第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, 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。

第一图书网, tushu007.com

<<一学就会的100个羽毛球实战技巧>>

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