

# 《POD-集体球类项目科学化体能训练研究》

## 书籍信息

版次：31

页数：

字数：263000

印刷时间：2016年03月01日

开本：16开

纸张：

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787030451163

## 编辑推荐

POD产品说明：1. 本产品为按需印刷（POD）图书，实行先付款，后印刷的流程。您在页面购买且完成支付后，订单转交出版社。出版社根据您的订单采用数字印刷的方式，单独为您印制该图书，属于定制产品。2. 按需印刷的图书装帧均为平装书（含原为精装的图书）。由于印刷工艺、彩墨的批次不同，颜色会与老版本略有差异，但通常会比老版本的颜色更准确。原书内容含彩图的，统一变成黑白图，原书含光盘的，统一无法提供光盘。3. 按需印刷的图书制作成本高于传统的单本成本，因此售价高于原书定价。4. 按需印刷的图书，出版社生产周期一般为15个工作日（特殊情况除外）。请您耐心等待。5. 按需印刷的图书，属于定制产品，不可取消订单，无质量问题不支持退货。

## 内容简介

《集体球类项目科学化体能训练研究》在借鉴总结国内外近年来关于集体球类项目体能训练方面科研成果的基础上，对集体球类项目体能训练的意义、原则、测评、周期训练理论以及各种核心运动素质(力量、耐力、爆发力、速度、灵敏等)的训练原理和方法等进行深入探究。另外，还对集体球类项目体能训练过程中如何进行合理的营养补充以及不同项目容易发生的运动损伤进行了归纳梳理。以期能架起从集体球类项目科学化体能训练的理论到训练实践的桥梁，从而为我国集体球类项目的体能训练实践行为理念创新提供有益的参考和指导，同时为运动训练专业学生、在一线从事体能训练的教练员以及众多从事体能训练研究的学者提供鲜活的素材和\*\*的体能训练理念。本书可供体能训练的研究者、体育学院运动训练学教师、体育学院体育教育专业和运动训练专业本科学生与研究生以及在一线从事集体球类项目体能训练的教练员阅读参考。

## 目录

### \*\*章 集体球类项目运动员体能训练的意义与价值

#### 1.1 促进身体健康

#### 1.2 充分发展运动素质

#### 1.3 保证有机体适应大负荷训练和比赛的需要

#### 1.4 有利于掌握复杂、先进的技术和战术

#### 1.5 创造优异成绩，延长运动寿命

#### 1.6 预防运动损伤

### 第二章 训练的特异性原则

- 2.1 个性化原则
- 2.2 训练适应的过程
- 2.3 训练的特异性
- 2.4 特异性与运动员的训练经历和状态
- 2.5 特异性训练计划的设计
- 第三章 球类项目运动员的体能测试
- 3.1 体能测试的重要价值
- 3.2 体能测评的质量评价
- 3.3 力量和爆发力的测评
- 第四章 集体球类项目运动员的力量训练
- 4.1 力量素质对集体球类项目运动员的价值——以篮球项目为例
- 4.2 力量的构成要素与机制
- 4.3 集体球类项目运动员的力量需要
- 4.4 集体球类项目球员力量训练理念与方法
- 4.5 力量训练方法和模式
- 4.6 力量训练的范式
- 4.7 力量训练的循序渐进
- 4.8 精英球员的力量训练处方
- 4.9 力量训练计划制订的步骤
- 第五章 集体球类项目运动员的代谢调节能力
- 5.1 耐力训练的适应机制
- 5.2 供能系统的代谢调节能力与竞技表现
- 5.3 决定代谢调节反应的因素
- 5.4 发展球员代谢调节能力的训练策略分析
- 5.5 集体球类项目运动员代谢调节能力的专门化训练
- 第六章 爆发力训练
- 6.1 爆发力或速度力量的训练方法
- 6.2 影响爆发力表达的因素
- 6.3 旨在发展爆发力的快速力量训练模式
- 第七章 灵敏性和速度训练
- 7.1 灵敏素质
- 7.2 速度素质
- 第八章 核心稳定性训练
- 8.1 核心概念的界定及生理机制
- 8.2 核心稳定性训练的重要性
- 8.3 核心稳定性训练的方法与手段
- 第九章 训练的周期性
- 9.1 传统训练周期理论回顾
- 9.2 传统周期理论在当代集体球类项目体能训练中的改革适用
- 9.3 周期训练理论在集体球类项目体能训练中的具体安排
- 第十章 预防运动损伤的训练
- 10.1 集体球类项目运动损伤风险因素分析

## 10.2 运动损伤机理及预防

### 第十一章 青少年运动员的体能储备

#### 11.1 集体球类项目青少年运动员体能储备的必要性

#### 11.2 青少年运动员“过度使用”的运动损伤发生率

#### 11.3 青少年运动员的可训练性

#### 11.4 集体球类项目青少年运动员竞技能力的基础训练

#### 11.5 对青少年运动员体能训练的建议

### 第十二章 集体球类项目球员的营养与体能恢复

#### 12.1 集体球类项目膳食营养的失衡现象

#### 12.2 集体球类项目运动员食物能量需求及补充原则

#### 12.3 集体球类项目运动员的补水科学与策略——以篮球为例

#### 12.4 集体球类项目运动员的营养恢复——以篮球为例

### 第十三章 我国集体球类项目体能训练误区及出路

#### 13.1 我国集体球类项目体能训练的误区

#### 13.2 我国集体球类项目体能训练的出路

### 参考文献

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)