

<<竞技健美操>>

图书基本信息

书名：<<竞技健美操>>

13位ISBN编号：9787040172119

10位ISBN编号：7040172119

出版时间：2005-12

出版时间：高等教育出版社

作者：马鸿韬

页数：292

字数：350000

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>

<<竞技健美操>>

内容概要

本书的主要内容包括竞技健美操概述、训练的影响因素、训练原则、基本技术训练、难度动作训练、动作创新、成套动作创编过程、集体项目的一致性训练、体能训练、特殊要求训练、成套动作训练、训练的组织安排、训练过程、运动员选材、运动员损伤的预防与护理。这些内容对于完善竞技健美操教练员的专项知识结构，促进竞技健美操运动水平的提高具有重要意义。

本书为普通高等学校体育专业选修课教材，并可作为中小学、高校竞技健美操教练员的参考用书。

<<竞技健美操>>

书籍目录

第一章 竞技健美操概述 第一节 竞技健美操的起源与发展 第二节 竞技健美操的项目设置和特点 第三节 竞技健美操训练的目的、任务和特点 第四节 竞技健美操成套动作的内容 第五节 竞赛规则与裁判法简介第二章 竞技健美操训练的影响因素 第一节 运动员因素 第二节 教练员因素 第三节 竞技健美操训练内容与方法的因素 第四节 社会因素和竞赛规则因素第三章 竞技健美操的训练原则 第一节 一般性训练与专项训练相结合的原则 第二节 合理安排运动负荷的原则 第三节 区别对待原则 第四节 系统不间断性原则 第五节 竞技需要原则第四章 竞技健美操基本训练 第一节 竞技健美操的基本动作与技术 第二节 竞技健美操基本动作训练第五章 竞技健美操难度动作训练 第一节 竞技健美操难度动作技术分析 第二节 竞技健美操难度动作技术的诊断与评价 第三节 竞技健美操难度动作技术训练第六章 竞技健美操动作的创新 第一节 竞技健美操动作创新的基础和原则 第二节 竞技健美操动作创新的方法和能力 第三节 竞技健美操动作创新过程和影响因素第七章 竞技健美操成套动作创编的过程 第一节 竞技健美操成套动作创编的构思 第二节 竞技健美操成套动作创编的音乐选择与剪辑制作 第三节 竞技健美操成套动作创编的程序第八章 竞技健美操集体项目的一致性训练 第一节 影响竞技健美操集体项目一致性的技术因素 第二节 影响竞技健美操集体项目一致性的其他因素 第三节 集体项目一致性训练方法第九章 竞技健美操体能训练 第一节 竞技健美操体能训练概述 第二节 竞技健美操体能训练内容 第三节 不同目的的体能训练方法第十章 竞技健美操特殊要求训练 第一节 形体训练 第二节 乐感训练 第三节 表现训练 第四节 过渡与连接动作及托举与配合动作训练第十一章 竞技健美操成套动作训练 第一节 先分解后完整训练以及先分段后成套训练 第二节 间歇训练和念动训练 第三节 检查性比赛训练和模拟训练 第四节 信息反馈训练第十二章 竞技健美操训练与比赛的组织安排 第一节 竞技健美操训练教练员的分工 第二节 竞技健美操比赛的组织第十三章 竞技健美操训练计划的制订与实施 第一节 竞技健美操训练系统的建立 第二节 竞技健美操多年训练过程 第三节 竞技健美操赛前训练与参加比赛第十四章 竞技健美操运动员选材 第一节 运动员科学选材及其在竞技健美操中的地位 第二节 竞技健美操选材的依据与基本原则 第三节 竞技健美操运动员选材指标与科学选材的实施第十五章 竞技健美操运动员损伤的预防与护理 第一节 竞技健美操训练产生疲劳的原因分析及其恢复手段 第二节 竞技健美操运动员常见损伤 第三节 竞技健美操运动员损伤的处理、康复与预防附录I 竞技健美操术语中英文对照附录2 常用网址介绍参考文献

<<竞技健美操>>

章节摘录

插图：在规则中，动力性和身体上配合的定义是动作的表演或音乐的体现是通过两名或更多运动员共同完成的，要求是主动性的身体接触，但不允许任何一名运动员身体出现腾空。

新颖、优秀的配合动作应该是紧密围绕成套动作主题和风格的，通过配合动作能给人留下独一无二的印象，它是体现成套动作创造性的机会。

配合动作不需要太复杂，将音乐和成套动作的主题恰当地表现出来即可，仅仅一个简单的舞蹈性交流动作也可以是一个很新颖的配合，这取决于编排者的艺术内涵及艺术灵感。

在成套动作中，这种动力性配合必须至少出现两次，但在编排中建议采用两次以上的动力性配合动作，这样可以增加运动员间感情的交流，体现集体项目表演的整体感。

托举动作是竞技性健美操成套动作中很重要的一部分，它是指在成套动作中一名或多名运动员被托举、支撑或抬离地面，其结构不能超过两个人的站立高度，同时，被托举者在完成动作过程中必须与同伴保持接触。

一个新颖的托举动作必须是创作出来的，而不是模仿或抄袭，根据成套动作主题以及集体项目运动员的个人特点创编出来的。

托举动作必须体现同伴的力量或柔韧性，被托举者必须体现在托举者肩轴的水平位置变化的同时展示两种变化的造型。

四、动作组合竞技性健美操运动员从动作开始到结束都是一个完美的整体，运动员在任何位置时，都应该是一尊优美、生动的艺术雕像。

运动员的动作应该是紧张与松弛交替，要有强烈而明显的节奏和韵律，这种节奏与韵律是形体艺术的基本表现形式。

竞技性健美操虽然不像舞蹈一样要表达音乐的思想内容，但要能体现音乐的情绪、内涵和风格，快慢节奏也要与音乐相适宜，动作与音乐达到完美统一，才能体现出成套动作的艺术性。

成套动作由单个动作组合而成，而音乐作品的各个细节直接影响着成套动作及其结构特点。

因此，成套动作的设计，包括难度动作、小巧的联合动作和造型动作的设计以及在场上的移动，都取决于音乐体裁的风格、旋律和音乐形式。

因此，音乐选配适合是成套动作成功的基础。

<<竞技健美操>>

编辑推荐

《竞技健美操》由高等教育出版社出版。

<<竞技健美操>>

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>