

<<体能训练理论与实践\*王卫星>>

图书基本信息

书名：<<体能训练理论与实践\*王卫星>>

13位ISBN编号：9787040345070

10位ISBN编号：7040345072

出版时间：2012-8

出版时间：王卫星 高等教育出版社 (2012-08出版)

作者：王卫星

页数：241

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>

## <<体能训练理论与实践\*王卫星>>

### 内容概要

《体育专业研究生通用教材：体能训练理论与实践》共分六章，内容主要包括体能训练概述、力量训练原理与方法、速度、灵敏训练原理与方法、耐力训练原理与方法、核心力量训练原理与方法及拉伸训练原理与方法等内容。

全书紧扣运动员体能训练的实践需要，在秉承了传统体能训练的基础上，融合了当代体能训练的先进理念，内容丰富、资料新颖、图文并茂、语言简明。

《体育专业研究生通用教材：体能训练理论与实践》适合作为普通高校体育教育训练学专业、运动训练专业和民族传统体育专业研究生的专业基础课程教材，亦可作为体育学其他专业研究生、本科生的参考资料，还可作为教练员、运动员、相关体育科研人员、体育专业教师等学习和研究的参考书。

书籍目录

第一章体能训练概述 第一节体能 第二节体能训练特征 第三节体能训练 第四节养护性体能训练 第五节体能测量与评价 第六节现代体能训练发展趋势 参考文献 第二章力量训练原理与方法 第一节力量训练 第二节抗阻力量训练 第三节超等长力量训练 第四节力量训练基本方法 第五节肌肉力量的评定 参考文献 第三章速度、灵敏素质训练原理与方法 第一节速度、灵敏素质训练的基本原理 第二节速度、灵敏素质训练方案设计 第三节速度、灵敏素质基本训练方法 第四节速度、灵敏素质的测量与评价 参考文献 第四章耐力训练原理与方法 第一节耐力训练基本原理 第二节耐力训练方案设计 第三节耐力训练方法 第四节耐力的测量与评价 参考文献 第五章核心力量训练的原理与方法 第一节核心力量训练的基本原理 第二节核心力量的训练方法 第三节核心力量的测评与负荷安排 参考文献 第六章拉伸训练的原理与训练方法 第一节拉伸的基本原理 第二节拉伸的方案设计 第三节拉伸的基本方法 第四节柔韧性的测量与评价 参考文献

章节摘录

版权页：插图：（四）力量训练的专项性 力量训练的专项性是指力量训练时发展直接用来完成动作的肌肉群，并尽可能地模拟专项实际的动作结构、动作节奏及动作速度。

1.运动项目力量需求的特殊性 不同运动项目对力量的需求存在着差异，认清运动项目需求的力量类型是实现力量训练专项性的重要前提。

例如，最大力量在举重运动中作用显著，而对于耐力性运动的作用相对较低。

在明确专项所需的力量类型后，力量训练才能体现专项的特点。

一些快速力量项目要求在非常短的时间内产生较大的力，功率的输出能力是这些项目获取成功的关键。

例如，跳台滑雪运动员下肢伸展的最大力量不比未经训练者高，但却能更快地达到最高力值。

2.运动方式的特殊性 运动方式影响着机体神经肌肉等内部机制的适应性变化，虽然运动中动用的肌群相同，但是由于运动形式的差异，导致肌肉产生专门适应性。

对某一运动方式适应的运动机制可能与技术学习过程和肌肉协调性的作用有关。

有实验证明，力量提高的幅度取决于测试采用运动方式与实际训练采用方式相吻合的程度。

专项运动方式是特定的，与专项动作形式差异较大的练习，专项力量的提高是有限的。

力量训练的运动方式与专项动作的吻合程度是衡量力量训练专项化的重要标志。

3.肌肉力量发挥的方向性 肌肉力量存在着方向性，如跳高的起跳角度，篮球、排球的起跳角度。

肌肉的固定方式是肌肉的方向性的重要体现。

肌肉固定方式分为远固定、近固定和无固定。

肌肉力量的提高和三种固定形式存在着重要的关系。

近固定提高主动肌的同时，还有利于近侧点固定肌群的协同作用，而对于远侧点的作用不明显。

尤其是在游泳、皮划艇等具有远固定特征的运动项目中，应加强远固定方式的力量训练。

<<体能训练理论与实践\*王卫星>>

编辑推荐

《体育专业研究生通用教材:体能训练理论与实践》适合作为普通高校体育教育训练学专业、运动训练专业和民族传统体育专业研究生的专业基础课程教材,亦可作为体育学其他专业研究生、本科生的参考资料,还可作为教练员、运动员、相关体育科研人员、体育专业教师等学习和研究的参考书。

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>