

<<青少年乒乓球运动员体能训练>>

图书基本信息

书名：<<青少年乒乓球运动员体能训练>>

13位ISBN编号：9787562525516

10位ISBN编号：756252551X

出版时间：2010-11

出版时间：中国地质大学

作者：陈小华//黄莉芹

页数：214

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>

<<青少年乒乓球运动员体能训练>>

内容概要

运动技术即是操纵自己的身体进行协同运动的技术。

运动的表现形式是各种技术动作，而实质上却是运动员身体机能能力的反映。

运动员的每一次击球都包含了一定的速度、一定的旋转、一定的力量、一定的弧线、一定的落点及其变化，要求运动员对来球的方向、速度、旋转、落点等进行准确地判断，在瞬间作出决策并适时地移动步法，调整击球的位置、击球的时间、拍面角度、用力的方向和用力的大小，以保证合理、准确的击球，这对运动员的时间感、空间感、本体感、思维等大脑中枢神经系统的能力要求很高，这些都反映了运动员大脑中枢神经系统和运动系统协同的能力。

在世界大型比赛中，运动员要想取得好成绩，就必须在生理和心理负担都很重的情况下，连续进行5-7天高强度的比赛。比赛场数多、持续时间长，每一分球都要经过多次来回的争夺才见分晓；一场比赛打满三局最长的时间可持续48分钟；为了适应各种打法复杂的变化，要求运动员思想集中，反应快，既能承受高强度的体力负荷，同时也能承受较大的精神压力。

运动员能否保持旺盛的精力、清醒的头脑、敏捷的动作反应以及有力的进攻等这些都取决于运动员的体能，因此，体能训练在当今乒乓球训练中占有更加重要的位置。

只有经过长期、系统的体能训练，并且要采取有效的训练方法，才能使运动员的身体能力达到提高技术水平和竞赛成绩的要求。

<<青少年乒乓球运动员体能训练>>

作者简介

陈小华，男，1960年2月出生，武汉人，副教授，硕士生导师。
1972年进入武汉体育学院运动系学习；1975年进入武汉体育学院体育系。
曾任武汉体育学院业余体校教练、武汉体育学院乒乓球队和第二汽车制造厂乒乓球队教练。
1989年至今年担任乒乓球教研室副主任、主任、网类球教研室副主任、乒羽教研室主任。
主要从事乒乓球教学训练理论与方法的研究。
近5年来主持了省部级课题研究2项，参与省部级课题研究2项，主编乒乓球教材1部，先后公开发表论文近30篇。

<<青少年乒乓球运动员体能训练>>

书籍目录

第一章 体能训练概述第一节 体能训练概述第二节 体能训练的作用第三节 体能训练的原则第四节 体能训练的要求第二章 体能训练的特点第一节 生理适应性特点第二节 体能训练的全面性特点第三节 体能训练方法与手段的多样性特点第四节 体能训练中恢复与超量恢复的特点第三章 青少年生长发育的规律第一节 青少年生长发育的基本规律第二节 青少年身体发育的特点第三节 影响青少年生长发育的因素第四节 体育运动对青少年生长发育的影响第四章 能量代谢与青少年营养第一节 能量与能量单位第二节 青少年的供能与代谢特点第三节 营养素及其来源第四节 青少年运动员的营养第五章 速度素质训练第一节 速度素质的生理学基础第二节 速度素质训练的主要手段与方法第三节 速度素质训练应注意的问题第六章 力量素质训练第一节 力量素质的生理基础第二节 力量的分类第三节 力量训练的方法与手段第四节 力量素质训练应注意的问题第七章 耐力素质训练第一节 耐力素质的生理学基础第二节 耐力训练的方法与手段第三节 耐力训练应注意的问题第八章 灵敏素质训练第一节 灵敏素质的生理基础第二节 灵敏的种类和影响因素第三节 灵敏素质的训练方法与手段第四节 灵敏素质训练注意事项第九章 柔韧素质训练第一节 影响柔韧素质的有关因素第二节 柔韧的分类第三节 柔韧素质的训练方法第四节 柔韧训练注意事项第十章 疲劳与恢复第一节 疲劳产生的生理机制第二节 疲劳与诊断第三节 机体恢复的途径第四节 恢复的基本手段第十一章 青少年乒乓球运动员体能测试第一节 形态测试第二节 机能测试第三节 身体素质测试第四节 测试的原则第十二章 训练计划的制定第一节 制定训练计划的意义第二节 制定训练计划的依据第三节 训练计划的分类及其内容参考文献附录

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>