第一图书网, tushu007.com

<<初级健美训练教程>>

图书基本信息

书名：<<初级健美训练教程>>

13位ISBN编号：9787500924609

10位ISBN编号：7500924607

出版时间：2003-11

出版时间：人民体育出版社

作者：相建华,尹俊玉,杨润琴

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

内容概要

《初级健美训练教程》一书可谓我国第一部系统阐述初级健美训练教学与训练方法的著述，它汇集了多位作者近二十年的有关健美教学与训练方法的研究心得和实践经验。

本书针对我国健美运动教学与训练的现状，对于初级健美教学与训练过程中可能遇到的各种实际问题，几乎全部涉及到了。

本书可作为各级各类学校健康体育课、健美专业必修课、健美普修课、健美专项选修课的教学用书，也可作为各级健美骨干和健美教练员继续健美教学的培养教材，同时还可作为社会体育指导员、私人体能教练员、体育教师、健美教练员及广大健美爱好者的参考书。

本书介绍了作为中国健美运动的楷模——健美运动员所必须具备的理论知识和技能。

本书内容丰富，有较强的科学性、知识性、针对性、实用性，通俗易懂，很适合我国的国情和广大男女健美运动员的特点。

所以，期望这本书成为我国健美运动员和健美爱好者的良师益友，同时也成为健身指导员和健美教练员培训工作的好参谋。

<<初级健美训练教程>>

书籍目录

第一章 健美运动概述 第一节 什么是健美运动 第二节 健美运动的分类 第三节 健美运动的发展概况 一、国际健美运动发展概况 二、中国健美运动发展概况 三、历史资料：中国健美历史上的第一 四、女子健美运动发展概况 第四节 健美运动的特点 一、惟美性 二、教育性 三、独特性 四、高效性 五、多样性 六、实用性 七、安全性 八、适应性 九、艺术性 十、竞技性 第五节 健美运动的作用 一、提高和改善运动系统的功能水平 二、提高和改善中枢神经系统的功能水平 三、提高和改善心血管系统的功能水平 四、提高和改善呼吸系统的功能水平 五、提高和改善消化系统的功能水平 六、提高和改善感觉器官的功能水平 七、提高和改善泌尿系统的功能水平 八、提高和改善体温调节的功能水平 九、全面发展身体素质 十、塑造健美体型和体态 十一、防治疾病和矫正畸形 十二、提高和改善生活质量 十三、使精神饱满，自信心增强 十四、调节心理活动，陶冶美好情操 十五、提高适应社会生活和自然环境的能力 第六节 健美训练者的类型 第七节 健美训练者水平的划分 复习思考题第二章 初级健美训练的基础知识第三章 初级健美训练者的体能训练方案第四章 初级健美训练的最佳教学方法第五章 初级健美训练者的最佳训练动作第六章 初级健美训练者的最佳训练方法第七章 初级健康训练者的最佳训练方案第八章 初级健美训练者实现的目标主要参考文献

第一图书网, tushu007.com

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