触球时就越不易发生变形和扭动，越能把更多的力量传给羽球，同时传递的震动也越少所谓扭力就是指，当球拍击球时，球拍面产生扭转的幅度大小。

扭力越小对球的控制性就越好。

<<羽毛球>>

编辑推荐

《羽毛球》是超级运动营丛书之一。

<<羽毛球>>

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>