第一图书网, tushu007.com

<<中国体育教练员岗位培训教材>>

图书基本信息

书名：<<中国体育教练员岗位培训教材>>

13位ISBN编号：9787500917007

10位ISBN编号：7500917007

出版时间：1999-10

出版时间：中国国家体育总局 人民体育出版社 (1999-10出版)

作者：中国国家体育总局

页数：473

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

《中国体育教练员岗位培训教材：武术（套路）》内容分初、中、高三个层次，从武术（套路）运动实际出发，旨在加强教练员实践操作能力和提高理论水平，从而提高科学化训练程度，是一本注重实践、注重科学的应用性教材。
在编写过程中力求贯彻系统性与针对性相结合而突出针对性、理论与实践相结合而突出实践、基础与应用相结合而突出应用的原则。

书籍目录

初级班第一讲 儿童少年运动员解剖生理特点及武术运动训练一、儿童少年生长发育的基本规律(一)年龄阶段的划分(二)青春发育期(三)儿童少年生长发育的基本规律二、儿童少年各器官系统的解剖生理特点以及武术运动训练对机体的影响(一)运动系统的特点及训练对运动系统的影响(二)心血管系统的特点及训练对心血管系统的影响(三)呼吸系统的特点及训练对呼吸系统的影响(四)代谢的特点及训练对代谢的影响(五)神经系统的特点及训练对神经系统的影响三、青春发育期运动员的生理学特点与武术运动训练中应注意的问题(一)青春发育期的生理学特点(二)青春发育期武术运动员运动训练中应注意的问题第二讲 武术运动员的损伤及救治一、运动损伤防治概论(一)运动损伤的常见原因及预防(二)运动损伤的分类(三)闭合性软组织损伤的治疗原则(四)闭合性软组织损伤的冷热疗法二、运动损伤的现场急救(一)出血和止血?(二)绷带包扎法(三)保护支持带使用法(四)骨折与关节脱位的临时固定(五)口对口人工呼吸与胸外心脏按压(六)休克与抗休克三、武术运动员常见运动损伤(一)开放性软组织损伤(二)挫伤(三)骨骺损伤(四)胫骨结节骨软骨炎第三讲 少儿武术运动员的心理特征、心理训练与心理选材一、少儿武术运动员的心理特征与心理训练(一)少儿武术运动员的心理特征(二)少儿武术运动员的心理训练二、少儿武术运动员的心理选材(一)少儿武术运动员心理选材的几个指标(二)少儿武术运动员心理选材的具体方法第四讲 青少年运动员训练的若干基本理论和方法一、青少年运动员培养的目的、运动训练的任务和内容(一)运动训练的主要目的(二)运动训练的主要任务(三)运动训练的主要内容二、运动训练的手段和方法(一)运动训练的手段(二)运动训练的方法三、运动训练中的负荷和休息(一)训练负荷及其评定(二)训练效应及其相互联系(三)休息作为运动训练的组成部分之四、青少年运动员的多年训练过程安排(一)初期专项化阶段的训练特点(二)青少年运动员全年训练安排的基础第五讲 中国武术运动概述一、武术的形成与发展二、武术的内容与分类(一)套路运动(二)格斗运动三、武术锻炼方法的特点(一)刚柔相兼(二)内外合(三)运气调息(四)气势连贯(五)击法严格四、武术的作用(一)强身健体……中级班高级班

章节摘录

版权页：插图：（1）启发运动员善于接受自身的反馈信息，提高教学质量：反馈信息是多种多样的。
运动系统本身就具有非常完善的反馈环路，它的作用不但经常监视随意运动的活动情况，还及时将活动情况信息传送至小脑，经小脑整合作为调整、校正动作的信息，传人皮层与运动有关的部位，对运动进行调制。
但本体感受信息多是下意识的，特别是初学新技术阶段，运动员自己意识不到这种反馈信息，需经教练员的提示即回授才能意识到，并进而作为自我控制的重要内容。
例如运动员按口令做双手侧平举，由于是初学，双手举得不够高，虽然教练员能及时地把这一信息回授给运动员以改正动作，但是几经反复，这种反馈信息被纳入运动员的自我控制系统后，一旦举手不平，通过反馈信息会立即进行自动校正。
实际上，运动员的反馈信息不仅是运动员自动调节的依据，也是教练员改进教学的依据。
（2）启发运动员使随意运动的反馈信息与抽象思维联系：练习过程中不爱思考、不善于把具体活动有选择地向抽象思维扩散的运动员，不大容易掌握复杂的运动技能。
单纯地模仿和机械地重复练习，不但延缓运动技能形成的过程，而且动作质量也差。
勤于思考的运动员，因为把智力运用与运动系统活动结合起来，经常对所学动作进行分析、回忆、想象、对比等一系列思维活动，可以加速运动技能的形成。
所以，作为教练员必须善于启发运动员思考，了解动作的内在联系和有关的科学道理，使运动员养成对反馈信息的分析和判断，了解反馈信息的意义，才能作为改正误差的有力依据。

编辑推荐

《中国体育教练员岗位培训教材:武术(套路)》由人民体育出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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