

<<篮球体能训练>>

图书基本信息

书名：<<篮球体能训练>>

13位ISBN编号：9787500937227

10位ISBN编号：7500937229

出版时间：2009-10

出版单位：人民体育

作者：(美)比尔·弗兰//罗宾·庞德|译者:张莉清

页数：204

译者：张莉清

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>

## <<篮球体能训练>>

### 内容概要

《篮球体能训练》主要阐述的是美国篮球体能教练员协会认定的顶级训练方法，这些专家每天都致力于在比赛中如何最大限度地挖掘超级球星潜能的研究。

增强你的力量和爆发力，使自己成为一个球场野兽；提高你的速度和灵敏性，使自己成为一个防守终结者；增加你的垂直起跳高度，使自己轻松超越对方的防守投篮得分。

200多种体能练习、训练、测试方法和训练计划，附加一张60分钟的DVD指导光盘，《篮球体能训练》对不同水平、不同层次的男、女篮球运动员来说，都是最丰富的、最具权威的参考资料。

充分摆脱你原来的训练，为你的比赛添加新的训练元素。

《篮球体能训练》将帮助你充分挖掘潜力，使你在比赛中抓住每次机会。

<<篮球体能训练>>

书籍目录

前言第一章 测试与评价第二章 热身与拉伸练习第三章 专项体能训练第四章 力量训练第五章 爆发力第六章 速度第七章 灵敏第八章 完整体能训练日程安排

## <<篮球体能训练>>

### 章节摘录

第一章 测试与评价测试和能力评价的方法对于全面评价球员至关重要，它可以客观地反映运动员的速度、力量、爆发力、灵敏和柔韧能力。

有效的测试程序包括以下几个方面：1．开发和选用规范化的标准和数据；2．采用已被证明正确的、可多次重复测试的方法；3．建立属于球队自己的、安全有效且能解决实际需要的正确测试程序。

所采集数据通过分析和反馈可以帮助教练员及时发现训练计划中存在的不足，同时也可以把曾经测试过的和正在测试的数据进行对比，然后连续进行测试，通过对所测数据进行对比分析，使运动员和教练员对训练计划不断地进行调整和改进，日积月累，最终达到提高训练计划质量的目的。

对于所有的教练员和运动员(NBA、WNBA、大学、高中，运动员包括不同性别)来说，测试的数据需要进行选择和处理，通过对比分析，选取有价值的信息，从而更好地协助教练员制定计划，同时激励运动员去进行更为刻苦的训练和比赛。

<<篮球体能训练>>

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>