第一图书网, tushu007.com

<<现代运动医学丛书 运动项目及相关 >

图书基本信息

书名：<<现代运动医学丛书 运动项目及相关损伤>>

13位ISBN编号：9787535767097

10位ISBN编号：7535767095

出版时间：2011-6

出版时间：湖南科技出版社

作者：江捍平，王大平，肖德明　主编

页数：340

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

作为《现代运动医学丛书》中的一本，《运动项目及相关损伤》的目的就是为了更好地普及运动医学的相关知识，提高运动员、体育爱好者及普通人群的运动防范意识，最大程度减少体育运动中损伤的发生。
本书共分21章，以介绍体育运动项目及其常见损伤为主要内容，同时涵盖了每项运动的发展历史、运动特点、竞技规则、观赛礼仪等内容。
编者从运动医学的专业角度分析、总结了不同运动损伤的发生部位、原因和特点，尤其是对各种运动损伤的处理方法及预防措施进行了详细的介绍。
本书由江捍平、王大平、肖德明主编。

书籍目录

第一章 运动损伤总论
 第一节 运动的基本模式和“稳定”的概念
 第二节 运动单元的结构和损伤机制
 第三节 常见运动损伤的原因和类型
 第四节 如何避免运动损伤
 第五节 损伤评估及处理原则
第二章 田径
 第一节 田径运动的特点
 第二节 田径运动常见损伤及其处理
第三章 游泳
 第一节 游泳运动的特点
 第二节 游泳运动损伤及其处理
第四章 跳水
 第一节 跳水运动的特点
 第二节 跳水运动常见损伤及其处理
第五章 水球
 第一节 水球运动的特点
 第二节 水球运动常见损伤及其处理
第六章 足球
 第一节 足球运动的特点
 第二节 足球运动常见损伤及其处理
第七章 排球与沙滩排球
 第一节 排球运动的特点
 第二节 排球运动常见损伤及其处理
 第三节 沙滩排球运动简介
第八章 艺术体操与健美操
 第一节 艺术体操与健美操运动的特点
 第二节 艺术体操运动常见损伤及其处理
第九章 乒乓球
 第一节 乒乓球运动的特点
 第二节 乒乓球运动常见损伤及其处理
第十章 网球
 第一节 网球运动的特点
 第二节 网球运动常见损伤及其处理
第十一章 羽毛球
 第一节 羽毛球运动的特点
 第二节 羽毛球运动常见损伤及其处理
第十二章 高尔夫
 第一节 高尔夫运动的特点
 第二节 高尔夫运动常见损伤及其处理
第十三章 击剑
 第一节 击剑运动的特点
 第二节 击剑运动常见损伤及其处理
第十四章 柔道
 第一节 柔道运动的特点

第二节 柔道运动常见损伤及其处理
第十五章 跆拳道
第一节 跆拳道运动的特点
第二节 跆拳道运动常见损伤及其处理
第十六章 举重
第一节 举重运动的特点
第二节 举重运动常见损伤及其处理
第十七章 射击
第一节 射击运动的特点
第二节 射击运动常见损伤及其处理
第十八章 射箭
第一节 射箭运动的特点
第二节 射箭运动常见损伤及其处理
第十九章 帆船与帆板
第一节 帆船与帆板运动的特点
第二节 帆船与帆板运动常见损伤及其处理
第二十章 自行车
第一节 自行车运动的特点
第二节 自行车运动常见损伤及其处理
第二十一章 篮球
第一节 篮球运动的特点
第二节 篮球运动常见损伤及其处理

章节摘录

版权页：插图：2.训练计划主要着重膝关节控制能力的平衡练习，保持“膝部超出脚趾”的姿势。
练习的主要目的是提高膝关节维持全身平衡的能力，最大限度地限制使用手臂、髋关节和踝关节。
练习通常是站立在平衡板或摇晃的软垫上进行，膝关节要微屈；也可增加持球练习或者与同伴一起练习，加大练习难度。
在强调膝关节控制能力训练的同时，可针对项目要求与假动作和落地练习结合起来，模拟训练。
该练习十分适合作为热身训练的一部分。
开始训练时，至少要练习5周，每周3次，每次10～15分钟；整个赛季，每周要进行1～2次。
3.预防措施由于大多数前十字韧带损伤（特别是手球运动员的前十字韧带损伤）是在做假动作或者腾空、落地时发生的，预防措施的重点自然应该放在改变假动作和着地技术上。
运动员要用摔跤来取代单脚着地。
双脚着地可以降低作用于膝关节的力，从而降低前十字韧带的负荷。
因此建议在练习假动作和着地时运动员的膝关节要屈曲。
这样一来，在关节活动范围很大的情况下作用在膝关节的力将会分散，并降低传导到前十字韧带的力。
着重膝关节神经肌肉系统训练的个体化计划有助于降低前十字韧带损伤的危险。
这一计划采用平衡练习，增强在假动作和着地时对膝关节的控制能力和位置感。
训练的目的是让运动员避免发生膝关节外翻着地。
使用膝关节支具可以预防膝关节损伤，这在接触性项目（如足球）中预防内侧和外侧副韧带损伤尤其有效。
在非接触性项目中，支具的作用（特别对于预防前十字韧带损伤的效果）尚未得到证实。

编辑推荐

《运动项目及相关损伤》是现代运动医学丛书之一。

第一图书网, tushu007.com
<<现代运动医学丛书 运动项目及相关 >

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