

<<运动训练>>

图书基本信息

书名：<<运动训练>>

13位ISBN编号：9787563382842

10位ISBN编号：7563382844

出版时间：2009-6

出版时间：王家宏、姚辉洲 广西师范大学出版社 (2009-06出版)

作者：王家宏，姚辉洲 编

页数：194

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>

<<运动训练>>

内容概要

《普通高等教育“十一五”国家级规划教材：运动训练》共分九章，内容包括：运动训练概述；儿童少年运动员选材；运动训练的基本原则；常用运动训练的基本方法；儿童少年运动员的训练内容；儿童少年运动员的生长发育特征及训练特点等。

<<运动训练>>

书籍目录

第一章 运动训练概述 第一节 运动训练学概述 第二节 现代运动训练的发展趋势 第三节 项群训练理论概述第二章 儿童少年运动员选材 第一节 运动员选材的基本知识 第二节 运动员选材的基本内容、程序和方法 第三节 体能类运动项目的选材 第四节 技能类运动项目的选材第三章 运动训练的基本原则 第一节 系统性原则 第二节 周期性原则 第三节 适宜负荷原则 第四节 一般训练与专项训练相结合原则 第五节 区别对待原则第四章 常用运动训练的基本方法 第一节 常用运动训练的方法概述与范例 第二节 现代运动训练的方法发展趋势第五章 儿童少年运动员的训练内容 第一节 竞技能力的概念及其构成因素 第二节 儿童少年力量素质训练 第三节 儿童少年速度素质训练 第四节 儿童少年耐力素质训练 第五节 儿童少年运动技术、战术能力及其训练 第六节 儿童少年运动员的心理与智能训练第六章 儿童少年运动员的生长发育特征及训练特点 第一节 儿童少年运动员生长发育的基本特征 第二节 儿童少年运动员的训练特点 第三节 儿童少年运动员早期训练中的若干问题第七章 运动训练计划及其控制 第一节 运动训练计划概述 第二节 运动训练计划的制订 第三节 运动训练过程的控制 第四节 运动训练计划样表与范例第八章 基层运动竞赛的组织与管理 第一节 运动竞赛的组织 第二节 运动竞赛的管理第九章 运动训练学科研究理论基础 第一节 运动训练学科研究理论概述 第二节 运动训练学科研究论文范例参考文献后记

<<运动训练>>

编辑推荐

<<运动训练>>

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>