第一图书网, tushu007.com

<<运动素质训练学>>

图书基本信息

书名：<<运动素质训练学>>

13位ISBN编号：9787564317348

10位ISBN编号：7564317345

出版时间：2012-4

出版时间：西南交通大学出版社

作者：郭邦士，刘黎明

页数：211

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

内容概要

伴随着体育科学高度分化的发展趋势，运动训练领域新技术、新知识、新的训练方法和理论的不断涌现，运动技术水平的不断提高，运动素质训练理论研究落后于实践的矛盾日益显露出来。
作为运动训练重要内容的运动素质训练，迫切需要广泛利用现代竞技运动实践和训练理论的研究成果来阐明其一般理论、规律、原则与方法，从而建立和完善运动训练学的理论技术体系，提高运动训练的科学化水平，这是现代体育发展的迫切需要和必然趋势。

<<运动素质训练学>>

书籍目录

第一章　绪论第一节 运动素质训练学的概念第二节 建立运动素质训练学的依据第三节 运动素质训练学的研究对象第四节 运动素质训练学的研究方法本章小结思考题第二章 运动素质训练的内容、原则和价值第一节 运动素质训练的内容第二节 运动素质训练的原则第三节 运动素质训练的价值本章小结思考题第三章 力量素质的教学与训练第一节 力量素质的概念和意义第二节 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六节 力量素质技术动作训练要点本章小结思考题第四章 速度素质的教学与训练第一节 速度素质的概念和意义第二节 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六节 速度素质的技术动作训练要点本章小结思考题第五章 耐力素质的教学与训练第一节 耐力素质的概念和意义第二节 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六节 耐力素质技术动作训练要点本章小结思考题第六章 柔韧素质的教学与训练第一节 柔韧索质的概念和意义第二节 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节　柔韧素质技术动作训练要点本章小结思考题第七章 灵敏素质的教学与训练第一节 灵敏素质的概念和意义第二节 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第六节 灵敏素质技术动作训练要点本章小结思考题第八章 运动素质的转移和发展的敏感期第一节 运动素质转移的机制第二节 运动素质转移的类型第三节 运动素质转移的关系第四节 运动素质发展的敏感期本章小结思考题参考文献

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