<<现代战争与军人的体能训练>>

图书基本信息

书名:<<现代战争与军人的体能训练>>

13位ISBN编号: 9787506537537

10位ISBN编号:7506537532

出版时间:2000-5

出版时间:中国人民解放军出版社

作者: 李之友, 徐红枫 编著

页数:161

字数:108000

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

<<现代战争与军人的体能训练>>

内容概要

在总参谋部军训部的直接指导和大力支持下,由解放军体育学院编写的《军队体育知识丛书》终于和大家见面了。

由于多方面的原因,我军体育的科学建设,教材建设处于滞后状态,全军部队在开展体育训练时,缺乏知识性与指导性相结合的读物。

编写出版《军队体育知识丛书》,旨在进一步加强军队体育学科建设。

完善教材体系,为部队基层官兵提供一套具有知识性、趣味性和指导性相结合的军队体育科普读物, 促进我军体育训练的开展,提高部队战斗力。

《军队体育知识丛书》共十册。

《军队体育史话》、《高技术战争与军队体育》、《现代战争与军人的体能训练》、《军体训练的生物科学》、《军警格斗》、《军事五项》、《武装泅渡》、《军体操》、《军队中的田径运动》、《军队中的球类运动》等。

<<现代战争与军人的体能训练>>

书籍目录

第一章现代战争的昭示 一、来自自卫反击作战英雄连队的报道 二、英军马岛战争胜利的关键 三、如果任何人都能加入,那就不是海军陆战队 四、从海湾战争看现代战争的战场环境 五、结论第二章现代军人的体能训练 一、现代军人的体能结构 (一)体能的概念 (二)军人的体能结构 二、军人体能训练的原则 (一)体能训练原则的概念 (二)全面性原则 (三)持续性原则 (四)合理性原则 (五)针对性原则 三、军人的体能训练 (一)耐力素质的训练 (二)肌肉力量与肌肉耐力的训练 (三)柔韧素质的训练 (四)对抗性素质的训练第三章现代战争的发展对军人体能的挑战 一、提高军人体能训练负荷,适应军队机动能力的提高 二、加强战术动作的灵敏训练,提高部队的夜战能力 三、根据可能的作战样式,强化实践适应性训练 四、军人的体能训练与作战心理训练 五、军人的体能训练与野外生存训练附录 1998年美国陆军体育锻炼标准

<<现代战争与军人的体能训练>>

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