

《游泳运动科学训练与监控》

图书基本信息

书名：《游泳运动科学训练与监控》

13位ISBN编号：9787811006919

10位ISBN编号：781100691X

出版时间：2007-3

出版社：体育大学

作者：陆一帆

页数：216

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《游泳运动科学训练与监控》

内容概要

《游泳运动科学训练与监控》是多年游泳科研实践的一些总结及对国外优秀运动实践文献的归纳，基本上可以反映目前游泳训练中的一些科研理论与实际操作中的重点看法及观点。在体育生物科研过程中，难以评价具体的手段和方法的正确与错误，必须结合运动实践以及高度个性化特征进行辩证思考。

《游泳运动科学训练与监控》

书籍目录

第一章 游泳科学训练的理论基础第一节 游泳训练的生理适应观第二节 全面发展观第三节 阶段评价观第四节 高技术辅助观第二章 游泳训练的控制第一节 乳酸训练第二节 心率训练第三节 游泳训练的实时监控第三章 科学训练的计划安排第一节 训练计划中涉及到的训练理论 第二节 建立训练模式和训练系统第三节 训练手段的合理安排第四章 游泳运动员的营养补充第一节 游泳运动员营养的基本要求第二节 游泳运动员的营养需要第三节 游泳运动员常用营养生化补剂第五章 游泳运动员专项力量训练第一节 专项力量理论第二节 对专项力量理论的研究第三节 力量训练的可操作实践第六章 游泳运动员的高原训练第一节 游泳运动员高原训练的科学化分析第二节 游泳运动员高原训练的训练学安排第三节 游泳运动员高原训练的科学监控第四节 游泳运动员上高原前的筛选第七章 优秀游泳运动员的形态特征第一节 2000年以后我国优秀游泳运动员的整体形态特征第二节 1996年以来我国参加奥运会选手的身体形态特征第三节 我国优秀游泳运动员各专项的身体形态特征

《游泳运动科学训练与监控》

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：www.tushu000.com