

砂板乒乓球运动



作者：曹爱斌著

出版社：北京：中国书籍出版社

出版日期：2018.05

总页数：151

介绍：本书从砂板乒乓球的历史演化入手，为读者揭示了砂板运动区别于胶皮拍乒乓球的规则变化与比赛组织形式，进而深入地讲解了砂板运动的击球动作和技术要点，专项所必须具备的速度与灵敏、肌肉抗阻、平衡与稳定、热身与放松的方法，并针对性的分析了该运动心理素质的重要性及各种打法和各个阶段的训练与教学步骤，从理论和实践两方面为读者呈现出砂板运动的前世、今生。

说明：登录教客网（<https://www.jiaoke.com/book/detail/14409524.html>）查找全本阅读方式

砂板乒乓球运动 评论地址: <https://www.jiaokey.com/book/detail/14409524.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14409524.html>

书名: 砂板乒乓球运动