

# 《弹力带组合训练--青少年功能性体能训练指导丛书》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年06月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500946571

## 编辑推荐

弹力带训练作为一种特殊的阻力训练，能有效增加肌肉力量、维度、耐力和爆发力，并提高速度、力量、耐力、柔韧等素质，在国外竞技训练、康复治疗和大众健身领域得到了广泛运用。李建臣、谭正则主编的《弹力带组合训练》介绍了弹力带训练的基本原理和体能训练基础知识，并以图文并茂的方式展示了各种练习方法。

## 作者简介

李建臣，男，1958年1月生人，1995年破格晋升教授，硕士生导师，2004年考入天津大学管理学院攻读博士学位。中国体育科学学会资深会员，中国田径战略研究会委员。2005年调入首都体育学院，调前曾任河北师范大学学术委员会委员，入选河北省“双十双百人才工程”享受省政，府岗位津贴专家待遇。曾任中国田径协会主办刊物《青少年田径训练》责任主编，加拿大国家图书馆主管刊物《世界华人体育研究》副主编。“铅球运动员运动学与动力学系统诊断与效益反馈”等研究课题共获省、部级政府科技进步奖3次、河北省社会科学成果奖1次，多项攻关研究共获局级科技进步与攻关奖5次。在\*刊物发表学术论文65篇、出版《现代推铅球运动》等专著与教材10余部，译著1部。多次主持与参与国家田径队技术攻关与服务工作，为黄志红和隋新梅取得女子铅球世界冠军、黎泽文和赵永胜等运动员取得男子竞走世界冠军、王丽萍取得悉尼奥运会冠军在技术诊断上做出了贡献并曾受到国家体育总局有关部门荣誉表彰。谭正则，男，1974年9月生，讲师，硕士学位，前国家队跳远运动员，国际健将，国际田联教练员，现任首都体育学院田径教研室讲师。2003年5月—2008年9月借调国家田径队担任教练员，为备战雅典、北京奥运会作出了一定的贡献。曾培养出关英楠、黄乐、黄秋燕等多位优秀跳远运动员，在国内外比赛中均获得优异成绩。

## 目录

### 理论篇 弹力带训练概述

- 一、弹力带的发展和应用
- 二、弹力带的主要特点和功能
- 三、弹力带的训练依据

四、弹力带负荷的选取及其重要性

五、弹力带的使用原则及其注意事项

热身篇 训前准备部分

一、肌肉拉伸

二、神经肌肉动员

实践篇 弹力带组合训练

一、上肢素质训练

二、下肢素质训练

三、核心稳定性训练

四、结合专项技术训练 理论篇 弹力带训练概述 一、弹力带的发展和应用

二、弹力带的主要特点和功能 三、弹力带的训练依据

四、弹力带负荷的选取及其重要性 五、弹力带的使用原则及其注意事项 热身篇

训前准备部分 一、肌肉拉伸 二、神经肌肉动员 实践篇 弹力带组合训练

一、上肢素质训练 二、下肢素质训练 三、核心稳定性训练

四、结合专项技术训练参考文献

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)