第一图书网, tushu007.com

<<现代体能训练-软梯训练方法>>

图书基本信息

书名：<<现代体能训练-软梯训练方法>>

13位ISBN编号：9787564404079

10位ISBN编号：7564404078

出版时间：2010-5

出版时间：北京体育大学

作者：孙文新

页数：211

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

现代体能训练是提高运动员运动技术水平的主要手段之一，与技术训练、战术训练、心理训练构成一个完整的训练系统。
软梯训练是近年来发展起来的一种现代体能训练方法。
是对运动员在运动中迅速反应和用最短时间完成某个动作的能力的一种训练。
利用软梯进行各种动作练习，特别是步法移动练习，是提高运动员竞技能力的一项实用的训练方法。
《现代体能训练（软梯训练方法）》是作者近年来通过带国家队教练员出国培训和聘请国内外专家专题讲座所学内容，根据广大教练员需求而编著的。
希望本书能够在现代体能训练理念、思路、训练方法及手段上对广大教练员、科研人员、教师等提供帮助和参考。

作者简介

孙文新，北京人，现任国家体育总局干部培训中心副主任，研究员，北京体育大学硕士研究生导师。曾任广州市体育科学研究所副所长，中国足球协会教练员高级讲师，中国足球协会科技委员会委员，中国足球协会女足委员会委员，中国国家足球队科研教练，广州市足球协会科技委员会主任。

书籍目录

一、软梯训练的由来二、灵敏素质与软梯训练的关系三、软梯训练的作用四、软梯训练的原则五、软梯训练方法（一）直线方向训练方法1.小步—跑2.高抬腿3.快速垫步前跑4.快速垫步后跑5.垫步抬腿6.两腿伸直跳7.内跨步向前交叉腿8.内跨步向后跳9.两腿前交叉向前跳10.两腿交叉往后跳11.前转髋跳（带分腿垫步）12.后转髋跳13.单腿前蹬跳14.单腿后蹬跳15.两腿开合往前跳16.两腿开合往后蹬跳17.单腿后踢往前跳18.单腿后踢往后跳19.前交叉步单脚前移20.前交叉步单脚后移21.后交叉步单脚前移22.后交叉步单脚后移23.左右碎步往前跑24.左右碎步往后跑25.转髋前跳（不带分腿垫步）26.转髋后跳（不带分腿垫步）27.转髋前跳28.转髋后跳29.剪刀式向前跳30.剪刀式向后跳31.刹车跑32.框内外向前小步跑33.框内外向后小步跑（二）水平方向训练方法1.交叉分腿平移2.平行侧移高抬腿3.平行前后侧移步4.快速小步平移跑5.两脚内外跳平移6.框里框外并步侧移7.侧向单脚换两脚跳8.快速踏框分腿平移9.侧向前后跳10.臀部扭转侧移跳11.侧向跨步跑（左腿）12.侧向跨步跑（右腿）13.卡里奥克舞（侧上下交叉步）14.侧向跨步跑（左腿）15.分腿垫步横向跑16.左腿前交叉垫步跳17.侧向前后并步分腿跳18.单腿侧向跳19.单腿侧向前后跳（三）直线方向结合水平方向训练方法1.并腿向前跳2.并腿向右后跳3.宽跨步后踢腿向前跳4.宽跨步后踢腿向后跳5.前交叉向前跑6.前交叉往后跑7.后交叉往前跑8.后交叉往后跑9.左右跨步往前跑10.左右跨步往后跑11.侧移步向前跑12.侧移步向后跑13.Z型单腿后踢往前跳14.z型单腿后踢往后跳15.单腿前跳16.单腿后跳17.蛇形转髋垫步跳向前18.蛇形转髋垫步跳向后19.180度转髋往前跳20.180度往后跳21.跨骑式跳向前22.跨骑式跳向后23.180度转体跨步式往前跳24.两脚并步往前跳25.两脚并步往后跳26.两腿换单腿跳向前27.两腿换单腿向后跳28.单侧内外踩框向前跑29.单侧内外踩框向后跑30.左腿右交叉向前跑31.右腿左交叉步往后跑32.左腿后交叉步往前跑33.右腿后交叉步往后跑34.移步结合交叉抬腿往前跑35.移步结合交叉抬腿往后跑36.“卢克儿”式前移步37.“卢克儿”式后移步38.左右垫步往前跑39.左右垫步往后跑40.“萨尔萨”后交叉垫步往前跑41.“萨尔萨”前交叉步往后跑42.“萨尔萨”交叉前跨步往前跑43.“萨尔萨”后交叉垫步往后跑44.两脚垫步向前跳45.两脚垫步向后跳

章节摘录

一、软梯训练的由来　（一）近代国内的软梯训练　19世纪末，随着北洋水师学堂的建立，从欧洲引进了一种锻炼士兵身体素质的软梯训练方法。
把软梯悬挂于树上或室内，主要训练攀爬能力。
这种软梯由2根长绳作边，中间等距离横向安置长度一致的硬棒，一般5～6米长。
后来用来训练人们的攀岩能力。
（二）现代国内的软梯训练　20世纪末，国家体育总局干部培训中心从美国引进了锻炼运动员灵敏和协调能力的软梯训练方法。
把软梯平放在地上，运动员在软梯上或梯外，多角度地做各种复杂的动作。
这种软梯可用绳子、布匹甚至可用划线代替，长度可根据需要改变，十分简便。
运用在众多竞技运动项目的体能训练中，特别是运动员的灵敏性及速度训练中。
二、灵敏素质与软梯训练的关系　灵敏素质是指在各种突然变化的条件下，运动员能够迅速、准确、协调地改变身体运动的空间位置和运动方向，以适应不断变化的外环境的能力。
灵敏是在不损失平衡、力量、速度和身体控制的情况下改变运动方向的能力。
灵敏素质包括四个要素：平衡、协调、程序化灵敏和随机灵敏。
运动员要想迅速准确地完成各种动作，灵敏素质的发挥必不可少。
灵敏素质的发展提高需要与力量、速度等素质协调一致。
灵敏性训练方法手段多种多样，软梯训练是灵敏性训练的创新和发展。
同时，软梯训练可以提高运动员的协调性和速度能力，特别是转换动作、变向和移动的能力，可作为灵敏性训练的重要方式，提高运动员的灵敏性素质。
三、软梯训练的作用　（一）在运动员的身体训练中，使各项身体素质能够协调地、合理地、全面地发展。
（二）训练运动员做各种动作，涉及到关节、肌肉、韧带。
（三）最短时间内提高运动员神经肌肉的兴奋性，降低肌肉粘滞性，提高肌肉温度和弹性。
（四）软梯训练对提高运动员的协调性、灵敏性及速度能力有着重要作用。
软梯训练是一种良好的提高灵敏性、协调性、速度能力的训练方法。
四、软梯训练的原则　灵敏素质是多种素质的综合体现，同其他素质密切相关。
开展灵敏训练时应同其他素质训练结合进行，但侧重点不同。
灵敏性练习动作时间短、强度大，属于典型的非乳酸无氧供能。
因此，灵敏性训练应在身体状态好和神经兴奋性高的情况下进行，一般安排在课的前半部分或准备活动时。
练习时要严格控制时间，并按要求改变动作的速度。
灵敏素质训练采用的方法手段应该多样化，针对不同年龄阶段安排不同的训练内容。
软梯训练作为一种有效地提高运动员灵敏性的训练方法，可按以下原则进行训练。
强度：中等或中等偏上为宜。
这不仅要求心率达到150～180／次／分钟，而且要求动作完成得既轻松又协调。
时间：10～20分钟。
间歇：完全恢复或基本恢复。
次数：1～2次为宜。
组数：2～3组。
五、软梯训练方法　下面介绍具有代表性的软梯训练方法：包括直线方向训练方法、水平方向训练方法及两者结合的训练方法。
……

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com