

# 《运动训练功能评定测试方法》

## 图书基本信息

书名：《运动训练功能评定测试方法》

13位ISBN编号：9787309091106

10位ISBN编号：7309091108

出版时间：2012-10

出版社：复旦大学出版社

作者：王茹 编

页数：148

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)

# 《运动训练功能评定测试方法》

## 前言

运动训练监控是依据运动训练的客观规律，借助相关学科的理论与方法，通过对运动训练过程科学、系统地测量，以及评价与调整，实现对运动训练过程的最佳化控制，从而提高运动训练的科学化水平。在运动训练中，合理运用基础理论、实验技术和测量方法监控运动员的功能状态，对选材、医务监督、控制训练负荷、判断运动疲劳、防止过度疲劳和运动损伤的发生、挖掘人体的运动潜力、提高竞技能力等，具有十分重要的意义，并已成为科学训练的重要环节。学习运动训练功能监控的知识，掌握身体功能状态的测试和评定方法及应用，对培养高质量的体育科学人才至关重要。本书是一门重要实用的实验性课程，可培养学生应用基本理论、基础知识、基本技能，以分析和解决问题的能力。使学生在学习实验技术和方法并印证有关理论的同时，对体育运动实践也有很好的了解。本书是在总结归纳国内外运动医学界关于运动功能评定研究最新理论方法的基础上进行编订，适用于运动人体科学、体育教育、运动训练等相关专业的学生使用。本教材的编写和出版得到上海市教委运动人体科学本科教学建设高地项目的资助。参加本书编写工作的有博士、硕士，还有正在攻读学位的博士、硕士研究生。在此，对他（她）们所付出的辛勤努力表示深深的谢意。目前，对运动训练监控的研究方兴未艾，随着新的理论与方法介入，相关技术手段的发展也日新月异。在编写过程中虽经努力，但限于我们知识水平和经验的不足，缺点和错误在所难免，敬请各位读者批评、指正。

# 《运动训练功能评定测试方法》

## 内容概要

《竞攀系列教材:运动训练功能评定测试方法》分为三大部分：第一部分为基本仪器及技术操作；第二部分为实验部分，分别从心血管功能、免疫功能、内分泌功能、运动功能、神经功能、氧转运能力、有氧及无氧工作能力、物质和能量代谢角度，阐述了运动员功能评定中最常用的指标、方法，以及在运动实践中的应用等。

## 书籍目录

### 第一部分基本仪器及技术操作

#### 第一节实验室规则

- 一、实验室基础知识
- 二、一般实验规则
- 三、使用试剂和药品的规则

#### 第二节实验记录和实验报告的书写

- 一、实验记录
- 二、实验报告

#### 第三节基本操作

- 一、玻璃仪器的洗涤、干燥和保管
- 二、试剂和药品的取用
- 三、常用缓冲液的配制
- 四、储存和废弃物处理
- 五、注意事项

### 第二部分实验部分

#### 第一节心血管系统测试指标方法

##### 实验一 心率

##### 实验二 血压

##### 实验三 心电图

#### 第二节免疫系统测试指标方法

##### 实验一 血常规测定

##### 实验二 免疫球蛋白测定

##### 实验三 T细胞亚群测定

#### 第三节 内分泌系统测试指标方法

##### 实验一 血清睾酮

##### 实验二 血清皮质醇测定

##### 实验三 血清睾酮与皮质醇比值

#### 第四节肌肉负荷及组织损伤测试指标方法

##### 实验一 血清肌酸激酶检测技术

##### 实验二 血清乳酸脱氢酶检测技术

##### 实验三 血清天门冬氨酸氨基转移酶的测定

.....

### 第三部分常用仪器设备使用方法

### 主要参考文献

## 章节摘录

二、一般实验规则 实验规则是人们从长期实验室工作中归纳总结出来的，是防止意外事故，保证正常实验的良好环境、工作秩序和做好实验的重要前提。实验室礼仪的重要性常常被低估，而在高级别研究单位，实验室常规礼节在一定程度上等同于实验室的生存规则。

(一) 实验室日常工作中的注意事项

(1) 实验前认真预习，明确实验目的要求，了解实验内容、方法和基本原理。对于设计性实验，实验者课前必须查阅资料，根据实验要求设计详细的实验方案，并经指导教师批阅同意后方可进行实验。实验前必须认真预习，写出预习报告，并提前10 min进入实验室，熟悉实验室环境、布置和各种设施的位置，做好实验准备，在指定位置进行实验。

(2) 进入实验室必须穿实验服。实验时遵守纪律、思想集中、认真操作。

(3) 实验过程中要仔细观察各种现象并详细记录，认真思考问题。

(4) 实验中注意保持实验台的清洁和整齐，每次实验完毕应立即将仪器洗干净放入柜中，实验药品按序排列，做好实验室清洁卫生工作。

(5) 废物、废液、用过的滤纸条、破玻璃等分别放入废液缸和废物桶内，严禁放入水槽，以防水槽腐蚀和淤塞。

(6) 爱护公物，不得滥用、浪费，注意节省水、电和药品。

(7) 爱护实验室内的设备，公用仪器实验后，洗、擦干净并放回原处。

(8) 实验不得无故缺席，实验不符要求的需要重做。

(9) 实验过程中如有仪器破损，应填好仪器破损单，经指导教师签注意见后向仪器保管室换取。

(10) 实验结束时，必须提交实验原始数据，实验课后应根据原始记录，联系理论知识，认真分析问题，处理有关数据，做好实验报告并及时提交实验报告。

(二) 实验室安全操作守则

(1) 试剂药品瓶须贴有标签。剧毒药品须与一般药品分开，设专柜并加锁，同时必须制订保管、使用制度，专人管理，严格遵守。

(2) 严禁直接接触试剂，用移液管吸取样品时应用橡皮球操作。如以鼻鉴别试剂时，应将试剂瓶远离鼻子，以手轻轻煽动稍闻其味，严禁以鼻子接近瓶口。

(3) 实验室内禁止吸烟、进食，离开实验室时要仔细洗手，脱去工作服。

(4) 对于某些有毒的气体，必须在通风橱内进行操作处理，头部应该在通风橱外。

(5) 中毒时必须及时急救，如果是吸入毒性气体、蒸气，那么应立即将中毒者移到新鲜空气中；如果是吞入毒物，那么最有效的办法是借呕吐以排除胃中的毒物，并必须立即送医疗部门处理。 .....

# 《运动训练功能评定测试方法》

## 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)