第一图书网, tushu007.com

# <<定向运动教学与训练>>

## 图书基本信息

书名：<<定向运动教学与训练>>

13位ISBN编号：9787811049770

10位ISBN编号：7811049775

出版时间：2008-5

出版时间：西南交通大学出版社

作者：刘玉江 著

页数：281

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

“定向是一种生活哲学的体验，它有如人生，总有疲惫，也有惊喜；总有困难，也总有希望。流了汗，受了伤，累了痛了，可是，只有我们找到自己追求的目标，此刻迸发出来的快乐和激情超越了一切的累和痛。
我们还需要确定自己的位置，还要把握前进的方向，要实现自己的目标，要奔波，要追求，我们痛，但我们快乐。
”　　每个亲自体验过定向运动的人都会有这样的感慨，定向运动极富冒险性，趣味性和挑战性，是一项魅力十足的休闲体育运动。
它不仅能强健人的体魄，而且能培养人独立思考、独立解决问题的能力。
在学校推广和普及这一项目，对加强学生素质教育，促进学生身心健康发展有着十分重要的意义。
　　国家已经把定向运动列入了中小学新的体育课标准，并定为高等学校体育教育专业的一门主干课程。
定向运动在我国发展潜力巨大。

第一图书网, tushu007.com


## 作者简介

刘玉江（1964-），男，河南新野人。
硕士，副教授，现任湖南人文科技学院体育科学系党总支书记。
近年来，从事定向运动训练与研究，出版著作《徒步定向教学训练理论与方法》1部（湖南省教育科学“十一五”规划立项课题的终结成果），多次带队在国爱级、省级比赛中取得优异成绩；在国家级、省级刊物上公开发表学术论文20余篇，主持省级课题3项。

# <<定向运动教学与训练>>

## 书籍目录

第一部分　定向运动基本知识第一章　定向运动概述第二章　定向地图与指北针第三章　定向运动术语第二部分　定向运动教学第四章　定向运动教学第一节　教学原则在定向运动中的运用第二节　定向运动教学文件的制定第三节　定向运动教学的过程第五章　学校定向运动教学第一节　定向运动基本知识教学第二节　定向运动基本技术教学第三节　定向运动教学地图的准备与利用第三部分　定向运动训练与竞赛第六章　定向运动训练第一节　定向运动的一般训练方法第二节　定向运动训练计划的制订第三节　定向运动的技术训练第四节　定向运动的体能训练第五节　定向运动员的心理训练第六节　定向运动战术训练第七节　学校定向运动队的组织与管理第八节　定向运动训练与赛前指导第七章　定向运动竞赛第一节　定向运动竞赛概述第二节　定向运动竞赛的组织与编排第三节　定向运动竞赛场地选择及路线设计第四节　定向运动竞赛裁判第八章　定向运动中伤害事故的预防第九章　定向运动合理营养与保健参考文献参考网站后记

## 章节摘录

第一部分　定向运动基本知识　　第一章　定向运动概述　　一、定向运动的特点与比赛方法
（一）定向运动的特点　　定向运动的特点是多方面的。
就运动的自身方式而言，定向运动有其自然属性即自然性方面的特点；就该项运动作为一种社会活动而言，定向运动有其社会属性即社会性方面的特点。
1.自然性方面的特点　　1）运动性　　定向运动顾名思义是一项运动，它与其他体育运动项目一样，是一种身体活动，是以人体运动的方式为主要特征进行的活动。
科学的人体运动形式都具有特定的规律、规则与规范。
2）智慧性　　定向运动是一项体能与智能相结合的运动。
就智能而言，首先要有地理学、测绘学、军事地形学等相关知识以及运用这些知识的能力。
3）环境性　　定向运动是在森林、山区、公园、风景名胜区等野外环境中进行的，这是它与在体育场馆中进行的各项运动的一个显著区别。
4）情趣性　　定向运动的环境、活动与比赛的方式、方法，充满刺激和趣味性，可提高人们参与的主动性和积极性。
2.社会性方面的特点　　1）群众性　　定向运动是一项群众性体育项目，男女老幼都能成为这项运动的参加者和爱好者。
据国外有关报道，参加定向运动比赛年龄最小者仅8岁，最长者80岁。
由此可见，定向运动是一项大众化的体育项目。
2）竞技性　　定向运动的竞技性十分突出，尽管人们不能观赏到整个比赛过程中的激烈对抗，但是运动员们那种你追我赶的情形仍然是我们可以想象的。
在定向运动比赛中，谁也不知道谁是最后的王者，因此，在整个比赛过程中，我们都是信心百倍，勇往直前。
……

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