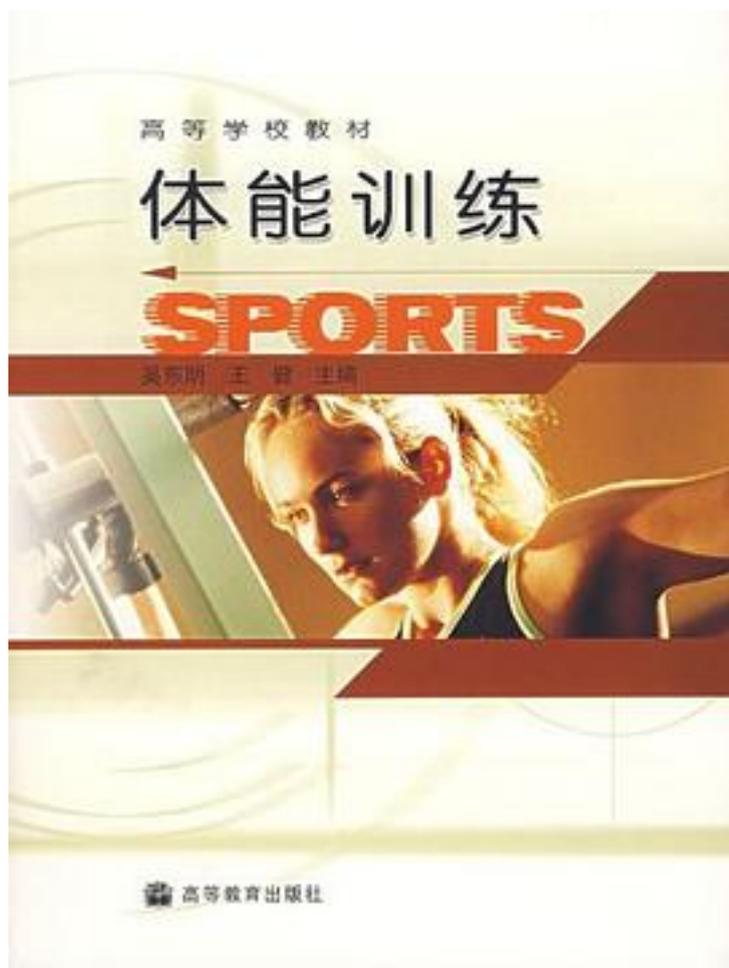


# 体能训练



[体能训练\\_下载链接1](#)

著者:吴东明

出版者:高等教育出版社

出版时间:2006-1

装帧:简装本

isbn:9787040140392

《体能训练》从一般竞技体能和健康体能两个方面，分别就体能形成及增强的基本理论、体能训练的基本方法和手段、体能的恢复、检测及评价等层面进行了系统的论述，着

重突出实际应用性。竞技体能的训练方法主要以一般竞技体能的训练理论、方法和手段为依据；健康体能训练部分借鉴国外应用较为成熟的方法和康体理念、手段。随着我国社会政治、经济的快速发展，人们的生活、工作节奏不断加快，社会竞争也日趋激烈。很多人已认识到，为了能保持正常的工作和生活、保持必要的体能而加入到体育锻炼的行列中来。在这样的社会背景下，全国许多高校设立了社会体育专业，以培养社会急需的社会体育专业人才。体能训练理论与方法正是这些体育人才所必须了解和掌握的基本知识和技能。为满足当前高等学校体育专业的教学需要，我们编写了这本教材。

作者介绍:

目录:

[体能训练\\_下载链接1](#)

## 标签

体能

体育

训练

科学

生活

剑神

## 评论

---

[体能训练\\_下载链接1](#)

# 书评

-----  
[体能训练\\_下载链接1](#)