

<<体能训练>>

图书基本信息

书名：<<体能训练>>

13位ISBN编号：9787040140392

10位ISBN编号：704014039X

出版时间：2006-1

出版时间：高等教育出版社

作者：吴东明

页数：208

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>>

### 内容概要

随着我国社会政治、经济的快速发展，人们的生活、工作节奏不断加快，社会竞争也日趋激烈。很多人已认识到，为了能保持正常的工作和生活、保持必要的体能而加入到体育锻炼的行列中来。在这样的社会背景下，全国许多高校设立了社会体育专业，以培养社会急需的社会体育专业人才。体能训练理论与方法正是这些体育人才所必须了解和掌握的基本知识和技能。为满足当前高等学校体育专业的教学需要，我们编写了这本教材。

本书从一般竞技体能和健康体能两个方面，分别就体能形成及增强的基本理论、体能训练的基本方法和手段、体能的恢复、检测及评价等层面进行了系统的论述，着重突出实际应用性。竞技体能的训练方法主要以一般竞技体能的训练理论、方法和手段为依据；健康体能训练部分借鉴国外应用较为成熟的方法和康体理念、手段。

## &lt;&lt;体能训练&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 体能训练的生理学基础 第一节 耐力训练的生理学基础 第二节 肌肉力量训练的生理学基础 第三节 速度训练的生理学 第四节 柔韧性和灵敏性训练的生理学基础第二章 体能训练的生物学基础 第一节 运动能力的代谢基础 第二节 体能训练的生物学基础 第三节 提高体能的营养食品第三章 健康体能训练 第一节 肌力与肌耐力 第二节 心肺耐力 第三节 柔韧性第四章 竞技体能训练 第一节 竞技体能基本概念 第二节 竞技训练计划的制定 第三节 竞技体能训练负荷的特点及其科学控制 第四节 肌肉力量训练 第五节 耐力素质训练 第六节 灵敏素质训练 第七节 柔韧素质训练第五章 体重管理及运动处方 第一节 体重管理 第二节 健康体能训练的运动处方第六章 体能训练测量评价与恢复 第一节 体能训练测量评价及其在训练实践中的应用 第二节 常用生理学、生物化学指标的解读及在体能训练实践中的应用 第三节 体能训练的恢复参考文献

## &lt;&lt;体能训练&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：(二) 调控方法1. 负荷量和负荷强度组合变化的基本形式(1) 同升同降：“同升”即量和强度同时增加，常用于大负荷训练。

“同降”即量和强度同时下降，总负荷下降为小负荷。

常用于休整性或过渡性训练。

(2) 一升一降：可以“加强度减量”，总体为中等负荷，常用于比赛期训练和技术性训练；也可以“加量减强度”，总体也为中等负荷，常用于过渡期或耐力训练。

(3) 一升(降)一稳定：可以“加量、稳定强度”，总体为中大负荷，常用于准备期第一阶段，或“减量、稳定强度”，总体为中小负荷，常用于赛前训练和技、战术训练；也可以“加强度、稳定量”，总体为中大负荷，常用于准备期第二阶段、比赛期、技、战术训练；或“减强度，稳定量”，总体为中小负荷，常用于比赛过渡阶段、休整期、改进技术和战术的训练。

(4) 相对稳定：量和强度在一定时期都保持在一定的负荷水平上稳定不变，总体为中等负荷，常用于巩固体力、学习或巩固技术等方面。

2. 随机调控负荷的方法(1) 课前：可通过观察运动员的体重变化，了解其食欲、睡眠等情况，还可运用一些生理指标获得信息。

例如，中长跑教练员要求运动员每天测10s晨脉，上下浮动一次属正常，如果超过两次，表明运动员过度疲劳。

教练员根据可获得的种种信息，在课前就可以调整训练负荷。

(2) 课中：可通过一些教育学观察手段(如前所述)和利用一些生理生化指标对训练负荷进行调控

。

<<体能训练>>

编辑推荐

《体能训练》：高等学校教材。

<<体能训练>>

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>