

《羽毛球全攻略：技术、战术与训练》

图书基本信息

书名：《羽毛球全攻略：技术、战术与训练》

13位ISBN编号：9787115426732

出版时间：2016-9

作者：贝恩德-沃克尔·勃拉姆斯

页数：200

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《羽毛球全攻略：技术、战术与训练》

内容概要

《羽毛球全攻略：技术、战术与训练（名将点评全彩图解版）》分为两部分，DIYI部分讲述羽毛球技术、训练以及理论，从装备选择、握拍方式、预备位置等基础知识，到发球、底线、近网、杀球、平抽、反手等击球技巧，以及步法、战术和训练方法等，并融合专业羽毛球运动员的亲自点评，从比赛心理、高级技巧到运动员都在用的训练方法，帮助使用者突破瓶颈、提升运动表现。第二部分全面梳理了羽毛球运动技术术语、羽毛球赛事规则、DING尖羽毛球运动员背景等，帮助使用者全面了解羽毛球世界。

《羽毛球全攻略：技术、战术与训练》

作者简介

贝恩德-沃克尔·勃拉姆斯（Bernd-Volker Brahms）生于1969年，记者，自1992年以来一直为多个guojia与地区级刊物和电视台撰写羽毛球方面的文章。他以专家身份活跃在国际舞台上，经常参加各种大型赛事，如奥运会、世锦赛、欧锦赛和德国公开赛。

《羽毛球全攻略：技术、战术与训练》

书籍目录

目录	
1 羽毛球比赛的指导思想	7
2 装备	9
2.1 球拍	9
2.2 拍线	11
2.3 羽毛球	13
2.4 球鞋	16
2.5 球服	16
3 握拍方式	19
4 预备位置	23
5 击球区域	27
6 击球分类	31
7 发球	33
8 高远球（底线击球）	39
9 近网短球	45
10 杀球	47
11 平抽	53
12 反手	57
13 网前球	63
14 步法	71
14.1 跨步	72
14.2 剪式跳	74
14.3 中式跳	76
14.4 跳杀	78
15 战术（单打、双打、混双）	81
15.1 基本战术规则	81
15.2 单打战术	86
15.3 双打战术	88
15.4 混双战术	95
16 训练	99
16.1 训练周期	100
16.2 如何组织一堂训练课	101
16.3 水平监控	103
16.4 身体素质	104
16.5 心理训练	107
17 比赛	111
17.1 准备	111
17.2 比赛形式	113
18 受伤风险与预防（热身）	119
19 技术术语	125
20 规则简介	131
21 来自雅加达后院的印度尼西亚羽毛球运动报告	139
22 羽毛球词条库	145
23 统计数据	171

《羽毛球全攻略：技术、战术与训练》

精彩短评

- 1、最近看过的最棒的一本羽毛球教程，基础和实战结合得相当好，无论是发球、接球、攻防还是战术都讲得详细而到位，初学者和中级选手都能在书里找到适合自己的学习内容
- 2、不错，很有用。
- 3、林丹，偶像，也是让我痴迷于羽毛球的重要原因，凭着这封面也知道这书不会差。
- 4、图解教程什么的最适合我了，简单易懂的示范图例，好看好学，训练效果棒棒哒。
- 5、满意。技战术很全，加上又有真人实拍演示和详细的图解说明，学起来效果还比较好。

《羽毛球全攻略：技术、战术与训练》

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：www.tushu111.com