

目 次

第一编 体能训练理论

第一章 定向培养士官生体能训练概述·····	(1)
第一节 定向培养士官生体能训练相关概念·····	(1)
第二节 定向培养士官生体能训练的特征与功能·····	(3)
第三节 定向培养士官生体能训练现状与发展趋势·····	(5)
第二章 定向培养士官生体能训练原理与原则·····	(7)
第一节 定向培养士官生体能训练原理·····	(7)
第二节 定向培养士官生体能训练原则·····	(11)

第二编 体能训练实践

第三章 力量训练·····	(18)
第一节 上肢力量训练·····	(18)
第二节 下肢力量训练·····	(63)
第三节 核心力量训练·····	(79)
第四章 速度训练·····	(99)
第一节 反应速度训练·····	(99)
第二节 移动速度训练·····	(107)
第五章 耐力训练·····	(120)
第一节 有氧耐力训练·····	(120)
第二节 无氧耐力训练·····	(123)
第三节 速度耐力训练·····	(126)
第六章 灵敏训练·····	(129)
第一节 一般灵敏训练·····	(129)
第二节 专项灵敏训练·····	(139)
第七章 柔韧训练·····	(147)
第一节 上肢柔韧训练·····	(147)

第二节	躯干柔韧训练·····	(155)
第三节	下肢柔韧训练·····	(162)
第八章	攀爬训练·····	(169)
第一节	爬绳·····	(169)
第二节	爬杆·····	(172)
第三节	爬平梯·····	(174)
第四节	攀岩·····	(176)

第三编 训练指导与身体评定

第九章	训练计划·····	(179)
第一节	训练计划概述·····	(179)
第二节	训练计划的类型与内容·····	(182)
第三节	制订训练计划的原则、步骤与方法·····	(184)
第十章	常见伤病及预防·····	(193)
第一节	常见伤病·····	(193)
第二节	原因分析·····	(194)
第三节	预防措施·····	(195)
第十一章	运动处方·····	(197)
第一节	运动处方的基本内容·····	(197)
第二节	运动处方的基本格式·····	(198)
第三节	运动处方的实施·····	(201)
第十二章	身体素质评定·····	(203)
第一节	速度评定·····	(203)
第二节	肌肉力量评定·····	(205)
第三节	耐力评定·····	(209)
第四节	柔韧性评定·····	(212)
第十三章	身体机能评定·····	(214)
第一节	心肺机能评定·····	(214)
第二节	呼吸机能评定·····	(215)
第三节	神经系统机能评定·····	(217)
第四节	感觉机能评定·····	(218)
参考文献 ·····		(221)