

《现代大学生体能训练理论与方法指导》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年02月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506834841

内容简介

全书共分为九章，第一章是体能训练概述，主要包括体能与体能训练，体能训练的内容与价值、原则与要求以及研究对象和研究方法几项内容；第二章重点介绍了大学生体能训练的科学基础，即生理学、心理学、生物化学和营养学基础；第三章为大学生体能训练的医务监督，主要从运动性疲劳的产生与恢复、运动性伤病的产生与处理、运动处方的制定与实施及心理调节等方面进行了阐述；第四章是大学生体能训练的测量评价；第五章至第九章分别对力量素质训练、速度素质训练、耐力素质训练、灵敏素质训练和柔韧素质训练进行了详细介绍，主要包括各种素质训练的概述、影响、因素、基本方法和注意事项几个方面的内容。

目录

第一章 体能训练概述

第一节 体能与体能训练

第二节 体能训练的内容与价值

第三节 体能训练的原则与要求

第四节 体能训练的研究对象和研究方法

第二章 大学生体能训练的科学基础

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 大学生体能训练的生物化学基础

第四节 大学生体能训练的营养学基础

第三章 大学生体能训练的医务监督

第一节 大学生体能训练的运动性疲劳的产生与恢复

第二节 大学生体能训练的运动性伤病的产生与处理

第三节 大学生体能训练运动处方的制定与实施

第一章 体能训练概述

第一节 体能与体能训练 第二节 体能训练的内容与价值 第三节 体能训练的原则与要求

第四节 体能训练的研究对象和研究方法 第二章 大学生体能训练的科学基础

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 大学生体能训练的生物化学基础 第四节 大学生体能训练的营养学基础

第三章 大学生体能训练的医务监督 第一节 大学生体能训练的运动性疲劳的产生与恢复

第二节 大学生体能训练的运动性伤病的产生与处理 第三节

大学生体能训练运动处方的制定与实施 第四节 大学生体能训练的心理调节

第四章 大学生体能训练的测量评价 第一节 健康体能测评标准 第二节

大学生体能训练测量评价的生理学 and 生物化学指标 第三节

大学生体能训练测量评价及其在训练实践中的应用 第五章 力量素质训练

第一节 力量素质概述 第二节 力量素质训练的影响因素 第三节 力量素质训练的基本方法

..... 第六章 速度素质训练 第七章 耐力素质训练 第八章 灵敏素质训练 第九章

柔韧素质训练参考文献索引

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)