

《定向越野入门/阳光少年运动体能系列》

图书基本信息

书名：《定向越野入门/阳光少年运动体能系列》

13位ISBN编号：9787553701158

10位ISBN编号：7553701157

出版时间：2013-1

出版社：王正伦 江苏科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：王正伦

页数：183

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《定向越野入门/阳光少年运动体能系列》

书籍目录

第一篇 发现定向运动 第一讲 定向运动概述 一、什么是定向运动 二、定向运动的起源与发展 (一)定向运动的起源 (二)定向运动的发展 三、定向运动在我国的开展 第二讲 定向运动的魅力 一、定向运动的特点 (一)自然性方面的特点 (二)社会性方面的特点 二、定向运动的价值 (一)健身价值 (二)益智价值 (三)育德价值 (四)娱乐价值 (五)社交价值 (六)经济价值第二篇 体验定向运动 第三篇 应用定向运动 第四篇 展望定向运动

《定向越野入门/阳光少年运动体能系列》

编辑推荐

王正伦主编的《定向越野入门》从定向越野的历史渊源、运动技术的结构、运动技术的掌握、运动创伤的预防、运动营养、运动与健康以及如何运动等方面，深入浅出地描绘了定向越野的基本知识和基本技能，从理论上探讨了定向越野的规律和特征。本书以青少年学生和热爱体育运动的社会各界人士为主要读者对象，其行文力求将知识性、科学性和趣味性融为一体，通过大量鲜活的事例，以通俗的语言、轻松的笔墨，讲述体育的故事，极易将读者引入知识的殿堂，相信您的阅读将会是一段激动人心的旅程。

《定向越野入门/阳光少年运动体能系列》

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:www.tushu111.com