

《体能训练概论》

图书基本信息

书名：《体能训练概论》

13位ISBN编号：9787542636014

出版时间：2011

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

《体能训练概论》

内容概要

本书重点探讨了体能训练的内容、运动员的身体形态、身体机能训练、速度素质、耐力素质、柔韧和灵敏素质的基本理论、基本技术和训练方法。还探讨了营养，康复等方面的内容，对指导运动员体能训练具有现实和理论的意义。

《体能训练概论》

作者简介

本书的编著者美国体能协会（National Strength and Conditioning Association）是当今世界体能训练领域的权威组织。

《体能训练概论》

书籍目录

- Section 1 概念和运动科学的应用
- Section 2 测试与评估
- Section 3 运动技术
- Section 4 程序设计
- Section 5 组织和管理

《体能训练概论》

精彩短评

- 1、翻译确实让人失望，其中一个点因为翻译的错误导致我翻来覆去研究好久，最后发现翻译有问题，但是书中的内容还是非常不错的，适合有一定理论基础和训练经验的专业人士学习，此的入门级别还是略微有点高的，推荐专业人士学习。
- 2、生化医科内容有点儿太pro了。后半部分训练处方和饮食营养可参。
- 3、现代体能训练概论，顺藤摸瓜：竞技心理学，改变肌肉类型比例的抗阻训练设计。
- 4、居然看完了。不过翻译得确实很马虎。水平怎么样姑且不论，态度是很马虎的。
- 5、原著是非常好的书，可惜翻译者不够用心，导致译本的语句不够通畅明晰，并出现诸多错误。

《体能训练概论》

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