

<<游泳运动训练科学化理论及方 >

图书基本信息

书名：<<游泳运动训练科学化理论及方法的研究>>

13位ISBN编号：9787811006490

10位ISBN编号：7811006499

出版时间：2006-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：程燕

页数：292

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>

## <<游泳运动训练科学化理论及方 >

### 内容概要

《游泳运动训练科学化理论及方法的研究》是国家体育总局2008年奥运会招标课题研究成果之一，对游泳运动训练的科学化理论及方法进行了研究，内容包括游泳训练理论的发展与现状的讨论、游泳技术理论的探索性研究、游泳赛前调整手段和方法的研究、国家游泳队运动员生理监控手段及方法的研究、优秀游泳运动员选材问题的讨论、游泳高原训练的文献研究以及游泳专项信息研究等7大方面，理论联系实际，对我游泳运动有较强的实践指导意义。

## 书籍目录

游泳运动训练理论与方法的发展与现状120世纪90年代以前世界游泳训练理论的发展1.1早期游泳训练方法的发生及发展1.2间歇训练理论1.3大运动量训练理论1.4大负荷综合训练理论—1.5周期训练理论1.6高原训练理论1.7能量代谢训练理论2目前世界游泳运动发展的特点及训练理论的发展现状2.1目前世界游泳运动水平发展的现状2.220世纪90年代以后世界游泳主要训练理论及方法简介2.3游泳训练理论及方法的研究趋势3我国游泳运动水平发展特征与训练理论及方法的发展3.1我国竞技游泳运动水平的发展特征3.2我国游泳训练理论及方法不同阶段的发展特征3.3我国游泳训练理论的第一快速发展时期(50年代初期—60年代中期)3.4我国游泳训练理论的第二个快速发展时期(80年代初~90年代初期)3.5训练理论及方法的发展对我国竞技游泳运动水平提高的作用3.6我国游泳训练目前存在的部分问题4小结5参考文献游泳技术理论及方法的研究1.前言2各种游泳技术理论的诞生2.1自然仿生理理论2.2“直线推进理论”2.3“推进升力理论”2.4“曲线推进理论”2.5“阻力推进力理论”2.6各种技术理论的真空期3水中游泳技术研究目前的发展状况3.1世界游泳技术研究的现状3.2我国游泳技术科学研究发展现状4游泳时流体力学的一些主要力的指标4.1游泳的阻力4.2主动阻力和被动阻力4.3游泳的推进力5游泳速度与机械功率及效率6游泳技术合理性的相关要素6.1直、平、尖、紧的身体姿势在游泳技术中是首要的基础要素6.2协调而有节奏的技术动作是节省能量的最佳作法6.3有效合理的动作幅度和动作频率是提高速度的有力保证6.4良好的伸展度和放松的动作是保持正确技术动作的关键6.5“减阻”能够发挥最大效率6.6发挥“核心力量”就是发挥最大的划水效果7一些优秀教练员对于游泳技术训练的理解8各种泳姿的技术要素及训练方法8.1蝶泳8.2仰泳8.3蛙泳8.4自由泳8.5转身技术的特征和评定8.6游泳出发技术的诊断和评定9小结10参考文献优秀游泳运动员赛前调整手段与方法的理论性探讨1前言2研究对象、方法及主要内容简介2.1研究对象2.2研究方法2.3主要研究内容3赛前训练的分析与讨论3.1赛前训练的概念界定3.2游泳运动赛前训练及调整时间安排特征3.3游泳运动员赛前训练阶段运动负荷安排特征3.4游泳运动赛前训练内容的选择及安排特征3.5游泳运动赛前训练方法、手段的选用特征3.6游泳项目赛前训练计划的制定4小结5参考文献我国优秀游泳运动员的生理监控1游泳运动的代谢特点分析1.1游泳运动的能源物质1.2游泳运动的能量消耗1.3游泳运动的辅助供能系统1.4供能系统分类法在游泳运动中的应用2我国优秀游泳运动员的机能评定及方法2.1心血管功能的评定2.2氧转运能力及运动性贫血的评定2.3内分泌机能的评定2.4组织细胞损伤的评定2.5物质能量代谢与疲劳程度的评定2.6免疫机能的评定3游泳运动训练的生理生化监控方法3.1游泳运动训练生理生化监控指标的介绍3.2游泳有氧能力训练的监控3.3游泳无氧酵解能力训练的监控3.4游泳磷酸原系统供能能力训练的监控3.5游泳训练量的监控3.6游泳一次训练后恢复的监控3.7游泳周(阶段)训练后恢复的监控3.8高原训练的监控4游泳运动训练生理生化监控的评价、问题分析和建议4.1游泳运动训练生理生化监控的评价4.2游泳运动训练生理生化监控的问题分析和建议5主要参考文献游泳高原训练理论与方法的研究1高原训练的概念、历史阶段划分2游泳高原训练及理论的发展概况2.1国际游泳高原训练的进程2.2高原训练理论的诞生2.3世界各国对赛前高原训练的看法及做法3游泳高原训练的训学安排3.1游泳高原训练的时间安排特征3.2游泳高原训练的负荷安排特征3.3游泳高原训练竞技状态变化特征3.4我国游泳高原训练的训学手段特征3.5游泳高原训练与比赛的间隔3.6游泳高原训练中运动员机体反应的阶段特征3.7青少年游泳高原训练研究4高原训练对游泳运动员的生理生化学影响4.1高原训练对游泳运动员心血管系统的影响4.2高原训练对游泳运动员血液成分的影响4.3高原训练对游泳运动员血液生化的影响4.4高原训练对游泳运动员骨骼肌与体重的影响4.5高原训练对游泳运动员内分泌系统的影响4.6高原训练对游泳运动员尿液生化的影响4.7高原训练对游泳运动员免疫功能的影响5游泳高原训练的最新发展——高住低训5.1传统高原训练的问题所在5.2高住低训的兴起与发展6高原训练中的辅助训练7我国可以进行游泳高原训练的基地8我国教练员对高原训练的认识9.备战雅典奥运会高原训练成功案例分析——对吴鹏赛前高原训练的研究10参考文献游泳项目选材理论与方法的研究1文献综述1.1前言1.2国内外研究现状及分析1.3与体操选材的比较研究1.4有关游泳选材的基本文献材料的调查与分析1.5选材最新理论发展趋势1.6小结2我国选材情况的调查2.1概述2.2结果分析2.3国家队和省市专业队选材方法的研究2.4小结3我国优秀游泳运动员身体形态指标的研究3.1概述3.2我国优秀运动员身体形态指标的分析4优秀游泳运动员的水感研究4.1概述4.2我国优秀运动员水感研究的结果与分析5结论与建议6参考文献



编辑推荐

本书是国家体育总局2008年奥运会招标课题研究成果之一，对游泳运动训练的科学化理论及方法进行了研究，内容包括游泳训练理论的发展与现状的讨论、游泳技术理论的探索性研究、游泳赛前调整手段和方法的研究、国家游泳队运动员生理监控手段及方法的研究、优秀游泳运动员选材问题的讨论、游泳高原训练的文献研究以及游泳专项信息研究等7大方面，理论联系实际，对我游泳运动有较强的实践指导意义。

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>