

《赛艇运动员训练负荷诊断与监测研究》

图书基本信息

书名：《赛艇运动员训练负荷诊断与监测研究》

13位ISBN编号：9787564502522

10位ISBN编号：7564502525

出版时间：2010-9

出版社：郑州大学

作者：宋应华

页数：128

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

《赛艇运动员训练负荷诊断与监测研究》

内容概要

训练负荷的适宜化是科学训练的一个重要方面，而训练负荷的适宜化源于对训练负荷的科学诊断与监测。

这本《赛艇运动员训练负荷诊断与监测研究》由宋应华所著，运用文献资料法、逻辑分析法对赛艇运动员训练负荷的特征及其诊断与监测方法和指标进行理论分析和探讨，在对20名女子赛艇运动员训练负荷进行为期1年跟踪监测的基础上，采用生化测试和负荷统计相结合的方法，初步构建了一个多指标、多层次、简便易行的赛艇运动员训练负荷诊断与监测系统，为评定赛艇运动员训练负荷及教练员安排训练计划提供参考依据，具有一定的学术价值和实践意义。

《赛艇运动员训练负荷诊断与监测研究》适合从事赛艇工作的教练员、运动员和科研人员进行学习交流，同时也为从事其他体能类项目的负荷诊断提供参考。

《赛艇运动员训练负荷诊断与监测研究》

作者简介

宋应华，1962年出生于山东省青岛市，博士，副研究员，河南省体育科学研究所所长。

2006年毕业于上海体育学院，主要从事运动训练监控和营养恢复研究。先后主持国家级课题1项、省部级课题8项，并参加多项其他课题研究，获河南省科技进步二等奖1项、三等奖1项，河南省青年科技奖1项，发表论文20余篇。

《赛艇运动员训练负荷诊断与监测研究》

书籍目录

第1章 训练负荷诊断 1.1 训练负荷的概念 1.2 训练负荷的构成 1.3 训练负荷诊断的方法和指标 1.3.1 血乳酸 1.3.2 血尿素 1.3.3 肌酸激酶 1.3.4 血红蛋白 1.3.5 血睾酮 1.3.6 皮质醇 1.3.7 血清睾酮与皮质醇比值 1.3.8 生长激素 1.3.9 免疫细胞 1.3.10 免疫分子 1.4 训练负荷诊断的理论依据 1.4.1 训练负荷与物质和能量代谢 1.4.2 训练负荷与应激和适应 1.4.3 训练负荷与疲劳和恢复第2章 赛艇运动员训练负荷诊断 2.1 赛艇运动员训练负荷诊断的研究现状 2.1.1 国内研究现状 2.1.2 国外研究现状 2.2 赛艇运动员训练负荷的特征 2.2.1 赛艇运动员训练负荷的目的性特征 2.2.2 赛艇运动员训练负荷的专项性特征 2.2.3 赛艇运动员训练负荷的协调复杂性特征 2.2.4 赛艇运动员训练负荷的强度特征 2.2.5 赛艇运动员训练负荷的量度特征 2.2.6 赛艇运动员训练负荷的密度特征 2.3 赛艇运动员训练负荷诊断的方法与指标 2.3.1 赛艇运动员训练负荷专项性的诊断 2.3.2 赛艇运动员训练负荷目的性的诊断 2.3.3 赛艇运动员训练负荷协调复杂性的诊断 2.3.4 赛艇运动员训练负荷强度的诊断 2.3.5 赛艇运动员训练负荷量的诊断 2.3.6 赛艇运动员训练负荷密度的诊断 2.3.7 赛艇运动员承受训练负荷状态的诊断 2.3.8 赛艇运动员训练负荷诊断系统的建立 2.3.9 赛艇运动员训练负荷诊断系统的应用第3章 赛艇运动员训练负荷诊断的实验研究 3.1 赛艇运动员训练负荷专项性的诊断 3.1.1 训练负荷对双人艇不同桨位专项性的影响 3.1.2 训练负荷对四人艇不同桨位专项性的影响 3.1.3 训练负荷对领桨手和跟桨手进行单人艇训练的专项性影响 3.2 赛艇运动员训练负荷目的性的监测 3.3 赛艇运动员训练负荷协调复杂性的监测 3.4 赛艇运动员单元训练负荷的诊断与监测 3.4.1 单元课训练负荷强度的监测结果与分析 3.4.2 单元课训练负荷量的监测结果与分析 3.5 赛艇运动员冬训准备期训练负荷的诊断与监测 3.5.1 训练负荷强度的监测 3.5.2 训练负荷量的监测 3.6 赛艇运动员专项准备期训练负荷的监测 3.6.1 训练负荷强度的监测 3.6.2 训练负荷量的监测 3.7 赛艇运动员大赛前训练负荷的监测 3.7.1 大赛前训练负荷强度的监测 3.7.2 大赛前训练负荷量的监测 3.8 赛艇运动员训练负荷密度的监测 3.9 赛艇运动员冬训中后期承受训练负荷状态的监测 3.9.1 冬训中后期肌酸激酶的变化 3.9.2 冬训中后期尿素和血红蛋白的变化 3.9.3 冬训中后期血睾酮和皮质醇的变化 3.9.4 冬训后期免疫细胞的变化 3.9.5 冬训后期免疫分子的变化 3.10 赛艇运动员专项准备期承受训练负荷状态的监测 3.10.1 专项准备期CK、BU和Hb的变化 3.10.2 专项准备期血睾酮和皮质醇的变化 3.10.3 专项准备期免疫细胞的变化 3.10.4 专项准备期免疫分子的变化 3.11 赛艇运动员大赛前承受训练负荷状态的监测 3.11.1 大赛前CK、BU和Hb的变化 3.11.2 大赛前血睾酮、皮质醇和生长激素的变化 3.11.3 大赛前免疫细胞的变化 3.11.4 大赛前免疫分子的变化 3.12 赛艇运动员不同训练阶段承受训练负荷状态的对比分析 3.13 赛艇运动员承受训练负荷状态的个体化分析第4章 赛艇运动员训练负荷诊断与监测的组织实施与发展方向 4.1 赛艇运动员训练负荷诊断与监测的准备与实施 4.1.1 赛艇运动员训练负荷的特征 4.1.2 赛艇运动员训练负荷诊断与监测的方法和指标 4.1.3 赛艇运动员训练负荷诊断与监测的实施 4.2 赛艇运动员训练负荷诊断与监测的发展方向 4.2.1 诊断与监测同赛艇运动员训练负荷特征的结合 4.2.2 诊断与监测方法和指标体系的不断创新和完善 4.2.3 诊断与监测全面系统化发展 4.2.4 诊断与监测同负荷的变化和运动员的运动能力结合 4.2.5 负荷的累积时间和运动员适应能力变化的诊断与监测 4.2.6 运动员个体有效训练阈的诊断与监测常用缩略词

《赛艇运动员训练负荷诊断与监测研究》

编辑推荐

这本《赛艇运动员训练负荷诊断与监测研究》由宋应华所著，内容包括3个部分：认识赛艇运动员训练负荷的基本特征，确立赛艇运动员训练负荷的诊断内容；建立赛艇运动员训练负荷诊断与监测的理论与方法体系；探索赛艇运动员训练负荷的监测规律及组织实施与发展方向。

《赛艇运动员训练负荷诊断与监测研究》

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:www.tushu000.com