

<<现代体能训练>>

图书基本信息

书名：<<现代体能训练>>

13位ISBN编号：9787564405861

10位ISBN编号：7564405864

出版时间：2011-1

出版时间：北京体育大学

作者：孙文新

页数：256

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>

## <<现代体能训练>>

### 内容概要

《现代体能训练-弹力带训练方法（附盘）》共三章，主要内容有：弹力带训练理论、弹力带训练前的牵伸、弹力带训练方法。

## <<现代体能训练>>

### 作者简介

孙文新，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，博士生专业课教师。

曾任广州市体育科学研究所副所长，国家队教练等。

在多年工作中，多次参加国际大赛、全国、省、市的科研调研工作，完成多项科研课题，参加主持过全运会、省运会、城运会等赛事的科研服务工作。

研究领域包括运动科学化训练、运动员机能评定、高原训练、体育发展战略等。

曾担任国家队、国奥队、职业俱乐部队等队伍的科研教练，为备战和参加亚洲杯、亚运会、世界杯外围赛、奥运会预选赛等赛事提供科技服务。

近年来，编著了《优秀运动员身体机能评定方法》、《足球教练员培训教程（职业级）》、《现代女子足球科学化训练与实践》、《现代体能训练—核心力量训练方法》、《现代体能训练—软梯训练方法》、《中华人民共和国第九届运动会足球决赛调研报告》、《高水平运动训练与管理研究》、《构建和谐社会的体育改革与发展》、《运动队管理及运动员保障研究》、《中国体育可持续发展研究》、《高水平竞技运动体能训练研究》、《高水平运动训练与管理研究》等。

主持参加了《全国体育系统人才状况调研数据成果的综合开发及利用研究》、《国家女子足球队备战O8奥运会科学化训练负荷监控系统的建立与实施》、《高原训练的理论与方法》等课题的研究。

## <<现代体能训练>>

### 书籍目录

第一章弹力带训练理论 一、自由力量训练的概念 二、弹力带训练的机理 三、弹力带简介 四、弹力带工作特点 五、弹力带适用领域 六、弹力带训练原则 七、弹力带训练注意事项 第二章弹力带训练前的牵伸 一、牵伸概论 二、牵伸方法 第三章弹力带训练方法 一、背部 二、核心区 三、臀部和大腿 四、胸部 五、小腿和脚踝 六、肩部 七、手臂 八、肩袖 九、颈部 十、功能性训练

## &lt;&lt;现代体能训练&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：弹力带训练不仅可以训练四肢大肌肉群，而且可以训练核心区、背部等深层的小肌肉群。

如蹲拉、收腹牵拉、平衡垫转体牵拉等练习都需要全身多关节肌群的参与，可以提高肌肉锻炼的效率，适用于多种竞技项目。

如网球的发球、排球的扣球、足球的射门等。

弹力带侧重于肌肉的向心和离心收缩，初始拉伸肌肉阶段和肌肉回缩阶段都会存在弹性阻力。

举重、跳跃、投掷中很多动作都是这样用力的。

研究还发现这种训练的最大好处在于肌肉回缩阶段牵拉肌肉的抗阻练习。

因为大多练习都侧重肌肉的发力运动，很少关注肌肉的制动，实际上制动能力在竞技项目中的作用也很大，如跳远、跳高的制动。

牵拉弹力带过程中阻力会随着带子拉长而逐渐增大，这就符合游泳项目的发力。

手臂划水过程中会随着入水深度增加阻力增大，弹力带力量训练符合游泳的专项力量，可以有效地提高专项力量。

这也适合摔跤、柔道、足球等同场对抗项目的力量特征。

弹力带训练前都要求弹力带绷紧，这时肌肉初长度增加，弹性势能增加，肌肉感知长度产生张力，能够提高肌肉的回缩力或对抗阻力，提高肌肉的发挥效率。

弹力带不仅可以用于竞技项目训练中，还可用于健身、康复训练中。

只需正确地安排不同的训练负荷即可。

1.当用于康复训练，要选用弹性系数较小的浅色带子。

练习次数在18~20次/组，共做2~3组。

牵拉和放松时都要缓慢，组间间歇大于2分钟，每周锻炼2~3次。

## <<现代体能训练>>

### 编辑推荐

《现代体能训练:弹力带训练方法》共三章，主要内容有：弹力带训练理论、弹力带训练前的牵伸、弹力带训练方法。

<<现代体能训练>>

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>