

<<运动医学>>

图书基本信息

书名：<<运动医学>>

13位ISBN编号：9787117158923

10位ISBN编号：7117158921

出版时间：2012-6

出版时间：人民卫生出版社

作者：褚立希 编

页数：199

字数：317000

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>

## <<运动医学>>

### 内容概要

褚立希等编著的《运动医学》为全国高等院校中医药类专业（本科）卫生部“十二五”规划教材之一，主要供康复治疗学等专业用。

本教材紧密围绕专业培养目标、教学大纲的要求，在编写内容上，既保证了运动医学主要内容的系统性和完整性，又增加了具有中医和传统康复特色的医疗体育等相关内容。

在编写方式上，为了让学生更好地理解每一章节的主要内容、掌握主要知识点、以及便于归纳提炼，在每一章节的开始和结束都有学习目的、学习要点、以及复习思考题。

在某些章节中加入了知识链接和知识拓展，以帮助学生的加深理解和巩固所学的知识。

## <<运动医学>>

### 书籍目录

- 第一章 运动医学概论
- 第二章 运动医学中的功能检查
- 第三章 运动对机体的影响
- 第四章 常见运动性疾病
- 第五章 运动损伤
- 第六章 常见运动性损伤
- 第七章 医疗体育
- 第八章 运动处方

## 章节摘录

版权页：插图：四、运动损伤的原因（一）准备活动不充分 进行准备活动的目的是使神经系统、运动系统和内脏器官充分动员，以适应正式运动的需要。

如果运动者未做准备活动或准备活动不充分，将会因肌肉力量、弹性、伸展性和协调性不理想等因素而导致损伤。

如果准备活动量过大、准备活动与专项运动结合的不好或未做专项准备活动，也容易受伤。

如果准备活动未遵守循序渐进的原则，在一开始就速度过快、用力过猛，同样容易受伤。

因此，循序渐进是运动训练必须遵守的原则。

（二）训练水平不足 运动者训练水平不够或训练不全面是引起运动损伤的很重要的直接原因。

运动训练包括四个方面，即身体素质训练、专项技术训练、战略战术训练以及心理素质和意志品质的培养。

以上四项训练内容是一个完整的训练体系，缺少哪个训练内容都不会实现训练目标。

专项技术训练不足时，运动员动作要领往往掌握不好，技术动作存在缺点和错误，极易因违背身体结构、功能特点和运动生物力学原理而造成损伤。

在实际训练中，教练员与运动员往往偏爱专项技能训练而忽视其他3项内容的训练。

这种急功近利的训练不仅难以实现训练目标，反而容易导致运动损伤。

战略战术训练在球类及长跑项目中尤为重要，缺乏这方面的训练，一旦既定方案改变、意外情况发生，运动员常因情绪紧张而发生损伤。

对运动员的心理素质与意志品质的训练和培养不够，运动员难以沉着冷静，缺乏坚决果断、勇敢顽强、胜不骄、败不馁的心理品质，这也是致伤原因之一。

（三）训练、竞赛组织不当 1.违背训练原则 运动训练是一种科学性非常强的实践，包括个别对待和巩固性原则、系统性和循序渐进原则、自觉性和积极性原则、直观性原则、节奏合理、重视发展身体素质六大原则。

这些原则对预防运动损伤具有重要意义。

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>