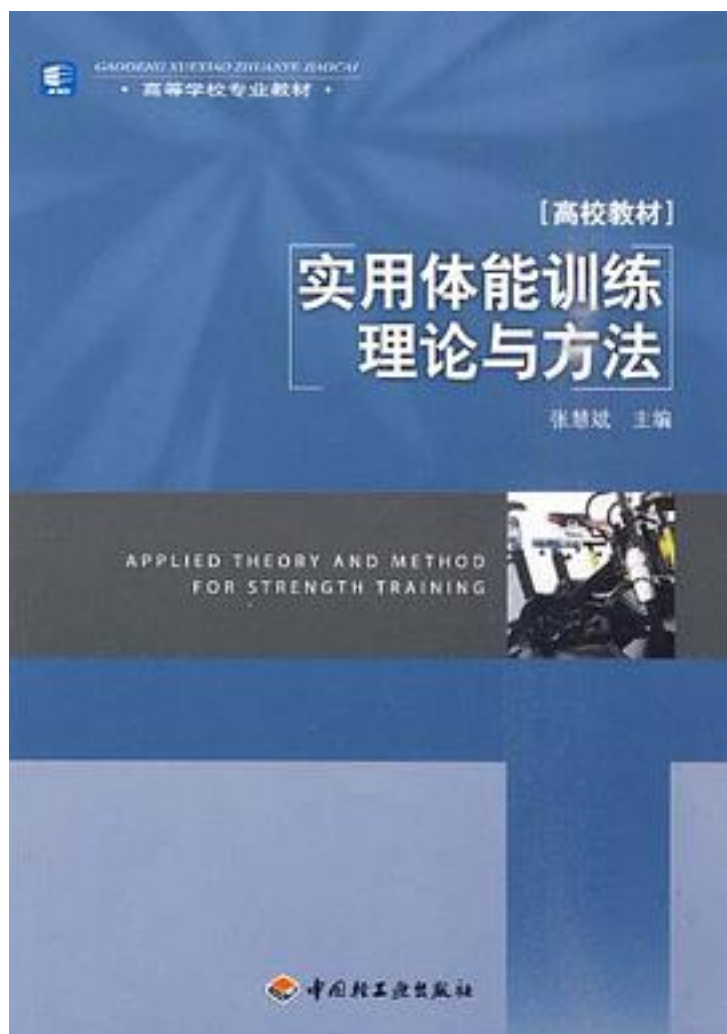


实用体能训练理论与方法



[实用体能训练理论与方法_下载链接1](#)

著者:张慧斌

出版者:

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787501975167

《高等学校专业教材·实用体能训练理论与方法》以体能训练的内容、价值、原则、方

法为主要阐述对象，以体能发展的敏感期运动员的身体机能训练以及发展运动员力量、速度、耐力、柔韧和灵敏与协调素质的基本理论、基本技术与训练方法为主要内容，在理论与实践相结合的基础上，系统地总结和论述了国内外各项目优秀运动员体能训练的成功经验和基本规律，提出了发展身体形态、身体机能、运动素质和提高体能训练水平的基本模式，对指导运动员体能训练具有现实的和理论的意义。

《高等学校专业教材·实用体能训练理论与方法》为体能训练的普及和提高创造了条件。

《高等学校专业教材·实用体能训练理论与方法》注重实用性，力求知识性与科学性相结合，既考虑提高，又兼顾普及，与教学、训练实践紧密结合，是广大教练员、体育教师 and 体育运动爱好者学习体能训练知识、从事体能训练、提高教学、训练及运动水平的得力助手。

作者介绍:

目录: 第一章 身体素质概述

- 第一节 身体素质概念
- 第二节 身体素质的意义
- 第三节 身体素质训练的内容
- 第四节 各项身体素质的关系
- 第五节 发展身体素质应注意的一般问题

第二章 力量素质的教学与训练

- 第一节 力量素质概述
- 第二节 力量素质的种类及特点
- 第三节 影响力量素质的因素分析
- 第四节 力量素质练习的方法、手段
- 第五节 发展力量素质的注意事项

第三章 速度素质的教学与训练

- 第一节 速度素质的概念及意义
- 第二节 速度素质的种类与特点
- 第三节 影响速度素质的因素分析
- 第四节 速度素质练习的方法、手段
- 第五节 发展速度素质的注意事项

第四章 耐力素质的教学与训练

- 第一节 耐力素质的概念与意义
- 第二节 耐力素质的种类与特点
- 第三节 影响耐力素质的因素分析
- 第四节 耐力素质练习的方法、手段
- 第五节 发展耐力素质的注意事项

第五章 柔韧素质的教学与训练

- 第一节 柔韧素质的概念及意义
- 第二节 柔韧素质的种类及特点
- 第三节 影响柔韧素质的因素分析
- 第四节 柔韧素质练习的方法、手段
- 第五节 发展柔韧素质的注意事项

第六章 灵敏素质的教学与训练

- 第一节 灵敏素质的概念及意义
- 第二节 灵敏素质的种类及特点
- 第三节 影响灵敏素质的因素分析
- 第四节 灵敏素质练习的方法、手段
- 第五节 发展灵敏素质的注意事项

第七章 球类各项目体能素质训练方法与注意事项

第一节 篮球运动员的基础体能训练

第二节 足球运动员的基础体能训练

第三节 排球运动员的基础体能训练

第四节 网球运动员的专项体能训练

第五节 乒乓球运动员的专项体能训练

第六节 羽毛球运动员的专项体能训练

参考文献

• • • • •

([收起](#))

[实用体能训练理论与方法_下载链接1](#)

标签

评论

[实用体能训练理论与方法_下载链接1](#)

书评

[实用体能训练理论与方法_下载链接1](#)