

<<运动训练理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<运动训练理论与实践>>

13位ISBN编号：9787564040376

10位ISBN编号：7564040378

出版时间：2010-12

出版时间：北京理工大学出版社

作者：曹青军

页数：241

字数：296000

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>

## <<运动训练理论与实践>>

### 内容概要

世界上没有任何一本书可以包罗万象，能够解释一切。

因为世界是多元的、变化的，是深不可测的。

人类发展到今天，科学技术如此发达：我们可以到外空间去遨游宇宙，可以解码DNA，但是我们对这个世界的了解还是远远不够的。

目前，我们所揭开的只是世界奥秘的冰山一角，包括自然、人类自己。

本书打破以往的运动训练学框架结构，以全新的视角来解读这一学科，不仅知其然，还要知其所以然。

质疑，是本书特点之一，不采信一家之言，而是采信众家之言，百花齐放，百家争鸣。

为广大读者提供一个“思考”与“探索”的平台，启发和引导大家去发现“运动训练”方面更广阔的宏观与微观的世界。

本书可用做教练员、体育教师、体育工作者的参考书，可用做体育与运动训练专业学生的教科书，也可以作为热爱体育运动，坚持业余训练者的指导书。

引导思考，抛砖引玉，为读者打开一扇窗，是本书力图做到的。

质疑、思考、探索、创新，永远是人类进步的主题。

# <<运动训练理论与实践>>

## 书籍目录

### 理论篇

#### 第一章 运动训练学理论概述

##### 第一节 什么是运动训练学理论

##### 第二节 运动训练学理论的形成与发展

##### 第三节 运动训练学发展展望

##### 第四节 运动训练学的理论体系及构成

#### 第二章 运动训练学的理论基石

##### 第一节 超量恢复理论

##### 第二节 适应理论的提出与发展

#### 第三章 运动训练学的理论思想

##### 第一节 二元训练理论

##### 第二节 一元训练理论

##### 第三节 “一元”与“二元”互补理论

#### 第四章 竞技体育的目标

##### 第一节 竞技体育的育人目标—?以人为本

##### 第二节 竞技体育的奋斗目标——创造优异的运动成绩 .

#### 第五章 体育体制与运动训练

##### 第一节 管理体制对运动训练的影响

##### 第二节 对中国体育体制发展的思考

##### 第三节 竞赛制度对运动训练的影响

#### 第六章 运动训练的科学管理

##### 第一节 运动训练管理体制

##### 第二节 运动训练管理过程

##### 第三节 教练员管理

##### 第四节 运动员管理

#### 第七章 运动员选材

##### 第一节 运动员选材的概念及意义

##### 第二节 遗传选材

...?

### 实践篇

### 参考文献

### 后记

## &lt;&lt;运动训练理论与实践&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：1.靠经验指导与模仿学习时期从近代运动开始形成到19世纪50年代（在欧洲大陆还要更长一些，直到70年代），是缺乏科学依据，主要由竞技指导者根据个人经验或模仿优秀运动员技术动作进行训练时期。

这时期，绝大多数的指导者信奉的是毫无科学依据的增长运动时间原则。

受这个原则支配，有的运动员为了提高运动成绩，常常每周参加2次比赛，3次训练，而且每次训练长达3-5小时。

最为突出的是，在当时的田径和水上运动项目中，竞技指导者并不是根据自己项目的特点采取正确的训练方法，而是根据驯马的实践经验来决定运动员的训练量。

只有在美国（一定程度上也包括英国在内），真正意义的运动训练已经露头。

一天安排两次训练的方法已经初见成效，开始在一些运动项目推行。

有经验的运动训练指导者，如文夕普博士，已脱离了从驯马方法中吸取经验的老路，着手对运动员自身的能力进行探索。

另外，美国人这时已经懂得根据不同运动项目本身的特点来指导和组织训练活动，如棒球运动就是采用该项目的训练方法使击球力量和球的旋转性增强，从而使运动成绩得以提高。

2.向科学训练过渡时期从19世纪末到第一次世界大战前夕，经验的、模仿的运动训练逐步向科学训练过渡。

在这一时期，医学、生理学，以及遗传学等领域取得的科研成果，也开始对运动训练发生影响。

医学界和生理学界在肌肉和心脏方面的研究成果（1884年意大利生理学家安吉罗·莫索发明的肌肉测量器，19世纪90年代心脏机能和血液循环方面的新发现，20世纪初血况测验、心血管效能测定方法的问世），逐渐进入运动训练研究领域。

德国心理学家温特的研究成果，使运动训练指导者开始从新的角度——运动员的兴趣（心理）来考虑训练的安排问题。

另外，高尔登遗传研究中关于人的特性可以测定的结论、巴甫洛夫的条件反射学说、比内和西蒙关于联想与记忆的理论、技巧运动测定法则等问世，都为研究运动训练过程打下了理论基础。

随着竞技体育在人类社会生活中产生越来越大的影响，运动训练的组织与效果也日益引起人们关注，各个运动项目训练实践的发展逐渐孕育了不同专项的训练理论，以人类跑、跳、投等基本运动能力为主要训练内容的田径运动，其专项训练理论对其他运动项目专项训练理论的发展产生了重要的启示和推动，继而在各专项训练理论的基础上，吸纳基础理论学科（如运动生理学、运动解剖学、运动生物力学、体育教育学、运动生物化学、运动心理学等）的知识与营养，建立了一般训练理论。

1913年美国墨菲的《体育训练》可视为最早的运动训练学专著，1922年苏联格里涅夫斯基编著了《科学训练原理》，也是早期研究成果。

## <<运动训练理论与实践>>

### 编辑推荐

《运动训练理论与实践》是由北京理工大学出版社出版的。

<<运动训练理论与实践>>

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>