高校体能训练理论与训练教学指南



作者: 曾理, 曾洪林, 李治主编

出版社:北京:新华出版社

出版日期: 2018.03

总页数: 484

介绍:本书共十六个章节。第一章讲述体能的概念、价值及发展趋势;第二章讲述的是体能的系统观念及影响因素;第三、四章讲述体能训练的生理学基础和原则;第五章讲述的是竞技体能训练的概念、计划制定和特点;第六一十章主要讲对身体素质的训练;第十一章讲解了一些不同运动项目的体能训练;第十二章是体能训练的控制及运动素质转移;第十三章讲体能训练的医务监督;第十四章讲述的是体能训练过程中对营养和体重的补充及管理;第十五章讲各不同项目群的体能训练;最后章节对体能训练的测评的讲解。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/96202321.html) 查找全本阅读方式

高校体能训练理论与训练教学指南 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/9 6202321.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/96202321.html

书名: 高校体能训练理论与训练教学指南