第一图书网, tushu007.com

<<特战兵体能极限训练法>>

图书基本信息

书名：<<特战兵体能极限训练法>>

13位ISBN编号：9787801509420

10位ISBN编号：7801509420

出版时间：2012-1

出版时间：军事谊文出版社

作者：侯振山

页数：226

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《特战兵体能极限训练法》对传统体能训练法进行了创新，为特战兵体能极限训练方法注入了新的活力。
不但丰富了体能极限训练的内容和组合训练套路，而且增强了体能训练的强度和难度。

作者简介

侯振山，军事学副教授、研究生导师。
毕业于南京陆军指挥学院。
大校军衔。
1974年入伍，曾在沈阳军区某师任排长、连长、营长、科长。
荣立三等功3次。
被军区授予“参谋标兵”称号。
1997年调入解放军国际关系学院。
先后任教员，教研室主任，院办公室副主任，系副主任等职务。
获院优质一门课竞赛一等奖。
2006年9月调入总部机关任处长。
2008年在南京军区空军某师代职副师长。
编写专著1部，合著4部，教材7部，导演电视教学片2部，在军内外核心刊物发表论文30余篇。
于波，解放军国际关系学院讲师，在职研究生，少校军衔。
1975年12月生于黑龙江省宝清县。
1994年12月入伍，1997年考入解放军国际关系学院学习。
2000年7月毕业留院任教员，2002年10月被院评为优秀教员。
2007年任讲师，2008年荣立三等功1次。
曾参与编写训练教材8部，先后在各类刊物发表学术论文20余篇。

第一图书网, tushu007.com

<<特战兵体能极限训练法>>

书籍目录

第一章 体能基础训练法第一节 准备活动一、颈部活动二、肩部运动三、扩胸运动四、腰部运动五、弓步压腿六、仆步压腿七、蹲起压腿八、腕踝活动第二节 室内训练法一、徒手训练法二、器材训练法三、综合训练机训练法第三节 室外训练法一、圆心式训练法二、臂腿结合训练法三、双人趣味训练法四、灵敏协调训练法第四节 放松活动一、颈肩放松二、上肢放松三、肩部放松四、脊椎放松五、腰肌放松六、腿部放松七、足腱放松八、全身放松第二章 体能极限训练法第一节 单兵体能极限训练法一、单兵单科目体能极限训练法（一）徒手训练（二）越障训练（三）水上训练（四）单兵单科目体能极限训练评定标准二、单兵陆地体能极限训练法（一）陆地简易体能极限训练法1．徒手组合训练2．携装组合训练3．陆地简易体能极限训练标准（二）陆地强度体能极限训练法1．昼间组合训练2．夜间组合训练3．昼夜间组合训练4．陆地强度体能极限训练标准三、单兵水上体能极限训练法（一）水上简易体能极限训练法（二）水上强度体能极限训练法（三）单兵水上体能极限训练标准四、单兵两栖体能极限训练法（一）两栖简易体能极限训练法1．两栖徒手组合训练2．两栖携装组合训练3．两栖简易体能极限训练标准（二）两栖强度体能极限训练法1．两栖昼间组合训练2．两栖夜间组合训练3．两栖昼夜间组合训练4．两栖强度体能极限训练标准第二节 小组体能极限训练法一、小组单科目体能极限训练法（一）陆地训练（二）水上训练（三）小组单科目体能极限训练评定标准二、小组陆地体能极限训练法（一）陆地简易体能极限训练法（二）陆地强度体能极限训练法1．昼间组合训练2．夜间组合训练3．昼夜间组合训练（三）小组陆地体能极限训练标准三、小组水上体能极限训练法（一）水上简易体能极限训练法（二）水上强度体能极限训练法（三）小组水上体能极限训练标准四、小组两栖体能极限训练法（一）两栖简易体能极限训练法（二）两栖强度体能极限训练法（三）小组两栖体能极限训练标准第三节 班排体能极限训练法一、班排陆地体能极限训练法（一）陆地简易体能极限训练法（二）陆地强度体能极限训练法（三）班排陆地体能极限训练标准二、班排水上体能极限训练法（一）水上简易体能极限训练法（二）水上强度体能极限训练法（三）班排水上体能极限训练标准三、班排两栖体能极限训练法（一）两栖简易体能极限训练法（二）两栖强度体能极限训练法（三）班排两栖体能极限训练标准第三章 体能辅助训练法第一节 应用拳术一、弓步分拳二、上拨冲拳三、击裆击面四、后绊掼耳五、下拨勾拳六、仆步挡击七、下砸进肘八、虚步外格九、白鹤亮翅十、仆步抛刀十一、马步架打十二、别肘冲拳十三、弹踢侧踹十四、转身勾击十五、扫腿击裆十六、马步击掌十七、叉步亮掌十八、踢裆担肘第二节 应用刀术一、闪身反刺二、上步连刺三、外拨侧刺四、回身斜刺五、下蹲抓刺六、翻身上刺七、扫腿侧刺八、提膝后刺九、换刀前刺十、四面击刺十一、仆步下刺十二、转身穿刺第三节 徒手抗击训练一、头部抗击二、胸部抗击三、肋部抗击四、腹部抗击五、腿部抗击六、双人靠臂七、冲拳击胸八、单掌击背九、掌背击腹十、摆腿击背第四章 体能极限训练伤病防治与急救第一节 体能极限训练常见损伤与救治一、擦伤二、挫伤三、急性肌肉拉伤四、关节韧带扭伤五、疲劳性骨膜炎六、腱鞘炎第二节 体能极限训练常见病症与救治一、过度训练综合症二、过度紧张三、运动性贫血四、运动性血尿第三节 体能极限训练意外伤病与急救一、晕厥与现场急救二、中暑与现场处理三、脑震荡与现场处理四、出血与现场处理五、关节脱位与现场处理六、骨折与现场处理

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