

<<龙舟技术与训练>>

图书基本信息

书名：<<龙舟技术与训练>>

13位ISBN编号：9787810517324

10位ISBN编号：7810517325

出版时间：2002-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：刘华山

页数：408

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>

## &lt;&lt;龙舟技术与训练&gt;&gt;

## 内容概要

中国是龙的故乡。

龙文化源远流长。

古老的龙舟竞渡是中华民族的传统体育活动，具有浓郁的中华民族特色和悠久的历史背景。

而当今龙舟竞赛开展地域之广、规模之大、影响之深，为世界所瞩目，深受炎黄子孙的喜爱。

随着我国国际地位的日益提高，龙舟竞渡的广泛开展，作为中国传统体育文化的一部份——龙舟竞渡，已冲出国门，走向世界，成为世界体育文化的组成部份。

自1976年香港举办首届国际龙舟邀请赛至今二十多年来，越来越多的国家和地区，海内外朋友和炎黄子孙积极投入到龙舟运动的行列之中，以舟为媒、以舟会友、以舟促贸。

通过龙舟竞赛，增进了各国人民之间的友谊，促进了经济贸易的发展，使古老的中国龙舟竞渡焕发了新机，在新的历史时期担负起重要的桥梁作用。

目前各国对龙舟技术纷纷展开研究，竞相举办各种形式和规模的龙舟竞赛，龙舟竞技水平不断提高。

举办国家、地区之多，参赛队伍和人数之众是我们始料不及的。

由此可知，龙舟运动已被越多的国家和人民所接受、所喜爱。

但是作为龙舟运动的发源地中国，龙舟竞技水平的发展极不均衡。

主要表现在对弘扬和发展中华民族龙舟的使命感认识不足；对龙舟竞赛规则与规程的理解和贯彻执行存在着差异；对龙舟技术与训练的基础理论的认识缺乏深层次的了解；对各地在实践中所形成和积累的经验还没有加以系统整理，并使之上升为理性认识。

因此，针对龙舟运动的发展现状以及存在的问题，从龙舟运动的发展战略高度出发，尽快地提高龙舟教练员与组织者的专业理论水平与素质，规范训练竞赛行为，促进龙舟竞技水平的提高，使龙舟竞赛更加精彩激烈，大力推广龙舟运动，并最终把龙舟运动推向奥运会。

可以说，现在已到了应该有一部专业龙舟技术与训练教材问世的时候了。

湖南岳阳是中国龙舟竞渡的发源地；广东顺德借改革开放之东风，龙腾凤飞。

作为在湘粤两地从事龙舟运动训练工作二十多年的体育工作者，我们深感有责任和义务为发展中国龙舟运动做点实事。

我们通过多年的实践经验与教训的总结，编写出《龙舟技术与训练》一书，供龙舟界的同仁参考。

龙舟竞技运动属于周期性的体能项目。

提高龙舟竞技水平，必须遵循运动训练的客观规律。

因此在我们编写的龙舟教材中，综合了运动训练学、运动解剖学、运动生理学、运动医学、运动选材学、运动心理学、运动力学、流体力学、生物力学、教育学等方面的知识。

为兼顾不同层面人的需要，既考虑到龙舟专业发展的需要，又考虑到龙舟教练员专业理论水平的参差不齐；既注重概念性、条理性，又注重实用性和可操作性。

本教材所介绍的技术为标准龙舟技术。

为积极推进标准龙舟技术的发展，大型龙舟技术与小型龙舟技术本书将不予介绍。

龙舟运动训练理论体系的建立与完善需要一定的时间和过程。

任何一部体育教科书都是在与运动训练实践的紧密结合和相互促进中得到完善和发展的，这是事物发展的必然过程。

希望龙舟界的同仁像关爱小树苗成长一样，勤于浇水、施肥、剪枝，使它长成枝繁叶茂的参天大树。

在今后的共同实践中，望龙舟界同仁不断总结提高，使龙舟技术与训练的理论体系不断得到发展和完善。

为弘扬和发展中国龙舟运动作出应有的贡献。

《龙舟技术与训练》一书的出版，得到中国龙舟协会原主席、顾问路金栋先生，主席王筱麟先生和秘书长闰树文女士的关心和支持，得到龙舟界专家学者的热心帮助，谨此深表谢意！

## &lt;&lt;龙舟技术与训练&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 龙舟技术 第一节 划手技术 第二节 鼓手技术 第三节 舵手技术 第四节 配合技术  
第五节 起航技术 第六节 桨频划距与速度的变量关系第二章 龙舟技术训练 第一节 龙舟技  
术训练概述 第二节 龙舟技术训练方法 第三节 运动技能的形成阶段第三章 龙舟运动员的心理  
训练 第一节 心理训练概述 第二节 运动员的赛前心理准备 第三节 竞赛中的心理控制 第四  
节 竞赛后的心理调整第四章 龙舟运动员体能训练 第一节 龙舟运动员体能训练概述 第二节  
身体形态及其训练 第三节 力量素质及其训练 第四节 速度素质及其训练 第五节 耐力素质及  
其训练 第六节 柔韧素质及其训练 第七节 灵敏素质及其训练第五章 龙舟运动训练基本原则  
第一节 龙舟运动训练基本原则概述 第二节 竞技需要原则 第三节 动机激励原则 第四节 直  
观教练原则 第五节 系统训练原则 第六节 周期安排原则 第七节 有效控制原则 第八节 适  
宜负荷原则 第九节 区别对待原则 第十节 适时恢复原则第六章 龙舟运动训练方法手段 第一  
节 龙舟运动训练方法手段概述 第二节 龙舟运动训练的整体控制方法 第三节 龙舟运动训练具  
体操作方法 第四节 龙舟运动训练的常用手段第七章 龙舟大周期训练计划的制定 第一节 训练  
计划概述 第二节 制订训练计划的主要依据 第三节 大周期训练计划的基本构成模式 .....第八  
章 龙舟周课训练的计划与组织第九章 龙舟运动员选材第十章 龙舟竞赛与水上训练第十一章 龙  
舟运动力学基础知识

<<龙舟技术与训练>>

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>