

<<核心部位肌群力量训练实验研究>>

图书基本信息

书名：<<核心部位肌群力量训练实验研究>>

13位ISBN编号：9787564409012

10位ISBN编号：7564409010

出版时间：2012-3

出版时间：尹军、余涛 北京体育大学出版社 (2012-03出版)

作者：尹军，余涛 著

页数：129

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>

<<核心部位肌群力量训练实验研究>>

内容概要

《核心部位肌群力量训练实验研究》内容介绍：在竞技体育领域，力量素质一直是体能类项目的莺要训练内容。

长期的运动训练实践已经证明，力量是各项身体素质的基础，是运动技术掌握和提高的关键，是防止运动伤病的保证，是运动水平提高的关键。

因此，有关力量训练的相关研究也得到各国体育科研人员和教练员的重视并取得了丰硕成果。

在竞技体育中由于绝大多数的运动项目是通过肢体末端将力量施加于外部物体，从而获得理想的运动效果，所以，人们在竞技训练领域里面一直高度重视对肢体末端肌肉力量的训练，忽视甚至否定了腰-骨盆-髋关节所在部位肌肉群科学、系统的训练。

<<核心部位肌群力量训练实验研究>>

作者简介

尹军，男，博士，1968年1月19日生于安徽省淮南市。

1986年考入安徽师范大学体育系，100米和跳远成绩均达到国家二级运动员等级，1990年获教育学学士学位。

1997年考入北京体育大学研究生部，1999年获教育学硕士学位。

2000年考入北京体育大学研究生部，2003年获教育学博士学位。

2001年初被批准为国家二级田径裁判员，2001年8月参加“第21届世界大学生运动会”田径比赛英语裁判员工作。

参编教育部和国家体育总局各类教材11部，获省部级科研论文报告会二等奖2项，论文入选国际和全国体育科研论文报告会4篇，主持省部级科研课题5项，在国内外学术期刊和学术会议上发表论文30篇。

2004年以前曾在安徽师范大学体育学院工作，现为首都体育学院副教授，硕士研究生导师。

中国高等教育学会体育委员会—全国高等院校体育教学训练研究会《田径》教材组成员、中国体育科学学会会员。

<<核心部位肌群力量训练实验研究>>

书籍目录

第一章 导论第二章 研究现状 第一节 关于力量训练的研究现状 第二节 核心力量训练实验研究现状
第三章 不同负荷强度训练下髋关节肌群、腹背肌群训练方案的研究 第一节 研究方法 第一节 实验方案
第四章 不同负荷强度训练对髋关节肌群肌力变化影响的研究 第一节 不同负荷强度训练对髋关节肌群相对峰值力矩的影响 第二节 不同负荷强度训练对髋关节肌群相对总功的影响 第三节 不同负荷强度训练对髋关节肌群相对峰值力矩屈伸比的影响第五章 不同负荷强度训练对腹背肌群肌力变化影响的研究 第一节 不同负荷强度训练对腹背肌群相对峰值力矩的影响 第二节 不同负荷强度训练对腹背肌群相对总功的影响 第三节 不同负荷强度训练对腹背肌群相对峰值力矩屈伸比的影响第六章 不同负荷强度训练对核心部位肌群峰值力矩屈伸比和平衡能力的影响研究 第一节 不同负荷强度训练对核心部位肌群峰值力矩屈伸比的影响 第二节 不同负荷强度训练对人体动态平衡能力的影响第七章 两种训练方案的研究 第一节 实验对象与研究方法 第二节 关于训练方案的探讨 第三节 实验方案第八章 两种训练方法对腹背肌群肌力变化影响的研究 第一节 两种训练方法对腹背肌群峰值力矩和相对峰值力矩的影响 第二节 两种训练方法对腹背肌群总功和相对总功的影响 第三节 两种训练方法对腹背肌群最大功率和相对最大功率的影响第九章 两种训练方法对腹背肌群峰值力矩屈伸比和动态平衡能力的影响研究 第一节 两种训练方法对腹背肌群峰值力矩屈伸比的影响 第二节 两种训练方法对腹背肌群动态平衡能力的影响第十章 两种训练方法对实验对象腹背肌群肌力变化影响的个案分析第十一章 振动和非振动实验方案的研究 第一节 实验对象与研究方法 第二节 实验方案第十二章 振动和非振动训练对腹背肌群肌力变化影响的比较研究 第一节 振动和非振动训练对腹背肌群峰力矩和相对峰力矩变化的影响 第二节 振动和非振动训练对腹背肌群最大功和相对最大功变化的影响 第三节 振动和非振动训练对腹背肌群总功和相对总功变化的影响 第四节 振动和非振动训练对腹背肌群屈伸比变化的影响第十三章 振动和非振动训练实验结果的机制分析研 第一节 关于振动力量训练可能机制的讨论 第二节 关于训练方案的讨论第十四章 振动和非振动训练实验结果的个案分析研究 第一节 关于对照组腹部肌群最大功出现负增长的讨论 第二节 关于对照组腹部肌群在60°/s角速度条件下总功优于实验组的讨论参考文献

<<核心部位肌群力量训练实验研究>>

编辑推荐

尹军和余涛编著的《核心部位肌群力量训练实验研究》内容介绍：在竞技体育领域，力量素质一直是体能类项目的莺要训练内容。

长期的运动训练实践已经证明，力量是各项身体素质的基础，是运动技术掌握和提高的关键，是防止运动伤病的保证，是运动水平提高的关键。

因此，有关力量训练的相关研究也得到各国体育科研人员和教练员的重视并取得了丰硕成果。

在竞技体育中由于绝大多数的运动项目是通过肢体末端将力量施加于外部物体，从而获得理想的运动效果，所以，人们在竞技训练领域里面一直高度重视对肢体末端肌肉力量的训练，忽视甚至否定了腰-骨盆-髋关节所在部位肌肉群科学、系统的训练。

<<核心部位肌群力量训练实验研究>>

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>