

《篮球运动系统训练》

图书基本信息

书名：《篮球运动系统训练》

13位ISBN编号：9787115421609

出版时间：2016-6

作者：[美] 布莱恩·科尔,[美] 罗布·帕纳列洛

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《篮球运动系统训练》

内容概要

《篮球运动系统训练（全彩图解版）》由NBA2009年度队医和入选美国体能教练名人堂的两位医疗和物理治疗专家联合创作。本书通过全彩专业人体肌肉解剖图图解了88个非常有效的篮球运动练习，每个练习都包含步骤说明和与篮球运动紧密结合的训练提示。通过学习这些动作，不仅可以了解骨骼、器官、肌肉、韧带和肌腱带动人体运动的原理，还能够提高身体素质、改善跳跃技能、提高加速度、更快起步，从而获得有利位置，获得良好运动表现。

《篮球运动系统训练》

作者简介

布莱恩·科尔 (Brian Cole)

科尔博士自2004年开始每年都被评为美国知名医生，自2003年开始每年都被评为芝加哥大都会区医生。他在2006年获得了“芝加哥最佳医生”称号，并登上了Chicago Magazine的封面。2009年，科尔博士被评为NBA年度最佳队医。2013年，科尔博士被他的同行评选为“美国19位**医学专家之一”。2015年，获得美国物理治疗协会运动物理治疗部门年度林恩·华莱士临床教育工作者奖。

罗布·帕纳列洛 (Rob Panariello)

帕纳列洛是一位职业物理治疗师，NATA认证的运动教练，以及NSCA认证的力量和健身训练专家。帕纳列洛在运动康复和运动表现等体育训练领域拥有30多年经验。他先后于1986~1995年在圣约翰科技大学，1991年在美式足球世界联盟的纽约和新泽西州骑士队，以及2001~2002年在美国女足大联盟纽约力量队担任力量和健身训练教练。他目前仍于NFL、NBA和高校队担任顾问和力量教练。1998年，帕纳列洛获得了知名的美国体能协会主席奖，并成为美国体能教练名人堂的一员。

《篮球运动系统训练》

书籍目录

序言v

前言vii

致谢viii

第1章篮球运动员实战训练1

第2章腿：发起运动的部位7

第3章腰背部与核心：稳定性中心31

第4章上半身拉伸与爆发力：拉式练习51

第5章上半身拉伸与爆发力：推式练习71

第6章针对篮上运动的爆发性举重训练89

第7章加速起步和比赛反应速度的肌肉增强训练105

第8章以最佳状态返回赛场127

第9章预防受伤，避免成为替补163

第10章制订训练计划187

参考文献193

练习查询表195

作者简介199

《篮球运动系统训练》

精彩短评

- 1、详细的图示，便于理解。整体感觉还不错
- 2、对耐力和爆发力提升有一定的帮助
- 3、真人实拍的照片演示看起来很直观，动作和战术要点也有的提示
- 4、大致看了一下，训练详细系统，配上全彩的图解理解起来很容易，作为提高篮球实力的辅助教材很合适
- 5、从带球开始学起，直至团队攻防和阵型演练，训练内容很全面。
- 6、针对篮球运动的特点，安排了很多不同的肌肉练习项目，对提高弹跳力、爆发力以及身体的协调性有一定的帮助
- 7、基础和实战结合得相当好，初学者和中级选手都能在书里找到适合自己的学习内容

《篮球运动系统训练》

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:www.tushu000.com