

<<青少年运动训练原理与方法>>

图书基本信息

书名：<<青少年运动训练原理与方法>>

13位ISBN编号：9787561367254

10位ISBN编号：7561367252

出版时间：2012-11

出版时间：康喜来、万炳军 陕西师范大学出版社 (2012-11出版)

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>

## <<青少年运动训练原理与方法>>

### 书籍目录

第一章 人体生长发育的一般规律与运动训练 第一节 人体生长发育的一般规律 第二节 青少年身体素质的发展与运动训练第二章 青少年身体机能与运动训练 第一节 青少年运动系统的特点与运动训练 第二节 氧运输系统的特点与运动训练 第三节 中枢神经系统的特点与运动训练 第四节 物质代谢和能量代谢特点与运动训练第三章 运动训练的适应过程 第一节 运动训练适应过程概述 第二节 训练适应与负荷和恢复 第三节 训练适应与过度训练第四章 不同运动项目的供能特点及训练后的营养恢复 第一节 竞技运动项目分类及营养补充的意义 第二节 体能主导类快速力量性项群运动能量供应特点与营养补充 第三节 体能主导类速度性项群运动能量供应特点与营养补充 第四节 体能主导类耐力性项群运动能量供应特点与营养补充第五章 青少年运动训练监控的理论与方法 第一节 青少年训练的自我监控 第二节 青少年训练监控的常用生理指标 第三节 青少年比赛的医务监控第六章 青少年运动训练的基本原则 第一节 运动训练原则概述 第二节 一般训练与专项训练相结合原则 第三节 身体全面发展原则 第四节 合理安排运动负荷原则 第五节 系统训练原则 第六节 周期性原则 第七节 区别对待原则 第八节 适时恢复原则第七章 青少年运动训练方法 第一节 运动训练方法概述 第二节 运动训练方法体系 第三节 运动训练的基本方法第八章 青少年运动素质训练原理与方法 第一节 青少年运动素质训练概述 第二节 青少年力量素质及其训练 第三节 青少年速度素质及其训练 第四节 青少年耐力素质及其训练 第五节 青少年柔韧素质及其训练 第六节 青少年灵敏素质及其训练第九章 青少年运动训练的心理学原理 第一节 心理发展的实质 第二节 青少年心理发展与运动训练的一般关系 第三节 青少年的心理特点与训练 第四节 动机、兴趣与青少年训练 第五节 应激与青少年训练 第六节 青少年的攻击性与训练 第七节 教练员的行为、角色与青少年训练第十章 青少年运动训练的社会学原理 第一节 社会学发展概论 第二节 体育与社会发展 第三节 青少年体育与社会发展 第四节 影响青少年训练的社会学因素参考文献

## <<青少年运动训练原理与方法>>

### 编辑推荐

青少年运动训练原理与方法是体育学理论体系中有关运动训练理论的重要分支，是体育专业教学的重要内容。

在《青少年运动训练原理与方法》的编写过程中，编者（康喜来）注重青少年身体发育的基本规律和运动训练的客观规律，着重探讨了实用有效的训练方法，适宜的营养恢复措施，合理科学的训练监控，正确认识自身的角色定位等内容。

教材具有实用性、针对性和基础性等特点。

在内容和理论体系上保留了传统运动训练理论的部分内容，同时也汲取了现代运动训练理论的研究成果。

本书给供相关学者参考阅读。

<<青少年运动训练原理与方法>>

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>