

<<体能训练>>

图书基本信息

书名：<<体能训练>>

13位ISBN编号：9787500943150

10位ISBN编号：7500943156

出版时间：2012-9

出版时间：人民体育出版社

作者：杨世勇

页数：293

字数：338000

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>

<<体能训练>>

内容概要

《体能训练》是根据全国体育院校教材建设的总体目标，即逐步建立适应培养社会主义现代化建设者和接班人、面向未来、能反映当代体育科学技术水平、具有中国特色的体育教育教材体系的精神组织编写的。

体能训练是研究和揭示体能训练的一般规律和基本方法的一门综合性技术理论学科，是我国高等体育教育的一门课程。

现代竞技运动的一个重要特征，是不断发掘运动员竞技能力的潜力，以不断提高运动技术水平。

而作为竞技能力主导因素的体能发展水平，对运动成绩的提高起着决定作用。

因此，探索和研究发展运动员体能的基本理论与方法，寻求体能训练的最佳理论模式与途径，使体能训练系统化、最优化和科学化，是现代运动训练孜孜以求的重要目标。

对体能的探索，是伴随着竞技运动的产生而发展起来的。

从1896年第1届夏季奥运会到现在，运动训练经历了自然发展阶段、新技术阶段、大运动量阶段、多学科综合利用及科学训练阶段，每一个阶段的进步和训练所追求的目标，都是为了最佳地促进运动员体能水平的提高，使运动员竞技能力得到最大的发展。

为此，近几十年来国内外许多学者对体能问题进行了多方面研究，并取得了一定成就。

但是，由于多方面原因，人们对体能训练的研究，还落后于训练实践的发展，即使已有的研究，也还没有形成科学系统的完整认识。

因此，在总结前人成果的基础上，从总体上去认识运动员体能训练的理论与实践，揭示体能训练的科学方法和基本规律，并进而建立体能训练的理论、技术和方法体系，是现代运动训练的迫切需要。

为了总结和揭示体能训练的基本规律和系统方法，适应现代运动训练和体育教学的需要，我们对体能训练涉及的有关问题进行了多年探索，并先后撰写和出版了一些有关的论文和著作，受到好评，这也更坚定了我们早日完成本教材的决心。

<<体能训练>>

书籍目录

第一章 绪论

第一节 体能训练的概念与内容

- 一、体能训练的概念
- 二、体能训练的内容

第二节 体能训练的价值

- 一、促进身体健康
- 二、充分发展运动素质
- 三、保证有机体适应大负荷训练的需要
- 四、有利于掌握复杂、先进的技术
- 五、创造优异成绩, 延长运动寿命

第三节 体能训练的原则

- 一、系统性原则
- 二、全面性原则
- 三、结合专项原则
- 四、从实际出发原则

第四节 体能训练的要求

- 一、结合专项制定体能训练计划
- 二、体能训练的技术动作必须规范准确
- 三、分五个步骤实施体能训练
- 四、重视与体能发展水平有关因素的综合效应
- 五、教练员应具备丰富的实践经验和合理的知识结构

第五节 体能训练的趋势

- 一、选材重视体能潜力, 在敏感期充分发展专项素质
- 二、研究项目制胜规律, 有针对性地提高体能水平
- 三、部分耐力项目通过高原训练提高机能水平

.....

第二章 身体形态、身体机能及其训练

第三章 力量素质训练

第四章 速度素质训练

第五章 耐力素质训练

第六章 柔韧素质训练

第七章 灵敏素质训练

第八章 各项群运动员体能训练

第九章 运动素质的转移

主要参考文献

<<体能训练>>

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>