

<<体能训练>>

图书基本信息

书名：<<体能训练>>

13位ISBN编号：9787564808464

10位ISBN编号：7564808462

出版时间：2012-8

出版时间：湖南师范大学出版社

作者：谭成清

页数：257

字数：328000

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>>

### 内容概要

《体能训练》为专业体育学院学生教材，也可作为普通大学生教学用书。从解剖、生理、生化等基础理论，到体能训练的基本方法和指导，再到体能训练的运动处方、运动损伤及预防、效果的测定与评价等知识，本书都做了详实的介绍。本书还运用了国外体能训练的最新理念和方法。通过阅读本书，学生可较好地掌握和运用体能训练的知识和技能。本书一共11章，主编为谭成清副教授和李艳翎教授，副主编为胡湘讲师和雷艳云副教授，由闽建社教授主审。

## <<体能训练>>

### 作者简介

#### 谭成清

男，汉族，1964年生，湖南省邵阳市人，湖南师范大学体育学院副教授。

在《体育科学》、《北京体育大学学报》、《成都体育学院学报》等刊物上发表论文数十箱；主编《现代大学体育教程》，参编全国高校统编教材《体操》、《举重健美运动》等4部；主持省部级课题2项，参与省部级和厅局级课题多项。

主要研究方向：竞技体操、健美操、健美和体能的教学与训练。

#### 李艳翎

男，汉族，1959年出生，湖南省新宁县人，中共党员，教育学博士、教授、博士生导师，湖南师范大学体育学学科带头人，湖南师范大学学位委员会委员，国际体操联合会技巧技术委员会副主席，全国高校体育教学指导委员会委员，湖南省高校体育教学指导委员会副主任委员兼秘书长，技巧项目国际级裁判员，蹦床项目国际级裁判员，皮划艇项目国际级裁判员。

主持国家社科基金项目2项，省部级科研项目20余项；在国家级、省级学术刊物上发表论文60余篇，出版《体育课程论》、《竞技体育项目与管理》、《体育科研理论与方法》等多部著作。

## &lt;&lt;体能训练&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 体能与体能训练
  - 第一节 体能概述
  - 第二节 体能训练概述
- 第二章 体能训练生理基础
  - 第一节 体能训练与肌肉力量
  - 第二节 体能训练与骨骼肌纤维类型
  - 第三节 体能训练与心肌
  - 第四节 体能训练与神经控制
  - 第五节 体能训练与肺功能
- 第三章 体能训练理论基础与训练原理
  - 第一节 体能训练的基本原理
  - 第二节 体能训练的原则
  - 第三节 体能训练的方法
- 第四章 核心稳定平衡练习
  - 第一节 核心稳定平衡概述
  - 第二节 上肢与腰腹力量练习
  - 第三节 下肢与腰腹力量练习
  - 第四节 腰腹力量综合练习
- 第五章 力量练习
  - 第一节 力量练习概述
  - 第二节 上肢力量练习
  - 第三节 下肢力量练习
  - 第四节 腹背力量练习
  - 第五节 综合力量练习
- 第六章 速度与耐力练习
  - 第一节 速度练习
  - 第二节 耐力练习
- 第七章 柔韧、协调和灵敏练习
  - 第一节 柔韧练习
  - 第二节 协调与灵敏练习
- 第八章 心理拓展训练
  - 第一节 心理拓展训练概述
  - 第二节 心理拓展训练的理论基础
  - 第三节 心理拓展训练项目
- 第九章 体能训练的控制
  - 第一节 运动处方
  - 第二节 运动损伤及预防
  - 第三节 训练的心理调节
- 第十章 体能训练的测定与评价
  - 第一节 我国当前健康体能评价标准简介
  - 第二节 不同人群体质测定指标
  - 第三节 体能测定的方法
  - 第四节 不同人群体质评定的方法与标准
  - 第五节 身体成分的测定与评价
- 第十一章 体能训练的器材与维护

## <<体能训练>>

- 第一节 体能训练器材的种类
- 第二节 体能训练器材的维护
- 第三节 体能训练器材使用的安全保障
- 第四节 体能训练房
- 参考文献

## &lt;&lt;体能训练&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：6.抢球游戏 发展练习者动作反应速度和灵敏。

用实心球围成一个圆圈，球数比练习人少一。

游戏开始时练习者绕球圈外慢跑，听到信号各人就近抢球，谁没抢到被淘汰，并去掉一球继续进行。每进行一轮成功者得一分，看谁得分最多为胜者。

7.抱树成团 发展练习者动作反应速度和灵敏。

练习者绕圈（或篮球场等）跑，听口令要求几人组合，就几人成一组，不符合组合人数的为失败者。失败者受适当的惩罚（俯卧撑等）。

8.压臂固定瑞士球 发展练习者臂部和肩部肌肉群动作反应速度。

躯干正直坐在长凳上，一侧臂水平外展用手压住球，同伴以60%~75%的力量不规则地向侧面各个方向拍球，练习者尽最大努力保持球在原位置上不动。

（三）运动感觉反应法 这是一种心理锻炼法，通过提高时间感知能力进而提高反应能力的方法，适合中长跑、游泳等项目，运动感觉法一般经过以下三个阶段，即：1.运动员以最快的速度对信号作出准确的反应，每次练习后，从教练员那儿得到评价以获得反馈，形成时间记忆。

2.运动员自我判断反应的时间，并与教练员的实测时间进行比较，以感受其之间的细微差异，这样可以提高练习者对时间感觉的准确性。

3.最后要求练习者按事先规定的时间去完成动作，即将注意力由信号刺激转入动作上，以争取缩短肌肉收缩的潜伏期。

该练习可以提高练习者对时间的判断能力，从而提高反应速度。

一、提高动作速度的方法与手段（一）上肢和躯干的动作速度练习 1.俯卧撑起击掌（目的）发展上臂后部和颈部肌肉群动作速度和爆发力。

（方法）俯卧撑于地面上，身体伸直，缓慢屈肘，而后快速撑起身体并击掌，恢复开始姿势重复练习。

（要求）快速完成动作，屈肘时身体伸直。

2.快速传接实心球（目的）发展胸部、肩部、臀部肌肉群速度力量和爆发力。

（方法）与同伴相对站立，微屈膝，2人间距约5米，双手持实心球于胸前，进行连续传接球练习。

<<体能训练>>

编辑推荐

《国家级特色专业体育教育专业系列教材:体能训练》为专业体育学院学生教材，也可作为普通大学生教学用书。

<<体能训练>>

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>