

<<肌肉力量基础训练>>

图书基本信息

书名：<<肌肉力量基础训练>>

13位ISBN编号：9787500939580

10位ISBN编号：7500939582

出版时间：2011-6

出版时间：人民体育

作者：有贺诚司.

页数：180

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>

## <<肌肉力量基础训练>>

### 内容概要

1962年出生于日本东京都，1987年毕业于日本东海大学，硕士研究生，专攻体育学。

现在主要从事力量训练方法研究。

同时在日本国内最大规模的训练基地——东海大学训练中心担任总教练，指导20多所学校运动队的训练工作。

是JATI认定高级训练教练员。

主要兼职有日本国立体育科学中心客座研究员、日本训练指导者协会理事等。

到目前为止。

曾指导过日本柔道联盟集训队、日本男子国家排球队以及众多高水平运动员的训练工作。

并且。

在大众运动健身、健身俱乐部会员的健身训练等方面也做了不少工作。

作为一名竞技运动员，大学时期曾参加过田径项目的投掷比赛、研究生时期曾参加过举重项目的比赛。

之后，从事健美运动。

并于1991年和1993年分别获得了亚洲健美锦标赛亚军。

主要著作有《竞技体育的重量训练》，体育和运动出版社，2001年。

《自己制定力量训练计划》。

山海堂，2004年。

《从零开始的力量训练方法——健身版》，山海堂，2005年。

《力量训练圣经——学生篇》，棒球杂志社。

2007年。

《爆发力训练法》。

新星出版社。

2007年。

《不同竞技项目的重量训练手册》，体育和运动出版社，2007年。

《家庭30分钟哑铃训练》，阿房船社，2008年。

## <<肌肉力量基础训练>>

### 书籍目录

#### 基础知识篇

##### 第一章 一种有效的基础训练法

###### 1 什么是力量训练

力量训练的定义

力量训练的效果

###### 2 力量训练对一般人的作用

预防生活中的常见疾病

改善体型

改善姿势和预防肩、腰酸痛

使生活更加丰富多彩

##### 小专栏 增加骨骼强度的力量训练

###### 3 力量训练对运动员的作用

###### (1)提高竞技水平

能够使运动员获得必要的肌肉含量

有利于提高运动技术动作所需要的力量和爆发力

减轻身体的负担、改善技术动作的经济性

###### (2)预防运动损伤

提高缓解外部撞击的能力

改善关节的稳固性

#### 小专栏 专家建议

##### 第二章 训练前必须掌握的基础知识

#### 训练计划篇

##### 第三章 制定训练计划的基本常识

##### 第四章 面向大众的典型训练计划案例

##### 第五章 竞技运动员的训练计划

#### 实技篇

##### 第六章 力量训练的基础知识

##### 第七章 力量训练实例

#### 参考文献

## <<肌肉力量基础训练>>

### 编辑推荐

为了让大家正确地掌握和了解力量训练的基本知识和方法，《肌肉力量基础训练》精选力量训练的基础知识和信息，并根据不同训练对象和目的，简明扼要地归纳了训练的步骤以及实施方法，使之成为力量训练现场能发挥“基础”作用的实用书籍。

作者有贺诚司希望此书不论是对初学者还是有经验者都能够在理论知识和实践中发挥重要作用。

<<肌肉力量基础训练>>

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>