

<<实用运动训练问答>>

图书基本信息

书名：<<实用运动训练问答>>

13位ISBN编号：9787500909279

10位ISBN编号：7500909276

出版时间：1993-6

出版时间：人民体育

作者：延峰编著

页数：250

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<实用运动训练问答>>

书籍目录

前言

第一部分 运动训练和运动训练学

第二部分 训练负荷包含的内容、特征

第三部分 运动员竞技状态的形成

第四部分 发展力量素质

第五部分 发展速度素质

第六部分 发展耐力素质

第七部分 发展柔韧素质；促使素质转移

第八部分 技术、战术训练

第九部分 多年训练过程的特点

第十部分 大周期的构成

第十一部分 小周期和中周期的构成

第十二部分 制订训练计划

第十三部分 少年儿童训练应考虑的问题

第十四部分 运动训练的基本方法

<<实用运动训练问答>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>