

图书基本信息

书名：<<高水平竞技运动后备人才培养与科学训练研究>>

13位ISBN编号：9787564402570

10位ISBN编号：7564402571

出版时间：2010-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：国家体育总局干部培训中心 编

页数：312

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

为了加速我国高层次体育教练人才的培养，尤其是促进国家队教练员科学训练、科学管理和科学执教能力的增强和综合素质的提高，国家体育总局于2008年5月21日-6月13日举办了“2008年高层次体育教练人才赴俄罗斯研修班”。

来自总局冬运中心、水上中心、举摔柔中心、田径中心、足球中心、北京体育大学和首都体育学院等7个单位，涉及速度滑冰、短道速滑、花样滑冰、自由式滑雪、赛艇、摔跤、田径、足球、举重、拳击以及武术等11个运动项目的20名教练员及相关人员参加了研修学习。

研修班采取了专家授课、现场观摩、实际操作、交流研讨和撰写论文等方式。

研修过程分国内培训和国外培训两个阶段。

第一阶段于5月21日至23日在总局干部培训中心进行，第二阶段于5月24日至6月13日在俄罗斯进行。

书籍目录

构建人才培养体系, 创新训练方法手段, 完善法律、法规保障——国家体育总局2008年高层次体育教练员人才赴俄罗斯研修班总结学习论文和培训总结 理论学习与实践思考 黑龙江省短道速滑队 伊敏 对花样滑冰项目的再认识 黑龙江省速度滑冰队 刘颖 围绕比赛规则变化, 提高花样滑冰运动员整体技术水平——赴俄罗斯学习考察总结 吉林省花样滑冰队 张欣 自由式滑雪体能训练负荷的特点和安排 沈阳体育学院 徐囡囡 知识无疆界学习无止境 广东省赛艇队 季仁旭 我国女子摔跤运动训练的科学化探索 国家女子摔跤队 徐玄冲 俄罗斯运动员培养体系对我国铅球项目人才培养的启示 上海市女子田径队 隋新梅 对科学化训练的几点感悟——赴俄罗斯学习考察的体会 上海市田径队 钱国军 俄罗斯一行之感悟——浅谈教练员领导力之技巧 国家青年足球队 刘春明 从心理学角度把握训练适龄运动员 国家少年足球队 张宁 结合专项谈对俄罗斯体育的学习和再认识 北京体育大学 孙民杰 北京市与莫斯科市竞技体育后备人才培养体系的比较 北京体育大学 谢勇 增强训练中的整体观——俄罗斯培训感受 北京体育大学 孙游 拳击在俄罗斯体育中的地位——随中国教练团队赴俄罗斯学习考察有感 北京体育大学 赵德岭 影响散打比赛制胜因素的分析 北京体育大学 陈超 俄罗斯专家讲课记录 第一讲 俄罗斯体育概况 第二讲 运动员培养体系 第三讲 俄罗斯体育场地设施发展概况 第四讲 莫斯科竞技体育后备人才培养及奥运准备情况 第五讲 运动结果与决定运动结果的因素 第六讲 俄罗斯大学体育 考察活动一 参观全俄奥林匹克训练基地 考察活动二 访问俄罗斯联邦奥委会 考察活动三 参观俄罗斯国家体育场科研成果交流 应用血乳酸指标监控短道速滑期训练 黑龙江省短道速滑队 伊敏 我国优秀速度滑冰运动员专项体能训练新探 吉林省速度滑冰队 乔静 运动训练及花样滑冰训练概述 黑龙江省花样滑冰队 刘颖 浅谈运动训练与花样滑冰项目特点 吉林省花样滑冰队 张欣 自由式滑雪空中技巧运动规律特征 沈阳体育学院 徐囡囡 浅谈赛艇运动中“三从一大”训练原则的贯彻 广东省赛艇队 季仁旭 欧洲摔跤发展现状分析 国家女子摔跤队 徐玄冲 对铅球项目规律的认识 上海市田径队 隋新梅 竞技运动训练的本质特征及实践体会 上海市田径队 钱国军 浅谈竞技运动训练及个人感悟 国家青年足球队 刘春明 运动训练的本质与特征 国家少年足球队 张宁 高校武术训练之我见 北京体育大学 孙民杰 有效负荷强度和有效组次数训练法在举重训练中的运用 北京体育大学 谢勇 中俄优秀女子链球运动员旋转技术的时间参数比较 北京体育大学 孙游 当前竞技运动训练的本质、特征及散打实践运用 北京体育大学 陈超

章节摘录

插图：（三）确立对合理技术的认识合理的技术是快速提高动作难度、延长运动寿命的基础，动作难度和质量是赢得比赛的基础。

所以在训练中要让运动员对自己的技术动作有正确的认识，树立正确的技术观念，使运动员主动追求正确、合理的技术，努力提高动作质量，通过比赛发挥自己最好的训练水平，取得优异成绩。

（四）合理划分青少年训练阶段的必要性不同的生理阶段有不同的发展重点，合理安排训练阶段，不拔苗助长是延长运动员运动寿命，提高运动水平的关键。

多年来，我们根据花样滑冰的项目特点，按照以下原则制定运动员的训练计划，取得了较好的效果，经过此次学习与俄罗斯对运动员培养的阶段划分进行了印证，得到了更多的理论支持。

1. 少儿时期（4-6岁）花样滑冰基本技术和基本身体训练在少儿训练时期占有重要位置。

花样滑冰项目的初级阶段可以通过游戏来培养少儿选手对滑冰的兴趣、爱好，对其中滑行感觉好的孩子进行下一阶段训练。

而对专项基础训练和身体素质训练，在少儿时期不能操之过急，不可拔苗助长。

编辑推荐

《高水平竞技运动后备人才培养与科学训练研究》：中国体育高层次教练人才论丛

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>