第一图书网, tushu007.com

<<体能训练新理念新方法>>

图书基本信息

书名：<<体能训练新理念新方法>>

13位ISBN编号：9787564407568

10位ISBN编号：7564407565

出版时间：2011-8

出版时间：胡杨 北京体育大学出版社 (2011-08出版)

作者：胡杨 编

页数：421

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

2008年8月24日晚，绚烂多彩的北京奥运盏会圆满落下了帷幕，罗格主席对本届奥运会“无与伦比”的评价和中国代表团前所未有的金牌数使每一位中国人感到骄傲和自豪！
北京奥运会的巨大成功，凝结了广大体育科技工作者的汗水和心血，特别是在奥运备战过程中，在“体育事业发展要依靠科学技术进步，科学技术必须发挥先导作用”方针的引领下，我国发挥举国体制的优势，依靠社会各界的支持，体育科技工作快速跃升，取得了历史性的进步。
开展重点实验室建设是国家体育总局科教司实施“08奥运科技行动计划”中的一个重要举措，不仅全面改善了国家体育总局直属科教单位的科研条件，为国家队的科研攻关与科技服务提供了先进的硬件支持，而且带动和提升了地方体育科研院所的科研能力和水平。
“国家体育总局体能训练与机能恢复重点实验室”就是在此期间建立起来的一所坐落于北京体育大学的国际一流的体育科研基地，由体能训练、身体机能恢复和低氧训练三个实验室群组成。

<<体能训练新理念新方法>>

书籍目录

超越简单性范式厘清体能训练思路(李少丹)／1当前我国体能训练亟待解决的几个问题(陈小平)／12运动员专项体能训练及反射调控(张英波)／26体能训练创新之对策(侯向锋)／41从耗散结构理论看体能训练的“能量流”平衡与稳态(冯瑞)／47体能训练中的“一元论”与“二元论(顾善光)／56从竞走项目谈体能训练(余维立)／68SPARQ体能训练方法(闰琪)／78个性化体能训练的基因标记(何子红)／96呼吸肌群的训练(吴昊)／105本体感受性及训练(周爱国)／112体能训练中的小肌肉群训练(刘晔)／121核心力量训练(王卫星)／134振动训练原理与方法(汪洋)／148悬吊训练原理与方法(吴晓薇)／158中外核心力量训练观念比较(李春雷)／170超等长练习与专项爆发力(汪黎明)／183高原训练应重视运动强度(赵广才)／194国际高原训练热点模式及案例(晏冰)／202亚高原训练(赵晋)／213高原训练新模式——高住低训(胡扬)／219低氧训练辅助运动员减控体重(安江红)／228高住高练低训是提高球类运动员体能的适宜方法(黄亚茹)，／235游泳运动员的个性化体能训练(温宇红)／245竞走运动员的体能训练与控制(王林)／258竞技跆拳道项目运动员的体能训练(黄宝宏)／270中外篮球运动体能训练之差异(刘新征)，／278排球运动员空中身体控制能力与提高(古松)／289耐力性项目运动员体能测试新指标(邱俊强)／301运动员身体机能测试新技术(王馨塘)／311运动员选材新指标——基因标记(李燕春)／320科学的体能训练是预防运动损伤的关键(张天白)／329预防女运动员膝关节损伤的专门训练(高维纬)／335湿热环境下体能训练时的热病预防(李雪梅)／344骨盆稳定性与损伤预防(王琳)／357肌硬度与肌肉损伤(王海燕)／367体能训练中免疫功能低下的预防及调理(金其贯)／377体能训练中的膳食营养(曹建民)／390时差、生物节律与体能(汪军)／402功能核磁共振在体能训练中的应用前景(包大鹏)／416

章节摘录

版权页：插图：在认识体能训练规律过程中，实际上我们是采用两种不同的行为方式：一是“ 理解 ”，常用于体能训练理论问题的解答；二是“ 应对 ”，多见于体能训练实践问题的处理。
“ 理解 ”是我们理性对体能性态与规律的解释、确认，理解的边界就是对体能认知的边界。
体能训练理论就是对体能训练规律进行理解，把理解体能训练规律作为解决体能训练实践问题的前提。
在体能训练理论的发展过程中，“ 理解 ”是重要的，正是试图完全理解体能训练现象的本质才使我们具有超越自身有限的可能。
然而，在体能训练理论的研究中，理解又是相当困难的。
面对体能训练实践问题的多元性、跨层级性和动态性，使我们难于获得普遍推断所必需的完全信息。
因为在我们获知对体能训练问题解释的同时，又总是发现体能训练的复杂性带给我们更多的困惑。
于是，理性本身的逻辑经常为众多思维层面的虚假问题所纠缠，从而失去了对体能训练现实问题的真实把握。
例如，举重和田径的投掷同属磷酸原供能的爆发力项目，为什么举重能突破而投掷却不能？
同属于亚洲的日本在游泳项目能突破，为什么中国运动员却不能？
体能训练不等于杠铃、器械加跑步，尤其是专项体能训练，但是我们在传统体能训练实践中却难以自拔，始终跳不出上述怪圈。
所以造成了目前我们会练四肢力量，不会练核心力量（躯干）；会练上肢力量，不会练下肢力量（或反之）；会练屈肌，不会练伸肌；会练腹肌，不会练背肌；会练腹直肌，不会练外／内侧肌；会练大腿前侧肌，不会练后侧、内侧肌；会练大肌群，不会练小肌群力量；会练所谓的固定的僵化的爆发力，不会练控制肌肉收缩的柔性爆发力；会练单一动作轨迹的“ 死 ”力量，不会练复杂动作轨迹的“ 活 ”力量。
怎样才能兼顾柔韧、协调、平衡等素质为辅的肩部、腰腹部、腿部等部位的核心力量训练和功能性力量训练与传统大力量和循环力量训练平衡？
这些问题我们至今仍未找到合理的解释，这也反映出体能训练理论的局限性。
与“ 理解 ”不同，“ 应对 ”强调行动。
体能训练实践的合理方法是在有限的训练资源与我们意愿之间达到平衡，以追求“ 满意 ”为目标，不需要以完全理解为前提，只要体能训练实践可行、体能训练理论与体能训练实践的符合度达到我们的可接受度，我们认为“ 应对 ”就是成功的。
应对之所以可以解决体能训练实践的问题却不必完全理解体能训练现象的原因在于，应对关注的是“ 如何达到目标 ”而不是“ 训练规律是如何的 ”。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《体能训练新理念新方法》以新的视角看问题，提出了一些与体能训练的总趋势，对于丰富体能训练理论知识体系。

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