

<<栏架组合训练>>

图书基本信息

书名：<<栏架组合训练>>

13位ISBN编号：9787500942900

10位ISBN编号：7500942907

出版时间：2012-9

出版时间：中国体育报业总社(原人民体育出版社)

作者：李建臣

页数：130

字数：150000

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>

<<栏架组合训练>>

内容概要

栏架组合训练作为肌肉快速拉长和收缩训练，以及速度、力量、灵敏、柔韧等素质训练的有效方法，其简便性、实用性、有效性已经得到业内人士的充分肯定与赞誉，并且在国外竞技训练和大众健身领域也已经得到广泛运用。

由于国内介绍专门性栏架训练方法和手段的资料较为稀少，也未将其编成系统的组合练习手段，而且指导视频也相对匮乏，因此在省市级专业队、业余运动队，以及大众健身领域的应用需求尚未得到满足。

为全面提高青少年身体素质与专项体能水平，总结近年来从事田径教学训练的工作经验，利用各种国内外学习和培训的机会，精心设计了多种围绕栏架练习开展的各种实用易学的体能训练方法和手段。

《栏架组合训练》一书，简单易懂地介绍了栏架训练的基本原理和体能训练基础知识。对于每个栏架的练习动作，都配有文字和插图扼要介绍其目的、方法和要求。同时，为方便读者学习还配置了动作指导光盘，全方位为大家服务。

<<栏架组合训练>>

书籍目录

理论篇 栏架组合训练概述

- 一、栏架组合训练的理论基础
- 二、栏架组合训练的体能素质
- 三、栏架组合训练的基本原则
- 四、栏架组合训练的技术指导

热身篇 训前准备部分

- 一、热身活动安排
- 二、静力牵伸练习
- 三、动力牵伸练习

实践篇 栏架组合练习

- 一、低栏架练习
- 二、高栏架练习

参考文献

<<栏架组合训练>>

章节摘录

版权页：插图：2.训练时间控制在训练的频率上，拉长收缩训练属于抗阻训练，为了系统增加训练的强度、负荷量和频率，通常一个周期的拉长收缩训练应持续6—10周。

每周安排拉长收缩训练课3次左右，保证运动员在48小时过后恢复正常的机能水平。

由于不同项目的训练目的、训练负荷和比赛周期不同，因此要区别对待。

3.训练的不同方式不同的练习方式可以根据训练的目的选取，如需要训练的身体部位和不同的训练项目，通常包括上肢拉长收缩训练、躯干拉长收缩训练和下肢拉长收缩训练。

需要上肢爆发力的运动员经常会在训练中安排上肢拉长收缩练习，因此会在田径的投掷项目中比较常见。

围绕上肢开展的拉长收缩训练主要是通过实心球的抛接传递和推起练习等方式。

由于缺乏拉长收缩练习所必需的条件，因此真正意义上的专门针对躯干的拉长收缩训练较难开展，拉长收缩需要储存的弹性势能，还要利用牵拉反射的肌肉收缩效应，而躯干部位的运动方式导致牵拉反射并不能强化肌肉的收缩作用。

因此，开展躯干拉长收缩训练要严格控制训练方式，减小运动范围、缩短动作时间、控制动作幅度以调节神经传导速度，通过更有效的刺激来利用牵拉反射。

下肢拉长收缩训练则具有普遍适用性，在需要运动员短时间发挥最理想的运动项目，如田径中快速力量型项目跳跃、投掷、举重和各种速度型项目都可以采用栏架组合练习进行下肢拉长收缩训练。

这些项目通常需要运动员在水平、侧向和垂直方向进行快速有力的运动或变向。

下肢拉长收缩训练的方法主要有原地跳、立定跳、蹦跳、跳箱、多级跳和跳深练习。

原地跳是起落点一致的跳跃，重复动作之间无间歇，如原地深跳和原地半蹲跳。

立定跳是每次都全力跳的练习，动作之间有恢复，如纵跳和跳跃障碍等。

立定跳既可以强调纵向又可以控制水平速度，而蹦跳则更加强调水平速度。

在本书中，将原地跳、立定跳和蛙跳作为栏架训练的专项热身活动。

跨步跳和蛙跳均属于蹦跳练习，通常距离不少于20米。

通过与低栏架的结合，安排2字形等变化的栏架设计形式结合跨步跳、稳定跳进行练习。

跳箱则是增加了练习箱在多级跳的基础上跳上跳下，箱子高度因人而异。

跳深练习则是采用单足、双足或者交替方式从一个跳箱上跳下之后立即跳到另外一个箱子上或纵跳、远跳均可。

为方便大家在训练中举一反三，积极创新，书中少量介绍了利用高栏架进行的跳深练习。

多级跳是连续重复的跳跃运动，包括单足跳和双足跳，形式变化种类繁多，本书中选取的栏架组合练习动作大多为多级跳练习。

<<栏架组合训练>>

编辑推荐

《青少年功能性体能训练指导丛书:栏架组合训练》旨在为全面提高青少年身体素质与专项体能水平,总结近年来从事田径教学训练的工作经验,利用各种国内外学习和培训的机会,精心设计了多种围绕栏架练习开展的各种实用易学的体能训练方法和手段。

<<栏架组合训练>>

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>