

《体能训练》

图书基本信息

书名：《体能训练》

13位ISBN编号：9787500943150

10位ISBN编号：7500943156

出版时间：2012-9

出版社：人民体育出版社

作者：杨世勇

页数：293

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

《体能训练》

内容概要

体能训练，ISBN：9787500943150，作者：杨世勇 主编

书籍目录

第一章 绪论

第一节 体能训练的概念与内容

- 一、体能训练的概念
- 二、体能训练的内容

第二节 体能训练的价值

- 一、促进身体健康
- 二、充分发展运动素质
- 三、保证有机体适应大负荷训练的需要
- 四、有利于掌握复杂、先进的技术
- 五、创造优异成绩，延长运动寿命

第三节 体能训练的原则

- 一、系统性原则
- 二、全面性原则
- 三、结合专项原则
- 四、从实际出发原则

第四节 体能训练的要求

- 一、结合专项制定体能训练计划
- 二、体能训练的技术动作必须规范准确
- 三、分五个步骤实施体能训练
- 四、重视与体能发展水平有关因素的综合效应
- 五、教练员应具备丰富的实践经验和合理的知识结构

第五节 体能训练的趋势

- 一、选材重视体能潜力，在敏感期充分发展专项素质
- 二、研究项目制胜规律，有针对性地提高体能水平
- 三、部分耐力项目通过高原训练提高机能水平

.....

第二章 身体形态、身体机能及其训练

第三章 力量素质训练

第四章 速度素质训练

第五章 耐力素质训练

第六章 柔韧素质训练

第七章 灵敏素质训练

第八章 各项群运动员体能训练

第九章 运动素质的转移

主要参考文献

《体能训练》

精彩短评

- 1、字体大小合适，印刷不错
- 2、目的是竞技体育，但是比开篇先灌鸡汤的书还是要好很多的。

《体能训练》

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