

怎样打羽毛球



[怎样打羽毛球_下载链接1](#)

著者:黄志远

出版者:

出版时间:2001-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787535928030

作者介绍:

目录: 第一章 羽毛球的基本技术

一 手法

二 步法

.....

第二章 基本技术的训练方法

一 单线固定球路的迂回练习

二 复线固定球路的迂回练习

.....

第三章 战术意识的培养

一 单打战术意识的培养

二 有关双打训练的比赛的几个问题

.....

第四章 身体素质训练

一 速度和耐力训练

二 柔韧性训练

.....

第五章 教练工作

- 一 选材工作
- 二 关于训练工作
- 附录一 羽毛球比赛规则
- 附录二 羽毛球竞赛章程
- • • • • [\(收起\)](#)

[怎样打羽毛球_下载链接1](#)

标签

体育

评论

国内的都差不多 不详细 太晦涩 示意图很费解

[怎样打羽毛球_下载链接1](#)

书评

[怎样打羽毛球_下载链接1](#)