第一图书网, tushu007.com

<<武术>>

图书基本信息

书名：<<武术>>

13位ISBN编号：9787500918004

10位ISBN编号：7500918003

出版时间：2001-06-01

出版时间：人民体育

作者：中国国家体育总局 编

页数：426

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《中国体育教练员岗位培训教材：武术（散手）》是依据国家体育总局科教司和武术研究院组织制定的武术（散手）教练员岗位培训大纲，邀集当今富有实践经验和理论水平的教练员、教授、专家共同编写而成的。
它是我国第一部适用于武术（散手）教练员的专用教材，对促进武术竞技运动的发展和提高，以及向世界推广，具有重要意义。

书籍目录

初级班第一讲 散手技术动作的解剖学基础一、人体运动系统概述（一）人体运动的基本术语（二）骨、关节、肌肉的基本知识二、与散手拳法有关的主要关节和肌肉（一）与散手拳法有关的主要关节（二）与散手拳法有关的主要肌肉三、与散手腿法有关的主要关节和肌肉（一）与散手腿法有关的主要关节（二）与散手腿法有关的主要肌肉四、与散手摔法有关的主要关节和肌肉（一）躯干骨的连结（二）躯干运动的主要肌肉五、体育动作解剖学分析方法第二讲 散手运动员心理特征、心理训练和教学心理一、散手运动员主要心理特征分析（一）感知觉（二）反应和反应时（三）思维（四）情绪（五）意志（六）气质和性格二、散手运动员的心理训练（一）关于心理训练的一般概念（二）心理训练的具体方法三、散手运动员的教学训练心理（一）散手教学训练的心理特点（二）散手教学训练中信息反馈问题（三）散手教学训练中的心理指导第三讲 散手运动损伤及现场急救一、运动损伤防治概论（一）运动损伤的分类（二）散手运动损伤的发生规律及预防（三）急、慢性软组织损伤的处理（四）闭合性软组织损伤的冷、热、拔罐疗法（五）保护支持带二、运动损伤的现场急救（一）出血与止血（二）包扎法（三）骨折的临时固定（四）关节脱位的现场急救（五）休克与抗休克（六）人工呼吸和胸外心脏挤压（复苏术）三、散手运动中常见的运动损伤（一）开放性软组织损伤（二）挫伤（三）肌肉拉伤（四）急性腰部损伤（五）膝关节急性损伤（六）脑震荡四、运动损伤调查研究简介（一）运动损伤统计卡片（二）运动损伤登记卡（三）自编运动损伤统计表第四讲 散手训练计划的制定一、散手训练计划概述（一）制定训练计划的依据（二）训练计划的类型二、年度训练计划的制定（一）年度训练计划的内容（二）全年训练计划制定的基本程序（三）散手年度训练计划的基本格式三、周训练计划的制定（一）训练小周期的类型和特点（二）周训练计划的结构和内容（三）制定周训练计划的基本步骤……中级班高级班

章节摘录

（四）心理素质　　影响优秀运动员成长的因素是多方面的，不仅需要运动员超群的身体素质、极大的生理潜能和遗传方面的优势，而且还需要有运用、动员和发挥这些优势的心理能力。
良好的心理品质是机能和技能得以充分发挥的保证。
因此心理选材是散手运动员选材中不可忽视的重要因素。
心理素质选材可分以下三个方面的内容：　　1．神经类型。
人类高级神经活动的基本特征有强度（指兴奋与抑制的强度有强弱之分）、均衡性（措兴奋与抑制的适宜性有均衡不均衡之分）和灵活性（指对刺激的反应速度和兴奋与抑制过程相互转换速度有灵活不灵活之分）。
由于每个人神经系统活动的基本特征不同，人的心理过程就表现出不同的特征。
三种不同特征的不同组合结果，可以分为四种不同的神经类型，即强而不均衡的兴奋性、强而均衡灵活的活泼型、强而均衡但不灵活的安静型和弱而不均衡的弱型。
这四种神经类型可以与人的四种气质类型相对应。
有人根据这四种神经类型进一步再分为十二种类型，即每一种类型又分为Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ型。
运动才能的形成和发展与神经类型有着内在的联系，即神经类型是运动才能形成和发展的重要生理基础。
神经类型应作为运动员重要的生理心理指标。
不同运动项目的选材，应选择不同神经类型的运动员。
优秀散手运动员神经类型大多属于灵活型或稳定型，其中小级剛的选手多为灵活型，其主要表现是活泼好动，四肢灵活，动作协调，反应力较强，多以速度取胜，但易急躁；大级别的优秀散手运动员多为安静型，其主要表现是性格内向，自尊心强，对个人和集体荣誉有强烈的责任感，较善于用脑，沉着冷静，多以勇敢和持久取胜。
……

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