

<<一学就会的100个羽毛球实战技巧>>

图书基本信息

书名：<<一学就会的100个羽毛球实战技巧>>

13位ISBN编号：9787122168016

10位ISBN编号：7122168018

出版时间：2013-7

出版时间：化学工业出版社

作者：薛林峰

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>

## <<一学就会的100个羽毛球实战技巧>>

### 内容概要

本书按照羽毛球学习的一般规律，体现从简单到复杂、从单一到多样的特点，把握科学性与系统性的原则，遵循运动技能形成的生理学规律，重点介绍了羽毛球运动基础知识、羽毛球运动员体能训练技巧、羽毛球运动握拍技巧、发球技巧、接发球技巧、击球技巧、基本步法技巧、羽毛球运动中假动作应用技巧、单打战术技巧和双打战术技巧等内容。

本书既可作为普通高等学校羽毛球选修课教材、体育院（系）专修课教材和高水平运动队训练课教材，也可作为广大羽毛球健身爱好者自学锻炼时的参考用书，对有一定运动基础的爱好者纠正动作、提高羽毛球训练水平有一定作用。

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:<http://www.tushu007.com>