

<<羽毛球>>

图书基本信息

<<羽毛球>>

前言

在德国有两个单词可以表示羽毛球运动。

一个是国际通用的Bad—minton . 另一个是德语单词Feder-ball。

当使用Badminton时，人们理解为在俱乐部中进行的、以取得优异运动成绩为目标的这种来回击球的竞技体育项目的练习。

德国羽毛球协会现有2600个俱乐部和23万名运动员。

带着热忱的理想主义，通过努力的执著追求。

这个直到1953年才成立的年轻的运动项目协会，已经攀升到德国体育联合会大约60个体育项目排名榜的中游位置。

当使用Federball时，人们理解为没有正式约定的，以休闲娱乐

<<羽毛球>>

内容概要

本书介绍了羽毛球运动的理论、技术、战术和训练等，本书应该可以帮助所有的羽毛球爱好者，使他们迅速并且安全地学习羽毛球。

本书的内容不仅可以为以休闲娱乐为目标的羽毛球爱好者服务，而且也可以作为羽毛球“专家”的教材和指南。

<<羽毛球>>

作者简介

作者：(德国)拉尔夫·法彼西 (德国)卡尔-海恩思·奥林斯基 (德国)马丁·斯柯罗茨 译者：花勇民 葛艳芳
作者简介：拉尔夫·法彼西，出生于1954年，体育、数学和计算机专业高级助理教师，退役羽毛球运动员，教师进修课程专题报告人。

卡尔-海恩思·奥林斯基，出生于1950年，体育和物理专业高级助理教师。

曾长期担任教师进修课程的负责人，在下萨克森州学校体育的羽毛球界享有很高的声望。

从1966年开始参加羽毛球比赛，目前担任下萨克森州羽毛球协会第一副主席。

马丁·斯柯罗茨，出生于1939年，曾担任不伦瑞克工业大学体育中心负责人。

他曾撰写了近20本体育专业书籍和大量的体育专业文章，并曾参与了多个国内和国际体育专家小组的工作。

译者简介：花勇民，男，1971年7月出生，江苏宜兴人，博士，北京体育大学副教授，硕士生导师，华东师范大学博士后。

葛艳芳，女，1974年1月出生，河南焦作人，硕士，北京体育大学助理研究员。

<<羽毛球>>

书籍目录

前言介绍用具 球拍 拍框 拍柄 穿弦面 初学者的球拍 中级选手的球拍 高手的球拍 球 人造材料制成的球 天然羽毛制成的球 场地 球网 服装 运动裤 运动袜 运动鞋 训练服 运动衫技术 握拍法 通用握拍法 基本姿势 单打站位 发球技术 高远球发球 网前球发球 反手网前球发球 平快球发球 平高球发球 击球技术 正手高远球 起跳正手高远球 头顶高远球 过手高远球 反手高远球 杀球 吊球 平抽球 正手挑球 反手挑球 网前击球 放网(正手和反手) 搓球(正手和反手) 勾球(正手和反手) 抹球(正手和反手) 扑球(正手和反手) 击球变化 平高球 斜线吊球 滑板吊 挡球和抽球战术 概述 外部条件 比赛器材 比赛地点 观众 到达比赛场地 战术原理 战术基本原则 单打战术 比赛开始 单打基本原则 双打战术 休闲选手的双打战术 竞技体育运动员的双打 战术 女子双打战术 混合双打战术训练 总体原则 周期训练 训练负荷 训练组织 训练单元的过程 初学者训练 没有场地的练习 在场地上的练习 训练形式 1对1练习 体操拉伸练习 体操 拉伸练习 体能 循环训练比赛 单打和双打赛制 单败淘汰制 双败淘汰制 团体赛制 学校比赛 国际团体比赛赛制理论 控制范围 击球点区域 球的飞行轨迹 又高又远的飞行轨迹(高远球) 平的飞行轨迹(平抽球) 短的飞行轨迹(吊球) 陡的飞行轨迹(杀球) 球速 初速度 空气阻力 反应时 预判 预判的基础运动学 运动学基本原则 一个击球行为是如何产生的?
 一个动作是如何发生的?
 对一个动作的控制是如何实现的?
 对一个动作的纠正是如何进行的?
 运动员如何才能掌握一个动作?

规则 场地 网柱和球网 球 比赛开始 计分方法 单打比赛 双打比赛 加赛(延长期) 失误 重赛 常规

<<羽毛球>>

章节摘录

谁可以参加羽毛球运动？

任何人！

只有很少的运动项目能够期待自己成为所有体育爱好者都能参加的项目，事实上，羽毛球运动做到了这一点：儿童、青少年、成年人、残疾人、女性和男性、以运动成绩为目标的运动员和休闲选手都可以参加羽毛球运动。

此外，人们可以较快地学会打羽毛球，在2个小时之后，任何人就已经可以进行羽毛球比赛了。

一名好的教练员能够较快地向爱好者介绍羽毛球的技术和战术。

因此：请您开始参加羽毛球运动吧！

哪里可以打羽毛球？

任何地方！

羽毛球运动的优势当然首先在于它可以在室内和室外都能够进行，特别是在室外，到处都有打羽毛球的可能性。

羽毛球的另一个优势在于它需要的场地比较小。

在一块有5米 × 10米面积的场地上就可以较好地进行以休闲娱乐为目的的羽毛球运动了。

插图：插图：

<<羽毛球>>

编辑推荐

《羽毛球》应该可以帮助所有的羽毛球爱好者，使他们迅速并且安全地学习羽毛球。

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>