

<<现代体能训练博速球>>

图书基本信息

书名：<<现代体能训练博速球>>

13位ISBN编号：9787564408183

10位ISBN编号：7564408189

出版时间：2012-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：孙文新

页数：239

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>

## <<现代体能训练博速球>>

### 内容概要

博速球训练的本质是增强运动能力，重塑身体、增强思维，博速球训练由精心策划的动作组成，它要求参与者不仅进行身体练习，还要将思想全心投入其中。

## <<现代体能训练博速球>>

### 作者简介

孙文新，研究员，现任国家体育总局教练员学院、国家体育总局干部培训中心综合培训部部长，北京体育大学硕士研究生导师、博士生专业课教师。

曾任国家队、省市优秀运动队、职业俱乐部的科研与体能教练员。

在多年工作中，多次参加和备战国际、全国、省、市大赛的科研和调研工作，完成多项科研课题。参加和主持过全运会、省运会、城运会等赛事的科研服务工作。

研究领域包括运动员现代体能训练、运动员科学化训练、教练员培训、运动员科学选材、运动员心理训练、运动员机能评定、高原训练、体育发展战略等。

曾担任国家队、国奥队、职业俱乐部等队伍的科研教练，为备战和参加亚洲杯、亚运会、世界杯外围赛、奥运会预选赛等赛事提供科技服务。

近年来一直从事国家队、省市运动队等优秀教练员的培训工作，特别是在研究和吸收国际现代体能训练的理论与方法，系统整合现代体能训练的知识体系等方面做了大量的工作，编著了《现代体能训练——核心力量训练方法》、《现代体能训练——软梯训练方法》、《现代体能训练——弹力带训练方法》、《现代体能训练——悬吊训练方法》、《优秀运动员身体机能评定方法》、《现代女子足球科学化训练理论与实践》、《足球教练员培训教程（职业级）》、《中华人民共和国第九届运动会足球决赛调研报告》、《高水平竞技体育运动体能训练研究》、《高水平运动训练和管理研究》、《构建和谐社会与体育改革发展》、《运动队管理与运动员保障研究》、《中国体育可持续发展研究》等多部著作。

主持和参加了《全国体育系统人才状况调研数据成果的综合开发及利用研究》、《国家女子足球队备战08奥运会科学会训练负荷监控系统的建立与实施》、《高原训练的理论与方法》等课题的研究。

在核心刊物发表过《中国优秀足球运动员身体形态特征和目标结构模型》、《足球运动员高原训练科学化探索》、《中国优秀女子足球运动员心理特征现状的研究》、《中国优秀女子足球运动比赛能力现状的研究》、《中国青少年男女足球运动2002-2010年发展战略的研究》等几十篇论文。

## <<现代体能训练博速球>>

### 书籍目录

#### 第一节 博速球训练概述

- 一博速球训练简介
- 二博速球训练注意事项
- 三科学的平衡力训练
- 四博速球训练的影响因素
- 五热身与放松

#### 第二节 核心部位训练

- 一屈膝仰卧收腹
- 二抬腿仰卧收腹
- 三直腿仰卧收腹
- 四反向卷体抬臀
- 五反向卷体脚触地
- 六仰卧两头起
- 七跪坐平衡
- 八跪坐手触地平衡
- 九跪坐转体平衡
- 十仰卧两腿垂直摆动
- 十一仰卧蹬自行车
- 十二仰卧收腹伸展。

#### 十三侧体弯曲

- 十四单臂支撑侧体转身
- 十五侧体横卧平衡
- 十六侧向收腹
- 十七侧卧侧向收腹
- 十八仰卧水平移动躯干
- 十九俯卧侧向转体
- 二十俯卧两头起
- 二十一俯卧四肢摆动
- 二十二平台俯卧撑
- 二十三单手触地平台俯卧撑
- 二十四手臂支撑挺身
- 二十五V字形坐姿抬腿
- 二十六V字形坐姿仰卧起坐
- 二十七V字形坐姿转体
- 二十八单腿支撑平衡

.....

#### 第三节 上肢训练

#### 第四节 下肢训练

#### 第五节 全身训练

<<现代体能训练博速球>>

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>