

<<运动训练学基础>>

图书基本信息

书名：<<运动训练学基础>>

13位ISBN编号：9787040117370

10位ISBN编号：7040117371

出版时间：2003-3

出版时间：高等教育出版社

作者：容仕霖 编

页数：126

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>

<<运动训练学基础>>

内容概要

为了贯彻落实《面向21世纪教育振兴行动计划》和“职业教育课程和教材建设规划”的精神，《运动训练学基础》根据教育部职业教育与成人教育司和教育部职业技术教育中心研究所编写的“中等职业学校运动训练专业教学指导方案”中关于运动训练学基础教学的基本要求编写。

全书共9章，包括竞技体育与运动训练、优秀运动员的特征、运动训练的基本原则、少年运动员体能训练、少年运动员的技战术训练、少年运动员的心理训练、少年女子运动员的训练特点、运动员状态诊断与训练日记、运动训练计划与训练总结。

每章前有“内容提要”，章后附有“复习与思考”。

《运动训练学基础》可作为中等职业学校运动训练专业教材；也可作为教练员的教学参考用书。

<<运动训练学基础>>

书籍目录

第一章 竞技体育与运动训练第一节 竞技体育的概念、特征和意义第二节 运动训练的概念、特征和意义第三节 运动训练学的概念和基本内容复习与思考第二章 优秀运动员的特征第一节 优秀运动员的思想道德品质和心理特征第二节 优秀运动员的发展特征复习与思考第三章 运动训练的基本原则第一节 运动训练基本原则概述第二节 全面发展的原则第三节 系统性原则第四节 周期性原则第五节 适宜负荷、适时恢复原则第六节 区别对待原则复习与思考第四章 少年运动员的体能训练第一节 体能训练的概念和基本要求第二节 力量素质的训练第三节 耐力素质的训练第四节 速度素质的训练第五节 柔韧素质的训练第六节 灵敏素质的训练复习与思考第五章 少年运动员的技战术训练第一节 少年运动员技术训练的特点第二节 少年运动员的技术训练第三节 少年运动员的战术训练复习与思考第六章 少年运动员的心理训练第一节 心理训练的概念、意义和作用第二节 常用心理训练方法第三节 少年运动员典型的不良心理现象及预防复习与思考第七章 少年女子运动员的训练特点第一节 少年女子运动员身体、技术、战术训练特点第二节 少年女子运动员月经周期训练的特点复习与思考第八章 运动员状态诊断与训练日记第一节 运动员状态诊断第二节 训练日记复习与思考第九章 运动训练计划和训练总结第一节 运动训练计划的概念和基本内容第二节 不同训练时期训练计划的主要内容和特点第三节 训练计划执行中的基本要求与注意事项第四节 运动员的训练总结复习与思考

<<运动训练学基础>>

章节摘录

插图：第三，要取得高水平的运动成绩，必须在早期训练阶段全面提高身体素质。

各运动素质的发展是相互影响、相互制约的。

运动素质和运动技能的转移需要一定的基础条件。专项运动素质和技能的提高也需要建立在良好的一般运动素质的基础之上。

第四，全面训练有利于加强导致动作技能形成的神经联系。

由于人体动作技能的形成是一个“暂时性神经联系”的过程，因而这种中枢间的联系建立得越广泛、越巩固，就越有利于新的神经联系的建立和动作技能的掌握。

特别是已经形成动力定型的动作技能对其他肌肉活动具有“优势兴奋中心”的作用，可以引起周边中枢的兴奋，以加强导致动作技能形成的神经联系。

第五，各竞技能力之间存在着相互迁移的关系，有良好转移（即正迁移），也有不良转移（即负迁移）。

训练过程中，若能围绕专项能力的需要，利用对专项能力中有良好转移关系的一般竞技能力的训练，排除具有不良转移关系的其他竞技能力的训练，将更有利于专项运动成绩的提高。

第六，全面贯彻运动训练的基本规律是取得全面训练良好结果的必然条件。

运动训练的累积效应、相对稳定性，以及阶段性规律等是形成竞技能力长期训练适应性结果的必然条件。

因此，可以说全面贯彻运动训练的基本规律是取得全面训练良好结果的必然条件。

三、贯彻全面发展原则的基本要求第一，根据多年不同训练阶段来确定训练的侧重点。

在早期启蒙训练和早期专门化训练阶段主要应进行全面训练；在早期专项化训练阶段开始后，全面训练内容则大大减少，转而以一般训练为主、专项训练为辅；在专项提高阶段开始以后，转向以专项训练为主、一般训练为辅，不再强调全面训练；进入专项高水平训练阶段后，专项训练将占整个训练的80%左右（表3-2）。

第二，全面理解专项训练，重视专项训练的科学安排。

专项训练绝非仅仅是专项技、战术训练，专项素质训练、专项心理和智力训练等也都属于专项训练的范畴。

所以，既要注意训练安排的全面性，又要注意训练安排的科学性。

第三，选择全面训练、一般训练与专项训练的最佳方法与手段，并突出重点。

全面不等于多多益善，更不等于华而不实。

要全面提高与专项素质有关的机能水平，同时，注意选择那些实效性最强、最符合专项需要的方法与手段。

第四，安排好全面训练、一般训练和专项训练在各训练过程中的合理比例。

<<运动训练学基础>>

编辑推荐

《运动训练学基础(运动训练专业)》：中等职业教育国家规划教材

<<运动训练学基础>>

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>