第一图书网, tushu007.com

<<现代篮球体能训练指导>>

图书基本信息

书名：<<现代篮球体能训练指导>>

13位ISBN编号：9787500935650

10位ISBN编号：750093565X

出版时间：2009-4

出版时间：罗陵 人民体育出版社 (2009-04出版)

作者：罗陵

页数：367

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

内容概要

《现代篮球体能训练指导》分为两篇共十三章，主体内容包括体能训练基础篇和应用篇两部分。第一篇为篮球运动员体能训练的准备，主要介绍篮球专项体能的特点，我国篮球体能训练现状分析，以及体能训练相关基本科学概念和知识；第二篇侧重体能训练的实践应用，是《现代篮球体能训练指导》的重点，主要内容包括体能训练中准备活动的牵拉技术、力量训练的规范化技术与力量训练方案的设计，速度、灵活性等素质的训练方法以及周期性体能训练方案的设计与实施程序，并结合篮球运动员体能训练方案实例进行比较详细的介绍。

<<现代篮球体能训练指导>>

书籍目录

篮球体能训练基础第一章 体能训练基本概念第二章 篮球体能训练第三章 体能训练必备相关知识基础第一节 神经肌肉生理基础第二节 运动能量学基础第三节 力量训练的生物力学基础第四节 训练的适应性篮球运动员体能训练实践与应用第四章 准备活动放松运动与拉伸技术第一节 运动员的柔韧性第二节 准备活动第三节 拉伸技术第四节 放松运动第五章 篮球运动员力量训练第一节 篮球运动员的力量训练第二节 力量训练的规范技术第三节 核心力量训练第四节 篮球运动员常用负重力量训练第五节 篮球运动员力量训练方案的设计第六节 力量训练方案设计的应用举例第六章 篮球运动员的拉长-收缩训练第一节 拉长-收缩的力学和生理学机制第二节 拉长-收缩训练方法第三节 拉长-收缩训练计划的设计第七章 篮球运动员速度及速度耐力训练第一节 速度训练方法第二节 速度训练方案的设计第八章 篮球运动员灵活性训练第一节 灵活性概念及影响因素第二节 灵活性的训练方法第三节 灵活性训练方案的设计第九章 篮球运动员有氧耐力训练第一节 有氧耐力训练生理机制第二节 有氧耐力训练方案的设计第十章 篮球周期性体能训练方案设计第一节 训练周期性第二节 机体对周期性体能训练的适应第三节 篮球周期性体能训练计划的设计第十一章 篮球运动员体能测试与评价第一节 体能测试目的和意义第二节 体能测试质量的评价第三节 常规的体能评价方法第四节 篮球运动员的体能评价第十二章 篮球运动员营养基础第十三章 篮球运动损伤及其预防参考文献附录1.术语词汇表2.人体主要肌肉解剖图(正面)3.人体主要肌肉解剖图(背面)4.力量训练中主要工作肌肉对照表

第一图书网, tushu007.com

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