

# 运动训练学



[运动训练学 下载链接1](#)

著者:体育院校成人教育协作组《运动训练学》教材编写组

出版者:人民体育出版社

出版时间:1999-12

装帧:简装本

isbn:9787500918523

本教材是根据国家体育总局科教司有关体育院校成人教育函授教材建设的规划、函授运动训练学课程教学的基本要求,以及函授运动训练专业教练员专科班教学大纲的基本内容和函授教学的特点进行编写的。

本教材在编写过程当中,充分地考虑了现代训练和现代训练理论与方法的发展趋势,在总结传统运动训练学理论与内容章节体系的基础上,进一步创新和发展,本教材与传统运动训练学教材相比有一定的新意。具体表现在以下几方面:

在章节结构上,本教材以篇、章作为基本的章节结构,共分七篇十七章。各篇、章是按

运动训练控制过程的逻辑程序进行排序的，具体章节程序结构为：《概论篇》，总体概述竞技运动和运动训练的特点（即现代运动训练是什么）。《原理篇》，训练安排的科学理论基础和依据（即按什么原则训练）。《选材篇》，选什么样的对象训练（即训练谁）。《内容篇》，训练哪些内容（即训练什么）。《方法篇》，用什么方法训练（即怎么训练）。《计划篇》，如何进行训练调控（即怎么安排训练）。《管理篇》，如何组织管理好运动队和运动员（即怎么管理训练）。每篇均编有自学指导、小结、思考题、作业题等教学指导内容，以帮助学生更好地自学、预习和复习。

作者介绍:

目录:

[运动训练学\\_下载链接1](#)

标签

安放

运动训练

科普

评论

读的体育运动训练与健身实践导论，有时间再添加这本书吧

-----  
[运动训练学\\_下载链接1](#)

书评

[运动训练学\\_下载链接1](#)