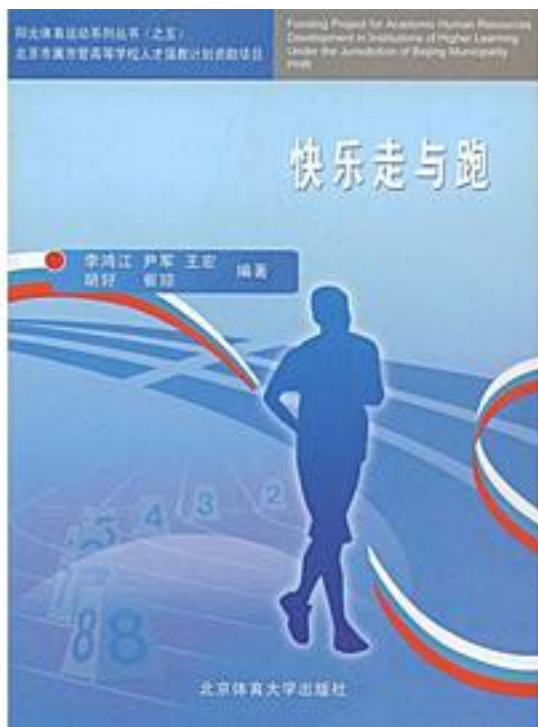


# 快乐走与跑



[快乐走与跑 下载链接1](#)

著者:李鸿江//尹军//王宏//胡好//崔琰

出版者:北京体育大学

出版时间:2009-3

装帧:

isbn:9787564401290

《快乐走与跑》共八章，主要针对快乐走与跑理念、快乐走与跑对脑和机体的影响、快乐走与跑教学、快乐走与跑在发展速度、耐力、力量、协调性的影响进行了阐述。期待广大师生能够通过《快乐走与跑》掌握快乐走与跑的教学和练习方法，积极主动地组织和落实“阳光体育运动”，实现“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的体育教育目标。

作者介绍:

目录: 第一章 快乐走与跑理念的形成与发展 第一节 快乐走与跑理念的形成 第二节 快乐走与跑理念的发展第二章 快乐走与跑对脑和机体的影响 第一节 快乐走与跑对脑的影响 第二节 快乐走与跑对机体的影响第三章 快乐走与跑教学 第一节 快乐走与跑的特点 第二节 快乐走与跑的教学准备 第三节 教学组织与方法第四章 发展速度素质的快乐走与跑 第一节 提高反应速度的走与跑 第二节 提高动作速度的走与跑 第三节 提高移动速度的走与跑第五章 发展力量的快乐走与跑 第一节 提高爆发力的快乐走与跑 第二节 提高力量耐力的快乐走与跑第六章 发展耐力素质的快乐走与跑 第一节 提高有氧耐力的走与跑 第二节 提高无氧耐力的走与跑第七章 发展协调性的快乐走与跑 第一节 提高变向能力的走与跑 第二节 提高变速能力的走与跑 第三节 提高平衡能力的走与跑第八章 如何克服“极点”现象 第一节 “极点”现象产生的机理 第二节 如何延迟“极点”现象出现的时间 第三节 克服“极点”现象的方法 第四节 克服“极点”是培养意志品质的有效途径  
· · · · · (收起)

[快乐走与跑\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[快乐走与跑\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[快乐走与跑\\_下载链接1](#)