

# 初级健美训练教程



[初级健美训练教程 下载链接1](#)

著者:相建华

出版者:人民体育出版社

出版时间:2003-11

装帧:平装(无盘)

isbn:9787500924609

《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。

作者介绍:

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

第四节 健美运动的特点

第五节 健美运动的作用

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 初级健美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

• • • • • (收起)

[初级健美训练教程\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[初级健美训练教程\\_下载链接1](#)

-----  
[初级健美训练教程 下载链接1](#)