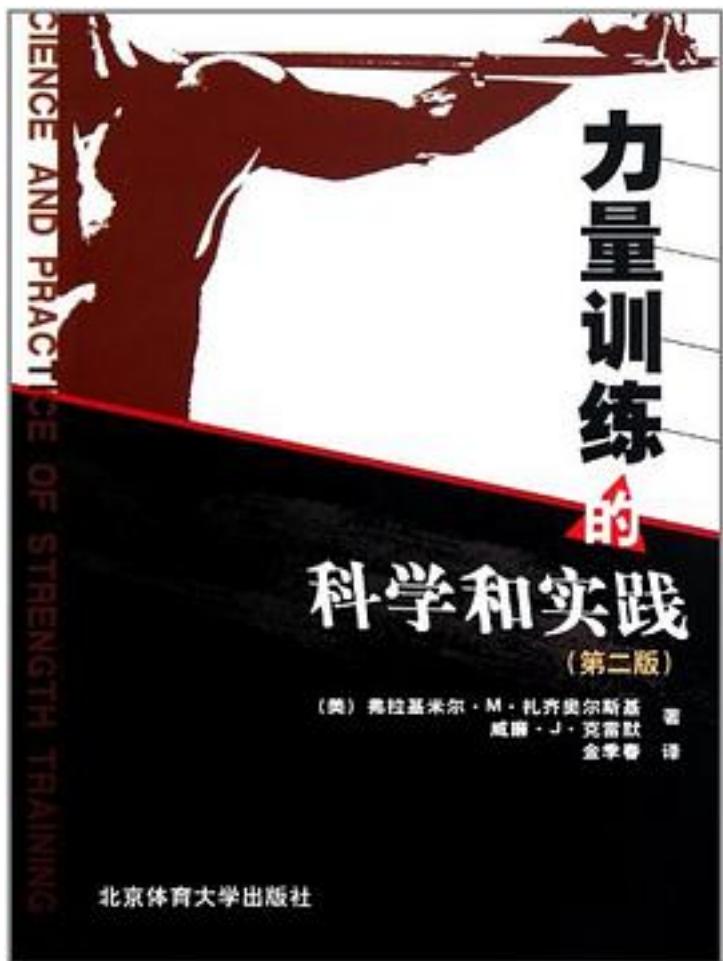


力量训练的科学和实践



[力量训练的科学和实践_下载链接1](#)

著者:(美)弗拉基米尔·M·扎齐奥尔斯斯基//威廉·J·克雷默|译者

出版者:北京体育大学

出版时间:2011-5

装帧:

isbn:9787564406493

《力量训练的科学和实践(第2版)》的第二版把两位我们认为是在力量训练研究和实践中的同事的作者聚集到一起了。在他们的整个专业生涯中，二位都已经被公认为是力量

训练科学和实践的专家。扎齐奥尔斯斯基博士具有来自前苏联和东欧国家集团的力量训练的广博经验，而克雷默拥有来自美国的关于力量训练的广博经验。这本书代表了这二位专家的关于力量和体能训练的知识的独一无二的结合。这项工作是他们在宾州大学的力量训练的实践和理论的高级班上合作教学的一部分成果。在一个班上共同教力量训练的宝贵机会使他们能够交流来自两种非常成功的力量训练观点的实践领域的思想和信息，二位作者不仅在力量训练方面有广博的研究经验，而且具有作为教练员和实践者的宝贵经验。因此，这本书是独一无二地把成功设计的力量训练计划的所有方面科学和艺术地结合在一起的成果。

作者介绍:

目录: 第一部分 力量训练的基础第一章 训练理论的基本概念 1.1
作为训练主要原则的适应性 1.2 训练的一般理论 1.3 训练效果 1.4 小结第二章
专项动作力量 2.1 力量的成分 2.2 决定因素：专项动作之间的比较 2.3 小结第三章
运动员的专业力量 3.1 肌肉力的潜在(外周)因素 3.2 神经(中枢)的因素 3.3 力量的分类 3.4
小结第二部分 力量训练的方法第四章 训练的强度 4.1 测量技术 4.2 用不同阻力的练习
4.3 优秀运动员的力量训练 4.4 来自比较研究的最佳训练强度 4.5 力量训练的方法 4.6
小结第五章 力量训练中的时间控制 5.1 训练的结构单位 5.2 短期计划 5.3
中期计划(周期化) 5.4 小结第六章 力量的练习 6.1 分类 6.2 为初级运动员选择的练习 6.3
为资深运动员选择的力量练习 6.4 力量练习的其他类型 6.5 力量训练的经验方法 6.6
力量练习期间的呼吸 6.7 小结第七章 损伤的预防 7.1 避免损伤的训练规则 7.2
椎间盘的生物力学特征 7.3 影响椎间盘的机械负荷 7.4 预防腰部损伤 7.5 小结第八章
特殊目的的力量训练 8.1 力量的表现(成绩) 8.2 爆发力表现(成绩) 8.3 肌肉的质量 8.4
耐力表现(成绩) 8.5 预防损伤 8.6 小结第三部分 特殊人群的训练第九章 女性的力量训练
9.1 女性运动员需要力量训练 9.2 女性力量训练的益处和虚构的谎言 9.3 肌肉的训练特点
9.4 女性和男性之间的生理学对照 9.5 女性运动员的力量训练指南 9.6 损伤的发生率 9.7
月经和力量训练 9.8 女性运动员的三元问题 9.9 小结第十章 年青运动员的力量训练 10.1
年青运动员的力量训练和安全 10.2 肌肉骨骼损伤的类型 10.3 何时开始 10.4
力量训练对年青运动员的益处 10.5 儿童力量训练的谎言说法 10.6
年青运动员的力量训练指南 10.7 小结第十一章 老年运动员的力量训练 11.1
寿命和它对力量与爆发力的影响 11.2 生理学潜能的丢失 11.3 爆发力成果的丢失 11.4
力量随年龄而丢失的基本原因 11.5 为获得力量而训练 11.6 肌肉爆发力的训练 11.7
营养、寿命和练习的挑战 11.8 阻力练习后的恢复 11.9 力量训练和骨的健康 11.10
老年运动员力量训练的指南 11.11 小结术语推荐读物
· · · · · (收起)

[力量训练的科学和实践](#) [下载链接1](#)

标签

力量训练

力量

健身

体能

運動訓練學

運動

运动

训练学

评论

太过专业，不适合小白党。

科学、系统，原理介绍非常透彻。

[力量训练的科学和实践 下载链接1](#)

书评

[力量训练的科学和实践 下载链接1](#)