

<<高原训练研究与应用>>

图书基本信息

书名：<<高原训练研究与应用>>

13位ISBN编号：9787811006575

10位ISBN编号：781100657X

出版时间：2006-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：胡扬

页数：341

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>

<<高原训练研究与应用>>

内容概要

高原训练经过40年的应用与发展,现已被广泛用于中长跑、马拉松、游泳、自行车、滑雪、滑冰、划艇、球类等各种运动项目,以提高运动员的竞技能力,并被认为是具有良好的提高耐力的效果。在高原训练的基础上发展起来的低氧训练,是近年来兴起的一种新型的提高体能的训练方法。目前,无论实践还是研究都已表明这种训练方法的有效性。美国、日本、德国、澳大利亚、新西兰、俄罗斯、芬兰、韩国、中国等许多国家的运动员都在利用人工低氧设备进行低氧训练。《现代体能训练指导丛书:高原训练研究与应用》汇编了我校近年来部分相关研究成果,供国内同行在训练实践和科学研究中参考。

<<高原训练研究与应用>>

书籍目录

上篇 高原训练研究与应用关于高原训练中若干问题的思考中长距离游泳运动员高原训练的基本框架优秀竞走运动员的高原训练皮划艇项目备战奥运会高原训练理论与实践研究中篇 仿高原训练研究与应用耐力训练的新方法——高住低训（HiLo）模拟高原训练的最新发展——从HiLo到HiHiLoHiHiLo与LoHi两种低氧训练对优秀女子长跑运动员运动能力的影响HiHiLo和LoHi两种低氧训练对现代五项运动员运动能力的影响HiHiLo对优秀男子中跑运动员有氧运动能力的影响21天HiLo提高了高原训练后优秀中长跑女队员的运动能力用低氧屋进行间歇性低氧暴露对足球运动员血象指标和运动能力的影响高住低训对优秀跆拳道运动员运动能力的影响间歇性低氧暴露过程中运动对人体甲襞微循环的影响间歇性低氧暴露过程中运动对脑血流速度的影响高住低训中EPO变化规律的研究HiHiLo对血液酸碱平衡及调控能力的影响HiHiLo对国家女子中长跑运动员心功能的影响高住低训对国家跆拳道运动员红细胞膜带-3蛋白（band-3）基因表达的影响不同氧浓度的HiHiLo对血象指标的影响低氧运动对血清离子浓度的影响及电解质饮料干预效果的研究不同浓度氧暴露对运动后血液流变学及红细胞形态的影响..... 下篇 高原训练基础研究

<<高原训练研究与应用>>

章节摘录

在对国外优秀选手的技术录像与我国重点运动员进行对照分析中发现,我国运动员“垂直”时相的膝角比国外优秀选手小了近5度,落地瞬间时相大腿角比国外选手小3度左右,离地后0.06”的小腿角也明显小于国外选手。

除此以外,从视频图像看,还有一些如脚触地前足关节背屈(勾脚尖)动作、肩髋关节的摆动幅度等不易定量说明的环节方面,我国的一些运动员也和世界优秀运动员有明显的差距。

这些差异很容易造成国际裁判对我国选手严判,造成中国运动员竞走技术得不到国家裁判认可的情况发生。

而改变这种状况的关键所在不是教练员去强调、纠正、示范、要求,而必须应当加强相关动作部位的肌肉力量。

如转髋和勾脚尖。

如果髋部肌肉不够发达,小腿前群肌肉没有足够的力量,转髋和勾脚尖的动作就不可能做到位,运动员即使再有主观意识和愿望,竞走技术也不会发生明显改变。

竞走专项特点是以男子运动员每步步长1.20m计,20km全程要走1.6万步以上,每条腿要8千次以上;50km还要乘上2.5倍,达4.1万步以上,单腿要2万步以上。

在此过程中,伸髋伸膝足跖屈蹬地的腿部主要肌群包括:臀大肌、股二头肌、股四头肌和小腿三头肌(腓肠肌和比目鱼肌)。

屈髋前摆腿的肌群主要是髂腰肌和股直肌。

胫骨前肌等足背屈肌群是脚落地瞬间表现技术的重要肌群。

竞走项目规则的要求是:落地瞬间膝关节要充分伸展、充分的足背屈动作、以及保持直腿到身体重心和支点垂直等;特别是在后程要保持速度,必须做到维持步频和步长,还要注意技术等。

因此对上述肌群的力量耐力要求是非常高,特别是对相对比较薄弱的屈髋肌群和足背屈肌群而言。

而屈髋肌群和足背屈肌群对保持正确的技术和维持步频起到非常重要的作用。

.....

<<高原训练研究与应用>>

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>