

หนังสือแนะนำ ประจำสัปดาห์

หอสมุดกลางขอแนะนำหนังสือใหม่หมวดหมู่

“การฝึก การสอนทางการกีฬา”

#พร้อมให้บริการยืมแล้ววันนี้!!

หนังสือ “โปรแกรมการฝึกหนักสลับเบาสำหรับนักกีฬา” เล่มนี้เขียนโดย **มาโนช บุตรเมือง** ประกอบด้วยเนื้อหาที่เกี่ยวกับการจัดโปรแกรมการฝึกหนักสลับเบาสำหรับนักกีฬาเป็นหลักในปัจจุบันเป็นรูปแบบการฝึกที่ได้รับความนิยมนำมาใช้กันอย่างแพร่หลาย ส่วนใหญ่มักเรียกรูปแบบการฝึกนี้ว่า “ฮิต (HIIT)” การกำหนดรายละเอียดองค์ประกอบของโปรแกรมการฝึกหนักสลับเบาที่ถูกต้องเหมาะสมและตรงกับเป้าหมายที่ต้องการ ก็จะส่งผลให้สมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเพิ่มสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัดและปัจจุบันนี้วงการกีฬาทั่วโลกต่างก็ยอมรับแล้วว่าโปรแกรมการฝึกหนักสลับเบา มีประโยชน์ต่อการพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายให้สูงขึ้นโดยใช้ห้วงระยะเวลาอันสั้น รวมทั้งยังเป็นรูปแบบการฝึกที่มีความสอดคล้องใกล้เคียงกับเกมการแข่งขันกีฬาเป็นอย่างมาก ซึ่งหนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมเนื้อหาของโปรแกรมการฝึกหนักสลับเบาไว้อย่างละเอียด และได้ยกตัวอย่างการประยุกต์โปรแกรมการฝึกหนักสลับเบาเพื่อให้ผู้ฝึกสอน เทรนเนอร์ และผู้ที่สนใจได้นำไปใช้ในการพัฒนาและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

796.077
ม628ป
2564



สแกนเพื่อดู
สารบัญ

ติดตามการประชาสัมพันธ์หนังสือแนะนำได้ที่...



<https://arc.nstru.ac.th/>



<https://www.facebook.com/arc.nstru>



สามารถติดต่อขอยืมได้ที่ หอสมุดกลาง

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

จัดทำโดย



นางจันทน์ ฤทธิศรี

ฝ่ายงานพัฒนาทรัพยากรสารสนเทศ