

图书基本信息

书名：<<现代大学生体能训练理论与方法研究>>

13位ISBN编号：9787502258092

10位ISBN编号：7502258094

出版时间：黄铎、陈巧弟 原子能出版社 (2013-01出版)

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>

## 作者简介

黄铎，男，1964年出生于甘肃天水，1987年毕业于西北师范大学体育系，大学学历，学士学位。  
现为天水师范学院体育学院教授。

陈巧弟，女，1974年10月11日出生，汉族，甘肃秦安人。

1999年7月本科毕业于西北师范大学体育系，毕业后任教于秦安县魏店中学，2005年7月硕士毕业于西北师范大学体育学院体育教育与训练专业。

毕业后任教于天水师范学院体育学院，研究方向为体育教学与训练。

书籍目录

第一章 大学生体能训练发展概况研究 第一节 大学生体能训练发展的特点 第二节 影响大学生体能训练发展的因素 第三节 大学生体能训练发展的对策 第四节 大学生体能训练发展的趋势第二章 大学生体能训练的科学研究 第一节 大学生体能训练的生理学基础 第二节 大学生体能训练的心理学基础 第三节 大学生体能训练的营养学基础第三章 大学生体能训练的基本理论研究 第一节 大学生体能训练的基本原则 第二节 大学生体能训练的内容及价值 第三节 大学生体能训练的任务与手段 第四节 大学生体能训练的基本过程研究 第五节 大学生体能训练的新理念与新方法研究第四章 大学生力量素质训练理论与方法研究 第一节 力量素质训练的基本理论研究 第二节 力量素质训练的方法研究第五章 大学生速度素质训练理论与方法研究 第一节 速度素质训练的基本理论研究 第二节 速度素质训练的方法研究第六章 大学生耐力素质训练理论与方法研究 第一节 耐力素质训练的基本理论研究 第二节 耐力素质训练的方法研究第七章 大学生柔韧素质训练理论与方法研究 第一节 柔韧素质训练的基本理论研究 第二节 柔韧素质训练的方法研究第八章 大学生灵敏素质训练理论与方法研究 第一节 灵敏素质训练的基本理论研究 第二节 灵敏素质训练的方法研究第九章 大学生体能训练测评研究 第一节 大学生体能训练的评价指标与方法 第二节 大学生体能训练的测定参考文献

### 编辑推荐

黄铎、陈巧弟编著的《现代大学生体能训练理论与方法研究》以指导大学生体能训练为出发点，以发展大学生体能素质为根本。

其内容可分为理论与实践两部分，理论部分主要对大学生体能训练发展概况、大学生体能训练的科学基础、大学生体能训练的基本理论等进行了分析；实践部分则对大学生力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等素质训练的理论与方法进行了系统深入的研究，并探讨了大学生体能训练的测评。

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>