第一图书网, tushu007.com

<<散打运动训练理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<散打运动训练理论与实践>>

13位ISBN编号：9787500925880

10位ISBN编号：7500925883

出版时间：2004-10

出版时间：人民体育出版社

作者：叶伟

页数：292

字数：319000

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

内容概要

本教材力求从一般理论层次总结和归纳散打运动训练和竞赛实践中的新经验，力求充分而准确的吸收和反映最新的相关科研成果和训练理论。
在理论体系上，这本教材初步具备了散打专项训练学的理论体系框架；在实践上，本教材力争为从事散打运动训练一线的教练员和运动员提供切实可行的参考和借鉴，因此，可作为体育院校民族传统体育专业研究生和散打专项本科生的必修课教材，也适用于本、专科函授和电大等普通师范院校民族传统体育专业和运动训练专业的教学。
此外，还可作业在职教练员和体育教师，以及广大武术馆校师生的培训用书和数学参考书。

<<散打运动训练理论与实践>>

书籍目录

第一章 散打运动发展概述 第一节 散打运动的特点 第二节 散打运动持历史回顾 第三节 散打运动竞赛规则的发展变化 第四节 散打运动竞赛规则的发展变化 第五节 散打运动训练的基本特点第二章 散打运动训练的基本原则 第一节 从实践出发及原则 第二节 发动激励原则 第三节 直观性原则 第四节 系统性原则 第五节 周期性原则 第六节 适宜负荷原则 第七节 适时恢复原则 第八节 区别对待原则 第九节 有效控制原则第三章 散打运动训练的基本方法 第一节 完整与分解训练法 第二节 重复训练法 第三节 持续训练法 第四节 间歇训练法 第五节 循环训练法 第六节 变换训练法 第七节 游戏和比赛训练法 第八节 若干现代新兴训练方法简介第四章 散持运动员不同竞技能力的训练 第一节 散打运动员竞技能力结构及其特征 第二节 散持运动员体能及其训练 第三节 散打运动员技术能力及其训练 第四节 散打运动员战术能力及其训练 第五节 散打运动员心理能力及其训练 第六节 散打运动员运动智能及其训练第五章 散打运动训练计划 第一节 散打运动训练计划概述 第二节 散打运动多年训练计划 第三节 散打运动年度训练计划 第四节 散打运动周和课训练计划第六章 散打运动训练过程控制第七章 散打运动员的科学选材第八章 散打运动员的体重控制第九章 散打运动员的营养与恢复第十章 散打运动员常见运动性伤病的预防与救治主要参考文献后记

第一图书网, tushu007.com

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