第一图书网, tushu007.com

<<新编羽毛球理论与实训>>

图书基本信息

书名：<<新编羽毛球理论与实训>>

13位ISBN编号：9787561233320

10位ISBN编号：7561233329

出版时间：2012-3

出版时间：西北工业大学出版社

作者：牛清梅 编

页数：203

字数：221000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书是根据羽毛球运动技能形成规律，结合国内外最新羽毛球运动理论、最新规则、技战术变化以及教法创新等编写而成的。
全书包括羽毛球基础知识、基本击球技术、基本步法、基本战术、教学理论(方法)与实践、羽毛球运动损伤与预防。

《羽毛球理论与实训》既可作为高等学校羽毛球教学的教材，也可供羽毛球爱好者学习参考。
本书由牛清梅主编。

第一图书网, tushu007.com

<<新编羽毛球理论与实训>>

书籍目录

第一章 羽毛球基础知识
 第一节 多元起源说与发展趋势
 第二节 器材与场地
 第三节 常用术语释义
第二章 基本击球技术
 第一节 羽毛球技术特点
 第二节 发球
 第三节 接发球
 第四节 击球技术
 第五节 击球技术练习方法
 第六节 多球练习
 第七节 假动作
第三章 基本步法
 第一节 步法概述
 第二节 基本步法要领
 第三节 基本步法练习方法
第四章 基本战术
 第一节 战术概论
 第二节 发球、接发球战术
 第三节 进攻战术
 第四节 防守战术
第五章 教学方法与实践
 第一节 羽毛球教学方法概论
 第二节 常用一般教学法
 第三节 常用专项教学法
 第四节 击球技术教学
 第五节 步法、战术教学
第六章 羽毛球运动损伤与预防
 第一节 运动常规监督
 第二节 运动中生理反应及处置
 第三节 常见运动损伤与处置
 第四节 羽毛球运动常见损伤与处置
参考文献

章节摘录

版权页： 插图： 做出预测判断主要根据对方的击球规律和击球动作，尤其在对方回球比较被动时，预判可以更大胆些。
做出判断后，把自己的注意力和身体重心移向判断的方向，如果判断对方的被动回球只可能是某个路线，甚至可以提前移动（但接发球时不能提前移动），但眼睛仍要密切观察对方的回球。
如果对方的回球路线与自己的预判完全符合，就在原来移动重心的基础上快速起动。
如果对方回击的球路超出了自己的预判，就必须马上调整重心再起动。
预判是把双刃剑，必须建立在对对方球路比较熟悉的基础上才可以实行。
在不熟悉对方球路时，尽量稳住重心，等对方出手后再移动。
在业余比赛中，球员击球的速度并不是非常快，如果脚下动作熟练，起动迅速，完全可以等待对方出球后再移动，仍可以及时到位。
3.移动、引拍 移动，是指羽毛球运动中的脚步移动的方法，是运用转体、并步、跨步、交叉步、垫步和蹬跳等动作，进行快速、合理并又有一定规律的上网、后退和两侧移动的方法。
起动后就要快速到位，但移动的过程中也要控制好自己的重心，在移动过程中要同时完成引拍动作。
引拍，这里的引拍是指羽毛球击球动作中的整个引拍过程的前期动作，如击球员从中场退到后场击上手高球，他在开始后退的同时，就应该做球拍后举至右肩上方的动作，而不应该待后退到后场才开始引拍。
移动能力主要反映在以下两方面：速度——指运动员在场上从准备位置到击球位置之间位移的速度。
动作衔接——指是否有利于击球动作的选择与完成。
指运动员在最后一步移动到位时，不但已完成击球的前期引拍动作，还应力求使自己的身体姿势处于最佳的击球准备状态。
如上网移动时，以右手持拍者为例（以下均同），在完成最后一步移动到位时，就应该同时处于右手持拍前伸引拍，左臂自然后伸，右腿前跨，左腿在后，成弓箭步状。
又譬如，从近网处向后移动，被动去接对方的推球时，虽然从速度上来讲，两点之间走直线是最快的，但此时，却只能尽快地绕一个弧线移动，否则，就会在最后一步移动到位时处于面对羽毛球而背对球网，球、人、击球方向都处于一条直线上的不利击球位置。

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

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