

<<羽毛球技巧图解>>

图书基本信息

书名：<<羽毛球技巧图解>>

13位ISBN编号：9787810515535

10位ISBN编号：7810515535

出版时间：1999-3-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：彭美丽

页数：167

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>

<<羽毛球技巧图解>>

前言

“羽毛球入门的捷径是什么？”

” “如何快速提高羽毛球球技呢？”

” 经常有学生问这 样的或者类似的问题。

对于羽毛球运动的爱好者和初学者来说，入门和提高是学习阶梯中的两个至关重要的台阶和难关。

只有有效地解决了这两大难题，球技才会进入一个崭新的境界。

羽毛球运动的历史总是与杰出的运动员、优秀的教练员以及精彩绝伦的世界性大赛相互伴随的。

从汤仙虎、韩健、赵剑华、杨阳、李玲蔚到葛菲、顾俊、龚智超、叶钊颖；从王文教、陈福寿到李永波、田秉义；从汤姆斯杯、尤伯杯、苏迪曼杯到世界羽毛球锦标赛、奥运会羽毛球赛

<<羽毛球技巧图解>>

内容概要

羽毛球基本知识、羽毛球基本技术、羽毛球基本步法、羽毛球技术训练方法、超级球星的成名绝技等内容。

对于羽毛球运动的爱好者和初学者来说，入门和提高是学习阶梯中的两个至关重要的台阶和难关。只有有效地解决了这两大难题，球技才会进入一个崭新的境界。

<<羽毛球技巧图解>>

作者简介

彭美丽，北京体育大学副教授，羽毛球一级裁判。

1940年出生，1959年代表北京市参加第一届全国运动会羽毛球比赛，获女子双打、团体第4名，女子单打、混合双打第7名。

1964年毕业于北京体育学院羽毛球专业。

毕业后留校从事羽毛球教学训练工作。

曾任北京市羽毛球协会副主席，担任过1987年第5届世界羽毛球锦标赛、1994年亚洲羽毛球锦标赛、1995年亚洲杯羽毛球赛等的裁判工作。

多年来，一直致力于羽毛球运动的教学、训练、裁判、科研工作，桃李满天下。

曾与王文教、陈福寿合著《教练员训练指南》一书的羽毛球部分；编著北京体育大学羽毛球专修课教材《羽毛球》；编写《球迷之友》羽毛球篇；与侯正庆等人合著《跟专家练羽毛球》、《羽毛球裁判必读》、《老年百科全书》和《中国百科全书》羽毛球部分等书。

<<羽毛球技巧图解>>

书籍目录

第1章 羽毛球基本知识一 球拍与球二 握拍法三 场地与器材第2章 羽毛球基本技术一 发球二 接发球三 击球技术第3章 羽毛球基本步法一 步法技术分析二 上网步法三 后退步法第4章 羽毛球技术训练方法一 单项技术的重复练习二 组合技术练习三 一点打两点或两点打一点练习第5章 超级球星的成名绝技一 龚知超的正手推球二 叶钊颖的变向劈杀三 孙俊劈吊斜线的假动作

<<羽毛球技巧图解>>

章节摘录

(二) 球 羽毛球最4.74克-5.50克，应有16根羽毛插在半球形的软木托七。球托直径25毫米至28毫米，底部为圆形。羽毛顶端围成圆形，直径为58毫米至68毫米。羽毛应用线或其他适宜材料扎牢。

二、握拍法 每个羽毛球技术动作都有各自相应的握拍和指法，从不同角度击球或击出不同路线的球也要相应地用不同握拍法。

不同的运动员完成同一个技术动作，也可采用不同的握拍和与之相配合的指法。

正确而灵活多变的握拍方法，是击球手法的前提条件，握拍要有利于手腕的发力，能控制击球力量的大小和击球的飞行方向。

(一) 正手握拍法 虎口对着拍柄窄面内侧的小棱边，拇指和食指贴在拍柄的两个宽面上，食指和中指稍分开，中指、无名指和小指并拢握住拍柄，掌心不要紧贴拍柄，要留有一定空隙，拍柄端与近腕部的小鱼际肌 齐平。

握拍自然状态下，拍面基本与地面垂直。

<<羽毛球技巧图解>>

编辑推荐

通俗易懂的文字 从读者的需求出发,用最通俗易懂的文字,深入浅出地介绍羽毛球运动的基本知识和基本技术,使读者一看就懂,一练就会,是羽毛球入门的最佳教材。

生动形象的动作图解 以详细准确的连续的动作图解形式,说明各种羽毛球技术动作的要点。图示生动形象,要点简明扼要,动作一目了然。

全面图释名将绝招 龚智超、叶钊颖、孙俊、汤仙虎、拉·西德克、皮特·盖、拉斯姆森、王友福、张宁、马汀等10位超级球星16种成名绝技最详尽的连续动作图解。

<<羽毛球技巧图解>>

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>