

<<NBA体能训练>>

图书基本信息

书名：<<NBA体能训练>>

13位ISBN编号：9787500924777

10位ISBN编号：7500924771

出版时间：2004-1

出版时间：人民体育出版社

作者：[美] 全美篮球体能教练员协会

页数：206

译者：孙欢

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>

<<NBA体能训练>>

内容概要

本书中所有122项练习均由专家特别设计，以全面提高篮球运动员的赛场表现。教练员和球员可运用本书所奉献的篮球体能等级体系来测试体能状况。

以职业球员的标准严格要求自己，尽可能高质量地完成本书的所有练习。

《NBA体能训练》将帮助你充分发挥自己的潜能。

本书从各方面对体能训练作了清楚、明确地阐述、尤为重要，体能训练专家介绍了各种练习、训练课、计划和营养方案。

<<NBA体能训练>>

作者简介

孙欢，1968年9月出生于南京，1980-1986年就读于南京师范大学附属中学，1986-1990年京读于徐州师范学院外语系，之后在南京体育学院任教，现任外语教研室副主任。

出版译著名括《科学健身新概念》、《专家教你打篮球》、《华夏、华人、华商》、《第六届华商大会纪念》等。

1995-2000年曾任南京金秋商品洽谈会翻译。

2001年被聘为第六届民办华商大会翻译。

自2001年中国篮协实施WCBA引进外援机制以来，一直兼任江苏女子篮球俱乐部翻译，先后协助俱乐部翻译，先后协助俱部引进WNBA球员四名。

<<NBA体能训练>>

书籍目录

前言导言:加强体能第一部分 体能训练准备 第一章 伸展运动、热身运动与放松运动 一、伸展运动的重要性 二、伸展运动的解剖学及生理学原理 三、伸展运动的技巧 四、伸展运动的先后顺序 五、热身运动 六、放松运动 第二章 体能营养计划 一、篮球运动的食物能量需求 二、营养原则 三、控制体重的均衡办法 第三章 体能训练基础 一、能量供供体系 二、体能恢复 三、休整期的体能训练第二部分 体能训练之力量训练 第四章 力量训练 一、腹肌练习 二、力量训练基础 三、力量训练技巧与图解 第五章 力量训练计划 一、力量训练的各阶段 二、训练卡第三部分 运动中的体能 第六章 弹跳力训练 一、爆发力公式 二、弹跳力训练 三、弹跳力训练的安全因素 四、对弹跳力训练的六点指导 五、弹跳力练习 第七章 速度训练 一、速度要素 二、短跑技巧 三、提高速度 第八章 灵活性训练 一、灵活性三要素 二、侧移动灵活性 三、灵活性训练技巧 四、训练训划表 五、灵活性练习第四部分 体能等级和训练计划 第九章 篮球训练体能等级系统 一、爆发力：纵跳 二、灵活性：20码跑练习 三、身体素质：300码折返跑 四、肌肉力量和耐力：俯卧撑，引体向上，仰卧起坐 五、柔韧性：坐位体前屈 六、身体组织：皮肤褶皱测试 七、BC体能等级附录 专业术语 参考书目 关于NBCCA

<<NBA体能训练>>

章节摘录

插图

<<NBA体能训练>>

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>