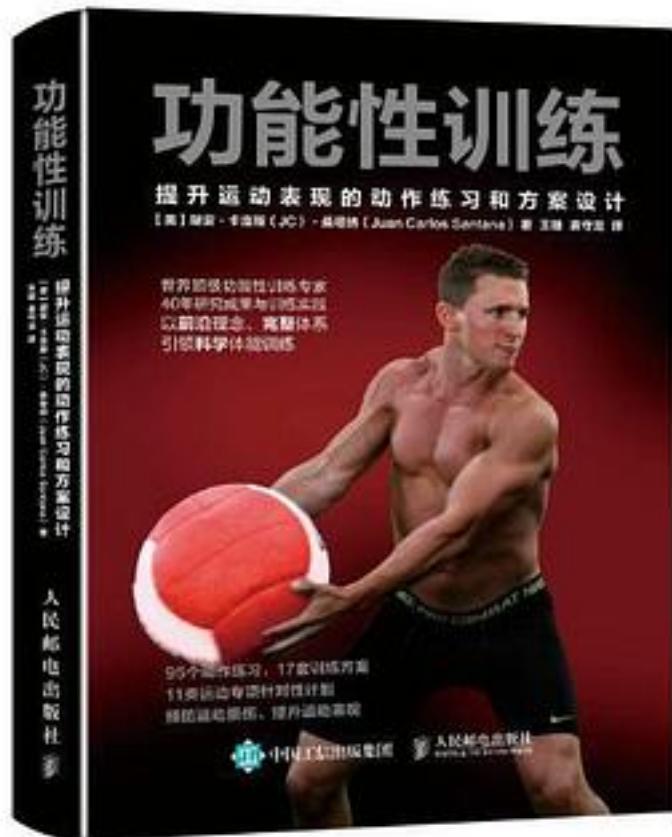


# 功能性训练：提升运动表现的动作练习和方案设计



[功能性训练：提升运动表现的动作练习和方案设计 下载链接1](#)

著者:胡安·卡洛斯·桑塔纳

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2017-4

装帧:平装

isbn:9787115449580

功能性训练是运动训练的一个分类，包含力量训练、敏捷训练、平衡训练、核心训练等多个综合板块。通过这些训练可增强身体体能，有效预防运动损伤。本书从认识功能和功能性训练、功能性训练的动作练习和功能性训练的训练方案三方面介绍了功能性训练的\*研究成果和经过科学验证的训练过程。书中提供了完备的针对性训练方案，涉及11

类运动专项、95个练习，为运动员、教练员和健身爱好者带来革命性的体能训练方法，帮助其预防运动损伤、提升运动表现。

## 作者介绍:

胡安·卡洛斯·桑塔纳 (JC 桑塔纳)，运动科学硕士，NSCA (美国体能协会) 认证专家，ACSM的健康指导专家，美国举重协会高级认证教练，美国田径协会的水平一认证教练。JC

桑塔纳在过去二十年中参与了美国佛罗里达州大西洋大学多支运动队的体能训练指导，负责过包括篮球、定向越野、田径、排球和游泳等项目的体能训练。JC

桑塔纳目前是NSCA指导委员会成员，并且在NSCA期刊担任了十年的运动专项体能训练编辑，曾担任过NSCA副主席、NSCA教练委员会主席、NSCA大会委员和NSCA佛罗里达州指导员等职务。同时，作为大学教授，他主要负责佛罗里达大西洋大学格斗类项目的体能训练指导和力量训练课程教学。JC

桑塔纳是IHP训练机构创始人和总监。IHP成立于2001年，为诸多精英运动员提供了无与伦比的训练环境，包括多个项目的奥林匹克运动员，NFL、NHL和MLB大联盟运动员，巴西柔术世界冠军和综合格斗冠军，多支NCAA的运动队，以及数百名各运动专项排名居美国前列的青少年运动员。

## 目录: 第一部分 功能和功能性训练

### 第1章 功能性训练的定义

什么是功能性力量 3

为什么需要功能性训练 4

关于功能性训练的迷思 5

功能性训练热门器材 8

### 第2章 功能性训练的基础

人体运动的四大支柱 13

四大运动技能 15

运动环境 25

运动爆发力的高速通道 27

### 第3章 运动表现的整体连续性

功能性和有效训练的标准 33

控制功能性训练的强度 35

运动模式评估 38

## 第二部分 动作练习

### 第4章 精要性练习

自重 53

弹力带和拉力器 70

哑铃和壶铃 90

### 第5章 补充性练习

药球 109

稳定球 (瑞士球) 123

其他工具 133

传统力量练习 143

## 第三部分 训练方案

### 第6章 训练方案设计

训练变量 155

训练周期 156

整体合并 167

### 第7章 纯粹功能性训练

将功能性训练整合到训练计划之中 169

随取即用方案 170

快速方案	173
一般健身方案	180
新陈代谢方案	186
第8章 混合训练方案	
三层整合体系 (3TIS)	194
复合式混合训练	196
混合训练方案	202
训练方案示例	203
第9章 运动专项训练方案	
高强度间歇类运动	208
球拍类运动	212
击球、投掷和接球类运动	216
跑步类运动	221
搏击类运动	226
长距离场地类运动	233
排球	240
高尔夫	245
滑板类运动	250
游泳	255
滑冰者相关类运动	260
关于作者	267
· · · · · (收起)	

[功能性训练：提升运动表现的动作练习和方案设计](#) [下载链接1](#)

## 标签

功能性训练

健身

健康

工具书

【运动/健康】

JC

生活

是这本书让我认识了功能性健身，我现在热衷于它

## 评论

还可以，剪切、砍削、X支撑多点理念是其他几本书没提到的，适合互补以及有一定训练基础的人看

-----  
有那么一丢丢的参考价值

-----  
翻译得差，书写得也不方便学习。

-----  
翻译的一般 内容需要实践后再次消化理解吸收

-----  
当真正理解后，才会发现这套理论的价值是有多大。

-----  
越是干货分数越低？适合和其他理论书籍结合看，估计有很大一部分人给低分都是因为看完处于懵圈状态。

-----  
没啥大用

-----  
翻译有点渣

-----  
我们的训练就是围绕功能性训练需要高频率低强度所以可以每天练例如伐木1+运动表现  
(跑步、投掷、mma等) 2康复减少疼痛3减少单一肌肉劳损4保护核心关节5无痛苦6提  
高意志力，所以为只带想要腹肌的客户为主，因为效果和意愿完全挂钩

IHP核心是4柱和7框架功能性训练解放传统训练评估就是训练同时也能增肌，例如俯卧撑也能提高上肢肌肉含量，特征是运用生物力学：重力、动量、地面反作用力、三维动作、力避、支持基础、幅度

器材辅助：滑板、负重背心/腰带、敏捷梯、震动杆、战绳、防爆球、钢线、药球、壶铃

方案是成功关键因为客户的训练方案取决于教练的认知，每阶段需要2-4周稳步进阶，先从自重开始当有良好的控制提高协调节省体力再速度+负荷+强度，始终放弃强项提高弱项，根据训练目的提高专项体能例如mma训练方案需要

---

翻译醉人

针对各项运动的，这本是注重的是动作的迁移性，对一般练力量，健美的人而言，可能会不喜欢这书，因为大家都是去健身房举铁，很少做其他运动。三大项等一些自由重量训练说的不是很具体。学会了三大项再看这书收获应该是很大的，可以针对你做的运动设计训练计划。当然你不会三大项直接做书里的动作，对你要做的运动也很有帮助。健身房的私教室就是教小白会员类似书里的一些低阶动作。

---

翻译的不行 认真能翻转地球

---

一大堆吓人的头衔 内容我觉得有待商榷

---

这本书的缺点就是涉及的点很多，但是都是一带而过吧，要想好好学Jc的体系还是得线下去听听课

---

[功能性训练：提升运动表现的动作练习和方案设计](#) [下载链接1](#)

## 书评

读书 | 158.这是，有开始却不知道什么时候能结束的一本书。

涉及的运动，没有他的全面。只有BP，DB，SB来雕刻局部的线条。然而，徒手就足以花掉全部的精力和接下来的时间。

运动结果，关乎于饮食，作息和动作。运动过程，影响运动结果和“健身”结果。标准

与否，就成了关...

---

[功能性训练：提升运动表现的动作练习和方案设计 下载链接1](#)