

<<脚斗士运动>>

图书基本信息

书名：<<脚斗士运动>>

13位ISBN编号：9787500936992

10位ISBN编号：7500936990

出版时间：2009-9

出版时间：吴彦达 人民体育出版社 (2009-09出版)

作者：吴彦达

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<脚斗士运动>>

内容概要

《脚斗士运动》共分为八章：第一章是脚斗士运动概述，主要描述了脚斗士运动的概念、起源、运动的特点与价值；第二章是脚斗士运动的身体训练，主要描述了身体训练、锻炼与体重控制问题；第三章主要描述了脚斗士的基本技术及练习方法，特色鲜明；第四章主要描述了脚斗士的战术及战术练习方法，实用性强；第五章主要从体育教学角度出发，提出了把脚斗士运动“教材化”的基本思路与方法；第六章从运动训练系统出发，全面总结了脚斗士训练的理论经验；第七章对脚斗士竞赛的临场指挥进行了理论性、全面性的解读；第八章包括脚斗士竞赛规则、竞赛方法、裁判法以及相关的、有独特创意的概念。

<<脚斗士运动>>

书籍目录

第一章 脚斗士的概述 第二章 脚斗士运动的身体训练 第三章 脚斗士技术与联系 第四章 脚斗士战术与练习 第五章 脚斗士教学 第六章 脚斗士运动训练 第七章 脚斗士竞赛临场指挥 第八章 脚斗士竞赛与组织

<<脚斗士运动>>

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>