第一图书网, tushu007.com

<<身体素质训练法>>

图书基本信息

书名：<<身体素质训练法>>

13位ISBN编号：9787500917496

10位ISBN编号：750091749X

出版时间：1999-6

出版时间：人民体育出版社

作者：全国体育院校成人教育协作组《身体素质训练法》教材编写组　编

页数：212

字数：149000

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<身体素质训练法>>

内容概要

本书由国家体委认定的体育学院函授教材编写成员集多年教学经验编写而成。
内容分为身体素质概述、力量素质的教学与训练、速度素质的教学与训练、耐力素质的教学与训练、柔韧素质的教学与训练、灵敏素质的教学与训练等6章。
本书理论与实践紧密结合，详细介绍了身体素质训练方法，具有科学性和实用性。
每章前均设有自学指导，章末列有思考题和作业题。
文字简练，内容安排得当。
本书是成人体育函授教育本、专科生的教科书，也可以作为中小学体育教师、基层运动队教练员业务进修自学的教材。

第一图书网, tushu007.com

<<身体素质训练法>>

书籍目录

第一章　身体素质概述　第一节　身体素质的概念　第二节　身体素质的意义　第三节　身体素质训练的内容　第四节　各项身体素质的关系　第五节　发展身体素质应注意的一般问题第二章　力量素质的教学与训练　第一节　力量素质概述　第二节　力量素质的种类及特点　第三节　影响力量素质的因素分析　第四节　力量素质练习的方法、手段　第五节　发展力量素质的注意事项第三章　速度素质的教学与训练　第一节　速度素质的概念及意义　第二节　速度素质的种类与特点　第三节　影响速度素质的因素分析　第四节　速度素质练习的方法、手段　第五节　发展速度素质的注意事项第四章　耐力素质的教学与训练　第一节　耐力素质的概念与意义　第二节　耐力素质的种类与特点　第三节　影响耐力素质的因素分析　第四节　耐力素质练习的方法、手段　第五节　发展耐力素质的注意事项第五章　柔韧素质的教学与训练　第一节　柔韧素质的概念及意义　第二节　柔韧素质的种类及特点　第三节　影响柔韧素质的因素分析　第四节　柔韧素质练习的方法、手段　第五节　发展柔韧素质的注意事项第六章　灵敏素质的教学与训练　第一节　灵敏素质的概念及意义　第二节　灵敏素质的种类及特点　第三节　影响灵敏素质的因素分析　第四节　灵敏素质练习的方法、手段　第五节　发展灵敏素质的注意事项主要参考书目

第一图书网, tushu007.com

<<身体素质训练法>>

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:http://www.tushu007.com