

<<竞技能力的全面发展>>

图书基本信息

书名：<<竞技能力的全面发展>>

13位ISBN编号：9787564406691

10位ISBN编号：7564406690

出版时间：2011-4

出版时间：甘比达 (Vern Gambetta)、刘宇、孙明运、张英波 北京体育大学出版社 (2011-04出版)

作者：甘比达

页数：200

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>

## <<竞技能力的全面发展>>

### 内容概要

《竞技能力的全面发展》涵盖了作者过去40多年来不同职业体育项目所积累的理论 and 实践精华，系统阐述了怎样训练有效，怎样训练无效。作者将哲学、运动解剖学、运动生物力学、运动生理学、运动心理学、社会管理学等学科原理与身体训练的实践进行了完美的结合，提出了许多自己的独特见解，建立身体功能训练的哲学理念是成功实现训练计划的基石，运动训练的哲学理念是教练员执教的导航灯。该书告诉我们了解项目各构成要素以及它们之间的相互作用和相互关系，是设计训练计划的重要一步，要尽最大努力对所从事的项目有更加深入的理解和认识。

<<竞技能力的全面发展>>

作者简介

作者: (美) 甘比达

## <<竞技能力的全面发展>>

### 书籍目录

第一部分 训练系统的基本组成第一章 身体功能训练的框架第二章 影响运动员动作的因素第三章 专项运动能力分析第四章 测试方法的选择与实施第五章 训练的策略第六章 训练计划的设计和调整第二部分 运动能力的决定因素第七章 能量代谢与做功能力第八章 动作能力与平衡能力第九章 核心力量的重要性第十章 力量的全面发展第十一章 爆发力训练第十二章 速度能力训练第十三章 准备活动第十四章 恢复与监控功能训练的前景术语索引

## <<竞技能力的全面发展>>

### 章节摘录

版权页：插图：从动作的角度来看体育运动，它不仅是一项技能，而且是一种流畅的美。所有的投掷类项目看起来基本相似，所有的跳跃项目看起来也类似，无论何种运动，其都有加速特性，唯一不同的是运动的主体、表现形式以及运动服装。

在我做教练的时候，我一直在寻求运动的共性并训练这些共性。

所有的运动项目都包括以下几个基础动作：跑、跳、投、推、拉、接、举、屈、伸、停、起。

在我制定训练计划时，我会考虑到所有的这些动作以及如何有效地把这些动作融合到体育技能中去。为了设计有效的训练计划，在训练专项技术之前，需要进行一般基础运动训练。

这和常规的训练方法是相反的，在常规的训练方法中，首先是专项技术训练，其次是身体训练。专项技术是一个系统，融入了所有基础动作，这就是我们的目标。

首先应该将训练计划分成几个部分，逐步达到训练目标，但是一定不能离开训练计划的最终目标，这个最终目标就是身体功能训练计划。

随着发展，身体功能训练有许多形式，没有一种形式是对或者错，它只是帮助我们铭记书本上规定的训练原则以及把它用作评估训练的标准。

身体功能训练不仅仅是不平衡训练或者使用平衡球以及绳索训练，它还包括一系列其他方法。

身体功能训练始终是发展的。

身体功能训练是一种整体的方法，包括身体多维的运动，运动又包括很多个不同的平面。

这种简单的定义适用于整本书，它不仅仅是功能和非功能之分，而是一个专项运动的身体功能性和训练目标的相关性之说。

如果一个运动员要提高他跑步的力量，他要进行的训练包括坐姿或俯卧的练习，从提高跑步的最终目标来说，这些方法不是很有效的，然而，这对采用坐姿划船的运动员来说是有效的。

## <<竞技能力的全面发展>>

### 编辑推荐

《竞技能力的全面发展:身体功能训练的艺术和科学》分为训练系统的基本组成和运动能力的决定因素两部分，共14章。

分别是：身体功能训练的框架、影响运动员动作的因素、专项运动能力分析等。

<<竞技能力的全面发展>>

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>