

<<划得更快>>

图书基本信息

## <<划得更快>>

### 内容概要

《中国教练员培训教材·划得更快：赛艇训练的科学与艺术》紧扣赛艇的训练实践，是一部理论与实践密切结合、以解决训练实际问题为核心内容的专项训练指导书。

该书从训练、技术和比赛三个方面对赛艇的专项训练进行了全面、深入和细致地阐述，在理论上解释了赛艇专项能力的生理学基础和赛艇技术的生物力学原理，在实践上给出了赛艇运动员的训练方法、负荷安排、检测方法、选材条件、损伤防治、心理训练和调船规格，所有的内容都集结和凝聚了作者们长期的研究成果和训练的成功经验。

<<划得更快>>

作者简介

作者:(德)沃尔克·诺特 译者:曹春梅、张秀云

<<划得更快>>

书籍目录

第一篇 训练 第一章 赛艇运动的艺术 第二章 赛艇运动生理学 第三章 运动员训练的生理监控 第四章 赛艇运动员伤病应对 第五章 发展有氧基础 第六章 提高无氧阈 第七章 速度训练 第八章 力量训练 第九章 训练计划的制定 第二篇 技术 第十章 赛艇运动的生物力学 第十一章 调船 第十二章 桨叶工作 第十三章 抓水 第十四章 蹬腿驱动 第十五章 回桨 第十六章 桨手的技术感觉 第十七章 赛艇测功仪技术 第十八章 赛艇划桨改进技术的方法 第三篇 比赛 第十九章 赛艇运动员和多人艇配艇选择 第二十章 设计比赛计划和战术 第二十一章 比赛日的放松和集中精力 第二十二章 舵手

## <<划得更快>>

### 编辑推荐

Volker Nolte编著的《划得更快——赛艇训练的科学与艺术》一书紧扣赛艇的训练实践，是一部理论与实践密切结合、以解决训练实际问题为核心内容的专项训练指导书。

该书从训练、技术和比赛三个方面对赛艇的专项训练进行了全面、深入和细致地阐述，在理论上解释了赛艇专项能力的生理学基础和赛艇技术的生物力学原理，在实践上给出了赛艇运动员的训练方法、负荷安排、检测方法、选材条件、损伤防治、心理训练和调船规格，所有的内容都集结和凝聚了作者们长期的研究成果和训练的成功经验。

<<划得更快>>

#### 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>