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