

<<体能训练学>>

图书基本信息

书名：<<体能训练学>>

13位ISBN编号：9787536448681

10位ISBN编号：7536448686

出版时间：2001-12

出版时间：四川科学技术出版社

作者：杨世勇

页数：265

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>

<<体能训练学>>

前言

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、最优化和日趋科学化，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。

从第一届奥运会到现在，运动训练经历了自然发展阶段、新技术阶段、大运动量阶段、多学科综合利用暨科学训练阶段。

每一个阶段的进步和训练所追求的目标，都是为了最大限度地促进运动员体能水平提高，使运动员竞技能力得到最大发展。

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，也还没有形成系统、完整的认识。

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问题，揭示体能训练的基本规律，并进而建立体能训练学的理论技术体系，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，适应现代运动训练和教学的需要，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有关论文和著作，受到好评，这也更坚定了我们早日完成本书的决心。

<<体能训练学>>

内容概要

本书以建立体能训练学为宗旨，力图从系统、全新的角度阐述这门学科。本书是国内外系统论述体能训练学的第一本著作，重点探讨了体能训练的内容、价值、原则，体能发展的敏感期，运动员的身体形态、身体机能训练以及发展运动员力量素质、速度素质、耐力素质、柔韧和灵敏素质的基本理论、基本技术和训练方法。本书还从理论与实践的结合上，系统地总结和论述了国内外不同项目大量优秀运动员体能训练的成功经验和基本规律，提出了发展身体形态、身体机能、运动素质和提高体能训练水平的最佳理论模式，对指导运动员体能训练具有现实和理论的意义。本书构思新颖、严谨，文字生动流畅，不仅适合体育院系作教科书，也可供教练员、运动员、体育教师、体育科研人员以及部队和武警官兵进行体能训练的参考。

<<体能训练学>>

作者简介

杨世勇，男，成都体育学院教授，硕士研究生导师。

国际举重联合会A级裁判员，国家级社会体育指导员，第五届中国举重协会委员兼科研委员会副主任，国家体育总局优秀“中青年专业学术技术骨干”，“四川省学术技术带头人后备人选”，全国体育院校教材委员会《举重》教材编写组成员。

先后主编及合作撰写《体育科研方法论》《身体训练学》《亚洲举重史》等著作26部，在国内外发表论文100余篇，共约500万字；曾主持和参与10余项研究课题，获国家级、省部级和院级科研、教学成果奖和优秀论文奖20次。

先后数十次在国内外重大比赛(如奥运会、亚运会、世锦赛、全运会等)中担任技术官员。

1996年被国家教委推选为“全国高校优秀青年体育教师”。

2002~2003年在马来西亚任教，培养的学生获英联邦运动会和马来西亚全国比赛奖牌31枚。

2004年论文入选并参加了在希腊举行的第28届奥运会科学大会。

唐照华，男，电子科技大学教授，体育部主任，硕士研究生导师。

全国普通高校体育教学指导委员会委员，全国高校高水平运动队评估组成员，四川省普通高校体育研究会副理事长，四川省高职院校教师职称评审委员会委员，成都市高校体育协会副主席，国家级排球裁判员。

先后参加了《健美操》《功房器械健美入门》《研究生体育导学》《高校体育教程》等著作和教材的撰写工作，发表研究论文40余篇，先后8次获国家级和省部级有关科研教学成果奖。

先后数10次担任重大比赛裁判工作，并担任了第29届奥运会排球比赛裁判员。

李遵，女，成都体育学院副教授，国家级体操裁判员，国家级社会体育指导员。

先后撰写并出版了《健美操》等多部著作，发表论文30余篇，主持四川省教育厅、四川省体育局研究课题各1项。

长期从事健美操的教学训练工作，指导学生先后获1990年全国健美操锦标赛团体一等奖，2000年第六届全国大学生运动会健美操女子单人、男女混双冠军等。

唐照明，女，成都体育学院运动医学系实验师。

先后参加了四川省《面向21世纪高等院校实验教学与实验室管理改革研究》《男子举重运动员专项体能评价指标体系的综合研究》等多项省部级课题的科研工作，参加研究的《中医实验教学改革》课题获1996至2001年国家体育总局第三届教学成果二等奖。

先后撰写并发表文章10余篇。

<<体能训练学>>

书籍目录

第一章 绪论第一节 体能训练学的概念第二节 建立体能训练学的依据一、体育科学发展的必然趋势二、运动训练实践发展的迫切需要三、训练理论研究的必然结果第三节 体能训练学的研究对象第四节 体能训练学的研究方法一、逻辑法二、经验法三、系统研究法四、综合研究法第二章 体能训练的基本问题第一节 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、要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、应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四、体能成为竞技制胜的重要因素第六节 运动素质发展的敏感期一、力量发展敏感期二、速度发展敏感期三、耐力发展敏感期四、柔韧发展敏感期五、灵敏发展敏感期第三章 身体形态、身体机能及其训练第一节 身体形态的概念及其意义一、身体形态的概念二、身体形态的意义.....第四章 力量素质训练第一节 力量素质概述第二节 力量训练方法第三节 力量训练技术动作第五章 速度素质训练第一节 速度素质概述第二节 速度训练方法第三节 速度训练技术动作第六章 耐力素质训练第一节 耐力素质概述第二节 耐力训练方法第三节 耐力训练技术动作第七章 柔韧素质训练第一节 柔韧素质概述第二节 柔韧训练方法第三节 柔韧训练技术动作第八章 灵敏素质训练第一节 灵敏素质概述第二节 灵敏训练方法第九章 各项群运动员体能训练第一节 体能计导类速度力量项群运动员体能训练第二节 体能主导类耐力性项群运动员体能训练第三节 技能主导类表现性项群运动员体能训练第四节 技能主导类对抗性项群运动员体能训练第十章 运动素质的转移第一节 运动素质转移的机制第二节 运动素质转移的类型第三节 运动素质负荷的关系主要参考文献

<<体能训练学>>

章节摘录

版权页：插图：构成体能的**身体形态、机能、素质**三个因素都有相对独立的作用，又有密切联系，彼此制约、相互影响，其中每一个因素的水平，都会影响到体能的整体水平。

三个构成因素中**运动素质**是体能的外在表现，所以，运动训练中多以发展各种运动素质作为体能训练的基本内容（董国珍，2000）。

身体形态、机能、素质的许多指标在很大程度上取决于先天的遗传因素，在后天的自然生长发育过程中，这些指标随着年龄增长产生变化。

对一般人来说，身体形态和身体机能只要具备正常的功能，就可以适应日常环境和正常生活活动。

但是对于运动员来说，由于他们必须在运动训练和比赛的特定环境里，要在承担超常的运动负荷和极度紧张的心理状态下进行活动。

因此，仅仅使身体形态、身体机能和运动素质维持在一般的水平上是远远不够的，而必须在机体正常的生理范围内挖掘其最大潜力，乃至达到生理“极限”水平。

由于现代运动成绩已达到极高水平，要创造优异成绩就必须使身体具有适应创造这种高水平成绩的基础。

因此，体能训练就要在遗传和人体自然生长发育的基础上，对有机体中的可变异部分给予影响、使之提高，以符合创造高水平成绩的需要。

鉴于上述原因，体能训练的根本任务就是要在运动训练中运用各种有效的方法和手段，使运动员各器官系统机能水平和身体形态得到全面提高，运动素质得到全面发展，掌握大量运动技术和技能，从而为专项运动素质的充分发展，以及掌握、改进、提高专项运动技术和专项成绩创造条件。

体能训练的基本内容是充分发展与运动员专项运动成绩密切相关的**力量、速度、耐力、柔韧、灵敏**等运动素质，从而深刻影响和促进运动员身体形态和机能的改善，提高运动员的健康水平，为专项运动成绩和技术水平的不断发展奠定良好的基础。

体能训练包括一般体能训练和专项体能训练。

<<体能训练学>>

编辑推荐

《体能训练学》是由四川科学技术出版社出版的。

<<体能训练学>>

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>