

青少年乒乓球运动员体能训练



作者：陈小华，黄莉芹编著

出版社：武汉：中国地质大学出版社

出版日期：2010.11

总页数：218

介绍：作者长期从事乒乓球教学训练及科研工作，拙作旨在对青少年乒乓球运动员的体能训练的理论与方法进行系统的总结，弥补当前乒乓球体能训练教材的空白。该书深入浅出地阐述了青少年的生理特点、各项身体素质训练的生理学基础、各项身体素质的训练方法，并对青少年的代谢特点、乒乓球运动的供能特点、青少年运动员的营养补充、疲劳与恢复等方面进行了系统的阐述，其目的是为青少年乒乓球运动员的体能训练提供参。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14110174.html>）查找全本阅读方式

青少年乒乓球运动员体能训练 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14110174.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14110174.html>

书名：青少年乒乓球运动员体能训练