

<<现代力量训练>>

图书基本信息

书名：<<现代力量训练>>

13位ISBN编号：9787500924098

10位ISBN编号：7500924097

出版时间：2003

出版时间：人民体育出版社

作者：万德光,万猛

页数：240

字数：179000

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>

## <<现代力量训练>>

### 内容概要

《现代力量训练》是一本论述力量训练的理论与实践的著作。书中比较系统地从力量训练的理论基础、科学依据以及训练手段和方法等方面进行了阐述。我们根据长期从事力量训练的教学和实践，并学习体育强国德国等的先进经验，设计和提供了各种运动项目的力量训练方法，在部分运动项目的国家队、省市队、高级教练员岗位培训班中讲授，指导训练，颇受关注，但也深感教练员、运动员迫切需要掌握和学习力量训练方法的真谛。

编者试图在一般力量和专项力量之间搭起一座桥梁，解决一般力量训练不能很好地结合专项力量训练的问题。

经过一些实验，在一些项目中取得了成功，目前这项工作尚在进行。

相信本书会对广大教练员、运动员、体育教师、体育科研人员、体育院校师生以及不同年龄和性别的体育爱好者有一定的参考价值。

<<现代力量训练>>

作者简介

万德光教授男，1938年6月18日出生。

江西南昌人，汉族。

1964年毕业于北京体育大学研究生部。

现任中国举重协会副主席兼科研委员会主任。

北京体育大学学术委员会委员，举重队总教

练。

原中国举重队教练员，两次带队参加世界、亚洲举重比赛。

1982年经全国统考以优异成

## &lt;&lt;现代力量训练&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 力量训练的目的与任务 第二章 力量训练的理论基础 第一节 力量及其表现形式 一、力量的概念 二、力量的表现形式 (一) 最大力量 (二) 快速力量 (三) 力量耐力 第二节 生物学基础 一、肌肉收缩和肌肉组织的分类 (一) 肌肉收缩 (二) 肌肉收缩速度 (三) 肌肉的初长度与肌肉力量的关系 (四) 肌肉力量与肌梭和腱器官的关系 (五) 肌肉活动的机械模式 二、骨骼肌的纤维类型 三、神经肌肉的传导、建立过程 (一) 运动单位 (二) 肌肉内部的协调性 (三) 肌肉之间的协调性 四、肌肉活动的能量供应 (一) 恢复和重建过程 (二) 肌肉的竞技因素 第三节 肌肉的工作方式、收缩形式和工作特点 一、静力性工作方式 二、动力性工作方式 第四节 体重和力量的关系 第五节 力量素质的相互关系 一、最大力量和快速力量的关系 二、最大力量与力量耐力的关系 三、力量与灵巧性的关系 四、力量与平衡能力的关系 第三章 合理安排负荷量 第一节 组成负荷的诸因素 第二节 训练负荷的原则 一、要求提高负荷的原则 二、持续提高负荷的原则 三、周期性负荷的原则 第三节 组成负荷的规律 一、负荷与恢复 二、负荷与疲劳 三、高度负荷后加速恢复和重建过程 ..... 第四章 力量训练和营养 第五章 运动损伤的预防和处理 第六章 女子、儿童、青少年力量训练的特点 第七章 力量训练的手段 第八章 力量训练的方法和计划 第九章 基本专项力量训练 第十章 力量训练的诊断 第十一章 各种竞技运动项目的力量训练 第十二章 选择练习 第十三章 练习总汇 参考文献

<<现代力量训练>>

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:<http://www.tushu007.com>