第一图书网, tushu007.com

<<全国青少年奥运项目教学训练大纲4>>

图书基本信息

书名：<<全国青少年奥运项目教学训练大纲4>>

13位ISBN编号：9787500935841

10位ISBN编号：7500935846

出版时间：2009-3

出版时间：人民体育出版社

作者：国家体育总局竞技体育司

页数：617

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

《全国青少年奥运项目教学训练大纲4》主要介绍了青少年帆船帆板教学训练大纲、帆船帆板发展趋势、世界帆船帆板运动格局、帆船帆板的新变化及特点、比赛器材的变化、比赛规则的变化、训练大纲的指导思想等内容。
专项化训练原则是在一般训练和专项训练相结合原则的基础上，针对高级运动员深化训练阶段的实际情况而提出的。
它除了十分肯定一般训练的意义外，更强调专项训练的重要作用。
在此，一般训练是指在运动训练中采用多种多样的身体练习及训练方法，提高运动员器官系统的机能，全面发展运动素质，改善身体形态，掌握一些非专项的运动技术和理论知识，改善一般心理品质，其目的是为专项训练创造条件，为创造专项运动成绩打好诸方面的基础。
专项训练是指在运动训练中，以专项运动本身的动作或以在解剖学、生物力学、生理能量供能特点进行与专项相似的练习，提高专项运动所需要的各器官系统的机能，发展专项运动素质，掌握专项运动技战术、理论知识，以及改善专项运动所需的心理品质。

书籍目录

第二十八部分 青少年帆船帆板教学训练大纲 第一章 帆船帆板发展趋势 第一节 世界帆船帆板运动格局 第二节 帆船帆板的新变化及特点 一、比赛器材的变化 二、比赛规则的变化 第三节 训练大纲的指导思想 第二章 各年龄组划分（初级、中级）及各阶段的任务与要求 第一节 基础训练阶段 一、任务 二、要求 第二节 专项训练阶段 一、任务 二、要求 第三章 帆船帆板比赛的特点与项目素质需要 第一节 帆船、帆板比赛的项目特点 一、现代奥运会帆船帆板项目介绍 二、帆船比赛对自然条件的要求 三、帆船竞赛场地 四、帆船竞赛航线 五、竞赛模式 六、记分系统 七、帆船比赛的陆上设施要求 八、帆船、帆板竞赛 九、帆板比赛特点 第二节 帆船、帆板比赛的素质需要 一、对力量及力量耐力要求 二、帆板比赛对选手身体素质的需要 三、帆板运动的体能训练 第四章 各训练阶段训练负荷安排 第一节 基本训练原则 一、主动参与原则 二、全面训练原则 三、专项化训练原则 四、区别对待原则 五、多样性原则 六、循序渐进原则 七、系统训练原则 第二节 训练周期 一、训练周期的基本结构 二、训练周期的基本类型 第三节 训练负荷 一、大周期负荷安排 二、小周期负荷安排 第四节 训练阶段一一训练负荷的波浪形原则 第五节 周期训练计划 第六节 阶段训练计划 第七节 课时训练计划 第八节 年度训练计划 一、年度计划的制订 二、多年训练计划 三、确定训练目标 四、制定系统训练计划 五、贯彻计划 六、训练计划监控和反馈 七、训练计划示例 八、如何使用训练计划 第九节 身体训练方法的介绍 一、身体素质主要特征 二、身体训练方法示例 第五章 各年龄段技术规格 第一节 帆板各航段技术方法要求及练习 一、直线操作技术要求 二、转向操作技术要求 第二节 专项训练阶段技术要求 一、直线操作技术要求 二、转向操作技术要求 三、起航站位技术要求 第三节 帆船各航段技术方法要求及练习 一、起航技术操作方法及练习 二、迎风直线驶操作技术和练习 三、横风、顺风段直线驶操作和练习 四、绕标技术及练习 五、绕标技术操作方法及练习 第六章 各年龄组运动员考核办法与标准 第一节 测试评价指标 第二节 指标的作用和意义 一、形态类指标 二、机能类指标 三、素质类指标 四、心理类指标 五、技术类指标 六；战术类指标 第三节 评分标准使用说明 第四节 测试细则 第七章 各年龄段竞赛安排与要求 第八章 帆船帆板器材介绍 第一节 运动帆船的分类 一、稳向板艇（Centerboard boat） 二、多体型艇（Muhihull） 三、龙骨型艇（keelboat）、游艇（Yacht） 四、帆板（Windsurfing） 五、遥控帆船（Radio—controlled sailing） 第二节 奥运帆船的项目设置和简介 一、稳向板型 二、多体船 三、龙骨型艇 四、帆板 第三节 帆船器材的存放、保养与维修 第四节 帆船器材的丈量 一、丈量的起源 二、丈量的意义和目的 三、丈量的分类第二十九部分 青少年自行车教学训练大纲第三十部分 青少年摔跤教学训练大纲第三十一部分 青少年短道速滑教学训练大纲第三十二部分 青少年现代五项教学训练大纲第三十三部分 青少年铁人三项教学训练大纲第三十四部分 青少年网球教学训练大纲

章节摘录

第四章　各训练阶段训练负荷安排　　第一节　基本训练原则　　基本训练方法有其自身的原则，这些原则基于科学研究，而这些研究为系统地科学化训练提供了行为指南。
并成为一种普遍的训练原则。
帆船运动青少年训练原则是随着运动训练实践的发展而逐渐建立起来的，并随着人们对运动训练过程客观规律认识的广度和深度而逐步形成的专门体系。
这一体系集中反映着训练过程中的客观规律，而训练原则正是这种客观规律在训练过程中的反映，它是教练员、运动员在长期运动实践中不断总结的一套成功经验。
帆船运动青少年训练必须遵循以下原则。
一、主动参与原则　　主动参与原则是指选手在从事某个运动项目训练时，发自内心地喜爱这个项目，并通过运动训练实现人生目标的过程。
无论是兴趣爱好的吸引，还是动机激励的作用，选手是以积极主动参与的精神投入在这一运动中来。
运动训练的根本是通过运动训练提高参与者的各项运动技能，人体各项技能的掌握与提高都是建立在人体对这一技能的反复刺激，通过条件反射建立的动力定型。
（一）主动参与训练原则的科学基础　　主动参与是来源于个人兴趣爱好和通过运动训练实现人生目标的过程。
这一原则的突出特点就是其参与的主动性。
无论是兴趣爱好还是实现人生目标都是选手发自内心地对运动训练的渴求，对尽快提高技术水平的渴望。
对于竞技训练这一需要参与者作出巨大努力和付出、但最后结果又充满不确定性的事业来说，只有激发了强烈的成功动机，才能吸引更多有才能的青少年自觉主动地献身于训练与比赛之中。
竞技训练的长期性和艰苦性要求不断的激励选手的主动参与动机。
高水平竞技训练要求参与者多年坚持系统的刻苦训练，承受巨大的心理负荷和生理负荷。
因此，就需要从运动选手自身和外部不断地激励选手保持良好的训练动机，始终对训练的前景充满信心，不断地感受阶段性成就的喜悦，并继续树立新的训练目标，一步步走向竞技生涯的高峰。
（二）贯彻主动参与训练原则的训练学要点　　主动参与原则在训练学上的最大特点，就是由“要我练”到“我要练”的根本转变。
将被动的推助式训练模式转变成主动的企盼提高式训练模式。
通过最大限度地激发选手的机体各器官系统的积极参与达到提高训练效果的目的。
主动参与性原则是指在帆船运动青少年训练当中，从不断地激励运动员参与训练动机的角度组织训练过程的训练原则。
该项原则是从一般教学和体育教学中引入运动训练过程的一项原则。
它是指在运动训练过程中，要促使运动员深刻认识参加的目的，主动、自觉、积极地进行训练，独立思考，创造性的完成训练任务。
自觉、主动是对认识、思想上的要求，积极性参与是对行动、实践上的要求。
两者的关系为主动是积极参与的前提，积极参与是主动的外在表现。
积极参与行动的程度取决于认识上的自觉性和认识水平的高低。
要强调运动员深刻认识参与训练的目的，提高其参与训练的自觉性，激发其行动的主动性，调动其刻苦训练的积极性，以便能动性的、创造性的取得优异运动成绩。
遵循这一原则可以启发青少年帆船运动员更高更好地训练积极性和主动性，培养独立思考能力、创造能力和自我调控能力，促使运动员以最大的动力，高质量、高效率地完成训练任务。
二、全面训练原则　　全面训练原则是根据未来专项运动的需要，选用多种多样的身体训练方法和手段，对选手进行全面训练，增进健康，提高身体各器官系统的功能，全面发展身体素质，改进体型，掌握一些非专业运动技术和理论知识，为进行专项训练，提高运动成绩打好多方面的基础。
（一）全面训练原则的训练学依据　　全面训练原则是帆板运动训练的基础。
全面训练学原则的依据就是强调训练内容的全面性和机能提高的均衡性。

全面训练原则是相对的，不是绝对的，在执行全面训练原则的过程中也要因人而异，因条件而异，绝不能笼统模糊地一刀切，应该侧重运动员比较薄弱的环节加以提高，以适用机体机能的全面均衡性。
也应该根据少年儿童发育规律的具体特点及时抓住不同素质的最佳提高期进行突出训练，如平衡能力和灵敏能力的训练就应该安排在早期的全面身体训练之中进行适当的突出训练等。

（二）全面训练原则的训练学要点　　全面训练原则在青少年初级训练中运用的比重较大。
它能遵循青少年的成长特点和生理发育特点，运用小负荷、多次数的身体练习方法进行初级训练，能有效地使身体各器官功能全面均衡的得到发展的训练原则。
要求在青少年基础训练中，重点对选手的协调性和灵敏性进行练习并及时得以提高，杜绝过早的转入专项训练。
全面身体训练就是基础训练，基础越扎实将来才有可能发展得更好更高，切忌急功近利和拔苗助长。
在专业训练过程的恢复阶段，全面训练原则和方法也是最有效地恢复选手身体机能的手段。

全面训练原则是指在青少年帆船运动训练中，根据青少年全面发展的原则，从各个方面组织训练全面挖掘运动员潜能的训练原则。
在训练中，根据当今竞技运动竞争激烈的特点，高水平运动员要求全面发展，全面不断地提高自己的运动技术水平，只有从各个方面进行全面的训练，才能保证运动员打好坚实而全面的基础，为以后更高更深的全面深造和挑战世界水平做好准备，以便最大限度地提高运动员将来的运动成绩。
贯彻这一原则可以使运动员更好地创造出优异运动成绩，可以使运动员发挥到极至，成长为完美之物，能够在身体、技术、技能、生理、心理、智力、水感、风感等方面都取得相当高的发展，尤其是在青少年帆船运动训练中更应该如此，从小就要贯彻此思想，养成全面发展、全面训练、全面开花的思想意识，以便为国家培养出更具潜力的有用之才。

三、专项化训练原则　　专项化训练是指采用专项运动本身的动作，以及与专项运动技术结构相似的练习进行训练，提高专项运动所必须的身体功能、身体素质、技战术和理论，以及专项运动所需要的心理品质，以保证专项运动成绩的不断提高。

（一）专项化原则的训练学依据　　专项化训练原则是运动训练的本质和目的，是提高专项体能和技能的唯一途径。
运动训练的最终目的是提高选手的运动技术水平，而并非是为提高体质而进行的一般健身锻炼。
而任何专项技术的提高都与这一专项体能和技能的提高密切相关。
因此，进行早期专项化训练是提高选手运动技能的最佳途径。

（二）专项化原则的训练要点　　成功的专项化训练必定是在全面训练的基础上获取的，专项化训练是实现训练目的、获取优异成绩的唯一途径。
专项化训练的安排也是相对的，也应根据选手的不同情况和不同的训练目标采取不同的专项训练安排，如对青少年早期帆板专项训练首先应该着重发展平衡能力，培养“帆力感”和“速度感”，其次是操作技术的规范化和其他专项能力的提高，最后是战术意识的培养和战术技术的运用。

运用早期专项化训练除要把握好训练内容的安排之外，训练负荷和强度的把握也十分重要。
一定要严格控制训练负荷和强度的运用，坚决杜绝在青少年专项训练中使用大运动负荷，反对频繁使用大训练强度进行专项训练。
因为青少年的心身尚未完全发育成熟，无法承担大运动强度和大运动负荷的训练安排，即便是运用大运动训练负荷和大强度的训练也因其身体承受能力和接受能力的限制而无法达到满意的训练效果。
因此我们建议在早期专项化训练中多采用小负荷，多次数，密度小，强度中的训练方法得以进行。

专项化训练原则是指不断深化专项内容的组织训练过程。
在运动训练中，根据专项运动的特点，在一般训练的基础上，逐步深化并合理安排专项训练的内容、方法、手段及时间等因素的比例，以便最大限度地提高运动员的专项成绩。

专项化训练原则是在一般训练和专项训练相结合原则的基础上，针对高级运动员深化训练阶段的实际情况而提出的。
它除了十分肯定一般训练的意义外，更强调专项训练的重要作用。
在此，一般训练是指在运动训练中采用多种多样的身体练习及训练方法，提高运动员器官系统的机能，全面发展运动素质，改善身体形态，掌握一些非专项的运动技术和理论知识，改善一般心理品质，

其目的是为专项训练创造条件，为创造专项运动成绩打好诸方面的基础。
专项训练是指在运动训练中，以专项运动本身的动作或以在解剖学、生物力学、生理能量供能特点进行与专项相似的练习，提高专项运动所需要的各器官系统的机能，发展专项运动素质，掌握专项运动技战术、理论知识，以及改善专项运动所需的心理品质。

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