

<<運動訓練法(Periodizati)>>

图书基本信息

书名：<<運動訓練法(Periodization 4/e)>>

13位ISBN编号：9789576166303

10位ISBN编号：9576166306

出版时间：2001

出版时间：藝軒圖書出版社

作者：林正常

译者：蔡崇濱,劉立宇,林政東,吳忠芳

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>

<<運動訓練法(Periodizati)>>

內容概要

"運動訓練法"翻譯自Bompa所著的第四版運動訓練法，是目前運動訓練法的代表作。

本書分三部份，第一部份介紹運動訓練理論，包括運動訓練的基礎、訓練原則、訓練的準備、訓練的變化、休息與恢復，第二部分著重運動訓練的週期化概念，包括：訓練計劃、訓練週期、年訓練計劃、長期訓練與選材、賽前調整，第三部份則是運動訓練的方法，涵蓋肌力與爆發力訓練、耐力訓練、速度、柔軟度與協調性訓練等。

在目前縣有的相關運動訓練法著作中，內容堪稱最富系統性、權威性的代表作。

<<運動訓練法(Periodizati)>>

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>