

图书基本信息

书名：<<节奏策略原理与极限状态心理承受力训练>>

13位ISBN编号：9787564407803

10位ISBN编号：7564407808

出版时间：2011-8

出版时间：姒刚彦、苏志雄 北京体育大学出版社 (2011-08出版)

作者：姒刚彦，苏志雄 著

页数：121

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>

内容概要

《节奏策略原理与极限状态心理承受力训练：革命性新思路》尝试回答的一个核心问题是，如何训练周期性竞速体能类项目运动员在极限负荷下的心理承受力。

本书遵循当代科学实证性研究线路，历经综述、假设、实证，终在尝试回答的核心问题上取得了初步的进展。

本书给供相关人员参考阅读。

<<节奏策略原理与极限状态心理承受力训练>>

书籍目录

序	自序	引言	第一章 运动疲劳：我们已知的机制	1	运动疲劳的外周理论	2	运动疲劳的中枢理论	3	疲劳的复杂系统理论	4	两种理论的争论以及对于心理承受力训练的启发	第二章 运动训练：当代观念的进化	1	超量恢复理论	2	训练适应理论	3	于运动训练中极限负荷训练的新的理解	3.1	整体训练法，冲击大脑的(承受)极限是最重要的	3.2	运动训练的最佳适应是大脑的适应	3.3	训练的感觉和反馈	3.4	中枢疲劳的监控和恢复	第三章 节奏策略：我们所不知的潜力	1	节奏策略的定义	2	节奏策略在具体运动项目中的表现	3	节奏策略的中枢控制理论	3.1	控制原理，反馈机制	3.2	节奏策略的必要条件：内部时钟	3.3	大脑节奏算法与外周生理系统间的信息处理	3.4	主观疲劳强度(RPE)与特定节奏策略的关系	4	节奏策略控制的脑生理基础	5	节奏策略的实验研究	5.1	研究方法	5.2	研究结果	5.3	讨论与分析	5.4	研究结论	第四章 极限状态心理承受力：周期性竞速耐力项目训练成败的关键点	1	节奏策略是心理承受力的一种表现形式	2	影响心理承受力的关键因素	3	中枢控制机制下节奏策略的心理承受力训练假设	3.1	意识的产生和运动过程中意识产生的假设	3.2	节奏策略的大脑算法中加入意识控制的可能性和可行性	3.3	心理承受力训练的微观模型假设和具体训练模型	第五章 提高极限状态心理承受力：知识与方法	1	大脑训练法	1.1	大脑训练法的运动训练学基础	1.2	疲劳克服认知	1.3	冲破疲劳墙	2	疲劳忍受力的动机准备和信念干预	3	心理技能的运用(要点)	3.1	目标设置	3.2	表象	3.3	自我谈话	3.4	两种认知应对策略	3.5	行为程序	4	控制你的疼痛和疲劳	4.1	提升你的疲劳信号的阈限	4.2	增加疲劳/疼痛的承受力	第六章 心理干预：改善节奏策略的实验	1	实验研究方法	1.1	实验被试	1.2	实验设计	1.3	心理指标测量工具	1.4	访谈数据的收集	1.5	生理指标测量工具和测试程序	1.6	心理干预过程	1.7	本研究的生态效度	1.8	本研究对期望效应的控制	1.9	研究目的和假设	1.10	资料统计方法	2	实验研究结果	2.1	心理指标数据	2.2	6m1n测功仪测试的速度与功率数据	2.3	生理心理数据	3	分析与结论	3.1	心理干预的效果	3.2	心理干预对于节奏策略的影响	3.3	RPF	3.4	心理干预模型的验证	第七章 心理承受力训练应用举例——以赛艇项目为例	1	疲劳忍受力的动机准备和信念干预	1.1	动机准备的干预和策略(见表7—1)	1.2	信念的干预和策略(见表7—2)	2	运用心理技能改进心理承受能力致谢
---	----	----	------------------	---	-----------	---	-----------	---	-----------	---	-----------------------	------------------	---	--------	---	--------	---	-------------------	-----	------------------------	-----	-----------------	-----	----------	-----	------------	-------------------	---	---------	---	-----------------	---	-------------	-----	-----------	-----	----------------	-----	---------------------	-----	-----------------------	---	--------------	---	-----------	-----	------	-----	------	-----	-------	-----	------	---------------------------------	---	-------------------	---	--------------	---	-----------------------	-----	--------------------	-----	--------------------------	-----	-----------------------	-----------------------	---	-------	-----	---------------	-----	--------	-----	-------	---	-----------------	---	-------------	-----	------	-----	----	-----	------	-----	----------	-----	------	---	-----------	-----	-------------	-----	-------------	--------------------	---	--------	-----	------	-----	------	-----	----------	-----	---------	-----	---------------	-----	--------	-----	----------	-----	-------------	-----	---------	------	--------	---	--------	-----	--------	-----	-------------------	-----	--------	---	-------	-----	---------	-----	---------------	-----	-----	-----	-----------	--------------------------	---	-----------------	-----	-------------------	-----	-----------------	---	------------------

编辑推荐

姒刚彦等编著的《节奏策略原理与极限状态心理承受力训练》尝试回答的一个核心问题是，如何训练周期性竞速体能类项目运动员在极限负荷下的心理承受力。

本书遵循当代科学实证性研究线路，历经综述、假设、实证，终在尝试回答的核心问题上取得了初步的进展。

本书给供相关人员参考阅读。

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>