

《羽毛球技术训练与战术运用》

图书基本信息

书名：《羽毛球技术训练与战术运用》

13位ISBN编号：9787500929130

10位ISBN编号：7500929137

出版时间：2006-7

出版社：人民体育出版社

作者：陆淳

页数：177

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

《羽毛球技术训练与战术运用》

内容概要

本书详细讲解了羽毛球的技术训练与战术运用，共分五个部分，包括羽毛球技术基本功，技术训练，球路训练，单、双打战术的运用与变化等，书中图文并茂，语言通俗易懂，适合羽毛球爱好者学习参阅。

《羽毛球技术训练与战术运用》

书籍目录

羽毛球技术基本功 一、握拍 二、发球 三、后场击球 四、前场击球 五、中场击球 六、羽毛球步法
羽毛球技术训练 一、发球练习 二、高球练习 三、吊球练习 四、杀球练习 五、搓球练习 六、勾球练习 七、推球练习 八、扑球练习 九、挑球练习
羽毛球球路训练 一、高吊球路 二、高杀球路 二、吊杀球路 四、杀上网球路 五、吊上网球路
单打战术的运用与变化 一、单打战术的取位 二、单打战术的发球 三、单打战术 四、单打进攻战术的应用与变化 五、单打防守战术的应用与变化
双打战术的运用与变化 一、双打的站位 二、双打的分工 三、双打的移动配合 四、双打战术 五、双打进攻战术的应用与变化 六、双打防守战术的应用与变化

《羽毛球技术训练与战术运用》

精彩短评

- 1、不大全面,例如步法的讲解不够
- 2、比较多的图解,业余爱好者可以根据图示自练,比较实用!
- 3、书挺薄的,内容其实看网上视频就差不多了,没必要买。
- 4、书收到了,太理论化,太枯燥,也许作为体校的专业教材还不错。
- 5、和其他的教学书大同小异,没有什么的或者独特的训练方法。
- 6、此书讲解不错,我埋此书的目的是在于学球路的,球路部分的讲解跟其他的同类书籍差不多,事初学者向高一层次水平进军的读物~~~
- 7、这本书整体还可以,就是有点显旧,不像新书的样子,胶装的不是很好。
- 8、无论是进行有规则的羽毛球比赛还是作为一般性的健身活动,都要在场地上不停地进行脚步移动、跳跃、转体、挥拍,合理地运用各种击球技术和步法将球在场上往返对击,从而增大了上肢、下肢和腰部肌肉的力量,加快了锻炼者全身血液循环,增强了心血管系统和呼吸系统的功能。据统计,大强度羽毛球运动者的心率可达到每分钟160-180次,中强度心率可达到每分钟140-150次,低强度运动心率也可达到每分钟100-130次。长期进行羽毛球锻炼,可使心跳强而有力,肺活量加大,耐久力提高。此外,羽毛球运动要求练习者在短时间对瞬息万变的球路作出判断,果断地进行反击,因此,它能提高人体神经系统的灵敏性和协调性。这本书很不错,可以教会你打羽毛球
- 9、不错,就是有些技战术没讲
- 10、对初学羽毛球者有一定帮助
- 11、帮助不大,理论性的多
- 12、有效,详细。
- 13、三人行必有我师焉
- 14、这个价,还好
- 15、比较专业,对业余水平晋级专业的人士有帮助
- 16、读后受到启发
- 17、这本书对于羽毛球的基本技术和练习方法讲解很详细,对于初学者来说弄清楚技术的动作原来才能更好的掌握技术,更快的进步!
- 18、最近在学习羽毛球,买了几本书,看上去很美
- 19、就是球路训练,也是比较一般的如果没有买过羽毛球的初级教学书,倒是可以买一本看看,基础的还全吧
- 20、板本有点老。
- 21、技巧讲解能在细一些就好了
- 22、还没开始看,但是书的印刷都不错。但愿没有什么错别字就更好了!
- 23、建议初学者找些影音资料掌握基本要领后再看此书,或能有所提高
- 24、比较实用,特别是战术部分!
- 25、简单看看就好了
- 26、内容好像挺好的,就是插图还是不够清晰。貌似2000年以后图片处理技术应该不错了吧,没能体现。
- 27、书的质量不好,插图不清晰。
- 28、该书是学习打羽毛球的入门书,简单易懂,大家可以看看!
- 29、以前买过一本后来送人了,现在想起里面的技术训练挺好,又重新买来
- 30、买给小弟的,让他有个系统的学习
- 31、羽毛球学习者入门必读之作
- 32、篇学内容还是05年以前的,不是最新内容,尤其是规则方面,还是十五分制的
- 33、从小会打羽毛球,但没接受过正规训练,买这本书是一同事要的,寄来后,看了一下,不错,很实用,长了很多知识,基本的握拍方式\球的飞行角度,各种球的打法,介绍得很不错,很适合初学者
- 34、这些书配光碟就好了
- 35、既能学习技能,又能锻炼身体,不错的教材。

《羽毛球技术训练与战术运用》

- 36、本来是想系统学习一下，因为几个朋友每周都打球，想提高一下，很用心地读它，还是读不进去。
- 37、里面有详细的单双打战术思想 走位 受益匪浅
- 38、非常棒，图片如果再好些就完美了！
- 39、可能看书太乏味啦，与视频相结合就好啦
- 40、内容怎么样就不说了~！图片不是很清晰。
- 41、这是我帮我弟弟买的，他说还不错的样子
- 42、图文并茂，从握拍到走位~很实用~~可以一边打一边参考书中的技术~~总之很有用处的~~
- 43、前期是介绍各种方法，可是后面就注重于介绍战术，运用在后面，而且讲的太深奥！业余中级也就蜻蜓点水。有些地方还是看不懂！
- 44、自己看很难看懂，不实用。
- 45、内容详细，语言通俗易懂，适合羽毛球爱好者学习参阅。
- 46、把所有的看完了，学到不少，还行。。。有待改进。
- 47、对我这种业余的球迷，思路挺好的。
- 48、适合有一定基础的人使用。
- 49、书不错，从握拍到接发球到步伐运用，是本不错的书，再配合网上的视频类节目，我打了几年球，但没受过专业训练，看看书和视频，觉得受益匪浅
- 50、配的图片有点模糊不清
- 51、觉得不错。。
- 52、写得还不错，虽然有些枯燥，不过讲解比较到位。
- 53、单位形成了打羽毛球的风气了，正好借此书提高技术水平
- 54、很专业，对照学习，效果好
- 55、儿子买的，我没有看，儿子认为一般
- 56、遗憾就是，这本书用的还是2007年之前的规则，其他的都还好，技术讲解很细腻
- 57、对我羽毛球的提升很有帮助，真的很喜欢，就是有点贵
- 58、很详细，有帮助，很好的一本书。
- 59、粗略翻了一下，我主要是冲着球路练习那部分内容的，感觉还可以，比较适合初学者提高技术的一本秘笈~~~~·
- 60、正版，内容对于初学者来说有所帮助

《羽毛球技术训练与战术运用》

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