第一图书网, tushu007.com

<<动作>>

图书基本信息

书名：<<动作>>

13位ISBN编号：9787564406721

10位ISBN编号：7564406720

出版时间：2011-4

出版时间：北京体育大学

作者：格雷·库克

页数：441

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

《中国教练员培训教材：动作（功能动作训练体系）》包括筛察和评价介绍、解剖学和功能学、理解动作、动作筛察、各种功能动作系统和动作模式、功能动作筛察的说明、选择性功能动作评价介绍和最高级测试、选择性功能动作评价突破行动的描述和流程图等内容。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 筛察和评价介绍一、动作筛察和评价实践二、动作是我们的事情三、对于一个功能动作训练系统的需要四、动作筛察模式五、功能不良、疼痛和康复六、功能动作筛察的历史七、确认各种动作模式八、功能动作系统作业的五个基本原理第二章 解剖学和功能学一、肌肉功能——动作和感觉二、真实动作三、动作不良与功能不良四、类别的翻新第三章 理解动作一、动作知识与练习知识二、理解各种活动、练习和体育运动的理念三、筛察、测试和评价概述四、各个系统概述五、创建功能动作标准第四章 动作筛察一、动作筛察属于哪个领域二、动作筛察的结果三、参与运动前状态和动作绩效评论……

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

产生能够造成明显的各种动作问题。
疼痛可以改变动作，但即使在疼痛消失后，动作仍然处于被改变的状态。
在创伤痊愈后动作模式依然异常时，初始损伤所造成的组织破坏是复合的。
炎症、肿胀、关节渗漏和不能活动，都会妨碍神经肌肉协调、动作时机和控制。
补偿动作是一种原始的生存行为。
这些补偿动作和改变的动作模式对其他区域造成了压力，而且远不及真实动作模式那样有效。
然而，它们能够使我们暂时地产生运动和发挥功能。
从很久以前开始，这种选择仍然允许我们在受伤后，继续以不受到损害的模式运动。
然而，这些补偿动作不是我们最佳的长期选择，如果得不到识别和处理，它们将导致许多问题。
训练和执行适宜的练习技术，不容易在有意识控制的水平之下（下意识）改变一个问题。
我们必须识别出表现功能不良的动作模式，并对它进行重建。
而不是通过训练或指望那些一般练习能够将存在的问题排除。
现代科学提供了许多机会，人为地减少或掩盖疼痛，使我们步入和养成那些我们在直觉上予以避免的动作模式或姿势。
孤陋寡闻的运动员和体适能练习者通常会服用止痛药，来重返比赛或训练场。
他们在这样做的同时，当他们的动作进人或接近那些会产生疼痛的各个动作模式时，他们就放弃了自然的、作为正常反射活动支持动作的身体环节准确定位和各种稳定性反应。
即使当疼痛在被人造手段掩盖时，动作控制、反射稳定性和反应时都会比真实动作差。
……

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