第一图书网, tushu007.com

<<运动训练学>>

图书基本信息

书名：<<运动训练学>>

13位ISBN编号：9787500918523

10位ISBN编号：7500918526

出版时间：1999-12

出版时间：人民体育出版社

作者：体育院校成人教育协作组《运动训练学》教材编写组

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

第一图书网, tushu007.com

<<运动训练学>>

内容概要

本教材是根据国家体育总局科教司有关体育院校成人教育函授教材建设的规划、函授运动训练学课程教学的基本要求，以及函授运动训练专业教练员专科班教学大纲的基本内容和函授教学的特点进行编写的。

本教材在编写过程当中，充分地考虑了现代训练和现代训练理论与方法的发展趋势，在总结传统运动训练学理论与内容章节体系的基础上，进一步创新和发展，本教材与传统运动训练学教材相比有一定的新意。

具体表现在以下几方面： 在章节结构上，本教材以篇、章作为基本的章节结构，共分七篇十七章。各篇、章是按运动训练控制过程的逻辑程序进行排序的，具体章节程序结构为：《概论篇》，总体概述竞技运动和运动训练的特点（即现代运动训练是什么）。

《原理篇》，训练安排的科学理论基础和依据（即按什么原则训练）。

《选材篇》，选什么样的对象训练（即训练谁）。

《内容篇》，训练哪些内容（即训练什么）。

《方法篇》，用什么方法训练（即怎么训练）。

《计划篇》，如何进行训练调控（即怎么安排训练）。

《管理篇》，如何组织管理好运动队和运动员（即怎么管理训练）。

每篇均编有自学指导、小结、思考题、作业题等教学指导内容，以帮助学生更好地自学、预习和复习。

第一图书网, tushu007.com

<<运动训练学>>

书籍目录

概论篇　自学指导　绪论——运动训练学概述（介绍教材）　第一章　现代竞技运动　　第一节　竞技运动的概念与特点（必修教材）　　第二节　现代竞技运动的社会功能和发展趋势（必修教材）　第二章　现代运动训练　　第一节　运动训练的概念与特点（必修教材）　　第二节　运动训练的目的任务（必修教材）　　第三节　训练因素、训练过程与训练结构（必修教材）　　第四节　现代运动训练的基本内容和手段（必修教材）　　小结　　思考题　　作业题原理篇　自学指导　第三章　非训练因素类训练原理　　第一节　训练控制原理（重点教材）　　第二节　系统化训练原理（重点教材）　　第三节　行为和动机激励原理（介绍教材）　　第四节　直观性与动作技能形成原理（介绍教材）　　第五节　针对性与个体化原理（必修教材）　第四章　训练因素类训练原理　　第一节　运动员科学选材原理（选修教材）　　第二节　项群训练理论与专项化训练原理（重点教材）　　第三节　负荷与应激训练原理（重点教材）　　第四节　疲劳与恢复原理（重点教材）　　第五节　周期性与竞技状态优化调控训练原理（重点教材）　第五章　运动训练的基本原则　第一节　有效训练控制原则（重点教材）　　第二节　系统化训练原则（重点教材）　　第三节　动机激励训练原则（介绍教材）　　第四节　直观性训练原则（介绍教材）　　第五节　针对性与个体化训练原则（必修教材）　　第六节　科学选材原则（选修教材）　　第七节　专项化与从实战出发训练原则（重点教材）　第八节　竞技状态的周期性、节奏性优化调控训练原则（重点教材）　　第九节　科学调控运动负荷训练原则（重点教材）　　第十节　强化恢复训练原则（重点教材）　　小结　　思考题　　作业题 选材篇　自学指导　　第六章　运动员科学选材方法　　……内容篇方法篇计划篇管理篇主要文献参考资料

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