

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《现代体能训练-软梯训练方法》

内容概要

《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《现代体能训练:软梯训练方法》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。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》

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。

在多年的工作中，多次参加国际大赛、全国、省、市的科研和调研工作，完成多项科研课题，参加和主持过全运会、省运会、城运会等赛事的科研服务工作。研究领域包括足球运动科学化训练、足球运动员科学选材、足球运动员心理特征、足球运动员机能评定、足球运动员高原训练、足球运动发展战略等。曾担任中国国家足球队、国奥足球队、广州松日足球队、广州队等球队科研教练，曾为备战和参加亚洲杯、亚运会、世界杯外围赛、奥运会预选赛等足球赛事提供科技服务。

近年来，发表过《中国优秀足球运动员身体形态特征和目标结构模型》、《足球运动员高原训练科学化探索》、《中国优秀女子足球运动员心理特征现状的研究》、《中国优秀女子足球运动员比赛能力现状的研究》、《中国青少年男女足球运动2002-2010年发展战略的研究》等几十篇论文；主持和参与了《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）》、《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》、《构建和谐社会与体育改革发展》等著作的编著；主持和参加了《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08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-软梯训练方法》

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.小步一跑 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

《现代体能训练-软梯训练方法》

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。.....

《现代体能训练-软梯训练方法》

精彩短评

- 1、 嗯，可以很好的练习学生的协调性，多种方法众多
- 2、 还好.很实用.还很便宜
- 3、 快递非常快 书是崭新的 非常好 以后买书还来！
- 4、 完善核心力量训练
- 5、 很实用的书 值得去学习
- 6、 帮别人买的 不发表意见 是新的书
- 7、 值得一读-值得一读-值得一读
- 8、 买的是打折处理的书，表面有污渍，不影响阅读~实用，不错~
- 9、 软梯训练方法
- 10、 比较专业的训练学书
- 11、 需要就是道理，学到了东西
- 12、 体大出的书，还是不错的。
- 13、 内容和图片都很详细，但是我想说既然是彩色印刷了，为毛图示中的左右脚不分别用不同颜色的表示一下？在后边的复杂的动作中看图很费事！
- 14、 最近几年新兴的国际训练方法，很实用！

《现代体能训练-软梯训练方法》

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:www.tushu000.com