

<<体能评定与发展>>

图书基本信息

书名：<<体能评定与发展>>

13位ISBN编号：9787500931942

10位ISBN编号：7500931948

出版时间：2007-5

出版时间：人民体育出版社

作者：徐玉明

页数：211

字数：230000

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>

## <<体能评定与发展>>

### 内容概要

全书包括绪论、健康体能的评定与发展、运动体能的评定与发展、体能评定方法的研究、体能锻炼方案的科学制订等内容，并力求体现以下特点：在强调和重视健康体能的前提下，重申了运动体能的重要性，增加了最新的研究成果和内容。

在身体成分的章节中介绍了骨密度的评定方法，在脂肪百分比测定的基础上增加了脂肪分布的评定，另外在第三篇中还介绍了不同人群体能评定和体能商等最新研究内容。

本书在编写时注重理论联系实际，有利于读者学习和掌握；并且充分考虑适用对象的条件和实际情况。

如器材有限或缺乏者，可选择较易实施的简易测量和评价方法；而条件较好、设备齐全者，可选择精确度较高的方法。

在体能评定方法的基础上，本书还针对每一个体能项目介绍了与其相对应的体能发展方法。

在介绍健康体能和运动体能的评定方法时，每章均设置测量仪器、测量方法、注意事项、评价方法、应用指导等部分，便于查找和比较。

## &lt;&lt;体能评定与发展&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论第一篇 健康体能的评定与发展 第一章 心肺机能 第一节 安静状态的心肺机能评定 第二节 最大摄氧量的评定 第三节 心肺机能评定的其他方法 第四节 心肺机能的改善 第二章 肌力和肌耐力 第一节 肌力评定 第二节 肌耐力评定 第三节 肌力和肌耐力的训练 第三章 柔韧性 第一节 躯干柔韧性的评定 第二节 四肢柔韧性的评定 第三节 柔韧性的训练 第四章 身体成分 第一节 脂肪成分的评定 第二节 骨密度的评定 第三节 体重的评定 第四节 脂肪分布的评定 第五节 身体成分的改善第二篇 运动体能的评定与发展 第五章 灵敏 第一节 灵敏的评定 第二节 灵敏的提高 第六章 平衡 第一节 平衡的评定 第二节 平衡的训练 第七章 协调 第一节 协调的评定 第二节 协调能力的培养 第八章 速度 第一节 反应速度的评定 第二节 动作速度的评定 第三节 位移速度的评定 第四节 速度的训练 第九章 爆发力 第一节 磷酸原代谢能力的评定 第二节 糖酵解代谢能力的评定 第三节 爆发力训练的方法 第十章 神经感官机能 第一节 视觉机能的评定 第二节 前庭机能稳定性的评定 第三节 肢体本体感受器敏感性的评定 第四节 神经感官机能的训练第三篇 体能评定方法的研究 第十一章 体能商 第一节 体能商的提出 第二节 体能商的评定 第十二章 体能评定方法的个案研究 研究一 柔韧性测量方法及其欲测属性的研究 研究二 相对柔韧性测评有效性的研究 研究三 相对柔韧性测量方法的简化 研究四 感知跳跃测量方法的可靠性研究 研究五 用简化法对不同颜色、性别的简单反应时的研究 研究六 拳击运动员的骨矿成分与形态指标的研究第四篇 体能锻炼方案的科学制订 第十三章 人体运动的供能特点 第一节 运动的能源物质 第二节 人体运动的供能系统 第三节 运动能量消耗的计算 第四节 常见体育项目的供能特点 第十四章 体能的锻炼方案 第一节 锻炼方案的基本要素 第二节 锻炼方案的制订 第三节 锻炼方案的实施与监控 第十五章 不同人群体能的发展 第一节 儿童体能的发展 第二节 老年人体能的发展参考文献

<<体能评定与发展>>

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>