

<<体能训练晴雨表>>

图书基本信息

书名：<<体能训练晴雨表>>

13位ISBN编号：9787801930286

10位ISBN编号：7801930282

出版时间：2003-1

出版时间：中华工商联合出版社

作者：[德] 克劳斯·博斯

页数：105

字数：90000

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>

<<体能训练晴雨表>>

内容概要

“您的体质怎么样？”

每个人，他如想精力充沛，最最紧要的应当是先去检查一下他的体能状态，以便日后能够进行体育训练。

克劳斯·博斯这位经验丰富的作者著述的《体能训练晴雨表》（健身检查与锻炼实用指导），以其简洁明了的方式介绍了一系列有助于检测耐力、体力、速度、柔韧性和协调性的手段，并对它们的实施与评估作了详尽的指点。

此外，书内还有一份极具价值的30天体能训练计划。

这本经过增补附于书后的《实用体能训练手册》列有4个基本检测方法和一个基础训练计划，利用它能够毫不费力地参与正规的体能训练。

<<体能训练晴雨表>>

作者简介

克劳斯·波斯生于1948年。
现为法兰克福大学体育科学研究所教授。
他的工作重点是休闲与健身体育活动，运动学研究及诊断学。
他是多部体育科学与应用出版物作者。

<<体能训练晴雨表>>

书籍目录

本书宗旨第一章 诊断, 训练的基础 达到真正训练目的的4个步骤 怎样正常训练?
怎样发挥训练的作用?
 训练剂量 训练中身体负荷量的控制第二章 诊断的基础 为什么要进行诊断?
 诊断的目标 相对于专家判断的检测判断第三章 运动器官的功能 运动器官的功能因素 运动器
官能力的分类 运动器官能力的可测性第四章 运动器官检测有哪些内容?
 运动器官检测的分类 应用范围 标准化程度 检测内容 检测结果评估第五章
 检测项目选择指南 活动类型的确定 基础诊断“健康” 训练过程中健康状况的监测 检测方式
和检测内容的选择 以下推荐三种活动类型的检测方法第六章 检测练习 步行检测(1) 库
珀(需氧阈值)检测(2) 康科尼(厌氧阈值)检测(3) 体力检测 单腿起立(4) 屈体(5)
 弹跳与终距(6) 三级仰卧起坐(7) 俯卧撑(8) 仰卧起坐(9) 立定跳远(10)
 引体向上(11) 速度检测 循环跑步(12) 柔韧性检测 一腿部伸展(13) 肩膀柔韧性(14)
 体前屈(15) 双臂后伸(16) 动作的协调性 单腿站立的三种不同姿势 转体抛掷(18)第七
章 检测实施及其结果说明 检测前的准备 一般性检测准备 直接的检测准备 检测实施
 检测评估 初练者、老人和体能较差者的检测评估(A) 体能增进者(F)和能手的检测评
估(K) 一个例证 检测准备 检测实施 检测评估和检测说明 实际工作结论第
八章 为初练者制定的一个30天的体能训练计划 训练计划的目标 基本前提条件 体能状态的诊断
 训练负荷的剂量 室内和室外的体能训练计划 柔韧性 协调性 体力 耐力
 训练日历 训练计划实施总结 训练动机 训练勤勉程度 训练效果第九章 运动
的科学解释 对检测理论基础的解释 运动器官的功能因素《实用体能训练手册》准备工作 为什么
要进行体能训练, 其目的究竟何在?
 体能状态检测与训练 训练前的体格检查 体能状态的基础实施 初练者的基本健康状况检测
 检测准备 步行检测 屈体检测 肩膀柔韧性 单腿闭眼站立 检测结果
 检测结果的评估 实际工作结论 为初练者制定的体能状态训练计划 柔韧性 协
调性 体力 耐力 训练日历 各种不同运动方式的体能状态数值

<<体能训练晴雨表>>

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>