

《体能训练理论与方法》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年10月01日

开本：大16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787561370230

编辑推荐

《体能训练理论与方法(高等师范院校规划教材)》编著者耿建华。本书以体能训练的内容、价值、原则、方法为主要阐述对象,以体能发展的敏感期运动员的身体机能训练以及发展运动员力量、速度、耐力、柔韧和灵敏与协调素质的基本理论、基本技术与训练方法为主要内容,在理论与实践相结合的基础上,系统地总结和论述了国内外各项目优秀运动员体能训练的成功经验和基本规律,提出了发展身体形态、身体机能、运动素质和提高体能训练水平的基本模式,对指导运动员体能训练具有现实的和理论的意义。本书为体能训练的普及和提高创造了条件。本书注重实用性,力求知识性与科学性相结合,既考虑提高,又兼顾普及,与教学、训练实践紧密结合,是广大教练员、体育教师和体育运动爱好者学习体能训练知识、从事体能训练、提高教学、训练及运动水平的得力助手。

目录

第一章 体能训练概述

第一节 体能训练的概念

第二节 体能训练的基本内容

第三节 体能训练的作用与意义

第四节 体能系统结构要素间的相互关系 11

第二章 体能训练的基本原则及教学与训练方法

第一节 体能训练的基本原则

第二节 体能训练的基本教学方法

第三节 体能训练的基本要求

第四节 体能训练的一般操作要求

第五节 体能训练中常见的现象

第六节 体能训练方法与手段

第三章 体能训练计划的制订与实施

第一节 体能训练计划概述

第一章 体能训练概述 第一节 体能训练的概念 第二节

体能训练的基本内容 第三节 体能训练的作用与意义 第四节

体能系统结构要素间的相互关系 11 第二章 体能训练的基本原则及教学与训练方法

第一节 体能训练的基本原则 第二节 体能训练的基本教学方法 第三节

体能训练的基本要求 第四节 体能训练的一般操作要求 第五节

体能训练中常见的现象 第六节 体能训练方法与手段 第三章

体能训练计划的制订与实施 第一节 体能训练计划概述 第二节

体能训练计划的分类与基本内容 第三节 体能训练计划的制订程序及原则 第四节

体能训练计划的实施 第五节 体能训练计划实例 第四章 身体形态训练 第一节

身体形态概念及意义 第二节 身体形态的变化 第三节 身体形态测量与评价

第四节 各项群运动员身体形态特征 第五节 身体形态训练的方法与要求 第五章

身体素质训练 第一节 身体素质训练概述 第二节 力量素质训练 第三节
速度素质训练 第四节 耐力素质训练 第五节 灵敏素质训练 第六节
柔韧素质训练 第七节 协调素质训练 第八节 身体素质的训练敏感期 第六章
身体机能训练 第一节 身体机能的概念及意义 第二节 运动与身体机能
第三节 环境对身体机能的影响 第四节 身体机能检测评定 第七章
核心力量训练与运动素质的转移 第一节 核心力量训练 第二节 运动素质的转移
第三节 运动素质转移的类型 第四节 运动素质转移的关系 第八章 疲劳与恢复
第一节 运动性疲劳的概念及产生机制 第二节 体能训练中运动性疲劳与监控
第三节 疲劳后的恢复过程与阶段 第四节 体能训练的恢复与手段 第九章
特殊环境下的体能训练 第一节 高原环境下的体能训练 第二节
热环境与体能训练 第三节 冷环境与体能训练 第四节 水环境与运动 第十章
体能训练与营养 第一节 营养在体能训练中的作用 第二节
体能训练中的膳食与营养 第三节 体能训练中不同项目运动员的营养特点
第四节 体能训练中运动员合理的膳食制度与计划 第五节
提高体能的营养食品及特殊营养 参考文献

[显示全部信息](#)

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)