

<<运动员基础训练的人体科学原理>>

图书基本信息

书名：<<运动员基础训练的人体科学原理>>

13位ISBN编号：9787811003550

10位ISBN编号：7811003554

出版时间：2005-9

出版时间：体育大学出版社

作者：谢敏豪

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>

## &lt;&lt;运动员基础训练的人体科学原理&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章儿童、少年的解剖生理特征及训练/(1) 第一节儿童少年生长发育的一般规律及影响因素/(1) 一、儿童少年生长发育的一般规律/(3) 二、影响儿童少年生长发育的因素/(5) 第二节儿童少年的解剖生理特征及体育教学与运动训练/(9) 一、骨骼/(9) 二、关节/(12) 三、肌肉/(12) 四、血液循环/(14) 五、呼吸系统/(17) 六、神经系统/(18) 七、内分泌系统/(20) 第三节儿童少年身体素质发展特征/(20) 一、儿童少年身体素质发展规律/(20) 二、儿童少年主要身体素质发展特点/(22) 【本章参考文献】/(25)第二章运动员初级选材/(26) 第一节运动员科学选材在竞技体育中的地位/(26) 一、科学选材发展历史简介/(26) 二、科学选材的内涵/(28) 三、科学选材的类型/(32) 四、科学选材的任务/(34) 第二节运动员科学选材的理论基础/(35) 一、遗传与科学选材/(35) 二、生长发育与科学选材/(43) 三、运动员发育程度的鉴别/(55) 第三节运动员科学选材的实施/(65) 一、家族调查/(65) 二、体格检查/(67) 三、鉴别发育程度和分型/(71) 四、选材指标的测试/(71) 五、测试结果的综合评价和分析/(74) 【本章参考文献】/(75)第三章运动技能的形成/(76) 第一节运动技能的概念与性质/(76) 一、运动技能定义的范畴/(77) 二、国内外学者对运动技能的认识/(77) 三、运动技能的性质及结构/(79) 四、运动技能的定义/(82) 第二节运动技能形成的神经生物学基础/(84) 一、突触的可塑性及突触改变的机制/(85) 二、神经系统是一种基于突触连接的泛脑网络结构/(85) 三、泛脑神经网络及神经系统的等级递阶/(86) 四、泛脑神经网络是耗散结构/(87) 五、神经系统是一种先在结构,训练负荷是对这些先在结构的引用、改建和发展/(88) 第三节运动技能形成的过程与分类/(88) 一、运动技能形成的过程/(88) 二、运动技能的分类/(94) 三、在我国影响较大的行为理论/(95) 第四节自主生物适应与运动技能的本质/(96) 一、自组织理论的发展过程及特点/(97) 二、自组织过程的特点/(98) 三、运动技能的自组织/(98) 第五节运动技能形成的影响因素/(100) 一、学习的主动性/(100) 二、生物学参数/(101) 三、对初始条件的敏感依赖性/(101) 四、训练的质与量关系/(101) 五、年龄与网络结构敏感性/(102) 六、其它/(102) 第六节运动技能原理在运动训练中的应用/(102) 一、运动训练强度的定义与自主适应特性/(103) 二、训练强度与运动训练强度的设置/(106) 三、运动训练的强度效应累积与周期控制/(108) 四、运动员对运动训练负荷的自组织/(110) 【本章参考文献】/(111)第四章力量、速度、耐力、灵敏和柔韧素质的生物学基础与评价方法/(112) 第一节力量素质的生物学基础与评价方法/(112) 一、力量的分类/(113) 二、力量素质的生物学基础/(114) 三、力量素质训练的基本原则及方法/(117) 四、力量素质的评价方法/(121) 第二节速度素质的生物学基础与评价方法/(122) 一、速度的分类/(122) 二、速度素质的生物学基础/(123) 三、速度素质训练的基本原则及方法/(126) 四、速度素质的评价方法/(130) 第三节耐力素质的生物学基础与评价方法/(132) 一、耐力的分类/(132) 二、耐力素质的生物学基础/(133) 三、耐力素质的训练/(137) 四、耐力素质的评价方法/(141) 第四节灵敏素质的生物学基础与评价方法/(147) 一、灵敏素质的生物学基础/(148) 二、发展灵敏素质的训练/(148) 三、灵敏素质的测试方法/(149) 第五节柔韧素质的生物学基础与评价方法/(152) 一、柔韧素质的生物学基础/(152) 二、发展柔韧素质的训练/(152) 三、柔韧素质的评价方法/(153) 【本章参考文献】/(155)第五章运动员的机能评定/(156) 第一节机能评定的意义/(156) 一、机能评定可及时诊断过度疲劳/(156) 二、机能评定是训练监控的有效手段/(157) 三、监控运动员合理营养的效果/(157) 四、预测运动成绩的理论依据/(157) 第二节机能评定的生理、生化基础/(157) 一、训练对能源物质储备的影响/(158) 二、运动训练对物质和能量化调节的影响/(158) 三、运动训练对内分泌调节的影响/(159) 四、运动训练对中枢神经系统的影响/(159) 第三节运动机能状况的生化指标评定法/(160) 一、运动性贫血的评定/(161) 二、运动性低血睾酮的评定/(162) 三、肌肉及组织损伤的评定/(163) 四、生化指标的综合评定/(166) 第四节运动机能状态的心理评定法/(168) 一、心理负荷及特殊性/(168) 二、运动员心理诊断的原则/(168) 三、运动员心理测量的方法与内容/(169) 四、运动性疲劳时心理指标的变化/(171) 第五节心身医学与机能评定/(172) 一、心身医学概述/(172) 二、运动员的心身疾病/(173) 三、心身医学与机能评定/(174) 【本章参考文献】/(175)第六章运动损伤的预防和处理/(176) 第一节运动损伤概述/(176) 一、运动损伤的分类/(176) 二、运动损伤发生与运动项目的关系/(178) 三、运动损伤的原因/(179) 第二节运动损伤的预防/(181) 一、加强身体训练/(181) 二、合理安排训练/(182) 三、加强运动中的保护/(183) 四、加强运动员的

## &lt;&lt;运动员基础训练的人体科学原理&gt;&gt;

医务监督工作/(183) 五、休息和恢复/(184) 六、必要的心理准备/(184) 第三节运动损伤的现场急救/(185) 一、准备工作/(185) 二、运动损伤现场急救的基本原则/(188) 三、损伤情况检查/(194) 四、人工呼吸和胸外心脏按压/(197) 五、休克和休克的现场急救/(199) 六、出血和止血/(200) 七、关节脱位的临时急救/(205) 八、骨折及骨折的临时固定/(206) 九、溺水/(210) 第四节运动损伤的一般处理/(211) 一、物理疗法/(211) 二、药物疗法/(215) 三、保护支持带/(218) 第五节闭合性软组织损伤发生机理和治疗原则/(219) 一、机理/(219) 二、检查/(220) 三、愈合过程/(221) 四、处理/(222) 第六节常见损伤的处理原则/(225) 一、头部和颈椎损伤/(225) 二、眼、耳、鼻损伤/(225) 三、扭伤或拉伤/(227) 四、常见内脏损伤的急救/(228) 第七节运动损伤的康复原则/(229) 一、运动损伤康复概述/(229) 二、运动损伤康复的原则/(230) 三、闭合性软组织损伤的康复原则/(233) 【主要参考文献】/(237) 第七章儿童青少年运动员的合理营养与运动营养品/(238) 第一节营养素与能量/(238) 一、营养素/(238) 二、人体的能量供应/(248) 三、人体的能量消耗/(256) 第二节儿童青少年运动员的营养与膳食/(260) 一、热能需要量/(261) 二、营养素需求/(263) 三、合理营养与膳食/(267) 第三节运动营养品/(271) 一、运动营养品的管理与功效评价/(272) 二、运动营养品的品种/(274) 三、运动营养品的应用/(277) 【本章参考文献】/(279) 第八章兴奋剂及其对青少年运动员的危害/(280) 第一节兴奋剂的定义和种类/(280) 一、使用兴奋剂的定义/(281) 二、兴奋剂的种类/(282) 三、禁用物质列举名单/(287) 第二节兴奋剂对儿少运动员的危害/(292) 一、禁用物质对人体的危害/(293) 二、禁用方法对人体的危害/(296) 第三节兴奋剂检查(收样)程序/(296) 一、兴奋剂检查简要回顾/(296) 二、兴奋剂检查尿样收集程序/(297) 二、兴奋剂检查血样收集程序/(300) 三、接受兴奋剂检查时运动员的权利/(300) 第四节常用药物与兴奋剂/(301) 第五节我国反兴奋剂工作的历程/(306) 【本章参考文献】/(308)

## <<运动员基础训练的人体科学原理>>

### 编辑推荐

运动员的“成才”不是一蹴而就，从人体科学的角度看，运动员的成长过程会受到遗传、发育、营养，以及运动伤害等诸多因素的影响。

本书突破了传统意义上的教材模式，采用较为灵活的方式，即专题形式，针对运动训练实践中最常见的问题进行阐述，并体现了新颖性、通用性、科学性、实用性和通俗性原则，力争紧密与训练实践结合，使本书真正成为管理者、教练员、运动员日常工作和训练中的重要参考书。

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>