第一图书网, tushu007.com

# <<运动选材学运动训练学运动竞赛>>

## 图书基本信息

书名：<<运动选材学运动训练学运动竞赛学>>

13位ISBN编号：9787563329960

10位ISBN编号：756332996X

出版时间：2010-9

出版时间：广西师范大学出版社

作者：王家宏

页数：287

字数：278000

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

本书是根据国家教育部新颁发的全国普通高等学校体育教育专业学科课程方案的主要内容和基本要求编写而成的。
全书共分三篇：第一篇为《运动选材》，主要介绍科学选材的基础理论及各项运动选材的主要指标；第二篇为《运动训练学》，主要介绍运动训练的基本理论、原则、方法、内容等；第三篇为《运动竞赛学》，主要介绍运动竞赛的组织、管理与实施等。

第一图书网, tushu007.com

# <<运动选材学运动训练学运动竞赛>>

## 书籍目录

第一篇 运动选材学
第一章 运动员选材的基础理论
第一节 遗传与运动员选材
第二节 人体生长发育规律与运动员选材
第三节 发育程度与青春期发育
第二章 体能类运动项目的选材
第一节 快速力量性项群的选材
第二节 速度性项群的选材
第三节 耐力性项群的选材
第三章 技能类运动项目的选材
第一节 表现性项群的选材
第二节 对抗性项群的选材
本篇 参考文献
第二篇 运动训练学
第一章 运动训练学导言
第一节 运动训练概述
第二节 现代运动训练的发展趋势
第二章 运动训练的原则
第一节 自觉积极性原则
第二节 一般训练和专项训练相结合原则
第三节 系统性原则
第四节 周期性原则
第五节 适宜负荷原则
第六节 区别对待原则
第三章 运动训练的方法
第一节 运动训练的方法
第二节 现代运动训练的方法
第四章 运动训练的内容
第一节 力量素质及其训练
第二节 速度素质及其训练
第三节 耐力素质及其训练
第四节 灵敏素质及其训练
第五节 柔韧素质及其训练
第六节 运动技术及其训练
第七节 运动战术及其训练
第八节 心理训练
第九节 智能训练与恢复训练
第五章 运动训练的组织、结构、计划与控制
第一节 运动训练过程概述
第二节 运动训练计划及其制定
第三节 运动训练过程的控制
第六章 儿童、少年和女子运动员训练的特点
第一节 儿童、少年运动员训练的特点
第二节 女子运动员训练的特点
本篇 参考文献

第一图书网, tushu007.com


第三篇 运动竞赛学
第一章 运动竞赛概述
第一节 运动竞赛的定义、意义及其与体育运动系
第二节 运动竞赛的价值
第三节 运动竞赛规则与规程
第二章 运动竞赛过程
第一节 运动竞赛的基本特征和制胜系统
第二节 运动竞赛环境的适应与利用
第三节 教练员的临场指挥
第四节 运动竞赛中的协同关系
第五节 赛前直接准备
第三章 运动竞赛的组织与管理
第一节 组织竞赛的一般要求
第二节 竞赛过程的管理
第三节 运动竞赛的经济效益
本篇 参考文献

第一图书网, tushu007.com


## 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