第一图书网, tushu007.com

<<田径耐力性项目优秀运动员训练负>>

图书基本信息

书名：<<田径耐力性项目优秀运动员训练负荷监控>>

13位ISBN编号：9787564404789

10位ISBN编号：7564404787

出版时间：2010-8

出版时间：陈波 北京体育大学出版社 (2010-08出版)

作者：陈波

页数：133

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

《田径耐力性项目优秀运动员训练负荷监控》讲述的是在竞技体育高度发展的今天，任何训练的目的都是通过采用有效的方法和手段来最大限度的挖掘人的运动潜能，开发人体运动能力的极限，最大限度的提高运动员的竞技能力和比赛成绩。
竞技能力和运动成绩的提高主要是通过训练来实现的。
训练是最主要和最根本的因素，通过运动训练，使运动员的身体素质、运动机能得以提高从而提高竞技能力，最终将提高了的竞技能力在比赛中表达出来即为运动成绩。
在这一过程中，训练负荷是最活跃也是最基本的因素之一。
由于有了训I练负荷的作用，运动员机体和能力才能发生变化。
这种变化可以是良性的亦可是劣性。
这就要求对训练负荷进行科学有效监控，使之对运动员产生良性影响，抑制不良影响，使整个训练过程最大限度地向目标接近。
因此，训练实践和理论中有关负荷的研究，应该被放在相当重要的地位，也理应成为研究的主题之一。
田径耐力性项目是我国田径的优势项目，《田径耐力性项目优秀运动员训练负荷监控》作者陈波对我国田径优秀运动员进行跟踪调查、实施训练负荷监控，完成了对耐力性项目运动负荷监控的研究。

作者简介

陈波，男，1970年11月出生，江苏宿迁人。
1993年毕业于南京体育学院，1999年入北京体育大学读硕士，2002年毕业，获体育教育训练学硕士学位，2006年考入北京体育大学攻读博士学位，2009年毕业，获得体育教育训练学博士学位。
2002年毕业后到北京化工大学体育部任教至今，副教授。
主要研究方向：田径高水平运动员的训练理论与实践、中外学校体育教育理论、学校体育教学理论与方法、体育项目教学实践。
特别关注当今世界田径新的训练理念、训练负荷的监控、训练的方法手段等问题。
在国内学术期刊曾经发表了“1990-2001年世界及中国田径成绩发展态势研究”、“1990-2008年世界及中国竞走成绩发展态势及预测研究”、“大学体育弱势生的成因与对策研究”等科研论文20余篇。
近三年在体育学术期刊发表了“民族传统体育的文化价值”、“我国高校体育的发展趋势”、“女子3000米障碍跑课训练负荷分析”等论文10多篇；参与了教育部“现代大学制度建设的哲学理论及历史依据”、体育总局“中国优秀田径运动员的训练负荷及成绩的监控与分析”等课题研究工作。

书籍目录

前言第一章 概念第二章 历史研究第一节 训练负荷第二节 训练负荷监控研究第三节 田径耐力性项目训练负荷的监控研究第三章 理论研究第一节 田径耐力性项目第二节 田径耐力性项目优秀运动员训练负荷监控第四章 实践研究第一节 课训练负荷监控第二节 周训练负荷监控第三节 阶段训练负荷监控第四节 周期训练负荷系统监控第五节 高原训练的训练负荷监控结语致谢参考文献

章节摘录

版权页：插图：监控，就是监测和控制、调控，是施控主体为实现某一目标或为完成一定任务，通过对施控客体（人、计划、活动等）进行不断监测、检查、监督，获取相关信息，并将信息进行对比分析，并通过信息反馈不断调控客体行为，从而达到既定目标或完成既定任务的活动过程。
监测是主体对客体信息收集的过程，控制是通过信息反馈调控客体行为的过程。
“ 监 ”是控的前提和基础，“ 控 ”是根据监的结果依照既定的任务而采取的控制或调控。
训练监控应属于监控的下位概念，对训练监控概念进行具体阐释的学者很少。
对这一概念研究较深入和系统的有洪平博士和张大超博士。
洪平把训练监控定义为：在运动训练过程中，运用一定的测量指标对训练计划、训练效果和训练质量进行分析与评价以辅助教练员实施训练控制的方法。
由于各种干扰因素的影响，训练控制的实际效果与预定目标并不一定相同。
运用训练监控可以发现训练的实际效果与预期目标的偏离情况，并及时进行调控，使训练恢复到预定的轨道上来，保证最佳训练目标的实现。
他认为“ 训练监控 ”，与“ 训练过程监控 ”应是同一概念。
张大超认为训练过程是一个动态过程，对这一过程的监控应是监和控的统一。
训练过程监控比训练监控更能准确表达这一状态。
并将训练过程监控定义为：在运动训练过程中，为了确保训练过程的科学化、实现训练目标，以科研人员为主对运动员训练过程实施监测和评定的活动和以教练员为主对运动员训练过程实施调控的活动过程的统一。
即科研人员运用一定的测量指标对运动员承担训练负荷、训练效果、训练质量、身体机能状况等进行分析与评价，教练员根据科研人员的监测和评价结果对运动训练计划和训练活动实践进行调控，从而达到科学训练、实现训练目标的活动过程。

编辑推荐

《田径耐力性项目优秀运动员训练负荷监控》：中国体育博士文从

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