

体能训练理论与方法



[体能训练理论与方法_下载链接1](#)

著者:王向宏 编

出版者:北京航空航天大学

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787811249330

《体能训练理论与方法》共五章，分别就体能训练、体能训练的原则、体能训练的内容及其训练方法、不同竞技项目的体能训练、体能训练的医务监督等方面进行了系统的论述，强调吸收与创新并重、理论与实践并重。《体能训练理论与方法》适用于体育院系运动训练专业学生，亦可作为教练员的参考书。

作者介绍:

目录: 第一章 体能训练 第一节 体能的概述 第二节 体能训练的概述
一、体能训练的含义及其分类 二、体能训练与身体训练的区别 第二章 体能训练的原则
第一节 体能训练原则概述 第二节 自觉性原则 一、自觉性原则概念
二、自觉性原则理论依据 三、训练中贯彻自觉性原则的基本要求 第三节 区别对待原则
一、区别对待原则的概念 二、区别对待原则的理论依据
三、训练中贯彻区别对待原则的基本要求 第四节 一般和专项训练原则
一、一般和专项训练相结合原则概念 二、一般和专项训练相结合原则的理论依据
三、训练中贯彻一般和专项训练原则的基本要求 第五节 “三从一大”训练原则
一、“三从一大”的科学概念 二、“三从一大”训练原则产生背景
三、训练中贯彻“三从一大”训练原则的基本要求 第六节 系统训练原则
一、系统训练原则概念 二、系统训练原则的理论依据 三、贯彻系统训练原则的要求
第七节 适宜负荷原则 一、适宜负荷原则的概念 二、适宜负荷原则理论依据
三、贯彻适宜负荷原则的基本要求 第八节 恢复原则 一、恢复原则的概念
二、适时恢复原则的理论依据 三、恢复原则的训练学要点 第三章
体能训练的内容及其训练方法 第一节 体能训练的内容及其内在关系
一、体能训练的内容 二、形态、机能、素质三者之间的关系 第二节 身体形态及其训练
一、身体形态的概念 二、身体形态的意义 三、身体形态训练的方法
四、身体形态训练的要求 第三节 身体机能的训练 一、身体机能的含义及意义
二、身体机能的训练与评定 第四节 力量及其训练 一、力量的含义与分类
二、影响力量能力的因素 三、最大力量的发展的途径
四、力量训练时安排不同重量负荷应注意的问题 五、发展最大力量的负荷组成要求
六、力量练习时的呼吸调节 七、发展和提高速度力量要注意的问题 八、爆发力的练习
九、力量耐力训练 十、力量训练时采用不同形式阻力及各自的特点 第五节 速度的训练
一、速度的含义及其分类 二、影响速度能力的因素 三、简单反应速度的训练
四、怎样提高复杂反应的速度 五、动作速度的训练 六、“速度障碍”预防与克服
七、在一堂训练课中和一周中速度训练的安排 第六节 耐力及其训练
一、耐力素质的含义及分类 二、影响耐力素质的因素 三、专项耐力的含义
四、不同的运动项目的专项耐力特点 五、一般耐力训练的任务
六、耐力训练的主要手段及基本要求 第七节 柔韧素质及其训练
一、柔韧素质的含义及分类 二、影响柔韧素质的因素 三、发展柔韧素质的训练手段
四、柔韧素质训练基本要求
五、柔韧素质训练的常见方法介绍 第四章 不同竞技项目的体能训练 第一节
足球运动员的体能训练 一、足球运动的项目特征 二、足球运动员的总体特征
三、足球运动员体能训练的内容与方法 第二节 篮球运动员的体能训练
一、篮球运动的项目特征 二、篮球运动员的体能特征
三、篮球运动员体能训练的内容、方法与手段 第三节 排球运动员的体能训练
一、排球运动的项目特征 二、排球运动员的体能特征
三、排球运动员体能训练的内容、方法与手段 第四节 乒乓球运动员的体能训练
一、乒乓球运动的项目特征 二、乒乓球运动员的体能特征
三、乒乓球运动员体能训练的内容、方法与手段 第五节 羽毛球运动员的体能训练
一、羽毛球运动的项目特征 二、羽毛球运动员的体能特征
三、羽毛球运动员体能训练的内容、方法与手段 第六节 网球运动员的体能训练
一、网球运动的项目特征 二、网球运动员的体能特征
三、网球运动员体能训练的内容、方法与手段 第七节 游泳运动员的体能训练
一、游泳运动的项目特征 二、游泳运动员的体能特征
三、游泳运动员体能训练的内容、方法与手段 第八节 格斗运动员的体能训练
一、格斗运动项目特征 二、格斗运动员的体能特征
三、格斗运动员体能训练的内容、方法与手段 第九节 体操运动的体能训练
一、体操运动项目特征 二、体操运动员的体能特征

三、体操运动员体能训练的内容、方法与手段 第十节 田径运动员的体能训练
一、竞走类运动员的体能训练 二、短距离跑类运动员的体能训练
三、中长跑类运动员的体能训练 四、跳跃类运动的体能训练
五、投掷类运动员的体能训练第五章 体能训练的医务监督 第一节
运动性疲劳程度的判别 一、自我感觉 二、身体检查 三、生理生化指标检测
四、心理学指标检测 第二节 常见运动性疾病 一、过度训练 二、过度紧张
三、运动性猝死 四、运动员贫血 五、运动性血尿 六、运动性胃肠道综合征
七、运动性腹痛 八、运动性中暑 第三节 体能训练后恢复的措施
一、人体的自然恢复过程 二、教育学恢复措施 三、运动训练学恢复手段
四、理疗恢复手段 五、营养学恢复手段 六、中医药调理 七、心理学恢复手段参考文献
· · · · · (收起)

[体能训练理论与方法_下载链接1](#)

标签

训练

体能

科学

体育

Health

评论

[体能训练理论与方法_下载链接1](#)

书评

[体能训练理论与方法_下载链接1](#)