

## <<悬吊训练>>

### 图书基本信息

书名：<<悬吊训练>>

13位ISBN编号：9787500943693

10位ISBN编号：7500943695

出版时间：2013-1

出版时间：人民体育出版社

作者：李建臣 编

页数：151

字数：113000

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>

## <<悬吊训练>>

### 内容概要

《悬吊训练》一书通俗易懂地为广大读者介绍悬吊训练的基本原理和训练基础知识，并以图文并茂的方式介绍其目的、方法和要求。

本书在编撰过程中借鉴了国外著名体能公司PERFORM

BERITER的一些先进训练理念，并得到了首都体育学院国家社科基金重点项目《全民健身服务体系创新理论与发展战略研究》，以及北京市《学科与研究生教育》课题组的全力支持，在此表示衷心感谢。

我们从体能训练的实际需要出发，希望本书能够在现代体能训练的理念和训练方法上给广大体育工作者和体育健身爱好者一定的指导与启发。

也希望广大教练员能够不断学习，不断创新，举一反三，灵活运用，合理安排。

## <<悬吊训练>>

### 作者简介

李建臣，男，1958年1月生，教授，博士学位，硕士生导师，现任首都体育学院田径教研室主任；中国运动训练学会田径专业委员会常委；中国体育科学学会会员；中国田径战略研究会委员。

主要研究方向为体育教育训练学、运动技术优化与诊断。

近年来在《中国体育科技》《体育科学》《北京体育大学学报》等国家级核心刊物发表学术论文43篇。

其中，《田径教育教学体系的构建与发展》获国家体育总局教学成果一等奖；《备战奥运会田径耐力项目科技攻关与服务》《铅球运动员运动学与动力学系统诊断与效益反馈》获省部级政府科技进步奖；竞走、铁饼、标枪、撑竿跳高等项目的攻关研究获局级科技攻关奖。

出版《现代推铅球运动》《体育产业资本市场创新体系的研究》《田径》《青少年体能锻炼》等教材13部、译著1部。

在奥运会科学大会、亚运会科学大会、全国体育科学大会、国际运动生物力学科学大会等学术会议上宣讲学术论文76篇。

现承担国家社科基金重点项目课题、教育部财政部田径国家级教学团队、北京市学科与研究生教育等课题研究任务。

## <<悬吊训练>>

### 书籍目录

#### 理论篇 悬吊训练概述

- 一、悬吊训练的起源与发展
- 二、悬吊训练的科学性与重要意义
- 三、悬吊训练的基本原则
- 四、悬吊训练的注意事项

#### 实践篇 悬吊训练方法

- 一、热身训练
- 二、上肢及肩部训练
- 三、下肢及髋部训练
- 四、核心稳定训练
- 五、悬吊训练与其他训练相结合

#### 拓展篇 悬吊训练在专项训练中的延伸与应用

- 一、球类运动
  - (一)篮球
  - (二)足球
  - (三)排球
- 二、田径运动
  - (一)跳跃类
  - (二)短跑类
  - (三)投掷类

#### 参考文献

## <<悬吊训练>>

### 章节摘录

版权页： 插图：

## <<悬吊训练>>

### 编辑推荐

《青少年功能性体能训练指导丛书:悬吊训练》编辑推荐：《青少年功能性体能训练指导丛书:悬吊训练》由李建臣任主编，并由其2011级研究生张腾宇对全书进行了统一串编、修改后定稿。由于作者水平有限，书中难免存在缺点和错误，热忱欢迎广大读者批评指正。同时希望这本书能给大家带来健康的身体。

## <<悬吊训练>>

### 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:<http://www.tushu007.com>