

<<体育素质活动基本理论指导>>

图书基本信息

书名：<<体育素质活动基本理论指导>>

13位ISBN编号：9787533655310

10位ISBN编号：7533655311

出版时间：2010-5

出版时间：钱双娣 时代出版传媒股份有限公司，安徽教育出版社（2010-05出版）

作者：钱双娣

页数：8

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>

## <<体育素质活动基本理论指导>>

### 内容概要

提高青少年素质是21世纪教育改革的重任。

要提高青少年的素质，就要充分发展青少年的个性，唤起他们的主体意识，发挥他们的积极主动性，有针对性地对他们进行全方位的培养。

我们针对以上需要，结合国家对青少年素质教育的要求，参考大量的资料、案例和相关著作，选取了一些经典事例编写了本系列丛书，力求把各项素质的教育理论知识转化为普及性读本，并渗透于青少年日常生活中。

这些系统的学习，将提高我国青少年的国际竞争力，使青少年更有担当重任的能力。

## &lt;&lt;体育素质活动基本理论指导&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 运动训练概述第一节 运动训练的目的、任务和内容第二节 运动训练的特点第二章 运动训练中的适应过程第一节 运动训练适应过程概述第二节 训练适应中的负荷和恢复第三节 过度训练第三章 运动训练原则第一节 运动训练原则概述第二节 一般训练与专项训练相结合的原则第三节 系统的不间断性原则第四节 周期性原则第五节 合理安排运动负荷原则第六节 区别对待原则第四章 运动训练方法第一节 运动训练方法概述第二节 运动训练方法的分类第三节 运动训练的基本方法第五章 竞技能力的训练第一节 竞技能力第二节 协调能力训练第三节 运动技术第六章 身体训练第一节 身体训练概述第二节 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 灵敏素质的训练第七章 运动训练过程第一节 运动训练过程概述第二节 运动员现实状态的诊断第三节 训练目标的建立第四节 运动训练计划与运动过程控制第八章 运动员的心理训练第一节 运动员的心理训练概述第二节 运动员的一般心理训练方法第三节 运动员准备具体比赛的心理训练方法第四节 运动竞赛的一般心理特点第五节 影响运动员竞技力发挥的心理因素第六节 运动员赛前状态的心理分析第七节 运动员赛中状态的心理分析第八节 赛后运动员的心理变化第九章 体育竞赛的特征、种类和组织管理第一节 体育竞赛的特征和种类第二节 体育竞赛活动的组织管理第十章 体育竞赛的方法与编排第一节 循环赛的方法与编排第二节 淘汰赛的方法与编排第三节 混合、顺序、轮换等竞赛方法与编排第四节 体育竞赛成绩与名次的评定第十一章 学校体育场馆与器材管理第一节 学校体育场馆与器材管理概述第二节 学校体育场馆与器材管理的内容第十二章 体育生理学基础第一节 人体运动的肌肉工作第二节 人体运动的能源第三节 人体运动的氧供应第四节 人体运动的生理调控第十三章 校园体育保健第一节 少年儿童的营养要求第二节 少年儿童的体育卫生要求第三节 少年儿童健身运动的要求第十四章 校园体育活动的保健指导第一节 校园体育活动的保健指导概述第二节 体育课的保健指导第三节 体育课生理负担量的测量与评定第四节 运动训练期间的保健指导第五节 比赛期间的保健指导第六节 不同运动项目的保健指导第十五章 校园体育活动中的运动损伤第一节 运动损伤的分类第二节 运动损伤的原因第三节 运动损伤的预防第四节 校园体育活动损伤的处理方法第五节 骨骺损伤第六节 肘关节内侧软组织损伤第七节 腕舟骨骨折第八节 大腿后部屈肌损伤第九节 股四头肌挫伤第十节 膝关节内侧副韧带损伤第十一节 膝关节半月板损伤第十二节 踝关节外侧韧带损伤第十三节 髌骨劳损第十六章 校园体育活动中运动损伤的急救方法第一节 体育活动中出血的急救第二节 运动损伤中的急救包扎方法第三节 骨折的急救第四节 关节脱位的急救第十七章 校园体育活动中常见运动性疾病第一节 过度紧张第二节 过度训练第三节 低血糖症第四节 运动中腹痛第五节 运动性贫血第六节 运动性血尿第十八章 校园体育活动中的按摩方法第一节 运动按摩第二节 按摩的基本手法第三节 按摩在运动实践中的应用第十九章 体格检查与自我监督第一节 体格检查第二节 功能检查第三节 自我监督第二十章 运动与康复第一节 运动与康复概述第二节 康复锻炼的常用方法第三节 运动处方第四节 进行康复锻炼的注意事项第五节 运动健康指南

## <<体育素质活动基本理论指导>>

### 章节摘录

版权页：通过训练实践发现运动员在训练过程中表现出个人最高水平的成绩，有一定的规律性。这个规律性主要是，运动成绩的最高水平在全年中不能长期持续的出现，有的运动项目的运动员虽能多次表现出优异运动成绩，但一般都是在赛季的重大比赛中才表现出来，最佳成绩呈现出一种波动起伏的状态，而且在出现最好成绩前都有一段时间的准备性训练，当在重大比赛中创造出优异运动成绩后，一般也都有一段时间的恢复与调整。

出现这种情况主要是运动员的“竞技状态”形成发展规律在起作用，训练之所以要周期性的进行，就是为适应竞技状态的形成发展规律，驾驭这一规律。

（一）竞技状态的概念竞技状态是指运动员达到优异运动成绩所处的最适宜的准备状态。这里所指的“优异运动成绩”是就运动员本人的最佳成绩而言；所谓“最适宜的准备状态”也是相对的，是就运动员本人在参赛前训练的准备程度而言的，准备的程度越高，在比赛中创造本人最佳成绩的可能性也越大。

（二）竞技状态出现时的主要特征只有通过必要的准备性训练才会出现竞技状态。竞技状态是否出现有其具体特征的表现，这些特征也是衡量和判定竞技状态的客观标志。第一，从生理学的角度观察，运动员有机体各器官系统的机能达到最高水平，在运动中出现“节省化”现象，机体能最大限度的适应大负荷以至极限负荷的训练和激烈紧张的比赛，并且恢复过程也比较快。

第二，从训练学的角度观察，运动员的运动素质和专项技、战术的发展达到了本人的最佳水准，并且运动素质与专项技、战术结合紧密，能通过专项技、战术把提高了的运动素质最大限度的发挥出来，完成动作准确、熟练、协调，具有最佳的效果。

## <<体育素质活动基本理论指导>>

### 编辑推荐

《体育素质活动基本理论指导》：提高青少年素质是21世纪教育改革的重任。要提高青少年的素质，就要充分发展青少年的个性，唤起他们的主体意识，发挥他们的积极主动性，有针对性地对他们进行全方位的培养。我们针对以上需要，结合国家对青少年素质教育的要求，参考大量的资料、案例和相关著作，选取了一些经典事例编写了本系列丛书，力求把各项素质的教育理论知识转化为普及性读本，并渗透于青少年日常生活中。这些系统的学习，将提高我国青少年的国际竞争力，使青少年更有担当重任的能力。

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>