第一图书网, tushu007.com

<<体能训练基本理论与实用方法>>

图书基本信息

书名：<<体能训练基本理论与实用方法>>

13位ISBN编号：9787564407964

10位ISBN编号：7564407964

出版时间：2011-9

出版时间：北京体育大学出版社

作者：刘晔　等主编

页数：186

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

本书是一部关于人体体能训练基本理论与实际操作方法的书籍，共分五章，内容主要包括力量素质、柔韧素质、速度素质、灵敏素质和耐力素质训练的理论与方法。
本书力求理论与实践紧密结合，详细介绍了发展不同体能素质的原理、原则、一般方法和具体手段，具有较强的目的性、针对性、实用性和科学性，内容丰富易懂，可读性较好，具有较强的参考价值，便于读者学习与强化提高。

书籍目录

第一章 力量素质训练的理论与方法
第一节 力量素质概述
第二节 力量素质的影响因素
第三节 发展力量素质的原则
第四节 发展力量素质的方法分类及其特征
第五节 最大力量的训练方法
第六节 快速力量的训练方法
第七节 力量耐力的训练方法
第八节 发展大肌肉群力量素质的具体方法
第九节 发展小肌肉群力量素质的理论与方法
第十节 发展力量素质的注意事项
第一章 柔韧素质训练的理论与方法
第一节 柔韧素质概述
第二节 柔韧素质的分类及特点
第三节 柔韧素质的影响因素
第四节 发展柔韧素质的原则
第五节 柔韧素质练习方法与手段的分类
第六节 发展柔韧素质的具体方法
第七节 发展柔韧素质的注意事项
第三章 速度素质训练的理论与方法
第一节 速度素质概述
第二节 速度素质的分类与特点
第三节 速度素质的影响因素
第四节 速度素质练习方法与手段的分类
第五节 发展速度素质的具体方法
第六节 发展速度素质的注意事项
第四章 灵敏素质训练的理论与方法
第一节 灵敏素质概述
第二节 灵敏素质的分类及特点
第三节 灵敏素质的影响因素
第四节 灵敏素质练习方法与手段的分类
第五节 发展灵敏素质的具体方法
第六节 发展灵敏素质的注意事项
第五章 耐力素质训练的理论与方法
第一节 耐力素质概述
第二节 耐力素质的分类与特点
第三节 耐力素质的影响因素
第四节 耐力素质练习方法与手段的分类
第五节 发展耐力素质的具体方法
第六节 发展耐力素质的注意事项

章节摘录

此外，“祝福”和“誓言”也是奥运仪式不可缺少的部分，奥运仪式中必不可少的运动员宣誓就是典型的象征意义。
这一环节通常由主办国家的优秀运动员代表来完成。
“我代表全体运动员承诺，为了体育的光荣和本队的荣誉，我们将以真正的体育精神，参加本届运动会比赛，尊重和遵守各项规则。
”这种“祝福不仅是虔诚的期望，它用词语来布施宿命。
发誓和诅咒、祝福一样，是自动生效的魔词，在伴随的说法不能得到确认的时候，它就让发誓者听命于这种魔力；宣誓作证被认为能用来判决是否有罪。
咒骂、祝福和发誓，以及其他出现在仪式用语中的动词，共同预设了某种态度--信任和尊敬、服从、悔悟和感激”，这类程序性的仪式通过媒介传播，也成为具有身份建构意义的媒介仪式。
开幕式中身着民族特色服装或某个国别运动服装缓步入场的本国运动员及其国家形象代表能引起电视机前的参赛国民众的“集体欢腾”；竞赛过程中本国运动员的每一次项目赛场角逐的胜利、第一块金牌或突破性的奖牌的获得也会激起民众的集体欢腾。
这种欢腾是无节制的情感疯狂，个体将自我融入伟大的集体、民族、国家的共同的唯一自我中，“他们抛弃了日常的、平凡的、个人的事物；相反，他们转入了伟大的公共领域”。
具有凝聚社会力量功能的奥运仪式发挥着潜在的意识形态效果，也作为一种独特的文化透镜，在媒体所营造的欢腾的时代语境中，分散的民众被聚集在了集体的庞大荣誉象征体系中，官方话语在政治上的合法性得到一如既往的维系、巩固与强化。
（二）媒介仪式对情感的转移与宣泄　在文化身份的主导式建构中，主流话语借助媒介仪式进行情感的转移与宣泄，并生产出积极的意义框架以进行自我文化身份的确认。
……

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