第一图书网, tushu007.com

<<现代皮划艇运动>>

图书基本信息

书名：<<现代皮划艇运动>>

13位ISBN编号：9787807083320

10位ISBN编号：7807083328

出版时间：2007-9

出版时间：湖北长江

作者：徐菊生

页数：298

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

<<现代皮划艇运动>>

内容概要

《现代皮划艇运动》是武汉体育学院教授、国家级教练员徐菊生同志和参编人员根据我国皮划艇运动的发展现状和实际需求，运用现代科学的训练理论和研究成果，总结我国和世界皮划艇强国的成功经验，探究皮划艇项目的基本规律，结合从事30年的皮划艇运动训练实践的体会，在多次调研、多项测试和广泛收集资料的基础上编写完成的。

本书以静水皮划艇项目为主题，由皮划艇运动概况、皮划艇运动员的选材、皮划艇运动员多年系统的培养和训练、皮划艇技术教学和训练、皮划艇运动员的体能训练与测试、训练原则与训练计划、国际皮划艇运动的竞赛组织与管理、我国皮划艇比赛组织与管理八章组成。

涵盖了现代皮划艇教学训练理论和实践研究的最新成果，建立了皮划艇运动员多年的全面系统的科学训练架构、选材指标体系、训练目标体系和训练负荷模型。

回答了学习和练习什么、学习和练习多少、何时学习和练习、怎么学习和练习等问题，说明了一般协调能力与专项协调能力发展、划船感觉的培养与划船技术技能学习、一般体能与专项体能训练、体能与技术战术训练以及全面发展与重点提高等关系。

作者简介

徐菊生，1960年10月出生，湖北黄石人，武汉体育学院教授，国家级教练员，国务院特殊政府津贴获得者。
历任国家皮划艇队主教练，国家青年皮划艇队主教练，中国皮划艇协会技术委员会委员、主任委员，广东、福建、江西、河南省皮划艇队主教练，武汉体育学院划船教研室主任。
现任中国皮划艇协会、中国龙舟协会技术委员会委员，国家皮划艇队主教练，武汉体育学院学术委员会委员，武汉体院竞技体育学院副院长，硕士生导师。
参与亚运、奥运科技攻关与服务课题的工作，三次获部级科技进步三等奖。
公开出版的合著有《教练员训练指南》，先后发表论文22篇，其中《中国优秀皮划艇运动员高原训练研究》、《国家皮划艇队冬训期高原训练的生理生化等监测和控制研究》在第5、6届全国体育科学大会上报告，《国家皮划艇队1999年冬训暨高原训练生理生化的监控》获全国运动训练科学论文报告会一等奖。
目前正在主持的省部级课题有“国家帆船帆板队信息平台的研究”、“新形势下我国竞技体育发展战略及我省对策研究”、“高等院校龙舟运动课程体系的理论与实践研究”等。

<<现代皮划艇运动>>

书籍目录

第一章 皮划艇运动概况第一节 世界皮划艇运动的起源和发展趋势一、世界皮划艇运动竞争格局二、世界皮划艇运动发展的新趋势第二节 我国皮划艇运动的发展历史第三节 我国皮划艇科学化训练的阶段性特征和主要内容一、科学化训练的阶段性特征二、项目本质特征和训练指导思想三、训练课结构的完善四、速度结构五、技术动作结构六、训练周期结构七、有氧训练方法结构八、参赛的程序化操作九、能量代谢与竞速能力第四节 比赛项目和场地器材要求一、皮划艇运动项目分类二、静水皮划艇比赛场地和器材要求第二章 皮划艇运动员的选材第一节 指标体系第二节 我国皮划艇运动员竞技能力结构特征与选材要求一、一般模型二、皮划艇运动员初级、中级选材的指标和权重及要求三、各年龄阶段的选材指标和评分标准第三章 皮划艇运动员多年系统的培养和训练第一节 青少年和儿童不同年龄阶段的生长发育特点与训练要求一、7～10岁儿童的特点与要求二、11～12岁少年运动员的特点与要求三、13～14岁少年运动员的特点与要求四、15～17岁青少年运动员的特点与要求第二节 各种竞技能力开始和加强训练的年龄特征一、爆发力量和速度素质二、耐力素质三、柔韧素质四、协调素质五、灵敏素质第三节 年龄阶段的划分和训练目标一、基础教育阶段……第四章 皮划艇技术教学和训练第五章 皮划艇运动员的体能训练与测试第六章 训练原则与训练计划第七章 国际皮划艇运动的竞赛组织与管理第八章 我国皮划艇比赛组织与管理

章节摘录

（2）选择有效的训练手段。
应根据完成训练任务的需要，正确地选择有效的训练手段，规范并明确正确的动作要求。
如发展股四头肌力量，可选负重半蹲起的练习，应要求运动员在练习时双脚平行或稍内扣站立，以求有效地发展股四头肌的力量。
（3）处理好负荷与恢复的关系。
在一个训练阶段中，负荷安排应大、中、小结合，循序渐进地提高负荷量度；在小周期训练中，应使各种不同性质的力量训练交替进行，如在每周星期一、三、五可安排发展爆发力或最大力量为主的训练；在每组重复练习中，注意组间的休息。
一般来讲，训练水平低的运动员组间休息要长一些。
力量训练后，要特别注意使肌肉放松。
肌肉在力量训练后会产生酸胀感，肌肉酸胀是肌纤维增粗现象的反映，也是力量增长的必然。
但应采取积极措施消除肌肉的酸胀感，以利于减少能量的消耗，并更好地保持肌肉弹性。
（4）注意激发练习的兴趣。
肌肉工作力量的大小与中枢神经系统发射的神经冲动的强度有着密切的关系。
神经冲动的强度越大，肌纤维参与工作的数量越多，冲动越集中，运动单位工作的同步化程度也就越高，表现出的力量也就越大。
因此，在运动训练中应注意有意识地提高运动员练习的兴趣与积极性，以求提高力量训练的效果。
进行爆发力训练对神经系统兴奋性要求更高。
（5）青少年运动员力量训练应注意的事项。
第一，掌握青少年力量发育的趋势，以便科学地安排力量训练。
8岁以后，男孩和女孩力量开始出现显著差别，男孩绝对力量自然增长的敏感期为11～13岁，而后，绝对力量增长速度缓慢，到25岁左右为最大。
女孩10～13岁绝对力量增长速度很快，3年中总的绝对力量可提高46%，13～15岁时绝对力量增长速度下降，15～16岁时回升，16岁以后再度下降，到20岁左右基本上可以达到能够达到的最大力量。
在少儿时期，速度力量的发展比绝对力量发展得快一些并且早一些。
7～13岁是速度力量发展的敏感期，13岁以后男孩增长得比女孩快。
……

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