

羽毛球教学和训练



作者：蒋湘之著

出版社：北京：九州出版社

出版日期：2017.05

总页数：231

介绍：本书讲述羽毛球基本技术、技术提高方法、战术训练、身体素质训练、运动损伤的预防和处理等。作为羽毛球教学和训练的教材，着重提高学生的学习和实践能力。作者按照由易到难、由简单到复杂的原则先对基本技术进行分解讲解和图片示范，然后是技术提高练习、综合球路练习以及战术训练，使学生能够循序渐进地进行技术学习、提高技术能力并运用技术。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14212632.html>）查找全本阅读方式

羽毛球教学和训练 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14212632.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14212632.html>

书名：羽毛球教学和训练