

《国防生体能训练理论与实践》

图书基本信息

书名：《国防生体能训练理论与实践》

13位ISBN编号：9787307097544

10位ISBN编号：7307097540

出版时间：2012-5

出版社：武汉大学出版社有限责任公司

页数：185

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《国防生体能训练理论与实践》

内容概要

《国防生体能训练理论与实践》以《普通高等学校国防生军政训练计划》为依据，充分考虑目前国防生体能训练中存在的实际问题，结合运动训练学、运动生理学和体育保健学等理论知识编写而成。共分3篇7章，主要包括体能训练概述、体能训练基本原理，国防生体能训练目标与实现、体能训练方法与手段的应用，损伤与急救、运动性疲劳与恢复以及运动性病症与处理等适用性内容。

《国防生体能训练理论与实践》

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：www.tushu000.com