

<<青少年中长跑科学化训练>>

图书基本信息

书名：<<青少年中长跑科学化训练>>

13位ISBN编号：9787562252641

10位ISBN编号：7562252645

出版时间：2011-11

出版时间：华中师范大学出版社

作者：陈兴胜

页数：229

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>

<<青少年中长跑科学化训练>>

内容概要

《青少年中长跑科学化训练》在系统地研究中长跑运动技术、训练理论创新成果和经验的基础上，运用运动解剖学、运动生理学等多学科知识，对青少年中长跑科学化训练的新思维、新认识、新方法等方面进行了分析和探讨。

内容包括：青少年中长跑运动概述、青少年中长跑运动的科学选材、青少年中长跑运动员供能特点及营养补充、青少年中长跑运动员训练方法与手段、青少年中长跑运动员身体素质、青少年中长跑训练负荷与恢复、青少年中长跑训练计划的制定、青少年中长跑运动员训练效果的评价、青少年中长跑教练员的基本要求等九个方面。

《青少年中长跑科学化训练》的出版，旨在使广大读者对青少年中长跑科学化训练有一个全新的认识，可为初、中、高级教练员和教师训练及教学提供理论与实践参考，也可作为运动员训练的指导用书。

<<青少年中长跑科学化训练>>

作者简介

陈兴胜，男，湖北钟祥人，副教授，硕士研究生导师。

1970年开始从事田径专业训练。

1978年3月考入武汉体育学院本科，主修田径。

1982年1月毕业后留校任教。

1991年始兼任行政管理工 作，先后担任武汉体育学院武术学院副院长、成教学院副院长、体育教育学院副院长等职务，主管教学、训练及科研工作。

先后在国内 外学术刊物上发表论文、译文30余篇，出版专著2部；主持和参与委管、省级以上研究项目10余项；多次参加国际、国内重大学术会议，具有较丰富的专业知识和国际性研究视野。

<<青少年中长跑科学化训练>>

书籍目录

第一章青少年中长跑运动概述 第一节中长跑运动的发展概况 一、中长跑运动的发展 二、中长跑在田径运动中的地位 第二节中长跑运动的分类及特征 一、中长跑运动的分类与水平 二、中长跑运动的特征 第三节中长跑运动的文化内涵和社会价值 一、中长跑运动的文化内涵 二、中长跑运动的社会价值 第四节青少年中长跑训练特征及发展趋势 一、青少年中长跑训练的特征 二、青少年中长跑科学训练的必要性 三、青少年中长跑科学化训练的发展趋势 第二章青少年中长跑运动的科学选材 第一节运动员科学选材概述 一、选材概念 二、选材意义 三、选材应考虑的因素 第二节科学选材的内容 一、身体形态 二、生理机能 三、身体素质 四、技能表现 五、心智水平 第三节选材的方法 一、普查法 二、家系调查法 三、目测法 四、体格检查法 五、身体素质测试法 六、方程式法 七、参照对比法 八、综合评定法 第四节选材阶段的划分和步骤 一、选材的阶段 二、选材的步骤 第五节青少年选材中应注意的问题 一、选材和选材相结合 二、文化基础与运动成绩相结合 三、科学选材与经验选材相结合 四、预测潜力与实际表现相结合 五、定量分析与定性分析相结合 第三章青少年中长跑运动供能特点及营养补充 第一节中长跑运动员的能量代谢特点 一、三大供能系统特点 二、中长跑各阶段能量供应特点 三、不同距离中长跑的供能特点 第二节中长跑运动员的营养物质供能特点 一、营养物质的供能特点 二、六大营养素的主要作用 第三节中长跑运动员的饮食结构与搭配 一、运动员饮食安排的基本原则 二、饮食结构中的热量分配比例 三、食物中营养的补充 四、比赛前、比赛后饮食的搭配 第四章青少年中长跑运动员训练方法与手段 第一节青少年中长跑训练的特点 一、心肺呼吸循环功能 二、快速力量耐力 三、跑的技战术 第二节青少年中长跑训练的基本原则 一、加强青春期前控制训练 二、注重青少年个体差异 三、加强一般身体素质训练 四、逐渐增加训练负荷 五、强调精神素质训练 六、强调合理的技术 七、提高训练的趣味性 第三节青少年中长跑训练的方法 一、有氧间歇训练法 二、无氧适应训练法 三、专项跑训练法 四、心理训练法 五、战术训练法 第五章青少年中长跑运动员身体素质 第一节发展柔韧素质 一、柔韧素质的释义 二、发展柔韧素质的手段和方法 三、青少年柔韧训练的基本要求 第二节发展灵敏素质 一、灵敏素质的释义 二、发展灵敏素质的手段与途径 三、青少年灵敏训练的基本要求 第三节发展耐力素质 一、耐力素质的释义 二、发展耐力素质的方法 三、青少年耐力训练的基本要求 第四节发展力量素质 一、力量素质的概念 二、力量素质的分类 三、发展力量素质的手段和方法 四、青少年力量训练的基本要求 第五节发展速度素质 一、速度素质的概念与分类 二、速度素质的训练方法与手段 三、青少年速度训练的基本要求 第六章青少年中长跑训练负荷与恢复 第一节运动负荷及安排 一、运动负荷的结构及其内在联系 二、运动负荷安排的基本依据 三、运动负荷安排的基本原则 四、运动负荷的安排 五、青少年中长跑训练负荷难度的确定、计算和运用 第二节恢复训练及其方法 一、恢复训练的意义 二、青少年中长跑训练疲劳产生的原因 三、恢复的主要内容 四、训练后的恢复过程 五、恢复训练的基本方法 第七章青少年中长跑训练计划的制定 第一节制定训练计划基本原则及应考虑的因素 一、制定训练计划的基本原则 二、制定训练计划应考虑的因素 第二节大周期训练计划的制定 一、大周期训练计划的基本流程安排 二、大周期训练计划的主要部分 第三节周训练计划的制定 一、基本训练周的一训练计划 二、赛前训练周的训练计划 三、比赛周的训练计划 四、恢复周的训练计划 第四节课训练计划 一、训练课的任务及类型 二、训练课的基本结构 第五节制定训练计划时应注意的问题 一、及时掌握运动员的反馈信息 二、有针对性地制定训练计划 三、协调与专项成绩的关系 四、训练计划的安排系统性 第八章青少年中长跑运动员训练效果的评价 第一节训练效果评价的基本原则 一、指导性原则 二、对比性原则 三、实用性原则 四、激励性原则 五、定量化原则 六、定性化原则 七、综合性原则 第二节中长跑训练效果的影响因素 一、运动强度、频率和持续时间 二、遗传因素 三、年龄和性别 四、生物节律 第三节训练效果评价的基本内容 一、身体训练水平的评价 二、训练负荷的评价 三、训练方法实用性的评价 四、技术动作合理性的评价 五、恢复的评价 六、比赛成绩的评价 第四节训练大纲的修正策略 一、训练中出现问题的修正 二、针对比赛中出现问题的修改 第五节常见损伤的康复与预防 一、损伤发生的潜在因素 二、损伤处理的基本原则 三、常见损伤的康复方法 四、运动损伤的预防 第九章青少年中长跑教练员的基本要求 第一节教练员应具备的优良品德 一、道德品质 二、职业修养 三、强烈的事业心 四、吃苦耐劳的精神 第二节教练员应具备的专业知识 一、丰富的理论知识 二、精湛的专业技术知识 第三节教练员应具备的职业能力 一、创新能力 二、运动选

<<青少年中长跑科学化训练>>

材能力三、指导训练能力四、指挥决策能力五、管理队伍能力六、科学研究能力七、社会交往能力
参考文献

<<青少年中长跑科学化训练>>

章节摘录

版权页：插图：一、心肺呼吸循环功能 一般人的心输出量为4.5升/分~6升/分，安静时肺通气量为6升/分~8升/分，最大通气量为80升/分~110升/分，但是运动员的肺通气量可以达到140升/分~160升/分。

这就是说，中长跑运动员的心肺器官必须专门训练，专门“塑造”。

为此，训练中必须采用心率在140次~150次的分强度越野跑，持续时间不能低于15分钟~30分钟。

二、快速力量耐力 重视中长跑运动员的快速力量训练，是现代中长跑训练的突出特点。

青少年不宜进行大强度的力量训练，但要抓好快速力量的耐力训练，尤其是应该重视掌趾和踝关节小肌肉群的快速力量训练，不宜进行大重量的负重练习。

这是青少年中长跑训练中必须重视的问题，往往也是最容易忽视的问题。

三、跑的技战术 青少年中长跑运动员技术训练应以途中尽量节省体力、适宜地发挥身体素质为主要目标。

在训练中要通过完整技术练习来学习和体会技术，然后针对不足的方面适当选用分解练习来完善。

分解练习主要用在提高蹬伸和摆腿效果方面，使用时应及时结合到完整的技术中，这有利于保持技术的自然协调和适用有效。

青少年中长跑运动员战术训练要在困难条件下进行，以培养意志品质，并且与运动员速度感觉紧密结合，以便于在比赛中掌握速度、节奏。

训练或比赛中，合理地分配体力和速度，是取得理想成绩的主要战术。

当今中长跑比赛主要体现在最后冲刺的时机和能力上，因此，运动员要掌握最后冲刺战术的时机以及加强最后冲刺能力的训练。

第二节青少年中长跑训练的基本原则 青少年中长跑训练的基本原则是中长跑训练客观规律的反映和内在本质的体现，它是青少年中长跑长期实践过程中积累起来的具有普遍意义的经验概括和总结。

在青少年中长跑训练中，如何提高运动员在练习时的兴奋性和积极性、合理安排运动负荷、建立正确的动力定型、改善运动员的身体机能。

<<青少年中长跑科学化训练>>

编辑推荐

《青少年中长跑科学化训练》旨在使广大读者对青少年中长跑科学化训练有一个全新的认识，可为初、中、高级教练员和教师训练及教学提供理论与实践参考，也可作为运动员训练的指导用书。

<<青少年中长跑科学化训练>>

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>