

《女子拳击》

图书基本信息

书名：《女子拳击》

13位ISBN编号：9787532393855

10位ISBN编号：7532393852

出版时间：2008-6

出版社：何正方 上海科学技术出版公司 (2008-06出版)

作者：何正方

页数：177

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

《女子拳击》

内容概要

《女子拳击》详细地介绍了世界女子拳击发展史，各国开展女子拳击的概况，女子拳击技战术，并根据女子解剖、生理、心理特点，结合几年来对女子拳击运动员教学与训练的实践，总结了女子拳击训练中提高竞技水平的一些方法、手段，对女子拳击训练中的生物学监控也进行了介绍。自1993年起，女子拳击运动在我国像雨后春笋般地开展起来。近几年，在参加世界锦标赛中我国已获得两个世界冠军，为了更好地开展女子拳击运动。

《女子拳击》

书籍目录

第一章 女子拳击运动发展史第一节 世界各国开展女子拳击运动的概况第二节 国际业余拳击联合会为女子拳击运动进入奥运会而准备第三节 女子拳击运动在中国第四节 我国参加国际比赛获奖情况第二章 女子拳击技战术第一节 拳击攻防姿势第二节 步法第三节 基本拳法第四节 组合拳第五节 防守技术第六节 还击拳和迎击拳第七节 女子拳击战术第三章 女子拳击运动员的训练特点第一节 女子拳击运动员的解剖、生理特点第二节 女子拳击运动员的身体训练特点第三节 女子拳击技术训练第四节 女子拳击运动员月经期的训练安排第四章 女子拳击运动员心理技能训练第一节 心理技能训练概述第二节 心理技能训练的方法第五章 女子拳击运动员竞技状态的培养第一节 竞技状态的构成因素第二节 竞技状态的形成与发展规律第三节 最佳竞技状态的形成与科学调控第四节 保持和发展竞技状态的一般要求第五节 竞技状态的诊断与评定第六章 女子拳击运动训练的生物学监控第一节 女子拳击运动训练与心脏第二节 女子拳击运动员训练与心率第三节 女子拳击运动员训练与心电图第四节 女子拳击运动员训练与一般生物化学指标的评定第五节 女子拳击运动员赛前控、降体重对成绩和一些生理生化指标的影响附录 国际业余女子拳击比赛规则参考文献

《女子拳击》

编辑推荐

《女子拳击》由上海科技出版社出版。

《女子拳击》

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