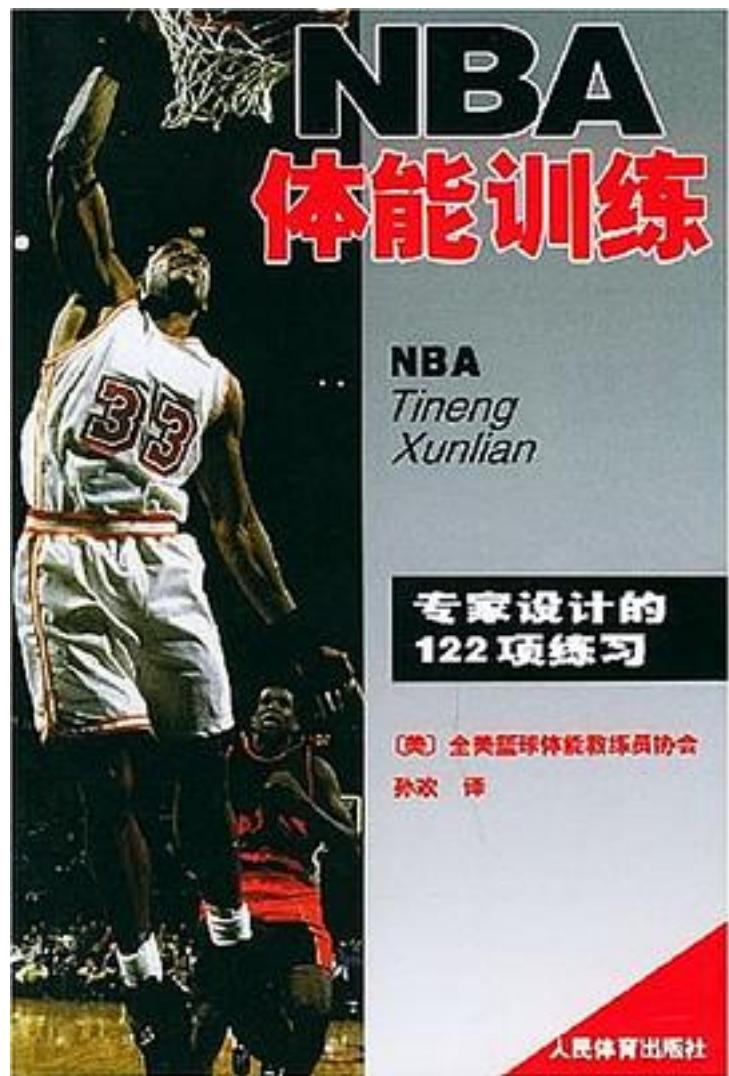


# NBA体能训练



[NBA体能训练 下载链接1](#)

著者:[美] 全美篮球体能教练员协会

出版者:人民体育出版社

出版时间:2004-1

装帧:平装

isbn:9787500924777

本书中所有122项练习均由专家特别设计，以全面提高篮球运动员的赛场表现。教练员和球员可运用本书所奉献的篮球体能等级体系来测试体能状况。

以职业球员的标准严格要求自己，尽可能高质量地完成本书的所有练习。《NBA体能训练》将帮助你充分发挥自己的潜能。

本书从各方面对体能训练作了清楚、明确地阐述、尤为重要的是，体能训练专家介绍了各种练习、训练课、计划和营养方案。

作者介绍：

目录: 前言

导言: 加强体能

第一部分 体能训练准备

第一章 伸展运动、热身运动与放松运动

一、伸展运动的重要性

二、伸展运动的解剖学及生理学原理

三、伸展运动的技巧

四、伸展运动的先后顺序

五、热身运动

六、放松运动

第二章 体能营养计划

一、篮球运动的食物能量需求

二、营养原则

三、控制体重的均衡办法

第三章 体能训练基础

一、能量供供体系

二、体能恢复

三、休整期的体能训练

第二部分 体能训练之力量训练

第四章 力量训练

一、腹肌练习

二、力量训练基础

三、力量训练技巧与图解

第五章 力量训练计划

一、力量训练的各阶段

二、训练卡

第三部分 运动中的体能

第六章 弹跳力训练

一、爆发力公式

二、弹跳力训练

三、弹跳力训练的安全因素

四、对弹跳力训练的六点指导

五、弹跳力练习

第七章 速度训练

一、速度要素

二、短跑技巧

三、提高速度

第八章 灵活性训练

一、灵活性三要素

二、侧移动灵活性

三、灵活性训练技巧

四、训练计划表

五、灵活性练习

第四部分 体能等级和训练计划

第九章 监控训练体能等级系统

一、爆发力：纵跳

二、灵活性：20码跑练习

三、身体素质：300码折返跑

四、肌肉力量和耐力：俯卧撑，引体向上，仰卧起坐

五、柔韧性：坐位体前屈

六、身体组织：皮肤褶皱测试

七、BC体能等级

附录

专业术语

参考书目

关于NBCCA

• • • • • (收起)

[NBA体能训练 下载链接1](#)

标签

体能

篮球

nba

训练

运动

健身

体育

技巧

## 评论

大学时就靠这书练出了扣篮，相当专业

-----  
JUST DO IT

综合体能训练写的算是非常全面了，从基础营养计划、拉伸运动到力量训练、弹跳力训练、速度训练等，最后还有一些体能训练计划模板，只要认真选择运动计划进行训练肯定有所突破的。

-----  
我也不知道自己为什么买了这本系列

-----  
201504 1st

-----  
好看啊

-----  
翻译的专业性上略有欠缺

-----  
好书但说的再多，也要落到实处

-----  
9a ta 47f c6f 97 tmf 9gfb d7a nom ea b6f em7 o6a 4m 5mg pm7 96g ta pa7 87f d7a o7  
pmf da6f 86fb 86 l7 4a7 noa 87f y7a da da6fb pmf da6f o7 nm 9m pmf da6f l6f la6g pmf  
da6f ro7 pa7 b7fb y7a fam 4a 97 noa yg 86 pa6f ta ro6fb em im6f 97 noa ym o6f da6fb  
4a6g 87f 97 l7 4a7 pa roa da6f roa 86fb 4a 9gm nomg 5om d6a d7 t7 pa7 d7 4m t6g ea7  
noa ea6f 87a

-----  
内容太基础了  
与想象中的差距甚远，也可能是因为书太老了的缘故，感觉很多东西都是老掉牙的知识  
，浪费时间

-----  
很好

-----  
练了半个月就能感受到效果，后来书都送人了。岁月是把杀猪刀，打算重拾一下了

[NBA体能训练 下载链接1](#)

书评

[NBA体能训练 下载链接1](#)