

<<竞技体育力量训练指导>>

图书基本信息

书名：<<竞技体育力量训练指导>>

13位ISBN编号：9787500921493

10位ISBN编号：7500921497

出版时间：2001年01月

出版单位：人民体育出版社

作者：杨汉雄

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>

<<竞技体育力量训练指导>>

内容概要

该书既介绍了现代力量训练的最新研究成果，同时，也汇集了作者多年在力量训练方面的研究成果。本书运用现代运动生理学、解剖学、运动生物学、运动训练学等方面的最新理论与科研成果，系统地阐述了现代力量训练的理论、方法和手段，以及田径、游泳、体操和球类运动员的专项力量训练。本书在理论上深入浅出，注重实用性，突出训练方法与练习手段。

<<竞技体育力量训练指导>>

书籍目录

第一章 骨骼肌的特性与肌肉收缩

一 骨骼肌的生理解剖

二 肌肉收缩的生物力学特征

三 决定和影响肌肉力量的各种因素

第二章 力量的特征与分类

一 力与人体的机械运动

二 力量素质的概念与分类

第三章 力量训练的基本理论

一 运动训练中的适应、负荷和应激原理

二 影响力量练习效果的训练学因素

.....

第四章 力量训练的方法与手段

第五章 力量的诊断与评定

第六章 身体不同部位肌肉力量训练的方法

第七章 举重运动员的力量训练

第八章 其他项目力量训练方法简介

参考文献

<<竞技体育力量训练指导>>

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>