

<<游泳运动员身体形态特征及个性化训练>>

图书基本信息

书名：<<游泳运动员身体形态特征及个性化训练探索>>

13位ISBN编号：9787564406820

10位ISBN编号：7564406828

出版时间：2011-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：陆一帆 编

页数：229

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>

<<游泳运动员身体形态特征及个性化训>>

内容概要

“个性化训练”指教练员针对不同项目运动员竞技能力结构和成功参赛需求，根据每个运动员的身心特点和训练目标，全面地、整体地选择适宜的训练内容、方法、负荷和安排的训练行为。个性化训练具有个体化、针对性、创新性、灵活性等主要特征。

《游泳运动员身体形态特征及个性化训练探索》汇集了我们团队近年针对游泳运动训练的发展所做的一些研究，进行总结归纳，从游泳运动员的形态学特征及个性化训练监控方面对游泳项目进行研究，理论和实践相结合阐述了游泳项目的特点和训练监控的研究，具有一定的现实意义。

作者简介

陆一帆，运动生理学博士，北京体育大学运动医学教授。

担任亚洲游泳联合会医学委员，中国游泳协会委员，中国游泳协会教练委员会常委，中国游泳协会游泳科研委员会主任委员，中国体育科学学会运动医学专业委员会委员，中国医师协会儿童健康分会常委，中国游泳队队委会成员，中国游泳队科研保障团队总负责人。同时还担任国家体育总局奥运会备战科研保障专家组成员。

在20多年的教学科研工作中，得到过众多表彰，包括中国体育科学学会的科研一等奖、二等奖、三等奖，北京市科研成果一等奖。

两届奥运攻关个人一等奖。

优秀共产党员，优秀教师。

在过去数年间，主持承担过大量的重点科研项目，包括国家自然科学基金项目、科技部科技奥运项目、国家体育总局重点项目，教育部博士点项目、北京市教委科研项目等。

近5年，主编出版专业书籍5册，参与编写书籍超过300万字，发表了大量的专业论文。

参与国家游泳队备战奥运会工作10余年，作为中国游泳队的核心成员，首席科学家、科研保障工作的主持者，承担着国家游泳队科研保障的组织和实施工作，为中国游泳的复兴作出了积极贡献。

书籍目录

第一部分 游泳运动员身体形态特征

第一章 国内外相关研究之现状

第一节 国内研究现状分析

一、从运动项目形态特点的视角对游泳运动员身体形态特征的研究

二、从体能的视角对游泳运动员身体形态特征的研究

第二节 国外研究现状分析

第二章 我国优秀游泳运动员身体形态基本特征

第一节 我国男子优秀游泳运动员身体形态基本特征

一、我国男子长距离自由泳运动员的形态学特征分析

二、我国男子混合泳运动员的形态学特征分析

三、我国男子蛙泳运动员的形态学特征分析

四、我国男子仰泳运动员的形态学特征分析

五、我国男子中短距离自由泳运动员的形态学特征分析

六、我国男子蝶泳运动员的形态学特征分析

第二节 我国女子优秀游泳运动员身体形态基本特征

一、我国女子长距离自由泳运动员的形态学特征分析

二、我国女子混合泳运动员的形态学特征分析

三、我国女子蛙泳运动员的形态学特征分析

四、我国女子仰泳运动员的形态学特征分析

五、我国女子中短距离自由泳运动员的形态学特征分析

六、我国女子蝶泳运动员的形态学特征分析

第二部分 游泳运动员平原训练个性化监控的探索

第一章 游泳训练的生理学基础和运动监控指标

第一节 游泳训练生理学适应特征

一、耐力训练的生理适应性

二、力量训练的生理适应性

三、生物时间的应激和其适应性

四、累积训练效果

五、不适应

第二节 游泳训练身体全面发展特征

一、运动能量的综合供给

二、距离与机体的供能综合协调

三、游姿与机体的供能综合协调

第三节 游泳技术与机能

一、游泳运动技术特点

二、运动能力与机能状态评价

第二章 平原训练的个性化监控指标

第三部分 游泳运动员高原训练个性化监控的探索

第一章 游泳项目的高原训练特点

第二章 高原训练效果的个体差异及相关影响因素

第三章 心率变异性及其在低氧训练中的应用

第四章 游泳训练个性化监控实践及存在的问题

主要参考文献

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>