

<<篮球运动成功训练基础>>

图书基本信息

书名：<<篮球运动成功训练基础>>

13位ISBN编号：9787811000801

10位ISBN编号：7811000806

出版时间：2004-10-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张宏杰,陈钧

页数：211

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>

<<篮球运动成功训练基础>>

内容概要

《篮球运动成功训练基础》这本书从现代篮球运动的发展特点、趋势出发，紧紧把握篮球这一运动项目的本质特征，通过生理学分析，就篮球运动员的基础身体训练、力量等体能训练，从计划、方法到要求进行了较全面的介绍；对篮球运动员营养特点、要求、体重与营养的关系；以及疲劳的诊断与恢复等进行了阐述。

<<篮球运动成功训练基础>>

书籍目录

第一章 现代篮球运动的发展特点与趋势 第一节 现代篮球运动发展的特点 第二节 现代篮球运动的发展趋势 第二章 篮球运动员的基础身体训练 第一节 篮球运动的供能特点 第二节 篮球运动员训练期的身体训练 第三章 篮球运动员的力量训练 第一节 力量素质的一般生理学分析 第二节 篮球运动员力量训练的方法 第三节 篮球运动员力量训练计划 第四章 爆发力 第一节 篮球运动员的爆发力训练 第二节 爆发力训练的原则与计划 第五章 速度训练 第一节 速度素质的一般生理学分析 第二节 篮球运动员速度训练的方法 第六章 灵敏训练 第一节 灵敏素质的一般生理学分析 第二节 篮球运动员灵敏素质训练 第七章 柔韧性素质 第一节 伸展练习的一般解剖及生理学分析 第二节 篮球运动员的伸展性练习 第八章 篮球运动员的营养 第一节 篮球运动员营养的基本要求 第二节 篮球运动员的热能代谢 第三节 篮球运动员的营养特点 第四节 篮球运动同的体重与饮食营养 第九章 篮球运动员的恢复训练 第一节 篮球运动员疲劳的机理及诊断 第二节 篮球运动员的恢复训练 附件一 篮球运动员的体能评定 附件二 附件主要参考文献

<<篮球运动成功训练基础>>

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>