

# 《康乐服务员（高级）—职业资格培训教材》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年12月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787504564580

丛书名：国家职业资格培训教材

## 内容简介

本教材由劳动和社会保障部教材办公室组织编写，以高级康乐服务员工作实际需要为出发点和落脚点，从强化操作技能、掌握实用技能的角度，较好地体现了当前\*的实用知识和操作技术，内容涉及保龄球运动概述，保龄球技术，保龄球训练，保龄球比赛战术，保龄球竞赛的组织，保龄球馆的岗位管理，常用保龄球术语汉英对照，运动解剖学、生理学、营养学常识，健身训练方法，先进健身器材的使用方法，健身训练保护与外伤康复，健身训练计划的制订，健美专业英语选编，游泳运动概述，自由泳的训练，蝶泳的训练，游泳运动中的医务监督，体育相关政策法规等，对从业人员提高业务素质、掌握高级康乐服务员的核心技能有直接的帮助和指导作用。

??本教材的编写针对高级康乐服务员的工作实际，是高级康乐服务员知识和技能培训的必备教材，也是各级各类职业技术学校康乐服务专业师生的教学参考用书，还可供从事康乐服务工作的有关人员参考。

## 目录

### 保龄球运动部分

#### ?单元1?保龄球运动概述

##### ??1.1?我国保龄球运动发展现状

##### ??1.2?主要保龄球协会情况简介

#### ?单元2?保龄球技术

##### ??2.1?弧线球

##### ??2.2?反旋球

##### ??2.3?全中球

##### ??2.4?补中球

#### ?单元3?保龄球训练

##### ??3.1?技术与战术的辩证关系

##### ??3.2?保龄球练习者的训练任务

##### ??3.3?技、战术训练的指导思想

##### ??3.4?技、战术训练原则

##### ??3.5?技、战术训练方法

#### ?单元4?保龄球比赛战术

##### ??4.1?抽签

##### ??4.2?赛前训练

##### ??4.3?常用战术

##### ??4.4?心理战术

#### ?单元5?保龄球竞赛的组织

##### ??5.1?竞赛工作在保龄球运动中的地位和作用

##### ??5.2?竞赛工作的组织管理体系

??5.3?我国保龄球运动四大赛事

??5.4?保龄球比赛的竞赛工作流程

??5.5?锦标赛的竞赛组织过程和方法

??5.6?公开赛的竞赛组织和裁判工作特点

?单元6?保龄球馆的岗位管理

??6.1?管理体系和岗位设置

??6.2?岗位管理制度

??6.3?高级康乐服务员的岗位职责与岗位素养

?单元7?常用保龄球术语汉英对照

健身运动部分

?单元8?运动解剖学、生理学、营养学常识

??8.1?运动解剖学常识

??8.2?健身运动的生理知识

??8.3?运动营养常识

?单元9?健身训练方法

??9.1?去脂减肥的科学含义和方法

??9.2?强健肌肉的训练方法

??9.3?国际健美大师乔·韦德高级训练法则

??9.4?使肌肉快速生长发育的“先衰竭”训练法

?单元10?先进健身器材的使用方法

??10.1?先进的有氧训练器材

??10.2?先进的无氧训练器材

?单元11?健身训练保护与外伤康复

??11.1?健身训练保护

??11.2?常见外伤的康复

?单元12?健身训练计划的制订

??12.1?瘦长型成年男性的周健身训练计划

??12.2?肥胖型成年男性的周健身训练计划

??12.3?瘦弱型成年女性的月健身训练计划

??12.4?肥胖型成年女性的周健身训练计划

??12.5?健身小姐的周健身训练计划

?单元13?健美专业英语选编

??13.1?肌群词汇

??13.2?体围词汇

??13.3?体姿词汇

??13.4?训练词汇

??13.5?动作名称

??13.6?训练器材

??13.7?健身房日常英语

游泳运动部分

?单元14?游泳运动概述

??14.1?我国游泳运动发展简况

??14.2?我国休闲健身游泳运动的开展情况  
??14.3?水上健身运动类型  
?单元15?自由泳的训练  
??15.1?自由泳技术分析  
??15.2?自由泳的腿部打水动作练习  
??15.3?自由泳臂划水动作与呼吸的配合  
??15.4?自由泳的完整配合技术  
?单元16?蝶泳的训练  
??16.1?蝶泳技术分析  
??16.2?蝶泳的躯干和腿部动作练习  
??16.3?蝶泳手臂动作与呼吸的配合  
??16.4?蝶泳的完整配合技术练习  
?单元17?游泳运动中的医务监督  
??17.1?不宜参加游泳运动的人群  
??17.2?游泳池（场馆）医务室必备的药物和器材  
??17.3?游泳池（场馆）内容易发生的事故  
??17.4?水中急救与陆上复苏方法  
附录1?《中华人民共和国体育法》摘要  
附录2?《全民健身计划纲要》摘要  
附录3?北京市体育竞赛若干规定

## 在线试读部分章节

### 保龄球运动部分

#### 单元1 保龄球运动概述

##### 1.1 我国保龄球运动发展现状

保龄球运动是以健身、休闲为特色的体育项目，它非常适合当前我国加速建设现代化的社会环境。中国保龄球运动协会成立以来，我国保龄球运动蓬勃发展，各地大量兴建保龄球馆。20世纪90年代后，我国的各种保龄球比赛逐渐规模化、正规化。除了中国保龄球协会每年主办的全国四大赛事（锦标赛、青少年锦标赛、精英赛、国际公开赛）外，全国各大系统也频频举办保龄球比赛，各省市也组织了多种多样的地方性比赛，参加保龄球运动的人数大大增加，推动了保龄球运动的广泛开展，在此过程中也涌现出不少有竞争力的高水平运动员，在有些项目的国际比赛中取得了优异的成绩。

与欧美国家相比，我国保龄球运动起步较晚，在技术上、比赛成绩上还有一定的差距，但我国保龄球运动发展形势喜人，特别是保龄球场馆近几年来数量大大增加，打保龄球的人越来越多，技术水平也在不断提高。我国采取了“请进来、走出去”的方式，通过各种渠道，积极开展对外技术交流，提高自身的保龄球技术水平。

##### 1.2 主要保龄球协会情况简介

###### （1）国际保龄球联合会

国际保龄球联合会（简称FIQ）于1952年在芬兰赫尔辛基成立，它以奥林匹克精神为宗旨发展保龄球运动。目前已有几十个国家和地区加入国际保龄球联合会。国际保龄球联合会把全世界划分为美、欧、亚三大区域，每年在不同的国家和地区举行一次世界杯赛，每两年举行一次区域大赛，每四年举行一次世界大赛。

第一次正式国际比赛是1954年在赫尔辛基举行的，当时只有7个欧洲国家参加。1963年7月，第一届世界锦标赛举行。第一届世界杯赛于1964年11月举行。

.....

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)