

<<网球运动员振动力量训练研究>>

图书基本信息

书名：<<网球运动员振动力量训练研究>>

13位ISBN编号：9787564409005

10位ISBN编号：7564409002

出版时间：2012-3

出版时间：尹军、周桂琴、毕长年 北京体育大学出版社 (2012-03出版)

作者：尹军等著

页数：203

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>

## <<网球运动员振动力量训练研究>>

### 内容概要

《网球运动员振动力量训练研究》内容介绍高等院校是产生新思想、新知识和新理论的发源地，作为高等体育院校一名普通的教学科研人员，不仅要认真担负起人才培养的任务，也要积极担负起专业知识创新的重任。

因此，在跟踪和学习国外最新理论与方法的基础上，本研究小组历时6年先后开展了跨栏跑、跳远和排球、投掷、网球等项目的一系列振动力量训练实验研究，其目的就是通过实验创建振动力量训练理论与方法，为丰富力量训练体系提供实证依据。

## <<网球运动员振动力量训练研究>>

### 作者简介

尹军，男，博士，1968年1月19日生于安徽省淮南市。

1986年考入安徽师范大学体育系，100米和跳远成绩均达到国家二级运动员等级，1990年获教育学学士学位。

1997年考入北京体育大学研究生部，1999年获教育学硕士学位。

2000年考入北京体育大学研究生部，2003年获教育学博士学位。

2001年初被批准为国家二级田径裁判员，2001年8月参加“第21届世界大学生运动会”田径比赛英语裁判员工作。

参编教育部和国家体育总局各类教材11部，获省部级科研论文报告会二等奖2项，论文入选国际和全国体育科研论文报告会4篇，主持省部级科研课题5项，在国内外学术期刊和学术会议上发表论文30篇。

2004年以前曾在安徽师范大学体育学院工作，现为首都体育学院副教授，硕士研究生导师。

中国高等教育学会体育委员会—全国高等院校体育教学训练研究会《田径》教材组成员、中国体育科学学会会员。

## &lt;&lt;网球运动员振动力量训练研究&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 导论第二章 振动力量训练研究现状 第一节 力摄训练研究现状 第二节 振动训练相关理论 第三节 振动力量训练研究最新进展第三章 运动员下肢髌、膝关节振动力量实验训练方案 第一节 研究方法 第二节 实验训练方案第四章 振动力量训练对髌关节肌力变化的影响 第一节 振动力量训练对髌关节峰值力矩和相对峰值力矩的影响 第二节 振动力量训练对髌关节总做功量的影响 第三节 振动力量训练对髌关节最大功的影响 第四节 影响髌关节肌力变化的因素分析第五章 振动力量训练对膝关节肌力变化的影响 第一节 振动力量训练对膝关节峰值力矩和相对峰值力矩的影响 第二节 振动力量训练对膝关节总做功量的影响 第三节 振动力量训练对膝关节最大功的影响 第四节 影响膝关节肌力变化的因素分析第六章 振动力量训练效果的分析与讨论 第一节 附加振动刺激对肌肉力量影响的可能机制探讨 第二节 对训练方案的探讨 第三节 对振动刺激特征的探讨 第四节 结论 附件第七章 网球运动员上肢运动能力振动训练实验训练方案 第一节 研究方法 第二节 实验训练方案第八章 实验前后肩、肘、腕各关节等速肌力测试描述统计分析 第一节 实验前后肩关节水平屈、伸一般描述统计结果 第二节 实验前后肩关节屈、伸一般描述统计结果 第三节 实验前后肘关节屈、伸一般描述统计结果 第四节 实验前后腕关节屈、伸一般描述统计结果 第五节 小结第九章 实验前后组内肩、肘、腕各关节等速肌力测试主要参数配对T-检验 第一节 实验前后肩关节水平屈、伸肌群等速肌力测试主要参数配对T-检验 第二节 实验前后肩关节屈、伸肌群等速肌力测试主要参数配对T-检验 第三节 实验前后肘关节屈、伸等速肌力测试主要参数配对T-检验 第四节 实验前后腕关节屈、伸等速肌力测试主要参数配对T-检验 第五节 小结第十章 实验前后不同组别肩、肘、腕各关节等速肌力测试参数比较分析 第一节 不同组别肩关节水平屈、伸60/s的测试参数比较 第二节 两组运动员肩关节水平屈、伸500/s的测试参数比较 第三节 不同组别对肩关节屈、伸60/s的测试参数比较 第四节 不同组别肩关节屈、伸500/s的测试参数的比较 第五节 不同组别肘关节屈、伸60/s的测试参数的比较 第六节 不同组别肘关节屈、伸500/s的测试参数的比较 第七节 不同组别腕关节屈、伸60/s的测试参数的比较 第九节 不同组别腕关节屈、伸500/s的测试参数的比较 第十节 小结第十一章 日实验前后BTe测试参数比较分析 第一节 实验前、后上手发球BTe参数一般描述统计 第二节 实验前、后正手击球BTe参数一般描述统计 第三节 实验前、后双手反手击球BTe参数一般描述统计 第四节 实验前、后上手发球BTe参数比较 第五节 实验前、后正手击球BTe参数比较 第六节 实验前、后双手反手击球BTe参数比较 第七节 小结第十二章 实验前后肩袖稳定性比较 第一节 实验前与实验后肩袖稳定性非参数检验 第二节 实验前、后振动组与非振动组肩袖稳定性配对T-检验 第三节 小结第十三章 实验前后击球命中数分析 第一节 实验前和试验后正手、双手反手击球命中数 第二节 实验前和实验后上手发球命中数比较 第三节 小结第十四章 结论与建议 第一节 结论 第二节 建议参考文献附件

## <<网球运动员振动力量训练研究>>

### 编辑推荐

尹军和周桂琴等编著的《网球运动员振动力量训练研究》内容介绍：高等院校是产生新思想、新知识和新理论的发源地，作为高等体育院校一名普通的教学科研人员，不仅要认真担负起人才培养的任务，也要积极担负起专业知识创新的重任。

因此，在跟踪和学习国外最新理论与方法的基础上，本研究小组历时6年先后开展了跨栏跑、跳远和排球、投掷、网球等项目的一系列振动力量训练实验研究，其目的就是通过实验创建振动力量训练理论与方法，为丰富力量训练体系提供实证依据。

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>