

《青少年运动员身体训练——高职高专重点专业建设系列教材》

书籍信息

版次：1
页数：270
字数：323000
印刷时间：2013年06月01日
开本：16开
纸张：胶版纸
包装：平装
是否套装：否
国际标准书号ISBN：9787516704790

内容简介

《青少年运动员身体训练（高职高专重点专业建设系列教材）》编著者曹晓东、杨涛。

《青少年运动员身体训练（高职高专重点专业建设系列教材）》由上海体育职业学院组织编写。教材从强化培养操作技能，掌握实用技术的角度出发，较好地体现了当前*的实用知识与操作技术，对于提高本专业人员基本素质，掌握青少年运动员身体训练的核心知识与技能有直接的帮助和指导作用。

本教材共分为15章，主要包括青少年运动员身体训练概述、身体训练的要素与各要素的整合、功能动作测试与功能动作矫正、身体准备、身体稳定性与灵活性训练、再生与恢复训练、力量训练、爆发力训练、反应力量训练、速度训练、灵敏与变向能力训练、耐力训练、训练计划与组织实施、测试与评估、功能训练器材与应用等内容。

目录

第1部分 绪文

第1章 青少年运动员身体训练概述

第2章 身体训练的要素与各要素的整合

第2部分 基础训1练：为运动表现提升做好准备

第3章 功能动作测试与功能动作矫正

3.1 FMS测试

3.2 FMS测试方法

3.3 FMS测试的分数说明解析及矫正练习

第4章 身体准备

4.1 支柱 / 核心准备

4.2 动作准备

第3部分 竞技能力训1练与组织：提高运动表现

第5章 身体稳定性与灵活性训练

第6章 再生与恢复训练

[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)