

<<体育管理研究>>

图书基本信息

书名：<<体育管理研究>>

13位ISBN编号：9787104030416

10位ISBN编号：7104030417

出版时间：2009-8

出版时间：中国戏剧出版社

作者：周蕤

页数：231

字数：191000

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>

<<体育管理研究>>

内容概要

《体育管理研究》内容简介：中国有句老话，叫做“防患于未然”，意思就是在忧患还没有真正到来的时候就采取相应的措施，阻止它的发生。

在对竞技体育运动员进行技能训练的过程中，难免会遭遇运动损伤的情况，但是，在大多数情况下，运动损伤都是可以避免的。

运动损伤即是运动员在运动过程中发生的身体上的伤害。

对于不同的运动单项，其受到伤害的部位和对身体的危害程度都不同。

通过很多人多年来对运动损伤的研究和对运动损伤案例的分析，我们可以将导致运动损伤的原因分为以下几点：第一，就是在思想上的不重视；第二，技术上，或者更具体的说是动作上的错误或者不规范；第三，运动的强度超出人体的承受范围；第四，准备活动不够充分；第五，身体功能和心理状态不佳；第六，场地和气候的原因。

我们逐次来进行分析。

作者简介

周蕤（1970年2月10日—），男，出生于湖南郴州，籍贯河南，中共党员，副教授。
现为湖南省体育科学学会会员。

1987年9月就读于湖南师范大学体育系，1991年7月毕业分配至湖南工程职业技术学院任教，18年来一直坚守在离职体育教学和训练工作一线，坚持勤思勤学，勇干探索、创新和努力工作，治学严谨，成效显著。

书籍目录

第一章 中国体育概况第二章 竞技体育 第一节 技能训练 第二节 心理训练 第三节 运动伤害 第四节 教练员队伍的建设 第五节 竞技单项小贴士 第六节 总述第三章 群众体育 第一节 我国居民体质情况初探 第二节 我国群众体育发展现状 第三节 农村体育第四章 学校体育 第一节 对体育的认识 第二节 体育教育方法附录 参考文献

章节摘录

插图：中国有句老话，叫做“防患于未然”，意思就是在忧患还没有真正到来的时候就采取相应的措施，阻止它的发生。

在对竞技体育运动员进行技能训练的过程中，难免会遭遇运动损伤的情况，但是，在大多数情况下，运动损伤都是可以避免的。

运动损伤即是运动员在运动过程中发生的身体上的伤害。

对于不同的运动单项，其受到伤害的部位和对身体的危害程度都不同。

通过很多人多年来对运动损伤的研究和对运动损伤案例的分析，我们可以将导致运动损伤的原因分为以下几点：第一，就是在思想上的不重视；第二，技术上，或者更具体的说是动作上的错误或者不规范；第三，运动的强度超出人体的承受范围；第四，准备活动不够充分；第五，身体功能和心理状态不佳；第六，场地和气候的原因。

我们逐次来进行分析。

首先，对于第一点——思想上不够重视，这是目前存在比较普遍的一个问题。

很多人认为，在进行体育锻炼的时候，发生运动损伤是小概率事件，因而很少将运动损伤的危害放在心上。

其实不然，从我们上面的抽样调查数据便可以知道，通过对不同院系，不同专业和不同年级的学生进行分析，所得出来的伤害率都是53.48%，可见在进行体育锻炼的时候遭遇运动损伤的概率还是很大的。

如果要真正的减少或者避免运动损伤，那么我们就必须先从思想上正视并承认运动损伤的存在和可能性，并且要对运动损伤有一个正确的认识。

<<体育管理研究>>

编辑推荐

《体育管理研究》：蕴知文丛。

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>