

<<现代体能训练>>

图书基本信息

书名：<<现代体能训练>>

13位ISBN编号：9787564403911

10位ISBN编号：7564403918

出版时间：2010-4

出版时间：北京体育大学

作者：孙文新

页数：204

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>

## <<现代体能训练>>

### 前言

随着现代体育运动的发展，我国体育健儿在奥运会及各级国际体育大赛中取得了骄人的成绩。而今我国由体育大国向体育强国迈进，面对未来我们又吹响了继续前进的号角。为进一步提高我国体育健儿的运动技术水平，使我国运动员在世界大赛中取得更大的成绩，必须依靠体育科技的进步，特别是科学训练方法的创新与发展。

鉴于此，现代科学训练技术与手段的应用是创造新的成绩不可缺少的部分。

现代体能训练是运动训练过程中以多学科知识为基础，运用先进科学的训练方法与手段，发展运动员的身体形态、机体机能和运动素质的训练。

现代体能训练是一种更科学更有效的体能训练理念，不仅重视运动素质的发展，也同样注意结合运动员的身体形态、机能和心理训练及选材、运动营养、运动康复等学科的交叉应用，与传统体能训练在范畴及训练效果上有较大差异。

## <<现代体能训练>>

### 内容概要

本书是作者近年来通过带国家队教练员出国培训和聘请国内外专家专题讲座所学内容，根据广大教练员需求而编著的，本书能够在现代体能训练理念、思路、训练方法及手段上对广大教练员、科研人员、教师等提供帮助和参考。

## <<现代体能训练>>

### 作者简介

孙文新，北京人，现任国家体育总局干部培训中心副主任，研究员，北京体育大学硕士研究生导师、博士生专业课教师。

曾任中国国家足球队科研教练、广州市体育科学研究所副所长，中国足球协会教练员高级讲师，中国足球协会科技委员会委员，中国足球协会女足委员会委员，广州市足球协会科技委员会主任。

在多年工作中，多次参加国际大赛、全国、省、市的科研和调研工作，完成多项科研课题，参加和主持过全运会、省运会、城运会等赛事的科研服务工作。

研究领域包括足球运动科学化训练、足球运动员科学选材、足球运动员心理特征、足球运动员机能评定、足球运动员高原训练、足球运动发展战略、足球教练员培训等。

## &lt;&lt;现代体能训练&gt;&gt;

## 书籍目录

一、人体核心的概念二、核心力量的概念三、核心力量训练的作用四、核心力量训练原则五、核心力量训练方法 (一)徒手训练方法 1. 屈膝半蹲 2. 跪地弓背支撑 3. 跪式直背支撑 4. 仰卧两头起 5. 仰卧屈膝 6. 仰卧抬腿 7. 俯卧肘支撑后交叉腿 8. 交叉腿侧身斜起坐 9. 团身两头起 10. 仰卧屈腿收腹 11. 仰卧屈膝交叉腿抱头起 12. 仰卧屈膝伸腿抱头起 13. 仰卧交叉蹬腿 14. 仰卧交叉打腿 15. 仰卧举腿 16. 俯卧三点支撑单手前平举 17. 仰卧起坐 18. 仰卧起扶膝坐 19. 直臂上举坐 20. 仰卧起手抱膝举腿 21. 侧卧肘支撑手侧上举 22. 仰卧起交叉提膝 23. 坐式屈腿 24. 仰卧举腿肘触膝 25. 分腿侧俯身 26. 分腿叉腰侧身 27. 侧卧举腿 28. 侧身手支撑交叉腿 29. 单肘侧支撑转体 30. 俯卧支撑换姿势 31. 俯卧直臂抬腿支撑 32. 侧卧屈腿抱头起 33. 跪立侧俯身 34. 坐式交叉腿转身 35. 仰卧1贝0屈腿 36. 仰卧侧摆腿 37. 屈臂俯卧内收腿伸手支撑 38. 直臂俯卧三点支撑 39. 屈臂俯卧两点支撑 40. 直臂俯卧两点支撑 41. 直臂跪式单腿支撑 42. 俯卧肘关节斜支撑 43. 侧卧肘关节支撑顶髌 44. 侧卧踢腿 46. 仰卧提臀 47. 仰卧提臀抬腿 48. 仰卧勾腿提臀 49. 燕式平衡 (二)瑞士球训练方法 1. 仰卧屈膝扶球 2. 两腿压球仰卧起 3. 大小腿夹球仰卧起 4. 仰卧直腿夹球起 5. 仰卧屈腿夹球起转髌 6. 俯卧瑞士球转腰 7. 侧卧夹瑞士球起 8. 瑞士球上转腰 9. 单膝跪瑞士球转腰 10. 单膝跪瑞士球上体侧屈 11. 仰卧单腿压瑞士球交叉腿 12. 仰卧瑞士球转身 13. 仰卧两脚拉瑞士球 14. 坐瑞士球转身 15. 侧卧单肘支撑夹球 16. 俯卧瑞士球抬两腿 17. 坐瑞士球抓哑铃斜提拉 18. 肘撑瑞士球俯卧 19. 持哑铃俯卧瑞士球 20. 俯卧瑞士球单臂单腿支撑 21. 两腿压球单臂支撑 22. 屈肘压球单脚支撑 23. 前推瑞士球下腰 24. 仰卧夹球上举 25. 手撑瑞士球下腰 26. 瑞士球背桥 27. 两腿夹瑞士球转髌 28. 仰卧肩压球顶髌 29. 单腿压球两手支撑 30. 两腿拉球两手支撑 31. 仰卧夹球屈膝 (三)实心球训练方法 1. 仰卧单腿起坐 2. 仰卧夹球提膝 3. 仰卧夹球转髌 4. 仰卧举球挺身 5. 头后持球仰卧起坐 6. 仰卧起坐转腰 7. 握球转腰拍球坐 8. 站立转腰 9. 俯卧支撑下腰 10. 两膝夹球两头起 11. 仰卧夹球举腿 12. 两人配合交换球参考文献

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>