

<<我国男子自由式摔跤运动员体能训练取>>

图书基本信息

书名：<<我国男子自由式摔跤运动员体能训练取得突破的关键点研究>>

13位ISBN编号：9787564408978

10位ISBN编号：7564408979

出版时间：2012-3

出版时间：董德龙 北京体育大学出版社 (2012-03出版)

作者：董德龙

页数：112

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>

## <<我国男子自由式摔跤运动员体能训练取>>

### 内容概要

《我国男子自由式摔跤运动员体能训练取得突破的关键点研究》为了更加深入地认识我国男子自由式摔跤运动员的体能特征，并提出体能训练中的关键性问题，通过文献资料法、专家咨询法、调查与测试法、数理统计法等方法，对参与合肥集训和后期组建的国家队男子自由式摔跤运动员进行了调查与测试，主要从身体机能和运动素质两个方面进行了研究论证（其中本研究中的运动素质主要是从力量素质方面展开的），供读者阅读学习。

## <<我国男子自由式摔跤运动员体能训练取>>

### 作者简介

董德龙，男，山东潍坊人，生于1980年4月，教育学博士，副教授。

1998年考入山东省烟台师范学院体育教育系，2002年考入西南大学攻读硕士学位，2005年毕业并留校任教，主讲田径、运动训练学等课程。

2008年考入北京体育大学攻读博士学位，研究方向体能训练理论与方法，2011年毕业并获教育学博士学位，同年破格晋升副教授。

曾在国家男子自由式摔跤队、国家跳水队等训练队担任体能和科研教练工作，近年来，先后在中文体育类核心期刊上共发表学术论文30余篇，出版专著1部，多次参加国际、国内重要的学术论文报告会，并有5篇学术论文被ISTP检索收录。

先后主持三项省部级课题，主研两项“国家哲学社会科学基金”项目、一项“国家科技支撑计划”资助项目、三项“国家体育总局奥运攻关课题”及7项省部级课题的研究工作。

# <<我国男子自由式摔跤运动员体能训练取>>

## 书籍目录

1前言 2文献综述 2.1国内研究现状 2.2国外研究现状 2.3问题的提出 3研究对象与方法 3.1研究对象 3.2研究方法 3.3研究思路 4结果与分析 4.1男子自由式摔跤运动员体能特征 4.2体能训练取得突破的关键点 4.3需要进一步思考的几个训练学问题 4.4本研究的不足之处 4.5未来的研究取向 5结论与建议 5.1结论 5.2建议 6致谢 7参考文献 8附录

## 章节摘录

版权页：插图：其二，对项目特征认识不准确。

长期以来，人们认为自由式摔跤运动员只要具备最大力量就能够取得好的成绩，就能够在比赛中把握主动，就自然处于优势地位。

当然，不可否认这种能力对于摔跤运动员的重要性，这也是本研究所进一步证实的。

但当这种基础性力量发展到一定的阶段，运动员其他力量形式出现不平衡时，最大力量则不再具有主导地位，这既是训练学的普遍规律，也是该项目运动员对力量全面要求的体现。

摔跤比赛是两人在强烈的对抗中的一种较量，不仅仅是最大力量的较量，更需要运动员在对抗中能够具有快速转移和用力的能力，即快速力量的作用。

国外相关研究人员也指出，对摔跤运动员最为重要的是其力量的坡度，即单位时间内达到的力值，也就是我们强调的快速力量，这是确保比赛战胜对手的关键因素，正如Wrbaskie（2009）提出的力量、时间与速度的关系，即使是两组相等情况下的最大力量（图22a），而用力时间短的坡度大，用力时间长的坡度小，虽然用力时间长的可能速度的最终结果会比较大（图22b），但用力时间短的运动员则明显体现出速度的优势。

另外，从我国男子自由式摔跤运动员相对最大功率值与国外优秀摔跤运动员的比较来看，其差异并不大，甚至略有偏高，而通过对我国男子自由式摔跤运动员Wingate30s测试的不同阶段分析来看，第一个5s时的功率值与运动水平有着更为高的相关性，即体现出功率坡度的重要性。

其三，训练中缺乏执行力和要求。

当前，我国男子自由式摔跤运动员在力量训练中普遍采用长时间的方式进行，这就加强了最大力量和力量耐力的训练，同时，对已经较少的“快速力量”训练也缺乏要求。

通过对运动队的跟踪性分析，我国男子自由式摔跤运动员在训练计划中还是有一定比例的快速力量训练，如上肢的快速平推杠铃片、抛实心球等，但由于训练中无形加大了负荷量，使其实际上成为发展力量耐力的训练。

由此可见，这种本以发展快速力量为主的训练实际上发展了力量耐力或最大力量的状况在男子自由式摔跤运动员的体能训练中非常普遍，这就势必偏离了最初的训练指向，其预期目的不一致也就不言而喻了。

4.2.3.2注重训练方法的选择 训练方法是影响力量训练效果的一个重要因素，不同的力量训练方法和要求产生的效果是截然不同的，如就发展最大力量而言，增加肌肉面积和提高神经支配能力都可以促进最大力量的增长，对于男子自由式摔跤运动员而言，其最大力量的发展应主要依据神经对肌肉的募集能力，毕竟该项目比赛是以体重为级别进行的，过大的注重肌肉的横截面积势必影响运动员的体重，影响运动员的参赛级别。

在训练的方式上，我国摔跤运动员的一些练习手段与专项运动特征存在脱节现象，不仅没有发展摔跤运动员最需要的力量能力，而且也破坏了摔跤运动员正确的力量结构，甚至导致运动损伤的发生。

如为了发展运动员的最大力量，采用80%的最大负荷进行多次重复的杠铃深蹲练习，这种方式虽然增加了最大力量，但这种最大力量的增加主要是建立在肌纤维增粗基础上的，没有达到快速力量练习的目的。

再如，从对前面摔跤运动员不同部位的肌力分析可见，该项目运动员上肢偏重于最大力量，下肢较偏重于快速力量，但在实际的训练中，如爬绳、卧推、引体、摔布袋、摔布人等能有效地发展运动员的上肢力量，这些力量练习手段在训练中也占有非常大的比例，但下肢的力量训练却一直被忽视，尤其是下肢的快速性力量练习。

## <<我国男子自由式摔跤运动员体能训练取>>

### 编辑推荐

《中国体育博士文丛:我国男子自由式摔跤运动员体能训练取得突破的关键点研究》是董德龙博士的论文集，属于我社“中国体育博士文丛”系列中的一本。

《中国体育博士文丛:我国男子自由式摔跤运动员体能训练取得突破的关键点研究》作者通过严谨的实验设计和调查分析，对中国体育博士文丛:我国男子自由式摔跤运动员体能训练取得突破的关键点研究进行了有益的探索，为体能训练理论和实践揭开了新的篇章。

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>