

<<竞技运动训练实践发展的理论思>>

图书基本信息

书名：<<竞技运动训练实践发展的理论思考>>

13位ISBN编号：9787811009484

10位ISBN编号：781100948X

出版时间：2008-3

出版时间：北京体育大学出版社

作者：陈小平

页数：182

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>

## <<竞技运动训练实践发展的理论思>>

### 内容概要

《竞技运动训练实践发展的理论思考》不是一本完整的训练学著作，而是以当代运动训练的发展为背景，根据我国训练实践的迫切需求，对一些影响我国竞技运动水平快速发展的重大问题，进行深入的理论探索和思考。

全书由七部分内容组成，这些内容是我国竞技运动训练实践发展中存在的重要问题，既涉及到训练理念、专项特征和训练质量等对训练实践具有重要指导作用的理论观念和认识，也包含有专项能力、技术、力量和耐力训练等与训练实践发展密切关联的具体训练内容。

## <<竞技运动训练实践发展的理论思>>

### 作者简介

陈小平博士，清华大学体育部教授，博士生导师。  
毕业于科隆德国体育大学运动训练学和运动医学专业，获德国体育科学博士学位。  
主要研究方向为运动训练理论和体能训练。  
近年承担和完成多项国家部委研究课题，发表多篇研究论文，2005年出版论文集《当代运动训练热点问题研究》，在国内产生了一定影响。

## &lt;&lt;竞技运动训练实践发展的理论思&gt;&gt;

## 书籍目录

一 运动训练实践发展的理论思考之一——训练理念的发展(一)训练理念的构成(二)训练理念的特性1.训练理念的稳定性2.训练理念的层次性3.训练理念的理论与实践的互动关系4.训练理念的可变性与发展性(三)训练理念的发展1.科学性的快速增强2.专项——训练理念的核心3.对疲劳和恢复关系的重新认识4.“结果”到“过程”的控制(四)训练理念发展中应注意的问题1.正确区分理念的突破和方法的改进2.慎重界定理论的创新与突破3.科学地借鉴和汲取新的训练理念(五)结语二 运动训练实践发展的理论思考之二——专项特征的重新审视(一)项目特征诠释(二)当前在专项特征的认识上存在的主要问题(三)项目特征认识的发展动向和趋势1.由宏观向微观的发展2.由外在到内在的发展3.由静态到动态的发展(四)专项特征个案分析——以赛艇为例(五)结语三 运动训练实践发展的理论思考之三——论训练质量(一)训练质量释义(二)提高训练质量过程中存在的问题1.以增强训练强度的方式提高训练的质量2.比赛数量的增加本身并不能提高训练的质量(三)训练的科学化是提高训练质量的唯一有效途径(四)结语四 论专项能力的训练——存在的问题与发展趋势(一)专项能力的构成(二)专项能力发展中存在的问题及对策1.专项能力发展的错位2.对一般与专项能力认识上的误区3.重“外在形式”而忽视“内在力度”的专项能力训练4.“专项”是专项能力训练的核心(三)结语五 技术与技术的训练——存在的问题与发展趋势(一)运动技术概述1.运动技术与运动技术能力2.运动技能的特征3.技能训练中应该注意的问题(二)技术与身体素质的关系(三)技术与协调——“运动感”探析1.运动实践中的技术与协调2.论运动感(四)技术训练的关键——青少年的技术训练1.技术在青少年训练时期的重要位置和意义2.青少年技术训练应该注意的主要问题(五)结语六 力量与力量的训练——存在的问题与发展趋势(一)力量训练的生物学基础概述1.肌纤维类型和运动单位2.肌肉收缩的神经支配3.肌纤维增粗(肌肉肥大)4.肌肉收缩力与速度的关系5.肌肉收缩方式和工作类型(二)力量的训练1.力量训练的任务2.不同力量能力的训练(三)力量训练理论与方法的新进展1.专项力量——力量训练的核心2.力量训练的日趋细化3.重视力量训练中“神经支配能力”的训练4.核心稳定力量的训练5.力量训练向周期耐力项目的拓展(四)结语七 耐力与耐力的训练——存在的问题与发展趋势(一)耐力训练基础概述1.耐力的定义及影响因素2.耐力的分类及其生物学基础3.机体疲劳概述4.耐力对竞技运动能力的影响和作用(二)耐力的训练1.耐力训练的任务和方法2.一般和专项耐力的训练(三)我国耐力训练中存在的问题——有氧训练1.有氧能力薄弱对我国体能类项目的影响2.有氧与无氧训练失衡的主要原因3.耐力训练的新进展——有氧能力的训练4.有氧训练的多样化趋势5.有氧训练应该注意的问题(四)结语参考文献

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>