第一图书网, tushu007.com

<<举重运动员体能训练理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<举重运动员体能训练理论与实践>>

13位ISBN编号：9787511713636

10位ISBN编号：7511713637

出版时间：2012-3

出版时间：中央编译出版社

作者：杨世勇，钱光鉴　著

页数：215

字数：261000

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

《举重运动员体能训练理论与实践》构思新颖、严谨，文字生动流畅，不仅可供举重教练员指导运动员体能训练应用，而且可供其他运动项目的教练员、运动员、学校体育教师、体育科研人员以及部队和武警官兵进行体能训练时参考。

作者简介

杨世勇，男，成都体育学院教授，硕士研究生导师。
四川省学术技术带头人后备人选，四川省科学技术协会（科技青年联合会）会员，国家体育总局优秀中青年专业学术技术骨干，第五届中国举重协会委员、科研委员会副主任，国际举重联合会A级裁判员。
先后撰写并出版《体能训练学》、《体育科研方法论》、《体育科研方法概论》等著作28部，在国内外发表论文140余篇，承担10余项研究课题，先后20次获国家级、省部级、院级科研教学成果奖和优秀论文奖等。
2002～2003年由国家体育总局派任马来西亚PERAK举重教练。
论文先后入选并参加了2000年、2004年奥运会科学大会，1996年被推选为“全国高校优秀青年体育教师”。

钱光鉴男，1984年毕业于上海体育学院，国际举重联合会A级裁判员，先后任原国家体育总局体育运动委员会政策研究室（现政法司）干部，运动竞赛四司举重处处长，国家体育总局重竞技运动管理中心举重部部长，亚洲举重联合会统计委员会主席和技术委员会委员。
1996～2003年任中国举重协会秘书长，2003年被推选为中国摔跤协会秘书长。
2002～2006年5月任国家体育总局举摔柔运动管理中心摔跤部部长，2006年至今任国家体育总局举摔柔运动管理中心举重部部长，中国举重协会秘书长。
先后主持撰写并出版《中国举重史》、《亚洲举重史》、《举重手册》、《举重经典手册》、《力量防伤术》等著作多部，发表了大量论文、文章，具体负责并承担多项国家体育总局研究课题。

书籍目录

前　言
第一章　体能训练基本理论
第一节　运动员竞技能力构成因素与体能三要素
第二节　体能训练的内容
一、一般体能训练
二、专项体能训练
第三节　体能训练的价值
一、促进身体健康
二、充分发展运动素质
三、保证有机体适应大负荷训练的需要
四、有利于掌握复杂、先进的技术
五、创造优异成绩，延长运动寿命
第四节　体能训练的原则
一、系统性原则
二、全面性原则
三、结合专项原则
四、从实际出发原则
第五节　运动素质发展的敏感期
一、力量发展敏感期
二、速度发展敏感期
三、耐力发展敏感期
四、柔韧发展敏感期
五、灵敏发展敏感期
第二章　举重运动员体能训练的基本理论
第一节　举重项目的特点与制胜因素
一、举重项目特点
二、举重项目的制胜因素
第二节　举重运动员体能的特点与构成因素
一、举重运动员体能训练特点
二、举重运动员体能的构成因素
第三节　举重运动员体能训练的原则与方法
一、举重运动员体能训练的原则
二、举重运动员体能训练的方法
第四节　举重运动员体能训练的要求
一、举重运动员体能训练的基本要求
第五节　举重运动员体能训练现状
第三章　举重运动员身体形态、身体机能训练
第一节　举重运动员身体形态、身体机能特征
一、举重运动员身体形态特征
二、举重运动员身体机能特征
第二节　举重运动员身体形态训练方法与要求
一、举重运动员身体形态训练的方法
二、举重身体形态训练的要求
第三节　举重运动员身体机能训练方法与要求
第四章　力量素质训练

第一节　力量素质概述与分类
一、力量的概念与分类
二、力的力学特点
三、影响力量提高的因素
四、肌肉工作的基本形式
五、力量训练的要求
第二节　力量训练方法
一、最大力量的训练
二、速度力量（快速力量）的训练
三、力量耐力的训练
四、各种收缩方式力量练习效果的评价
第三节　力量训练技术动作
一、臂部力量训练
二、肩部力量训练
三、背部力量训练
四、腰部力量训练
五、胸部力量训练
六、腹部力量训练
七、腿部力量训练
八、全身力量训练
第四节　举重运动员核心力量训练理论与实践
一、核心力量的概述
二、核心力量的作用
三、核心力量训练与练习方法
四、核心力量训练的注意事项
第五章　举重运动员速度素质训练
第一节　举重运动员速度素质概述
一、速度素质的概念
二、速度素质的分类
三、影响举重运动员速度素质提高的因素
第二节　举重运动员速度素质训练方法与要求
一、举重运动员速度素质训练的方法
二、举重运动员速度素质训练的基本要求
三、举重运动员速度素质训练注意事项
第六章　举重运动员耐力、柔韧与灵敏素质
第一节　举重运动员耐力素质训练方法与要求
一、耐力素质的概念
二、耐力的分类
三、举重运动员耐力素质训练方法与要求
第二节　举重运动员柔韧素质训练方法与要求
一、柔韧的概念
二、柔韧的分类
三、举重运动员柔韧素质训练方法与要求
第三节　举重运动员灵敏素质训练方法与要求
一、灵敏素质概念
二、灵敏素质的分类
三、举重运动员灵敏素质训练的方法与要求

第七章　举重运动员专项体能评价指标体系
第一节　举重运动员专项体能评价指标体系的理论基础
一、专项体能评价指标体系的构成要素
二、专项体能评价指标体系构建的原则
三、专项体能评价指标体系的构建流程
第二节　男子举重运动员体能评价标准
一、身体形态指标体系及评价标准
二、身体机能指标体系及评价标准
三、运动素质指标体系及评价标准
四、男子举重运动员专项体能的综合评价
第三节　男子举重运动员专项体能评价指标体系的运用
一、中国优秀男子举重运动员体能水平分析示例
二、对举重运动员体能水平进行定期检测
三、根据评价结果有针对性地进行体能训练
第八章　举重运动员体能与技术、战术、心理、智力的协调发展
第一节　举重运动员的体能与技术
一、技术训练内容及要求
二、技术泛化阶段
三、技术分化阶段
四、巩固技术阶段
五、自动化技术阶段
第二节　举重运动员的体能与战术
一、开把重量战术
二、试举重量增加战术
三、其他战术
第三节　举重运动员的体能与心理发展
一、心理训练
第四节　举重运动员体能与智力
一、对运动员智力能力的概述
二、运动员智力训练的内容与方法
三、运动员智力训练的基本要求
参考文献

章节摘录

版权页： 插图： 体能训练（Physical Ability Training）是运动员适应现代训练和比赛的重要保证，是运动训练理论的重要问题，在举重运动中体能训练不仅是完成高质量技术动作和提升运动竞技能力的必要条件，同时也是运动员承受大负荷训练和高强度比赛以及防伤防病的有效方法与路径。
现代体能训练是结合专项需要并通过合理负荷的动作练习，改善运动员身体形态，提高有机体各器官系统机能的活动能力，充分发展运动素质，促进运动成绩提高的训练过程。
体能训练是技术训练和战术训练的基础，并对掌握专项技术、战术，承担大负荷训练和激烈比赛，促进运动员身体健康，防止伤病以及延长运动寿命都具有极为重要的意义。
科学的体能训练是现代举重训练的重要组成部分，是提高举重成绩的重要基础，也是发展举重运动员竞技运动能力的重要途径。
在举重运动中，体能训练是一门科学也是一门艺术，它是举重运动的重要基础，举重运动中技术、战术是通过体能得以实现的，体能训练的水平决定比赛成败，因此体能训练对举重运动员非常重要。
第一节 运动员竞技能力构成因素与体能三要素 （一）竞技能力的概念 竞技能力（performance ability），是指运动员的参赛能力。
由具有不同表现形式和不同作用的体能、技能、战术能力、运动智能以及心理能力所构成，并综合表现于专项竞技的过程之中。
竞技能力是运动员创造优异成绩的前提和必要条件，是体能训练理论与实践所关注的一个基本问题。
（二）竞技能力的构成因素 竞技能力是运动员参加训练和比赛所具备的能力，是运动员在比赛中取得优异成绩的主导因素。
竞技能力是运动训练追求的直接目标，是构建体能训练学框架的理论支柱。
运动员的竞技能力是运动员的体能、技能、和心理能力的综合表现，由身体形态、身体机能、运动素质、技术、战术、心理和智力因素所构成的。
这7个因素彼此之间相互联系、相互影响、相互促进、相互制约，可以称为体能、技能和心智能力。
因此，竞技能力又可概括为运动员体能、技能和心智能力的有机综合。
要想提高举重运动员的竞技能力，必须重视专项身体训练、技战术能力和心理能力等诸多方面因素的训练和培养，而且这种训练要建立在先天遗传因素的基础上，经过长期、系统、持续、科学的训练才能取得较优异的竞技成绩。
1．体能是运动员竞技能力的重要组成部分。
它是身体训练的重要内容，是采用特定的方法和手段来提高人体生理各系统的机能与代谢水平，使之适应竞技运动需要而进行的专门身体训练，包括身体形态、身体机能和运动素质三部分。
在举重运动训练实践中，运动素质是竞技能力的最基本素质，其他能力则为基础，可以说，没有良好的运动素质就没有高水平的竞技能力。
2．技能是构成竞技能力因素的主要因素之一，现代竞技运动中掌握合理的技术、战术是经济有效地发挥竞技能力、达到高水平运动成绩的保证。
因此，培养举重运动员掌握技术、战术的准确程度和运用技术、战术的熟练程度就显得非常重要，特别是在高强度、激烈对抗情况下能否充分发挥技术水平会直接影响比赛的结果。

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