

<<快速伸缩复合训练>>

图书基本信息

书名：<<快速伸缩复合训练>>

13位ISBN编号：9787564406714

10位ISBN编号：7564406712

出版时间：2011-4

出版时间：北京体育大学

作者：朱

页数：142

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>

<<快速伸缩复合训练>>

内容概要

爆发力是众多运动项目制胜的关键因素。

《中国教练员培训教材：快速伸缩复合训练》一书详细介绍了发展爆发力的生物科学原理和训练方法

。作者是原美国国家力量和身体素质协会（NSCA）主席唐纳德·朱（Donald.Chu）博士，他曾是美国NFL橄榄球联盟、NBA篮球联盟、美国网球协会和美国花样游泳队等多支运动队的力量训练高级顾问。

<<快速伸缩复合训练>>

作者简介

作者：(美国)朱(Donald A.CHU, PHD) 译者：阮棉芳 尹军 梁林

<<快速伸缩复合训练>>

书籍目录

第一章 快速伸缩复合训练理论一、快速伸缩复合训练的发展二、快速伸缩复合训练的工作原理三、柔韧性四、有氧训练五、小结第二章 快速伸缩复合训练的要点一、准备活动：亚极限强度的快速伸缩复合训练二、跳跃练习的分类三、纵跳的力学分析四、设备与训练场所五、训练需要考虑的因素六、小结第三章 设计一个快速伸缩复合训练计划一、练习的变量二、快速伸缩复合训练与其他训练的组合三、设计基础训练计划四、运动专项训练计划五、增加跳跃高度与远度的训练计划范例六、提高侧向移动以及变向速度的训练计划范例七、复合式训练八、小结第四章 快速伸缩复合练习一、倒漏斗原理二、法拉派尔快速伸缩复合步法训练三、图标说明第五章 运动专项练习参考文献

<<快速伸缩复合训练>>

章节摘录

版权页：插图：（二）水平跳跃同样的五个提高垂直跳跃的步骤也适用于水平跳跃。

第一步：运动员介绍康妮是大学一年级女生，三级跳远成绩为11米。

高中时，她是三级跳远和跳远项目的运动员，水平一般，但她没有受过伤病的影响。

第二步：运动员的评定与检测为了提高水平跳跃的能力，用以下项目测试现有的跳跃能力：1.原地三级跳远。

康妮以最为有力的脚站立，然后单脚跳、跨步跳，最后落入沙坑。

测量一下她开始起跳到落入沙坑的距离。

2.五次连续蛙跳距离。

两脚落地后马上跳起，连续跳跃5次。

测量从开始起跳到五跳落地的距离。

3.30米计时跑。

在100米跑道上，运动员在前60米逐渐增加速度，然后测量从60米到90米间的时间，这测出了她的绝对速度。

4.最大一次半蹲。

康妮采用与詹姆斯一样的方式确定做一次平行蹲的最大负荷重量。

（p37）5.5次 / 5秒平行蹲60%体重的负荷。

康妮再一次效仿詹姆斯做的测试，在5秒钟内完成5次平行蹲。

<<快速伸缩复合训练>>

编辑推荐

《快速伸缩复合训练》为竞技运动训练前沿理论与实践创新丛书,中国教练员培训教材之一。

<<快速伸缩复合训练>>

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>