

体能训练理论与方法



作者：康利则，马海涛主编

出版社：西安：陕西人民出版社

出版日期：2011.01

总页数：355

介绍：本书分为《理论篇》和《实践篇》两篇。《理论篇》主要介绍体能训练的概念、内容与分类，体能训练的基本原则和要求，体能训练的生理、生物化学基础，各项群体体能训练基本特征概述，体能训练测量评价与恢复以及常用生理学、生物化学指标及在体能训练实践中的应用与恢复，体能训练中提高运动能力的营养学手段等；《实践篇》主要介绍体能训练计划如何制订、学校体能训练的内容与方法、一般性体能训练的理论与方法、各专项体能训练理论与方法等。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/96016107.html>）查找全本
阅读方式

体能训练理论与方法 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/96016107.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/96016107.html>

书名：体能训练理论与方法