

<<体能训练理论与方法>>

图书基本信息

书名：<<体能训练理论与方法>>

13位ISBN编号：9787811249330

10位ISBN编号：7811249332

出版时间：2010-1

出版时间：北京航空航天大学

作者：王向宏 编

页数：225

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>

## <<体能训练理论与方法>>

### 前言

体能训练是运动训练的重要组成部分，是结合专项需要并通过合理负荷的动作练习，改善运动员身体形态，提高运动员机体各器官的机能，充分发展运动素质，促进运动成绩提高的过程。

它是技术训练和战术训练的基础，并对掌握专项技术、战术，承担大负荷的训练和激烈的比赛，促进运动员身体健康，防止伤病及延长运动寿命等具有极为重要的意义。

自20世纪80年代中期以来，我国在各竞技运动项目的训练中陆续开始强调“体能”训练，“体能”一词也频繁出现在运动训练及运动训练学、运动生理学和各种有关体质研究的文献中，相关的研究与专著也在逐渐增多。

在很多体育院系的课程设置有，“体能训练理论与方法”都是运动训练专业的主要课程。

然而，经过对许多体育院系的考察发现，本门课程大多是以练习方法的介绍形式进行，缺乏系统理论的传授，尚无针对运动训练专业的“体能训练理论与方法”课程教材，为此我们编写了这本教材。

本教材的设计思想是吸收现有研究成果，系统整合体能训练的知识体系，力争做到理论与实践相结合，为广大师生提供足够丰富的理论和实践材料。

本书具有如下特点：（1）注重内容的衔接和联系；（2）有机融入新的内容、思想和方法；（3）教材内容的呈现具有创新性和差异性；（4）突出问题解决的意义、原理和过程；（5）对各运动项目的特征、不同项目运动员的形态特征、不同项目运动员的机能特征、不同项目运动员的素质特征等方面的探索开发是本书的最大亮点。

此外，本教材编写风格力求活泼、有时代感，内容深入浅出，以丰富的背景材料扩大学生的视野，具有比较强的可读性，可提高学生的学习兴趣。

本教材由相关学科有教学、训练经验的教师编写（其中，博士5人，硕士8人），最后由王向宏、朱永国、董建锋统稿。

书中不当之处，诚望指正。

## <<体能训练理论与方法>>

### 内容概要

本书共五章，分别就体能训练、体能训练的原则、体能训练的内容及其训练方法、不同竞技项目的体能训练、体能训练的医务监督等方面进行了系统的论述，强调吸收与创新并重、理论与实践并重。

本书适用于体育院系运动训练专业学生，亦可作为教练员的参考书。

## &lt;&lt;体能训练理论与方法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 体能训练 第一节 体能的概述 第二节 体能训练的概述 一、体能训练的含义及其分类 二、体能训练与身体训练的区别 第二章 体能训练的原则 第一节 体能训练原则概述 第二节 自觉性原则 一、自觉性原则概念 二、自觉性原则理论依据 三、训练中贯彻自觉性原则的基本要求 第三节 区别对待原则 一、区别对待原则的概念 二、区别对待原则的理论依据 三、训练中贯彻区别对待原则的基本要求 第四节 一般和专项训练原则 一、一般和专项训练相结合原则概念 二、一般和专项训练相结合原则的理论依据 三、训练中贯彻一般和专项训练原则的基本要求 第五节 “三从一大”训练原则 一、“三从一大”的科学概念 二、“三从一大”训练原则产生背景 三、训练中贯彻“三从一大”训练原则的基本要求 第六节 系统训练原则 一、系统训练原则概念 二、系统训练原则的理论依据 三、贯彻系统训练原则的要求 第七节 适宜负荷原则 一、适宜负荷原则的概念 二、适宜负荷原则理论依据 三、贯彻适宜负荷原则的基本要求 第八节 恢复原则 一、恢复原则的概念 二、适时恢复原则的理论依据 三、恢复原则的训练学要点 第三章 体能训练的内容及其训练方法 第一节 体能训练的内容及其内在关系 一、体能训练的内容 二、形态、机能、素质三者之间的关系 第二节 身体形态及其训练 一、身体形态的概念 二、身体形态的意义 三、身体形态训练的方法 四、身体形态训练的要求 第三节 身体机能的训练 一、身体机能的概念及意义 二、身体机能的训练与评定 第四节 力量及其训练 一、力量的含义与分类 二、影响力量能力的因素 三、最大力量的发展的途径 四、力量训练时安排不同重量负荷应注意的问题 五、发展最大力量的负荷组成要求 六、力量练习时的呼吸调节 七、发展和提高速度力量要注意的问题 八、爆发力的练习 九、力量耐力训练 十、力量训练时采用不同形式阻力及各自的特点 第五节 速度 . 的训练 一、速度的含义及其分类 二、影响速度能力的因素 三、简单反应速度的训练 ..... 第四章 不同竞技项目的体能训练 第五章 体验训练的医务监督参考文献

## &lt;&lt;体能训练理论与方法&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：二、一般和专项训练相结合原则的理论依据1.有机体是一个有机的整体有机体各器官之间是紧密联系，互为影响的。

在训练过程中，运动负荷给予机体施加的刺激使各器官系统产生的适应性变化也是相互联系，相互作用的。

任何一种专项运动本身对运动员各器官系统机能的影响都在不同程度上有一定的局限性，进行一般训练采用多种练习内容、方法和手段可以补充专项训练的不足，促进各器官系统的全面提高，从而为运动员创造优异运动成绩打下良好的基础，保证专项训练的顺利进行。

2.各运动素质的发展相互转移力量、速度、耐力、柔韧和灵敏等运动素质不是孤立存在和发展的，彼此之间相互影响、促进和制约、在素质发展过程中存在大量相互转移的现象。

一般将由于某一素质的发展而影响到另一种素质的发展称为运动素质转移。

运动素质转移包括直接转移和间接转移、良好转移和不良转移、同类转移和非同类转移以及可逆转移和不可逆转移等，在训练实践中要充分考虑。

3.一般训练对专项训练的调节作用专项训练的内容、方法和手段主要是专项运动本身，过多进行专项训练，容易引起有机体局部负担过重和中枢神经系统的疲劳。

而如果安排适当的一般训练内容，则能起到积极的调节作用，从而更好地提高专项训练的效果。

4.专项训练对提高专项运动成绩起直接作用一般训练只是起到打基础和调节等作用，而运动训练的目的在于挖掘运动员的潜能，创造优异的运动成绩，因此，只有通过专项训练才能保证运动员掌握专项技战术，发展专项所需的机能能力和运动素质。

三、训练中贯彻一般和专项训练原则的基本要求1.一般训练的内容和手段的选择必须考虑全面性和实效性由于受到训练时间、专项特点、训练条件的限制，一般训练练习选择内容应少而精，一般应满足如下要求：既要能提高或保持一般工作能力水平，对专项素质都能起良好的影响，又要能形成和巩固在运动中起辅助作用的技战术等。

2.一般训练既要全面又要反映专项化的特点全面是指通过一般训练来发展运动员的各种机能能力和运动素质。

虽然一般训练发展的不是专项所特有的能力，但却同样对专项成绩起积极作用。

因此在练习内容和时机的安排上，要注意有利于运动素质和运动技能的转移。

<<体能训练理论与方法>>

编辑推荐

《体能训练理论与方法》：北京市高等教育精品教材立项项目。

<<体能训练理论与方法>>

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>