

<<运动员竞技能力结构特点与基础>>

图书基本信息

书名：<<运动员竞技能力结构特点与基础训练方法-运动员基础训练指南>>

13位ISBN编号：9787811005912

10位ISBN编号：7811005913

出版时间：2006-8

出版时间：北京体育大学出版社图书发行部

作者：刘大庆

页数：254

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>

## <<运动员竞技能力结构特点与基础>>

### 内容概要

《运动员竞技能力结构特点与基础训练方法》讲述了运动员体能训练、运动员速度素质训练、运动员力量训练方法、运动员耐力素质训练、协调灵敏能力训练等内容。

## &lt;&lt;运动员竞技能力结构特点与基础&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 运动员竞技能力与运动成绩第一节 运动员竞技能力概述一、竞技能力的含义二、竞技能力的研究内容三、竞技能力的构成要素分析四、竞技能力结构分析五、竞技能力研究的新进展第二节 运动成绩及其决定因素一、运动成绩释义二、运动成绩的决定因素第三节 运动员状态诊断与训练目标的建立一、状态诊断和目标建立的重要意义二、起始状态与目标状态的完整体系第二章 运动员体能训练第一节 体能训练概论一、体能概述二、青少年运动员体能训练第三章 运动员速度素质训练第一节 速度素质概述一、速度素质释义二、青少年运动员速度训练第四章 运动员力量训练方法第一节 力量素质训练一、力量素质释义二、最大力量的训练方法三、力量耐力的训练方法四、专项力量第二节 青少年运动员的力量训练一、青少年运动员早期力量训练的作用和意义二、青少年运动员早期力量训练的特点三、青少年运动员早期力量训练的任务及侧重点四、青少年运动员力量训练方法五、青少年运动员力量训练的基本要求六、关于力量训练的一些观点第五章 运动员耐力素质训练第一节 耐力素质的释义一、耐力素质的含义二、耐力素质的影响因素三、耐力素质的分类四、耐力素质的训练方法五、各种耐力素质的评定及训练负荷量度的确定六、耐力素质训练的基本要求第二节 青少年运动员耐力素质的训练一、青少年运动员耐力素质自然增长的特点二、青少年运动员耐力素质训练的侧重点三、青少年运动员耐力素质训练手段、方法的选择与安排四、深入专项化训练阶段第六章 协调灵敏能力训练第一节 协调能力一、协调能力的定义二、协调能力的分类三、协调能力训练的意义四、影响运动员协调能力的因素五、青少年运动员的协调能力特征六、青少年运动员的协调能力训练方法和手段第二节 灵敏素质释义一、灵敏素质的定义二、灵敏素质的分类三、青少年运动员灵敏素质的特征四、青少年运动员灵敏训练的主要方法第七章 运动员的心理训练方法第一节 青少年运动员的心理训练方法概论一、心理训练释义二、青少年运动员心理训练内容及意义第二节 青少年运动员心理训练的理论依据及原则一、青少年运动员心理训练依据二、青少年运动员心理训练的原则第三节 青少年运动员心理训练方法一、目标设置训练二、放松训练三、表象训练四、注意集中训练五、青少年运动员的心理训练要求六、青少年运动员心理训练的实施第八章 运动员技、战术能力的训练方法第一节 不同运动项群的运动技术含义及常用训练方法一、体能主导类速度性项群技术能力的训练方法二、体能主导类耐力性项群技术能力的训练方法三、技能主导类格斗对抗性项群技术能力的训练方法四、技能主导类隔网对抗性项群技术能力的训练方法五、技能主导类同场对抗项群技术能力的训练方法六、体能主导类快速力量性项群技术能力的训练方法七、技能主导类表现准确性项群技术能力的训练方法八、技能主导类表现难美性项群技术能力的训练方法第二节 不同运动项群的运动战术含义及常用训练方法一、体能主导类速度性项群战术能力的训练方法二、体能主导类耐力性项群战术能力的训练方法三、技能主导类格斗类对抗性项群战术能力的训练方法四、技能主导类隔网对抗性项群战术能力的训练方法五、技能主导类同场对抗性项群战术能力的训练方法六、体能主导类快速力量性项群战术能力的训练方法七、技能主导类表现准确性项群战术能力的训练方法八、技能主导类表现难关性项群战术能力的训练方法第三节 不同运动项目群的运动技战术训练常用方法一、直观法二、语言法三、分解法四、完整法五、重复训练法六、表象法七、循环训练法八、减难法与加难法九、限制性实战训练法十、实战训练法十一、模拟训练法十二、变换训练法十三、多球训练法十四、程序教学法十五、游戏和比赛训练法十六、预防与纠正错误法第四节 技战术训练应注意的问题一、技术的含义与技术结构要素二、技术练习法的组合要素与选用三、技术训练中应当处理好的几个关系四、青少年运动员战术训练应注意的问题参考文献

## <<运动员竞技能力结构特点与基础>>

### 编辑推荐

高水平竞技选手的培养是一个复杂的系统工程。一个能够成功参与当代竞技运动角逐的优秀选手，必须具备高度发展的竞技能力。运动员的竞技能力，部分地来自于祖先基因的遗传；更重要地则是来自于运动训练。丛书《运动员基础训练指南》就是针对这种实践需要，根据我国从事基础训练的初、中级教练员的实际情况，主要从运动员基础训练所涉及的人文社科基础、人体科学原理、运动员竞技能力和基础训练方法以及运动员基础训练过程及训练计划的制订等四个方面，对运动员的基础训练过程进行理论阐述，为广大教练员进修学习与训练实践活动提供理论支持，为提高我国基础训练的组织水平和训练成效提供动力。

《丛书》包括四本分册。

《运动员竞技能力结构特点与基础训练方法》为其本一册。主要阐述了运动员竞技能力结构特点与基础训练方法。

<<运动员竞技能力结构特点与基础>>

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>