

# 《拓展训练》

## 图书基本信息

书名：《拓展训练》

13位ISBN编号：9787546314488

10位ISBN编号：7546314488

出版时间：1970-1

出版社：吉林出版集团有限责任公司

页数：122

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](http://www.tushu000.com)

# 《拓展训练》

## 内容概要

《拓展训练》从策划、编写到出版经过了近一年的时间，编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主，同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。《拓展训练》图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100分册，按照统一的体例，力争有所创新。每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

# 《拓展训练》

## 书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 场地和装备第二章 运动保健第一节 自我身体评价第二节 运动价值第三节 运动保护第三章 拓展项目第一节 高空项目第二节 水上项目第三节 陆地项目

# 《拓展训练》

## 章节摘录

版权页：插图：第二次世界大战时期，德军潜艇埋伏在大西洋海底，攻击盟军补给运输船队，致使盟军船只下沉、船员纷纷落水，由于海水冰冷，且远离陆地，造成大量水手牺牲，只有一小部分人生还。后来人们发现，那些生还者并不都是体能最好的人，但却都是求生意志最顽强的人。一些心理学家和军事专家通过研究得出结论：当灾难来临的时候，决定一个人生存最关键的因素不是体能，而是个人的心理素质和意志。于是汉思等人创办了“阿伯德威海上学校”，除了训练海军的体能外，主要通过一些情景模拟的科目，对海军的生存能力、作战意志及团队合作能力进行训练。战争结束后，拓展训练的独特创意和训练方式逐渐被推广开来，训练对象由海员扩大到军人、学生、工商业人员等群体。训练目标也由单纯体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。

# 《拓展训练》

## 编辑推荐

《拓展训练》是全民健身项目指导用书。

## 《拓展训练》

### 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](http://www.tushu000.com)