

<<运动训练学>>

图书基本信息

书名：<<运动训练学>>

13位ISBN编号：9787560722931

10位ISBN编号：7560722938

出版时间：2002-8

出版时间：山东大学出版社

作者：李志勇 主编

页数：326

字数：276000

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>

<<运动训练学>>

内容概要

本书在编写过程中，查阅了大量国内外有关文献资料，参阅了目前我国有关训练学方面的教材、实用性、工具性。

在内容和理论体系上既保留了传统训练理论的合理部分，又吸取了现代训练理论的研究成果。

为了更好地贯彻理论联系实际的原则，提高学生分析和解决训练实践中各种具体问题的能力，本书十分重视各种具体的科学调控方法与手段的介绍，并在章节体系上也做了大胆的创新。

<<运动训练学>>

书籍目录

第一章 竞技体育与运动训练概论 第一节 发展简史 第二节 竞技体育在我国社会主义体育中的地位 第三节 运动训练的目的任务和内容 第四节 竞技体育项目的分类 第五节 运动训练的主要特点第二章 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 训练适应与负荷和恢复 第三节 训练适应与过度训练第三章 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 身体训练 第三节 协调能力和运动技术训练 第四节 战术、心理、智能训练第六章 运动训练过程中的结构、组织与控制 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 运动训练计划的制定 第五节 运动训练过程的控制第七章 儿童少年运动员的科学选材特征与模式 第一节 运动员的科学选材 第二节 运动员早期选材 第三节 优秀运动员不同项目选材模式特征第八章 儿童少年和女子运动训练特点 第一节 儿童、少年运动训练的年龄 第二节 少儿运动素质训练的特点 第三节 少儿技术训练的特点 第四节 女子运动训练特点第九章 教练员及运动训练过程中的思想政治教育 第一节 教练员 第二节 运动训练过程中思想政治教育的任务和内容 第三节 运动训练过程中思想政治教育的指导思想 and 特点 第四节 运动训练过程中思想政治教育的主要方法参考书目

<<运动训练学>>

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>