

游泳专项体能训练



[游泳专项体能训练_下载链接1](#)

著者:Dave Salo

出版者:

出版时间:2010-4

装帧:

isbn:9787564403881

《游泳专项体能训练》内容简介：欢迎您打开这本游泳专项体能训练，它将把你带到力量及体能训练的世界，向您展示怎样实际操作陆上和水中力量训练，提高您的游泳成

绩。体育世界日新月异，运动员也要随时寻找获得自己对于竞争对手的优势所在。游泳并不难，也许您知道一些游泳运动员正在利用高科技泳衣等新技术来提高成绩，或许您知道还有一些游泳运动员进行运动心理学辅导以便在竞赛中获得相对于对手心理上的优势。运动员们能够进行这些新的尝试非常好，但是有时他们容易忽视最重要的一点——坚持训练。尤其对力量及体能训练会经常半途而废，《游泳专项体能训练》介绍了如何将力量及体能训练融合到您的游泳中去，如何正确地提高自己的竞技能力同时减少受伤。

作者介绍:

闫琪，现任北京市体育科学研究所副所长、副研究员，长期负责张琳等北京市优秀游泳运动员的科研工作，是美国国家体能协会(NSCA)认证的体能训练专家(CSCS)和私人体能教练(CPT)。近年来致力于体能训练研究，创建BRISS体能训练团队，长期深入训练第一线，在曲棍球、游泳等运

目录: 第一章 体能评估

评估游泳效率和效能

计算划臂频率和划水幅度

划臂频率

游泳专项体能训练

划水幅度

与世界级游泳运动员的比赛数据做比较

动力学链测试

核心肌群稳定性测试

肩部柔韧性测试

肩胛稳定性测试

肩旋转肌力量测试

垂直纵跳测试

测试水中表现

第二章 热身和放松

履带式练习

肩部内旋和外展练习

直升机式弓箭步练习

转动脚踝练习

提膝练习

腿托架练习

第三章 基础体能训练

深蹲练习

弓箭步练习

模仿怪物行走练习

踝关节背屈训练

提踵练习

坐式股后肌群训练

上步练习

单腿硬拉练习

坐姿下拉训练

胸肌前推训练

反向飞鸟练习

斜方肌拉力训练

坐式划船训练

站立姿式上臂内旋练习

俯卧划臂练习

肱三头肌屈伸练习
腕关节屈伸练习
弓箭步转体训练(FR, BA)
脚踝负重打腿练习(FR, BA)
体后屈转体训练(FR, BA)
转体传健身实心球练习(FR, BA)
下劈练习(FR, BA)
双臂交替超人式练习(FR, BA)
俄罗斯转体训练(FR, BA)
直臂划船练习(FR)
俯卧自由泳划水练习(FR)
单臂下投健身实心球练习(BA)
仰泳划臂练习(BA)
自由泳和仰泳附加练习
健身实心球抬腿练习(FL, BR)
行早安礼式练习(FL, BR)
髋关节伸展练习(FL, BR)
髋关节弯屈练习(FL, BR)
健身实心球V型仰卧起坐练习(FL, BR)
俯身上拉训练(FL)
俯身侧拉练习(FL)
健身实心球下投练习(FL)
相扑式深蹲练习(BR)
胸前飞鸟练习(BR)
抓水式划臂练习(BR)
第四章 耐力训练
第五章 核心肌群稳定性训练
俯卧撑桥式循序渐进练习
仰卧撑桥式循序渐进练习
侧向撑桥式循序渐进练习
垂死昆虫式循序渐进练习
“猎鸟犬”式循序渐进练习
坐式胸前传健身实心球练习
坐式投掷健身实心球练习
仰卧摆腿训练
瑞士球收腹屈膝训练
俯卧平衡练习
仰卧平衡练习
核心肌群附加训练
体后屈练习
T型练习
仰卧起坐转体练习
第六章 爆发力训练
跳绳练习
垫步跳跃练习
侧向连续跳跃练习
立定跳远练习
90度跳跃转身练习
坐式健身实心球扭转练习
仰卧抛球练习
弹跳练习
流线型跳跃练习
180度跳起转身练习
8字形传递和投掷健身实心球练习

增强式仰卧起坐练习
抬腿增强式练习
对墙爆发性胸前传球练习
转身爆发性投掷练习
深蹲式胸前投掷健身实心球练习
健身实心球深蹲式跳跃练习
360度跳起转身练习
爆发力下投练习
伸展式转身投接球练习
增强式90/90投球练习
过头投掷健身实心球练习
高级别爆发力训练：抓举的改进训练
第七章 柔韧性训练
柔韧性类型
柔韧性的优势
伸展练习的原则
游泳运动员的伸展练习
臀部屈肌伸展练习
脚踝伸展练习
臀部内收肌伸展练习
4字形伸展练习
股后屈小腿肌伸展练习
站式股四头肌伸展练习
坐式腹股沟伸展练习
胸前膝部伸展练习
脊椎扭转练习
臀部扭转练习
上背伸展练习
流线型伸展练习
三头肌伸展练习
胸部伸展练习
伸展与伤病预防
第八章 伤病预防与康复训练
游泳中损伤的类型
肩部回缩并外旋练习
站立外旋练习
抓水位置外旋练习
满桶练习
旋转球练习
Y形练习
胸前推球练习
上身上步练习
伸展肩部时的损伤防护
交叉手臂伸展练习
睡眠者式伸展练习
毛巾擦体式伸展练习
星型练习
弹力带打腿练习
损伤的快速治疗
损伤时动作的改变
第九章 营养和补水
游泳运动员的必须营养素
运动所需的能量
了解血糖指数

补水，防止脱水
为训练做准备
在训练期间给身体加油
吃回体力
比赛当天的营养
碳水化合物负荷
营养补充剂
第十章 体能训练计划制定基本原则
第十一章 年度体能训练计划制定
附录A 世界级游泳运动员的比赛技术数据
附录B 世界级游泳运动员比赛时技术数据的变化
· · · · · (收起)

[游泳专项体能训练_下载链接1](#)

标签

- 游泳
- swim
- 体能
- 训练
- 我是游泳运动员
- 运动
- 科学
- 体育

评论

很不错的书，非常专业，以后再也不会xjb游了，以前真的是无知者无畏

内容专业，易于实践。强烈推荐。

[游泳专项体能训练_下载链接1](#)

书评

[游泳专项体能训练_下载链接1](#)