

<<我国优秀短距离速滑运动员体能训练>>

图书基本信息

书名：<<我国优秀短距离速滑运动员体能训练理论与实践研究>>

13位ISBN编号：9787564402754

10位ISBN编号：756440275X

出版时间：2010-1

出版单位：北京体育大学

作者：陈月亮

页数：266

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>

<<我国优秀短距离速滑运动员体能训练>>

内容概要

随着北京奥运会的圆满落幕，在国际竞技舞台上，我国夏季项目整体成绩达到了一个巅峰状态。然而，作为国际竞技体育大家族中重要一员的冬季运动项目，近年来我国虽有突破，但整体水平在国际上仍处于中游，冬夏竞技体育项目发展呈现不平衡状态。

“奥运争光计划”的全面落实离不开冬季运动项目的支撑，尽快提高冬季项目竞技水平是摆在业内人士面前的一项紧迫任务。

夏季项目的成功带给我们的最大启示是：紧紧依靠科技进步，才能实现跨越式发展。

我国冬季项目训练与科研工作起步较晚，自20世纪50年代开展冬季项目以来，训练与科研呈现缓慢发展的态势。

就短距离速度滑冰而言，虽然在竞技成绩上出现过几次高潮，但在科研上与夏季项目相比仍有较大的差距。

训练过程经验成分占主导地位，对训练规律的认识还处于感性阶段，在实践基础之上借助于现代运动训练科研成果及时地对项目特征、训练规律的系统研究一直是较为欠缺的，我国在此项目上成绩大起大落与此不无关系。

在速度滑冰训练理论与实践的研究方面，目前移植借鉴内容较多，尚处于一种“跟随状态”，适合我国自身特点的原创性科研成果较少，综合性的系统研究更是寥寥无几。

作者简介

陈月亮，男，1968年出生，山东省东平县人。

1988年考入哈尔滨体育学院体育系，1992年获教育学学士学位。

2000年考入佳木斯大学医学院生理学专业，2003年获医学硕士学位。

2004年考入上海体育学院体育教育训练学专业，2007年获教育学博士学位。

自参加工作以来，主要从事体育教学与训练及体育教育训练学的研究工作，主持和参与了国家科技支撑计划、黑龙江省自然科学基金、黑龙江省科技攻关、黑龙江省教育厅科学技术研究项目，上海市曙光计划九项课题的研究工作，已结题七项，目前在研项目二项。

获黑龙江省教学成果二等奖一项，在各类期刊发表学术论文二十余篇，主编教材三部。

现任黄石理工学院体育部主任，副教授。

书籍目录

第一章 研究导论 第一节 研究背景 第二节 选题依据 第三节 研究的目的、任务及其理论意义与实践价值 第四节 文献综述 第五节 研究对象与方法 第六节 研究的创新点及技术路线第二章 体能系统观及其主要影响因素的理论研究 第一节 体能系统观 第二节 体能训练的主要影响因素研究第三章 短距离速滑运动的项目特征 第一节 短距离速滑比赛规则特征 第二节 短距离速滑项目供能特征 第三节 短距离速滑运动员肌肉力学特征 第四节 短距离速滑技术特征 第五节 短距离速滑战术特征 第六节 短距离速滑节奏特征 第七节 冰陆结合的训练特征 第八节 短距离速滑运动素质特征第四章 我国优秀短距离速滑运动员专项体能评价与诊断体系的构建 第一节 构建短距离速滑评价体系的理论基础 第二节 短距离速滑运动员专项体能水平指标的统计筛选 第三节 我国短距离速滑运动员专项体能结构特征研究 第四节 我国优秀短距离速滑运动员体能水平评价方法 第五节 我国高水平短距离速滑运动员体能水平诊断方法第五章 我国短距离速滑体能训练方法手段及其负荷特征 第一节 运动训练方法手段及其负荷概述 第二节 现代运动训练发展趋势 第三节 我国短距离速滑主导运动素质训练方法手段特征 第四节 我国短距离速滑不同训练内容的组合安排特征 第五节 我国短距离速滑训练存在问题探悉第六章 我国优秀短距离速滑运动员年度训练周期安排特征 第一节 短距离速滑年度周期划分特征 第二节 年度体能训练不同时期训练任务的确定 第三节 年度负荷安排特征 第四节 年度不同时期素质训练时间安排特征 第五节 年度重大比赛赛前调整及竞技状态保持特征参考文献附录1 优秀短距离速滑运动员专项体能初选指标专家问卷附录2 优秀短距离速滑运动员专项体能训练方法学专家问卷附录3 优秀短距离速滑运动员专项体能指标测试表附录4 体能指标测试方法附录5 专家访谈提纲附录6 问卷效度检验附录7 盛晓梅加拿大训练期间训练计划及训练状态实时反馈后记

章节摘录

插图：三、对项目特征的深刻认识是实施科学训练的基本前提在纷繁众多的竞技体育项目中，每一个项目都有其独有的特征，科学的训练离不开科学的理论指导。

所谓科学的理论，就是对项目特征的深刻理解和训练规律的正确把握。

短距离速滑运动员体能训练计划的制订与训练方法的实施，是在对短距离速滑项目特征和训练规律深刻认识的基础之上建立起来的，是对短距离速滑训练特征的深刻反映。

通过对短距离速滑项目特征的研究，探寻其规律，并进行系统性梳理，初步建立其理论框架，可为我国教练员提供一份较为科学、明确的参考性文件。

丰富我国短距离速滑专项训练理论，这对指导和规范训练实践过程，做到有章可循，有据可依。

加强短距离速滑专项理论对运动训练与竞赛实践的指导，提高训练的科学化程度，促进我国短距离速滑运动的快速发展，具有重要的作用。

四、评价与诊断是提高短距离速滑专项体能水平的有效途径训练信息反馈是实现训练控制的前提条件，因此在训练中教练员及科研人员必须重视及时获取有关运动员训练的各种反馈信息，以便于更好地对训练过程进行有效控制，使训练进一步系统化、规范化和科学化。

而要获取训练信息，则是通过监测措施来完成的，随后将获取的信息进行加工处理，得到有价值的参考资料来指导以后的训练实践。

这个监测和加工处理的过程实质上就是进行“评价与诊断”的过程。

对运动员的体能水平评价的目的，主要是为了对其体能状况进行诊断。

通过诊断，对其体能进行综合评估和比较，发现其不足，以便根据运动员的具体隋况，实施科学训练

。 “诊断是训练活动的起点，科学诊断是运动训练科学化的基本内容之一，它能够为建立训练目标和制订训练计划提供重要依据。

”由于体能训练过程的长期性和影响因素的复杂性，需要教练员和科研人员不间断地对运动员的训练状态进行动态评价和诊断，并根据反馈结果及时对训练方案做出调整。

随着现代竞技体育的迅猛发展，越来越多的项目开始重视训练的评价与诊断工作，其方法越来越先进，效果也越来越明显。

目前，许多国家对一些重点项目建立了“高级运动员综合监测系统”，从而实现了在系统化程序基础上的有效控制，并且取得了较好的成效。

后记

本书是在作者博士学位论文基础之上经进一步修改、补充完成的。

感谢我的导师上海体育学院吴瑛教授，三年的求学生涯导师为我倾注了大量心血。

感谢上海体育学院余继英教授、陈及治教授、杨再淮教授、司虎克教授、徐昌豹教授、朱咏贤教授、陈文鹤教授、冉强辉教授等老师们在研究过程中给予我细致、无私的指导与帮助，衷心地谢谢老师们！

感谢上海体育学院研究生处的老师在学习过程中给予的帮助与支持；感谢阿英嘎、张庆文、董仲明、孔庆涛、华力君、刘平等同学，是他们的帮助与鼓励使我走过了漫长而艰辛的求学之路。

本研究在调查问卷发放、专家访谈和测试过程中得到了冬管中心的各位领导，国家队谢天恩教练、陈光磊教练，八一队肖汉章教练、扎布教练，黑龙江省体工队邓绍新教练，佳木斯体工队朴京柱教练，大庆体工队张鲁海教练，吉林省体工队贾玉波教练，哈尔滨体育学院朱志强教授、蒙猛教授、颜彤丹教授以及沈阳体育学院教授专家们的大力帮助，在此表示衷心的感谢！

感谢在体能测试过程中给与积极配合的所有教练员和运动员！

感谢我的家人，父母、兄弟姐妹们，感谢我的妻子邹丽，儿子陈奥，三年的求学生涯，他们为我提供了物质上的保障和精神上的支持，免去了我的后顾之忧，使我能安心地顺利完成学业。

回顾过去，虽然自己尽心尽力，但也只是做了一点点力所能及的小事。

人生是有限的，但追求真理的道路永远没有终结，在今后的科学探索之路上，我将一如既往，努力进取，不断地丰富和完善自己。

本书的出版得到了黄石理工学院引进人才项目，黑龙江省科技攻关课题《我国优秀短距离速滑运动员体能训练特点及其评价与诊断方法研究》和国家科技支撑计划项目冬季奥运项目陆地与冰（雪）上训练科学衔接及有效性的研究与应用》的资助，在此一并表示感谢！

编辑推荐

《我国优秀短距离速滑运动员体能训练理论与实践研究:以500m项目为例》：中国体育博士文丛

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>