

<<羽毛球>>

图书基本信息

书名：<<羽毛球>>

13位ISBN编号：9787535740069

10位ISBN编号：7535740065

出版时间：2005-1

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：宫崎克巳

页数：225

译者：曾绍琼

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>

<<羽毛球>>

内容概要

《羽毛球》是作者从自己的运动员生涯及教练指导的经验中提取出来的，旨在帮助大家提高羽毛球运动水平，是应大学在实际练习中要求速成的愿望而作。
要打好羽毛球，关键是要掌握这项运动特有的姿势与节奏。
从立腕的姿势入手，到有节奏地掌握步法，是提高运动水平的一条捷径。

<<羽毛球>>

作者简介

宫崎克巳，日本三洋电机羽毛球队主教练。
在京都冈崎中学读书时开始接触羽毛球运动，在鸭沂高中、庆应大学读书时已成为主力球员。
毕业后成为Suntory队的教练。
1992年进入日本三洋电机羽毛球队，任职至今。
曾带领队伍取得1995年、1996年日本联赛冠军。

<<羽毛球>>

书籍目录

独特的姿势与节奏怎样握拍怎样挥臂怎样发球打法越多，技术提高越快后场击球前场击球中场击球不同情况的不同打法威力十足地杀球时应该注意的事项怎样通过高远球及平快球进攻怎样才能打出有分量的网前球这种削（吊）球的打法十分有效能够控制比赛局面的进攻高球即使来球过顶也不要惊慌出乎意料地受到网前进攻时在接对方决定性一球时双打的要点在于速度感与两人的配合对于双打重要的是什么双打中的站位中场击球前场击球如何凭借抽球取得主导权怎样才能够连续杀球如何靠发小球取得主导权如何获得如铁壁一般的接球能力靠前卫给对方制造精神压力

<<羽毛球>>

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>