第一图书网, tushu007.com

<<体育教学与训练的理论和实践探索>>

图书基本信息

书名：<<体育教学与训练的理论和实践探索>>

13位ISBN编号：9787565005596

10位ISBN编号：7565005592

出版时间：2011-9

出版时间：合肥工业大学出版社

作者：吕新颖

页数：250

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

《体育教学与训练的理论和实践探索》(作者吕新颖)不仅汇集了关于体能训练理论与实践紧密结合的经验，也有体育教学研究和科学研究成果，还有体育专业教学管理的体会和尝试。
书中内容主要是作者个人学习、探索、应用和思索的结果，真诚期望本书能对读者的体育教学、训练和管理工作提供帮助。

作者简介

吕新颖，1972年获全国少年标枪比赛第二名。
高考恢复后考入安师大体育系，1982年毕业分配到阜阳二中，1987年被评为“全国体育传统项目学校优秀工作者”。
1989年调入阜阳师院体育系后，常年指导学生课余训l练，多次参加全省和全国“大运会”并取得优异成绩。
1995年被评为安徽省中青年骨干教师培养对象，1996年获安徽省“陈香梅教育奖”，1999年被评为安徽省学科带头人培养对象，当年获“曾宪梓教育基金奖”。
2000年7月评为教授，2006年获安徽省级教学名师奖。
现任阜阳师院体育学院院长，安徽省精品课程“运动生理学”负责人，安徽省特色专业“体育教育”项目负责人，山东曲阜师范大学“运动人体科学”硕士生导师。
主编教材6部，第一作者发表论文40余篇，其中中文核心期刊20余篇。
主持并完成十余项省厅级以上的课题，其中一项获安徽省教学成果二等奖。

书籍目录

一、教学研究与教学管理研究
校运会改革与体育宣传周的构建
学校体育工作与体育专业学生实践能力培养互动的研究
对运动生理教学中几个问题的探讨
对我院公共体育课教学现状的调查分析与教学改革实验的研究
深化教学改革，优化实践能力培养过程
(教学工作总结和迎评促建思路)
大学之路在你脚下(在新生开学典礼上的讲话)
放飞梦想，起锚远航(在毕业典礼上的讲话)
忆往昔20年辉煌，展未来前程似锦
(建系20周年庆典讲话，2006年10月)
体育专业学生教育实习动员
营造体育学院和谐发展的工作环境(学习科学发展观心得体会)
教学名师评选支撑材料
体育教育专业特色专业建设点申报材料
“细讲促练”话教学
走出“热身”的误区
走出“腱反射”的误区
运动场周边种植遮阴树的可行性
田径直道跑考试“达标”、“技评”一人同步操作法的设计
粉笔在室外体育课中也有用
如何提高体育差生锻炼的自觉性
二、科学研究
投掷发力伴随发出吼声的作用和机制
“以声催力”的实验研究
“吐气发声”话投掷发力
超等长训练的生理学分析
优秀投掷运动员超声心动图特点的研究
双人结伴的杠杆式铁饼专门力量练习的设计与应用
一种非专用器械的离心力量练习——强制性拉伸肌肉
投掷运动员体成分的调查分析
大学生身高、体重、下肢力量与台阶实验的相关研究
“打地式”掷标枪技术研讨
对髋、膝关节屈伸肌群等速向心收缩时力矩、角度、时间等因素的研究
肌肉力量增长的生理机制
半蹲杠铃二维抗阻训练的实验研究
短跑运动专项等动抗阻练习器的研制(科研申请书撰写提纲)
三、体能训练的理论与实践
呼出、吸人、排去、吃进心理暗示
当赛场上出现不利因素时的心理暗示
肌肉的神经激活强力法
让运动员反感的教练员
摆臂动作在中长跑终点冲刺时显奇功
掷铅球的辅助练习器械——拨球练习器的设计
决定链球出手速度的两个重要因素

提高投掷能力的强力方法
田径运动训练的新思潮、新观点
投掷运动专项能力训练的功能因素分析
运动专项体能训练的“ 功能因素 ”
运动技能形成的生理学基础
肌肉力量训练的生理学基础
速度素质训练的生理学基础
柔韧素质的生理学基础

章节摘录

版权页： 插图： 超等长训练的生理学分析 超等长训练是现代力量训练中提高爆发力量最有效的方法之一。
从实践的观点来看，超等长练习相对容易教和学。
但在实际应用中，如果不完全了解其神经肌肉的基本生理过程，就难以正确合理地把握该练习的基本要素，将会影响其练习效果。
目前的运动生理学教科书虽增添了此练习方法的介绍，但就其原理、机制等方面还没有更详细的阐述。
为了使更多的体育工作者对这种现代力量训练法深入地了解，使之迅速成为更多运动项目力量训练体系的重要组成部分，本文拟从生理学角度对其原理、机制和练习方式等进行理论分析。
1.超等长训练的概念 超等长训练是苏联田径教练员尤里·维尔霍山斯基在1967年发明的。
他主要是通过一种“跳深”的方法来提高跳远运动员弹跳能力，即，运动员从0.9～2.2米高度落下后又迅速向上或向前跳起的动作练习。
该方法优于传统的力量训练效果，首先被苏联和东欧各国的跳跃运动员接受，而后又逐渐被更多的运动项目接受。
在此以前，苏联和东欧不像美国那样有广泛的田径运动群众基础和悠久的历史，但他们却凭借这一先进的力量训练法使之在短跑、跳跃等需要下肢爆发力为主的运动项目等方面赶上了世界优秀选手。
超等长一词译自英语“Plyometrics”，这一译法在20世纪80年代初提出后已沿用至今。
从运动生理学角度来看，这种训练的确切含义是指肌肉工作以一种“牵张一缩短环”的形式进行。
即肌肉在被迫迅速进行离心收缩后紧接着进行向心收缩的力量练习。
再具体点讲，肌肉的工作是以预先被强制性拉长，随即再进行快速缩短的方式。
这样的肌肉工作能够产生超常态的爆发力，利用肌肉的这一特性来提高爆发力为主的训练就称之为超等长训练。
在爆发力起重要作用的一系列运动项目中，都有超等长式的动作。
如跳跃起跳中的“放脚和蹬伸”动作、掷标枪时“满弓”后的鞭打挥臂动作、篮球选手在投篮后迅速跳起抢篮板或补篮动作等。
进行超等长训练对完成这些动作都有益处。
所以，超等长训练是各项运动项目中发展爆发力的最佳方法之一。

编辑推荐

《体育教学与训练的理论和实践探索》由合肥工业大学出版社出版。

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