第一图书网, tushu007.com

<<节奏策略原理与极限状态心理承受力训 >

图书基本信息

书名：<<节奏策略原理与极限状态心理承受力训练>>

13位ISBN编号：9787564407803

10位ISBN编号：7564407808

出版时间：2011-8

出版时间：姒刚彦、 苏志雄 北京体育大学出版社 (2011-08出版)

作者：姒刚彦，苏志雄 著

页数：121

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

《节奏策略原理与极限状态心理承受力训练：革命性新思路》尝试回答的一个核心问题是，如何训练周期性竞速体能类项目运动员在极限负荷下的心理承受力。
本书遵循当代科学实证性研究线路，历经综述、假设、实证，终在尝试回答的核心问题上取得了初步的进展。
本书给供相关人员参考阅读。

书籍目录

序自序引言第一章 运动疲劳：我们已知的机制 1 运动疲劳的外周理论 2 运动疲劳的中枢理论 3 疲劳的复杂系统理论 4 两种理论的争论以及对于心理承受力训练的启发第二章 运动训陈：当代观念的进化 1 超量恢复理论 2 训练适应理论 3 于运动训练中极限负荷训练的新的理解 3.1 整体训练法，冲击大脑的(承受)极限是最重要的 3.2 运动训练的最佳适应是大脑的适应 3.3 训练的感觉和反馈 3.4 中枢疲劳的监控和恢复第三章 节奏策略：我们所不知的潜力 1 节奏策略的定义 2 节奏策略在具体运动项目中的表现 3 节奏策略的中枢控制理论 3.1 控制原理，反馈机制 3.2 节奏策略的必要条件：内部时钟 3.3 大脑节奏算法与外周生理系统间的信息处理 3.4 主观疲劳强度(RPE)与特定节奏策略的关系 4 节奏策略控制的脑生理基础 5 节奏策略的实验研究 5.1 研究方法 5.2 研究结果 5.3 讨论与分析 5.4 研究结论第四章 极限状态心理承受力：周期性竞速耐力项目训练成败的关键点 1 节奏策略是心理承受力的一种表现形式 2 影响心理承受力的关键因素 3 中枢控制机制下节奏策略的心理承受力训练假设 3.1 意识的产生和运动过程中意识产生的假设 3.2 节奏策略的大脑算法中加入意识控制的可能性和可行性 3.3 心理承受力训练的微观模型假设和具体训练模型第五章 提高极限状态心理承受力：知识与方法 1 大脑训练法 1.1 大脑训练法的运动训练学基础 1.2 疲劳克服认知 1.3 冲破疲劳墙 2 疲劳忍受力的动机准备和信念干预 3 心理技能的运用(要点) 3.1 目标设置 3.2 表 象 3.3 自我谈话 3.4 两种认知应对策略 3.5 行为程序 4 控制你的疼痛和疲劳 4.1 提升你的疲劳信号的阈限 4.2 增加疲劳／疼痛的承受力第六章 心理干预：改善节奏策略的实验 1 实验研究方法 1.1 实验被试 1.2 实验设计 1.3 心理指标测量工具 1.4 访谈数据的收集 1.5 生理指标测量工具和测试程序 1.6 心理干预过程 1.7 本研究的生态效度 1.8 本研究对期望效应的控制 1.9 研究目的和假设 1.10 资料统计方法 2 实验研究结果 2.1 心理指标数据 2.2 6m1n测功仪测试的速度与功率数据 2.3 生理心理数据 3 分析与结论 3.1 心理干预的效果 3.2 心理干预对于节奏策略的影响 3.3 RPF 3.4 心理干预模型的验证第七章 心理承受力训练应用举例——以赛艇项目为例 1 疲劳忍受力的动机准备和信念干预 1.1 动机准备的干预和策略(见表7—1) 1.2 信念的干预和策略(见表7—2) 2 运用心理技能改进心理承受能力致谢

编辑推荐

姒刚彦等编著的《节奏策略原理与极限状态心理承受力训练》尝试回答的一个核心问题是，如何训练周期性竞速体能类项目运动员在极限负荷下的心理承受力。
本书遵循当代科学实证性研究线路，历经综述、假设、实证，终在尝试回答的核心问题上取得了初步的进展。
本书给供相关人员参考阅读。

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