

<<羽毛球>>

图书基本信息

书名：<<羽毛球>>

13位ISBN编号：9787546314426

10位ISBN编号：7546314429

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团

作者：何艳华//张坤

页数：122

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>

前言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来之际得以出版，令人欣喜。

宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。

2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。

面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。

该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。

吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。

<<羽毛球>>

内容概要

《全民健身项目指导用书》图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100分册。

《羽毛球》为其中的一册，主要介绍了羽毛球的起源与发展、运动保健、基本技术、基础战术、基本规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

<<羽毛球>>

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展 / 002第二节 场地、器材和装备 / 004第二章 运动保健第一节 自我身体评价 / 014第二节 运动价值 / 018第三节 运动保护 / 023第三章 基本技术第一节 握拍技术 / 034第二节 发球技术 / 036第三节 接发球技术 / 044第四节 后场高空击球技术 / 048第五节 前场网上击球技术 / 070第六节 下手击球技术 / 082第七节 上网步法 / 090第八节 后退步法 / 091第九节 两侧移动步法 / 094第十节 起跳腾空步法 / 099第四章 基础战术第一节 单打战术 / 104第二节 双打战术 / 109第五章 基本规则第一节 比赛方法 / 116第二节 裁判方法 / 119

章节摘录

插图：自我概念是指个体对自己身体、思想和情感的主观整体评价，它由许多自我认识组成，包括我是什么人、我主张什么和我喜欢什么等。

坚持体育锻炼，可以使锻炼者体格强健、精力充沛、提高驾驭身体的能力，从而改善对自身的满意程度，确立良好的自我概念。

根据脑电图的显示，人的睡眠可以分为两种状态，即慢波睡眠状态和快波睡眠状态会，前者为浅度睡眠状态，后者为深度睡眠状态。

一夜之间两种睡眠状态会交替发生4~5次。

有规律的体育锻炼不仅对慢波睡眠有促进作用，而且能缩短入眠的潜伏期，并延长睡眠的时间。

体育锻炼还能改善人的认知过程，避免反应时间过长、注意力不集中和思维混乱等症状的发生，尤其对老年人的认知能力，改善效果更为明显。

体育锻炼被公认为是一种心理治疗的好方法。

目前人群中常见的心理疾患是抑郁症和焦虑症。

研究发现，体育锻炼是治疗抑郁症的有效手段之一，抑郁症患者经过有规律的体育锻炼，抑郁症状能显著减轻。

体育锻炼还具有治疗焦虑症的作用，经过有规律的体育锻炼，可以使锻炼者的焦虑症状明显改善。

<<羽毛球>>

编辑推荐

《羽毛球》：全民健身项目指导用书

<<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>