

<<羽毛球>>

图书基本信息

书名：<<羽毛球>>

13位ISBN编号：9787807209331

10位ISBN编号：780720933X

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：田云平 主编

页数：82

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>>

内容概要

本书为《阳光体育运动丛书》之一《羽毛球》。

现代羽毛球运动诞生在英国。

1873年，在英国格拉斯哥郡的伯明顿镇有一位叫鲍弗特的公爵，在庄园里进行了一次“蒲那游戏”的表演。

因这项活动极富趣味性，很快就风行开来。

此后，这种室内游戏迅速传遍英国，“伯明顿”即成为英文羽毛球的名字。

羽毛球运动约于1920年传入我国，解放后，得到迅速发展。

20世纪70年代我国羽毛球队已跻身于世界强队之列。

70年代，国际羽毛球坛是印尼与我国平分秋色。

80年代，优势已转向我国，说明我国羽毛球运动已达到世界先进水平。

<<羽毛球>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值 第三节 国际大赛第二章 运动保护 第一节 生理卫生 第二节 运动前准备 第三节 运动后放松 第四节 恢复养护第三章 场地、器材和装备 第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备第四章 基本技术 第一节 握拍法 第二节 发球技术 第三节 接发球技术 第四节 高球 第五节 吊球 第六节 杀球 第七节 搓球 第八节 推球 第九节 勾球 第十节 扑球 第十一节 抽球 第十二节 挑球 第十三节 基本步法第五章 基础战术 第一节 单打战术 第二节 双打战术第六章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

<<羽毛球>>

章节摘录

第二章 运动保护“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。

只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。

第一节 生理卫生青少年在进行羽毛球运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。

一、培养运动兴趣在进行羽毛球运动前，首先必须培养自己对羽毛球运动的兴趣。

培养对羽毛球运动的兴趣方法有很多，如观看羽毛球比赛，与同学、朋友进行羽毛球运动等。

有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到羽毛球运动之中，从而得到理想的体育锻炼效果。

二、把握运动强度青少年进行羽毛球运动，主要是在参加羽毛球运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。

控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。

一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟140次左右较为合适。

<<羽毛球>>

编辑推荐

《羽毛球》:走进大自然,走到阳光下。

<<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>