

<<高水平竞技运动体能训练研究>>

图书基本信息

书名：<<高水平竞技运动体能训练研究>>

13位ISBN编号：9787564401351

10位ISBN编号：7564401354

出版时间：2009-5

出版时间：国家体育总局干部培训中心 北京体育大学出版社 (2009-05出版)

作者：国家体育总局干部培训中心 编

页数：428

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>

<<高水平竞技运动体能训练研究>>

内容概要

为备战2008年奥运会，加速我国高层次体育教练人才的培养，尤其是国家队教练员体能训练水平的提高，国家体育总局于2007年7月4日～7月27日举办了“国家体育总局2007年国家队教练员体能训练专项培训班”。

期间，学员对美国专家、学者的讲课进行了记录、整理，并在对这些材料吸收、思考的基础上，撰写出自己的培训总结。

为了将此次培训成果进行交流和宣传，并向有关职能部门提供咨询参考，我们将学员的科研论文、培训总结、课堂笔记编辑成集。

<<高水平竞技运动体能训练研究>>

书籍目录

更新观念探索创新寻求突破——国家体育总局2007年国家队教练员体能训练专项培训班赴美国学习考察总结学习小组培训中期总结爆发力训练和速度力量训练是美国体能训练理念的核心内容第一组培训中期总结美国体能训练是集“教、学、研、发”于一体的系统工程第二组培训中期总结美国体育器械的研发、制作与使用第三组培训中期总结美国体能训练强调教练亲自示范并注意动作的准确性和针对第四组培训中期总结学术论文和培训总结赛艇运动员专项体能主要构成因素及训练原则初探国家赛艇队 张蓓对皮划艇体能训练的再认识国家皮划艇队 王建江行与思——赴美体能训练总结国家皮划艇激流回旋队 郑黎明对训练负荷设计与控制的认识国家女子柔道队 刘家岭更新观念勇于创新立足自我寻求突破——对摔跤项目体能训练的再认识国家摔跤队 徐玄冲研究手球核心体能进行科学系统训练国家女子手球队 郎正平对曲棍球体能训练的思考国家曲棍球队 罗小兵赴美国学习考察的几点思考国家少年足球队 朱金星对力量训练的再认识国家乒乓球队 陈泽斌重新认知力量训练国家橄榄球队 郑红军转变观念循序渐进国家橄榄球队 张志强参加赴美体能培训班的思考国家体育总局冬季运动管理中心 胡洁国外与国内体能训练理念的差异国家体育总局训练局 崔冠楠游泳运动员陆上体能训练的调查及赴美国培训之体会国家体育总局体育科学研究所 程燕任重而道远——关于高水平运动员康复理念的再认识国家体育总局体育科学研究所 陈海涛架起科学与运动实践之间的桥梁北京市体育科学研究所 闰琪细节决定成败——赴美体能训练专项培训班学习体会北京市体育科学研究所 王舸尊重科学讲求实效持续发展江苏省体育科研所 袁鹏关于耐力运动项目中力量训练的探讨上海体育学院 王朝阳力量训练的系统性、规范性与专项技术要求的紧密结合上海体育运动技术学院 李国雄浅谈体能训练科学化吉林省女子曲棍球队 秦丽梅美国专家讲课记录理论课第一讲 有效抗阻训练计划的设计理论课第二讲 力量在运动中的地位理论课第三讲 受伤后的训练与营养理论课第四讲 耐力项目运动员的力量训练理论课第五讲 非线性体能训练周期的分析理论课第六讲 运动辅助营养品与运动成绩的分析理论课第七讲 力量训练计划的制定理论课第八讲 脱水对力量的影响理论课第九讲 运动损伤后的康复训练实践课第一讲 哑铃力量训练介绍实践课第二讲 举重教学与练习实践课第三讲 健身器械训练演示考察活动一 参加美国体育训练器材展览会考察活动二 参观亚特兰大DeKalb国际体育训练中心考察活动三 参观美国体能协会考察活动四 参观齐拉维斯塔奥林匹克训练中心考察活动五 参观洛杉矶速度训练中心执教经验、科研成果交流关于竞技运动体能训练本质特征的思考中国赛艇队 张蓓钟红燕专项身体训练初探国家皮划艇队 王建江我国优秀举重运动员辅助力量练习需求分析国家举重队 赵鹏提高我国优秀柔道运动员专项体能训练水平的主要途径国家女子柔道队 刘家岭摔跤运动员体能的本质与特征国家女子摔跤队 徐玄冲从第17届世界女子手球锦标赛看我国女子手球的发展国家女子手球队 郎正平曲棍球大运动量体能训练的探讨国家曲棍球队 罗小兵关于我国足球运动体能训练实践及存在问题的探讨国家少年足球队 朱金星浅谈体能训练的本质与特征中国乒乓球队 陈泽斌竞技运动体能训练的素质与特征分析——橄榄球运动体能训练实践体会国家橄榄球队 郑红军竞技运动体能训练的本质与特征国家橄榄球队 张志强关于竞技体能训练实践的若干认识国家体育总局冬季运动管理中心 胡洁体能训练与运动员慢性损伤治疗国家体育总局训练局 崔冠楠对体能训练的认识及实践国家体育总局体育科学研究所 程燕运动员实用膳食营养补充法国家体育总局体育科学研究所 陈海涛中国集体性球类项目体能训练的八大误区北京市体育科学研究所 闰琪关于竞技运动体能训练本质与特征的认识北京市体育科学研究所 王舸从运动生物力学角度谈体能训练江苏省体育科学研究所 袁鹏关于竞技运动体能训练本质与特征的认识上海体育运动技术学院 李国雄关于中长跑体能训练的探讨上海体育学院 王朝阳从项目规律认识曲棍球项目的体能特点吉林省曲棍球队 秦丽梅

<<高水平竞技运动体能训练研究>>

章节摘录

插图：二、教练员的操作能力强美国的教练员一再强调，作为教练员，一定要掌握正确的练习动作，在训练过程中要亲自给运动员示范，这样才能保证运动员动作的准确，保证训练质量。

这不正是我们中国传统的“言传身教”吗？

而我们的教练员在实际训练中，操作能力普遍不足，动口不动手。

如果要提高体能训练水平，必须身体力行。

给我们授课的NSCA力量训练总教练Allen先生51岁，所有的动作都亲自示范，规范标准，而且非常注重动作细节。

我们在NSCA总部几天的学习过程中观察到，他本人也一直保持训练。

据了解，他的挺举可以达到110公斤，而深蹲可以达到150公斤的水平。

三、训练中非常注重细节几乎所有的示范课中，教练都反复强调动作的准确性，并不厌其烦地纠正我们实践中的错误，甚至到了我们教练员感到啰嗦的程度。

但这恰恰是我们长期以来不注意细节的误区。

我们很多人在实践中都出现了这样那样的动作不规范问题，这怎么能保证教练员指导运动员训练时不出错误呢？

正如Allen先生所说的那样，从准备动作开始就要准确：“如果准备动作就是错误的，那么后面所有的动作都将是错误的，你的训练也就失去了它本来所要达到的目标！

”

<<高水平竞技运动体能训练研究>>

编辑推荐

《高水平竞技运动体能训练研究》是国家体育总局2007年国家队教练员体能训练专项培训班赴美国学习考察报告。

<<高水平竞技运动体能训练研究>>

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>