

<<科比24 (新版)>>

图书基本信息

<<科比24 (新版)>>

内容概要

<<科比24 (新版)>>

作者简介

<<科比24 (新版)>>

书籍目录

目录：(要完整版)

序1 引领新的篮球时代 张卫平

序2 走进科比的内心 徐济成

序3 科比的秘密 杨毅

序4 看看科比的“道” 于嘉

作者序

01 篮球的起源与发展

02 科比

03 气

04 太极拳

05 活力和内在力量

06 冥想

07 内在力量和情绪

08 预见

09 篮球基本功

10 篮球训练的原则和策略

11 身体调节

12 赛前准备

13 进攻

14 低位技术 内线表现

15 赛后

16 伤病和恢复

17 把握现在

18 后记

译后记

附录

<<科比24 (新版)>>

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>