

<<女子运动员体能训练>>

图书基本信息

书名：<<女子运动员体能训练>>

13位ISBN编号：9787564406912

10位ISBN编号：7564406917

出版时间：2011-6

出版时间：北京体育大学出版社

作者：（美）奥利弗，（美）郝丽 著，闫琪 等译

页数：164

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>

<<女子运动员体能训练>>

内容概要

这本书的目的是为女性运动员提供最新的训练方法和具体的训练计划。

关于运动员的力量，速度，柔韧性和爆发力的训练书籍数以百计，但是只有少数是侧重针对女性运动员的需要的。

我们的事业建立在针对和满足女性运动员的具体需要上，我们和不同运动项目中的年轻人，高中生，大学生，专业人员和奥林匹克级别的运动员一起工作——包括曲棍球，跳水，足球，体操，长柄曲棍球，高尔夫这些运动——因此我们拥有对这些运动员真正需求的最深入的理解。

这本书为训练女性运动员的力量和爆发力提供了各种水平的计划——从发展一项简单的爆发力的基础训练开始——同时减少潜在的受伤风险。

我们与我们的专家一起把一些世界级运动员和教练员对训练的独特见解提供给大家。

这本书分为四个部分，第一部分，

“体能评估”，概述了女性运动员在不同的发展阶段中的具体需要。

第一章内容包括制定任何年度训练计划的最基本原则。

第二章，

“体能评估”，能够让您评估您目前的能力水平，并帮您根据针对女性运动员所做的成绩图表来制定自己的目标。

教练们经常问我们，

“我怎样评估我的运动员的精确的速度？”或者“我怎样评估我的运动员的爆发力？”第二章提供了回答这些问题的工具。

<<女子运动员体能训练>>

作者简介

大卫·奥利弗 (David Oliver) 是奥利弗体育公司的主席和创始人, 他曾作为高中、大学、职业以及奥运会水平的教练和体能教练长达15年的时间, 同时还担任过美国国家女子足球队的体能教练、美国国家女子篮球队力量和体能训练顾问。

他还在多种重要赛事上担任医疗团队的体能教练: 美国全国滑雪锦标赛、世界铁人三项锦标赛、柑橘碗杯比赛以及NBA全明星赛。

奥利弗还在NBA奥兰多魔术队担任7年的力量和体能教练和助理运动教练。

奥利弗是美国国家运动保健师协会 (NATA) 的注册会员、美国体能协会 (NSCA)、美国运动医学会 (ACSM) 的注册会员。

同时还获得了美国举重协会 (USWF) 俱乐部教练资格。

他在全美训练营、保健诊所和研讨会发表诸多演讲, 提出的关于训练技巧的创新得到了广泛的重视。

奥利弗与他人合作编写了《NBA式的体能训练》(Conditioning the NAB way and NBA Power Conditioning), 并在《男性健康》(Men's Health)、《男性杂志》(Men's Journal)、《女性健康健美杂志》(Women's Health and Fitness) 以及其他众多刊物上刊登文章, 对《女性体育画报》

(Women's Sports Illustrated) 和《女子篮球体能训练》(Conditioning for Women's Basketball) 亦有贡献。

他与妻子谢丽 (Shelly)、两个儿子扎卡里 (Zachary) 和瑞安 (Ryan) 居住在佛罗里达的奥兰多。

德纳·赫丽 (Dana Healy) 是美国奥委会 (USOC) 体能训练部门主任。

担任该职务期间, 她在三个奥林匹克训练中心 (OTCs) 监督体能训练, 于1997年进入美国奥委会以来训练过众多奥运会和世界级比赛获奖者。

进入美国奥委会之前, 赫丽在布朗大学 (Brown University) 担任助理体能教练, 她是美国体能协会 (NSCA)、美国运动医学会 (ACSM) 和美国举重协会 (USAW) 的注册会员, 在《男性健康》

(Men's Health)、《户外杂志》(Outside Magazine)、《女性体育画报》(Women's Sports Illustrated) 和《竞技体能》(Performance Conditioning) 等杂志上发表过多篇文章。

赫丽居住在科罗拉多州科罗拉多斯普林斯。

<<女子运动员体能训练>>

书籍目录

- 第一部分 体能评估
 - 第一章 体能训练的基本结构与原则
 - 第二章 体能评估
- 第二部分 力量强化
 - 第三章 肩部强化
 - 第四章 下肢稳定性训练
 - 第五章 核心肌群训练和平衡性训练
- 第三部分 增强爆发力
 - 第六章 提高起动、制动和变向的速度
 - 第七章 跳跃、跑步、投掷和击打的爆发力训练
- 第四部分 提高运动表现
 - 第八章 高强度训练的准备
 - 第九章 成就冠军的体能训练计划

<<女子运动员体能训练>>

章节摘录

训练模式指的是训练计划中选择的训练种类和设备。

训练种类决定了训练效果，例如，尽管阻力训练器械上的腿部伸展和踏箱训练均旨在锻炼四头肌，但每种模式所产生的效果却略有不同。

传统的阻力训练器械（例如，屈腿训练器、胸部推举器械、腿部蹬伸器）可在某一运动平面上训练一个或多个肌肉群，因此，此类训练器械最适合用于训练孤立的肌肉群并实现肌肉群之间的平衡。

无轨迹阻力训练器械是力量训练的最佳选择，它们可用来训练运动员，这是因为抗阻力运动可在几个平面并以不同的速度发生，正如体育运动过程中发生的情况一样。

例如，在完成一次站立式肩膀推举过程中，运动员还必须利用躯干来平衡身体。

这种动作刺激的训练方式要比在训练器械上完成一次坐姿肩膀推举要更有效，坐姿肩膀推举仅锻炼肩部肌肉，在完成一次动态收缩过程中，仅仅两肩需要保持稳定。

奥运会举重项目（见第七章）被认为是最具有体育运动针对性的抗阻力训练形式之一。

高翻等训练要求力量、速度、协调、柔韧性和平衡均衡发展。

增强式训练（见第七章）是专门训练爆发力的一种速度训练。

通常情况下，用体重作为唯一的阻力，抛物线式的运动，如跳跃和投掷等，可训练运动员的快速反应能力（见第七章）。

在确定最容易达到计划目标的训练模式前，运动员或教练必须预计预期效果。

本书以及第九章中的计划表将帮助您确定哪些特定的训练最适合您的体育项目。

.....

<<女子运动员体能训练>>

编辑推荐

速度、力量、爆发力、灵敏性、平衡能力、身体控制能力，这些体能要素将会直接影响一名高水平运动员运动成绩的优劣。

《女子运动员体能训练》是专门针对女子运动员的训练手册，挑选与设计符合女性生理结构特点的120种训练方法，这其中包括：易损伤部位的预防性训练技巧、爆发式力量训练技巧、多方位移动技巧、场地增强式训练技巧、功能性体能训练技巧。

不论什么运动项目，都需要运动员打好扎实的体能基础，尽力发挥自己潜能，同时避免受伤。本书提供了女子运动员基础体能和运动专项体能的多种评估方法，以及标准化的评写表格，可以更准确的评估运动员的体能，发现运动员自身特点与存在薄弱环节，一边更好地制定体能训练方案。大部分热门体育项目都包括非赛季、赛季前和赛季中训练计划。

本书提供了大量针对运动专项的体能训练方案模板，可以为女子运动员的体能训练提供最直观的指导

。本书将带您进入女子运动员的体能训练世界，15种简单实用的体能测试方法，15种拉伸技巧，120种训练方法，50种专项体能训练方案，本书将改变你的比赛表现！

<<女子运动员体能训练>>

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>