

## <<体能训练的基本理论与方法>>

### 图书基本信息

书名：<<体能训练的基本理论与方法>>

13位ISBN编号：9787561227329

10位ISBN编号：7561227329

出版时间：1970-1

出版时间：西北工大

作者：谷崎 编

页数：141

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>

## <<体能训练的基本理论与方法>>

### 前言

一本好的教材，其学术价值不逊于一本专著。

因为任何学科的发展，都有赖于年轻学者队伍的不断壮大，而他们从教材中获得该学科的基本知识乃是不可或缺的成长环节。

关于体能训练方面的教材，我国于21世纪初已有数种问世。

但由于当前国内外在该领域的内容有较新的发展，也不断提出了新的要求，因此，我们编写这本教材以备新的教学之需。

随着我国运动训练科学化探索的不断深入，体能训练科学获得新的发展生机。

于是，关于体能训练方面的中外著作与译作多有问世。

这本《体能训练的基本理论与方法》也恭居其列，甚以为幸。

本书是关于人体体能训练基本理论与实际操作方法的教材，全书共分7章，内容主要包括体能训练导论、力量素质训练的基本理论与方法、速度素质训练的基本理论与方法、耐力素质训练的基本理论与方法、柔韧素质训练的基本理论与方法、灵敏素质训练的基本理论与方法、体能训练中的营养与恢复等。

本书理论与实践紧密结合，详细介绍了发展体能的一般方法和具体方法，具有较强的目的性、针对性、实用性和科学性，内容丰富新颖，安排紧凑，文字简练，图文并茂，通俗易懂，科学、实用，具有较强的参考价值。

每章均列有内容提要和学习重点，章末有概括性的思考题，便于读者学习与强化提高。

本书的编写凝聚着许多人的心血，它是集体劳动的结晶。

本书由谷崎担任主编，张智颖、谢新涛、文安担任副主编，谷崎负责全书的策划、提纲编写、统稿以及第一章的编写，谢新涛编写了第二章，张智颖编写了第三章，张谨编写了第四章，魏中编写了第五章，文安编写了第六章，王兵编写了第七章。

如前所述，本书的形成是在诸多体育工作前辈和其他体育同行研究工作的基础上进行的，本书体例和内容的安排都取自于他们著作的思想和内容的精华，或受到启发而加以引申的。

因此笔者要对在主要参考文献中所列的各位作者和其他一些有关的同行与学者表示由衷的谢意。

在编写本教材的过程中，西安工业大学有关领导给予了大力支持并提出了许多宝贵意见，西安工业大学教务处范新会教授、齐华教授和其他一些专家学者也提出了许多宝贵意见，特别是西北工业大学出版社社长李恩普教授对本书的出版给予了多方面支持。

在此，谨向他们致以诚挚的谢意。

由于编者水平有限，书中不妥之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

## <<体能训练的基本理论与方法>>

### 内容概要

《体能训练的基本理论与方法》是关于人体体能训练基本理论与实际操作方法的教材，内容主要包括体能训练导论、力量素质训练的基本理论与方法、速度素质训练的基本理论与方法、耐力素质训练的基本理论与方法、柔韧素质训练的基本理论与方法、灵敏素质训练的基本理论与方法、体能训练中的营养与恢复等。

《体能训练的基本理论与方法》理论与实践紧密结合，详细介绍了发展体能的一般方法和具体方法，具有较强的目的性、针对性、实用性和科学性，内容丰富新颖，安排紧凑，文字简练，图文并茂，通俗易懂，科学、实用，具有较强的参考价值。

每章均列有内容提要和学习重点，章末有概括性的思考题，便于读者学习与强化提高。

《体能训练的基本理论与方法》不仅适合体育院系的学生和普通大学生作教科书，也可供教练员、运动员、体育教师、体育科研人员以及部队和武警官兵作为体能训练的参考书。

## <<体能训练的基本理论与方法>>

### 书籍目录

第一章 体能训练导论第一节 体能训练概述第二节 体能训练的基本方法思考题第二章 力量素质训练的基本理论与方法第一节 力量素质训练概述第二节 力量素质训练的主要手段与基本方法第三节 力量素质训练的技术动作介绍思考题第三章 速度素质训练的基本理论与方法第一节 速度素质训练概述第二节 速度素质训练的主要方法第三节 速度训练技术动作思考题第四章 耐力素质训练的基本理论与方法第一节 耐力素质训练概述第二节 耐力素质的生理学基础及训练方法第三节 发展耐力素质的具体方法思考题第五章 柔韧素质训练的基本理论与方法第一节 柔韧素质训练概述第二节 柔韧素质训练的方法与手段思考题第六章 灵敏素质训练的基本理论与方法第一节 灵敏素质训练概述第二节 不同项目灵敏素质练习的方法思考题第七章 体能训练中的营养与恢复第一节 营养素与体能训练第二节 身体素质与营养第三节 特殊环境训练与营养第四节 训练后的恢复与营养思考题参考文献

## &lt;&lt;体能训练的基本理论与方法&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：这种健康状态显然是不利于运动员体能水平的发挥。

健康状态对体能的影响表现在：第一，不佳的健康状态可直接导致人体器官系统的生理机能下降；第二，不佳的健康状态更容易使大脑产生保护性抑制；第三，长期的亚健康状态可导致人体器官系统的形态结构发生病变。

在训练和比赛中，教练员经常会遇到这种情况，在相似的训练负荷或比赛条件中，当运动员身体健康状态好的时候与健康状态不佳的时候对机体的刺激大不相同。

在球类运动较为漫长的联赛过程中，由于长期的比赛疲劳积累导致运动员身体健康状况下降而直接影响比赛中体能发挥的例子也屡见不鲜。

另外运动伤病也常常是困扰一些老队员体能表现的主要因素之一。

（二）技能对体能的影响一般认为，运动员良好的体能是技能发挥的重要基础和保障。

事实上，在比赛中运动员的技能对其体能表现也是有重要影响的，体能与技能的关系是相辅相成的。

在比赛中，运动员的技能对体能表现的影响主要体现在两个方面：第一，良好的技能有利于运动员体能的充分发挥；第二，良好的技能有助于运动员体能的节省化。

衡量运动员技能的标准主要有两个：一是合理性；二是经济性。

合理性就是指技术符合人体解剖学结构特点、生物力学原理和机能活动规律。

经济性，简单地说，就是消耗最小的能量达到相同的运动效果。

经济性与合理性是分不开的，技术动作只有具备了合理性才会有经济性。

娴熟合理的技术有助于节省体能是因为，熟练的技术是建立在大脑皮层兴奋分化和牢固的自动化基础上的，它可以有效地减少因兴奋泛化而带来的多余动作。

熟练的技术是大脑精确支配肌肉收缩的结果，它使主动肌群、协同肌群和对抗肌群在运动时更加协调，使人体以精确的力量和速度按照一定的次序和时间去完成所需要的动作，有效地减少了不必要的能量消耗，提高了能量的利用率。

另外，良好的技术、战术能力还有助于运动员控制比赛的节奏，使比赛尽量按照自己的节奏进行，这不仅有利于自己体能的发挥，同时也避免了无谓的跑动，节省体能。

（三）心理因素对体能的影响心理因素分智力因素和非智力因素两大类，智力因素主要包括认知能力、思维能力、想象力等，非智力因素包括兴趣、动机、情绪、情感、气质、性格、焦虑等。

在训练或比赛中，运动员对自己体能状态的感知能力和操作思维能力等智力因素对体能的发挥具有直接的影响。

在现代激烈的竞技体育运动中，运动员常常要在落后的情况下，在逆境中进行艰苦的比赛，此时运动员良好的心理状态和自我调节能力往往成为夺取胜利的关键因素。

良好的心理状态和较强的自我心理调节能力有助于最大限度地激发运动员的生理潜能，完成比赛任务；而不良的心理状态或自我心理调节能力差，常常导致思想包袱过重，心理压力过大，比赛过度紧张，从而使身体产生抑制，不利于体能的发挥。

运动员在训练比赛中，在消耗巨大生理能量的同时，也必须付出巨大的心理能量，在承受生理负荷的同时，也在承受着心理负荷。

<<体能训练的基本理论与方法>>

编辑推荐

《体能训练的基本理论与方法》：高等学校“十一五”规划教材

<<体能训练的基本理论与方法>>

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>