

# 《龙狮运动训练》

## 图书基本信息

书名：《龙狮运动训练》

13位ISBN编号：9787811003253

10位ISBN编号：7811003252

出版时间：2005-1

出版社：北京体育大学出版社

作者：雷军蓉

页数：303

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《龙狮运动训练》

## 内容概要

《龙狮运动训练》一书，迎合了当前国际与国内龙狮运动发展形式的需要，填补了我国龙狮运动训练学领域的一项空白，此书的问世，无疑地有利于进一步促进龙狮运动训练在国内外的普及与提高。但愿它成为一把钥匙——把开启将龙狮运动之实践上升为理性与理论思考大门的钥匙。

本书共分十二章，详细介绍了龙狮运动的起源与发展、基本技术、训练原则、训练方法和手段、训练计划制定、体能素质训练、心里训练、选材、运动损伤的预防与处理、队伍的管理及竞赛组织与裁判等。在编写过程中，特别注重知识性、科学性、实用性，以满足广大龙狮运动爱好者、运动员、教练员以及专家学者的需要，从而促进龙狮运动的发展。

# 《龙狮运动训练》

## 作者简介

雷军蓉，讲师，女，1970年10月出生，湖南吉首人。1993年毕业于湖南师范大学体育学院并留校任教至今，2004年正式考取武汉体育学院民族传统体育学研究生，正在攻读。主要从事民族民间体育理论与方法、武术教学与训练、跆拳道教学与训练。龙狮国家级裁判，龙狮国际级裁判，国家一级武术裁判，武术六段位。

现任湖南奥都龙狮俱乐部竞赛部主任，龙狮主教练。多次训练队伍参加国际、国内龙狮比赛，获得优异成绩。其中在2004年10月第五届全国龙狮锦标赛中，获自选套路第一名，竞速、障碍、全能三项亚军。在2002年元月第四届全国舞龙锦标赛中囊括男子自选套路、规定套路、全能三项冠军；2002年12月代表中国参加第二届世界龙狮锦标赛，荣获男子舞龙第二名。担任学院跆拳道代表队主教练，2004年6月，带队参加第一届全国大学生跆拳道锦标赛，获得男子62公斤级第一名、男子85公斤级第二名、女子51公斤级第五名、男子团体总分第八名的好成绩。在学术研究上，先后在国家级、省级学术刊物上发表论文10余篇，著作《龙狮运动训练学》，主编《舞龙运动》民族传统教程书1部，参编教材《现代散手运动教学与训练》、《中国舞龙舞狮运动》2部。参与省、部级课题3项。多次荣获院、学校课堂艺术教学优秀奖。

# 《龙狮运动训练》

## 书籍目录

第一章 龙狮运动概述 第一节 舞龙运动的起源与发展 第二节 舞狮运动起源与发展第二章 龙狮运动基本技术 第一节 舞龙运动基本技术 第二节 北狮运动基本技术 第三节 南狮运动基本技术 第四节 鼓乐基本技术第三章 龙狮运动技术训练 第一节 龙狮运动技术训练概述 第二节 龙狮运动技能形成的四阶段 第三节 龙狮运动技术训练方法第四章 龙狮运动训练原则 第一节 直观训练原则 第二节 动机激励性原则 第三节 专项训练深化原则 第四节 系统不间断性原则 第五节 周期性原则 第六节 有效控制原则 第七节 区别对待原则 第八节 合理运动负荷原则 第九节 强化恢复原则第五章 龙狮运动训练方法与手段 第一节 龙狮训练方法与手段概述 第二节 龙狮训练的整体控制方法 第三节 龙狮运动训练的基本操作方法第六章 龙狮训练计划的制定 第一节 龙狮训练计划 第二节 训练计划制定方法 第三节 多年训练计划的制定 第四节 年度训练计划的制定 第五节 阶段训练计划的制定 第六节 周训练计划的制定 第七节 课训练计划的制订第七章 体能素质训练第八章 心理训练第九章 龙狮运动员选材第十章 运动损伤的预防与处理第十一章 运动队训练与管理第十二章 龙狮运动竞赛组织与裁判

# 《龙狮运动训练》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)