

<<运动训练>>

图书基本信息

书名：<<运动训练>>

13位ISBN编号：9787500934530

10位ISBN编号：750093453X

出版时间：2008-10

出版时间：刘克军、孙雷鸣 人民体育出版社 (2008-10出版)

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>

## <<运动训练>>

### 内容概要

《运动训练》内容简介：2002年国务院颁发《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》以来，各级部门加强了对职业教育工作的领导和支持，以就业为导向，改革与发展职业教育逐步成为社会共识，职业教育规模进一步扩大，服务经济、服务社会的能力明显增强。

2005年国务院为了进一步贯彻落实《中华人民共和国职业教育法》和《中华人民共和国劳动法》，适应全面建设小康社会对高素质劳动者和技能型人才的迫切要求，促进社会主义和谐社会建设，大力发展职业教育，又颁发了《国务院关于大力发展职业教育的决定》，并且明确指出：“根据市场和社会需要，不断更新教学内容，改进教学方法。

合理调整专业结构，大力发展面向新兴产业和现代服务业的专业，大力推进精品专业、精品课程和教材建设。

”

## &lt;&lt;运动训练&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 运动训练概述【引导案例】21世纪运动训练学发展历程的回顾第一节 运动训练一、运动训练的含义二、运动训练与运动竞赛的关系三、运动训练与运动员选材的关系四、运动训练实践与科学管理的协同关系第二节 运动训练与竞技体育一、竞技体育活动构成要素二、运动训练在竞技体育中的地位第三节 指导现代运动训练实践的理论体系一、现代运动训练理论体系的三个层次二、项群训练理论第四节 运动训练的任务和基本内容一、运动训练的任务二、运动训练实践的基本内容第五节 运动训练的特点一、训练专项的专一性二、运动员竞技能力结构追求整体优化三、训练过程的系统性四、训练负荷的适应性五、训练调控的必要性六、现代科技对运动训练的全面服务【应用案例】大杨扬成才的启示第二章 运动训练的基本原则【引导案例】要重视运动训练理论对训练实践的指导作用(肖天)第一节 运动训练原则概述第二节 运动训练应遵循的原则一、竞技需要原则二、动机激励原则三、系统训练原则四、周期安排训练原则五、适宜负荷训练原则六、区别对待训练原则【应用案例】孙海平教练谈训练第三章 运动训练方法【引导案例】法特莱克训练法第一节 运动训练方法概述一、运动训练方法的含义二、运动训练方法的原则第二节 运动训练基本方法一、分解训练法二、完整训练法三、重复训练法四、间歇训练法五、持续训练法六、变换训练法七、循环训练法八、比赛训练法九、其他运动训练方法第三节 不同项目的常用训练方法及其应用【应用案例】巧练+苦练=经典——解析“贝克汉姆弧线”第四章 运动训练计划【引导案例】刘翔2002年训练安排与体会(教练：孙海平)第一节 运动训练计划概述一、运动训练计划的含义二、运动训练计划在训练过程中的重要作用三、运动训练计划的类型四、运动训练计划的基本内容第二节 多年运动训练计划一、全程性多年训练计划二、区间性多年训练计划三、多年训练计划的基本格式第三节 年度运动训练计划一、年度运动训练计划的阶段划分二、年度运动训练计划的周期安排三、年度运动训练计划量表的示例第四节 大周期运动训练计划一、大周期训练计划的时间安排二、准备期的训练计划三、比赛期的训练计划四、恢复期的训练计划五、大周期训练计划量表示例第五节 周运动训练计划一、周训练计划的基本结构二、周训练计划的分类三、周训练计划量表的示例第六节 课运动训练计划一、运动训练课的类型二、课运动训练计划的基本结构三、课运动训练计划的典型实例四、课运动训练计划量表的示例【应用案例一】跨栏冬季大周期训练计划【应用案例二】我国××职业篮球队赛前短期集训周期训练计划第五章 运动员体能及其训练【引导案例】体能训练何等重要第一节 体能训练概述一、体能训练的概念二、体能训练的意义三、体能训练的基本内容四、体能训练的分类五、体能训练的基本要求.....第六章 运动员的心理训练第七章 运动队管理应用案例 一份政协提案

## &lt;&lt;运动训练&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：负荷量增大，对机体的刺激就会越深，所引起的应激也越强烈，机体产生的相应变化也就越明显，人体竞技能力的提高也就更快。

但是，当负荷超出了运动员的最大承受能力时，运动员的机体便会产生劣变现象，对运动员竞技能力的提高相反会产生消极影响，出现过度疲劳，甚至会迫使一名优秀运动员过早结束运动寿命。

五、训练调控的必要性运动训练目标的实现，离不开科学的调控。

正确制定和实施运动训练计划，是对运动训练全过程实施科学调控的最重要、最基本的环节。

在运动训练与竞技比赛过程中，由于受到各种因素的影响而使训练和比赛产生意想不到的变化，就需要对计划与安排进行适当的调节，实施必要的变更。

如果内外条件产生巨大变化，原定目标、计划已不可能实现时，则需要调整训练目标及各相应环节训练工作的要求。

六、现代科技对运动训练的全面服务随着竞技体育的迅速发展，竞技体育运动水平的提高，与越来越多的学科发生紧密的联系，如生物学、医学、力学、化学、数学、计算机科学、决策科学、人文社会科学等，各种不同的科学学科、科技理论、科技思想、科技方法与仪器器材在竞技体育领域发挥着各自的影响和作用。

特别是运动员各种竞技能力的提高，都在很大程度上借力于现代科技的帮助与支持。

在运动员训练全过程的每一个环节，即运动员状态诊断、训练目标的建立、训练计划的制定、训练活动的组织实施、训练效果的检查与评定、训练状况的反馈调控、直至训练目标的最终实现，无一不广泛地应用着现代科技的成果。

<<运动训练>>

编辑推荐

《运动训练》：普通高等教育“十一五”国家级规划教材,体育高等职业教育教材。

<<运动训练>>

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>