

# 《定向运动》

## 图书基本信息

书名：《定向运动》

13位ISBN编号：9787561137772

10位ISBN编号：756113777X

出版时间：2007-9

出版社：大连理工大

作者：孟昭莉

页数：159

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)

# 《定向运动》

## 内容概要

定向运动，ISBN：9787561137772，作者：吕永新、孟昭莉

# 《定向运动》

## 书籍目录

第一章 定向运动概论 第一节 定向运动的定义、形式与分类 第二节 定向运动的起源与发展  
第三节 定向运动的特点与价值第二章 定向运动器材及使用 第一节 定向运动地图 第二节 指  
北针 第三节 比赛器材与个人装备第三章 定向运动技能 第一节 定向与定位 第二节 快速行  
进 第三节 捕捉检查点 第四节 越野跑技术 第五节 定向越野的运动伤害与预防第四章 训练  
与指导 第一节 训练计划的制定 第二节 体能训练 第三节 身体素质的练习方法 第四节 心  
理训练 第五节 野外伤病遇险自救第五章 校园、公园定向运动附录参考文献

# 《定向运动》

## 精彩短评

- 1、买回后我先看的一本书，欣慰我最近对定向运动比较感兴趣，仔细看了一下，对我这种初学着还是有一定帮助的，内容再仔细一点就好了
- 2、这本是就是按照教材编写的,因此十分适合学习这个运动的初学者.最好能对照着自己去动手或者组织一些同好共同来实践一下.
- 3、以前买东西老是忘记写评论，今天才知道我亏大发了！
- 4、我买了这本书好久了，看完后总体感觉还是挺好的！里面关于定向运动的介绍很详细，一些技巧方面的东西也很不错~我看了以后也运用了不少，收获还是很大的！而里面我很喜欢，也是很独特的地方在于讲到了一些关于野外生存的方法还有受伤后的应急方法，非常实用呢！如果有谁很喜欢定向运动，并且缺少这方面的知识的话，这本书是不错的选择~~只不过，要是这本书在版面设计上更好一些就好了！对它的不好感觉就是感觉很古老，不怎么能有特别吸引人的地方，还有就是多一些图片就更好啦！要彩色的哦~！唉！说真的，就是有些贵啦！拿到手的时候好心疼我的钱呢！好了，总的还好就好！！
- 5、上课用和实用
- 6、以后不买这样的书了，没彩页

# 《定向运动》

## 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)