

<<高级健美训练教程>>

图书基本信息

书名：<<高级健美训练教程>>

13位ISBN编号：9787500929543

10位ISBN编号：7500929544

出版时间：2006-9

出版单位：人民体育出版社

作者：相建华

页数：492

字数：385000

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>

## <<高级健美训练教程>>

### 内容概要

《高级健美训练教程》一书是我国第一部系统阐述高级健美训练教学与训练方法的著述。它汇集了作者近二十年来有关健美教学与训练方法的研究心得和实践经验。

《高级健美训练教程》一书针对进入高级健美训练阶段的训练者“不知道高级健美训练有哪些法则”“不知道怎样选择具有个性化特点的健美训练动作和健美训练计划与训练课程”“不知道怎样进行有氧训练和赛前脱脂训练”“不知道健美造型训练从哪儿着手，每一步该做些什么”“不知道营养膳食补充品的干预手段有哪些”“怎样防止误服机能促进剂”“怎样参加健美竞赛性表演”“参加健美竞赛有哪些窍门”“不明确健美竞赛裁判原理的核心是什么”“不了解健美裁判员的职业道德有哪些规范”“不熟悉健美竞赛规则与规程有什么内容和区别”等具体问题，由浅入深，由表及里，图文并茂地向高级健美训练者介绍了高级健美训练的科学原理和最佳方法。

书中所提到的各类练习均适合于男女高级健美训练者。

掌握了本书的精要，定可在高级健美训练中收到事半功倍的最佳效果，实现预定的高级健美训练目标。

本书可作为各级各类学校健康体育课、健美专业课、健美普修课、健美专项选修课的教学用书，也可作为各级健美骨干、社会体育指导员、体育教师、健美教练员、健美运动员及广大健美爱好者的培训参考书。

我们希望通过这本书，能为广大健美教育工作者和高级健美训练者提供最新健美教学和训练信息与技巧；为高级形式的健美教学与训练提供一部可资借鉴的简明教材。

当然，我们会一如既往地保持探索的精神与开放的态度，来正视所有的健美教师、教练员和健美训练者提出的各种宝贵意见，以便今后对本教程进行修订，并逐步加以完善。

## <<高级健美训练教程>>

### 作者简介

相建华，男，1961年出生，汉族。

1984年山西大学体育系本科毕业，教育学学士。

现任山西大学体育学院教授，体育教育训练学硕士研究生导师。

主要社会兼职有：全国健身指导员考级教材编委会执行委员，中国健美协会科研委员会执行委员，中国学生健美操艺术体操协会科研委员会副主任，中国学生健美操艺术体操协会(健身健美)专项委员会主任，国家级健身指导员，国家级健美教练员，健美国际级裁判员，高级保健按摩师，中国健身私人教练员培训班导师，中国等级健身指导员培训班导师，中国等级健身指导员培训班师资培训导师，商业星级健身房高级顾问，山西省健美协会副秘书长。

担任全国等级健身指导员培训班、全国健身私人教练员培训班、全国健身指导员授课教师培训班、全国健美教练员培训班和全国健美裁判员培训班教材的策划、编撰与授课工作。

中国第一部“健身房星级标准”的主要策划者和编撰人。

任《文体用品与科技》杂志编委。

2005年7月代表中国参加第7届世界运动会健

## &lt;&lt;高级健美训练教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 高级健美训练的科学基础 第一节 高级健美训练专用术语与专用名词 一、专用术语 二、专用名词 三、英汉常用词汇 第二节 高级健美训练的科学化原理 一、健美训练科学化 二、健美训练科学化的标准 第三节 高级健美训练的原则 一、多年系统性原则 二、周期性原则 三、适时恢复原则 四、有效控制原则 第四节 实现高级健美训练目的任务的必备条件 一、高级健美训练的目的任务 二、不断改革和完善健美训练体制 三、不断改善健美运动训练的物质条件 四、不断提高健美教练员和健美运动员的科学文化水平 五、科研与训练紧密结合 复习思考题

第二章 高级健美训练的经典动作与法则 第一节 高级健美训练的经典动作 一、使肩部宽阔圆滑、曲线优美的经典动作 二、使臂部结实有力、顺滑光润的经典动作 三、使胸部饱满结实、宽厚强健和乳房丰满挺拔、高耸不垂的经典动作 四、使腹部平坦坚实、轮廓清晰的经典动作 五、使腰背部宽厚强劲、轻盈苗条、丰实滑润、柔劲兼具的经典动作 六、使腿部丰美健壮、匀称修长的经典动作 第二节 高级健美训练的经典法则——诠释韦德氏健美训练法则 一、渐增超负荷训练法则 二、孤立训练法则 三、多组数训练法则 四、顶峰收缩训练法则 五、优先训练法则 六、金字塔训练法则 七、局部集中训练法则 八、循环训练法则 九、持续张紧训练法则 十、助力训练法则 .....

第三章 现代健美训练计划的制定方法 第四章 现代健美运动员竞赛心理能力的调训方法 第五章 现代健美训练与竞赛过程的控制方法 第六章 现代健美训练的选材方法 第七章 高级健美训练营养膳食干预方法 第八章 现代健美训练控制运动员体重的方法 第九章 现代健美竞赛性表演的方法 第十章 现代健美竞赛裁判理论与实践主要参考文献

## <<高级健美训练教程>>

### 编辑推荐

本书是我国第一部系统阐述高级健美训练教学与训练方法的著述。  
它汇集了作者近二十年来有关健美教学与训练方法的研究心得和实践经验。

本书可作为各级各类学校健康体育课、健美专业课、健美普修课、健美专项选修课的教学用书，也可作为各级健美骨干、社会体育指导员、体育教师、健美教练员、健美运动员及广大健美爱好者的培训参考书。

<<高级健美训练教程>>

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>