

<<核心稳定性力量训练>>

图书基本信息

书名：<<核心稳定性力量训练>>

13位ISBN编号：9787562526926

10位ISBN编号：7562526923

出版时间：2011-7

出版时间：屈萍 中国地质大学出版社有限责任公司 (2011-07出版)

作者：屈萍

页数：266

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>

## <<核心稳定性力量训练>>

### 内容概要

《武汉体育学院优秀博士学位论文：核心稳定性力量训练》共分七章，由五个知识模块组成。第一章内容构成了核心训练理论体系及其框架；第二章内容构成了核心训练基础原理及其应用模块；第三章内容以蹼泳运动为例，构成了核心训练方法及其应用模块；第四章、第五章、第六章内容构成了核心训练评价方法及其检验指标模块（包括核心训练对身体稳定性、核心力量、专项运动能力的作用及其评价）；第七章内容构成了核心训练促进疲劳恢复的机制和方案模块。

## <<核心稳定性力量训练>>

### 书籍目录

第1章 绪论1.1 研究目的与意义1.2 核心稳定性力量研究综述1.3 蹼泳运动研究综述1.4 主要研究成果第2章 核心稳定性力量训练理论2.1 引言2.2 核心稳定性力量训练的相关概念2.3 影响核心稳定力量的主要基础2.4 核心稳定力量训练在我国力量训练中的定位2.5 核心稳定力量训练对竞技运动员的作用和意义2.6 核心稳定力量的测量与评价2.7 核心稳定力量的训练特点、原则和方法第3章 蹼泳核心训练计划制定3.1 引言3.2 研究对象3.3 研究方法3.4 主要仪器和设备3.5 参与蹼泳运动的主要肌群3.6 核心训练方案设计第4章 核心训练对蹼泳运动员身体稳定性作用的研究4.1 引言4.2 测试方法4.3 研究结果4.4 分析和讨论第5章 核心训练对蹼泳运动员核心力量作用的研究5.1 引言5.2 测试方法5.3 研究结果5.4 分析和讨论第6章 核心训练对蹼泳运动员专项运动能力作用的研究6.1 引言6.2 测试方法6.3 研究结果6.4 分析和讨论第7章 核心训练对蹼泳运动员疲劳恢复作用的研究7.1 引言7.2 核心训练对疲劳恢复的作用机理7.3 核心恢复练习方案第8章 结论与展望8.1 研究结论8.2 研究展望参考文献附录1 蹼泳运动员核心训练调查表附录2 主要缩略词及中英文对照表Abstract

## <<核心稳定性力量训练>>

### 章节摘录

版权页：插图：从蹼泳运动的特点来看，其技术动作都是在多关节与多肌群共同参与下的全身性运动，在运动中不同关节的运动与相关肌肉群的有序收缩形成了符合蹼泳运动专项力学规律的肌肉运动链。

蹼泳打水动作呈海豚式鞭状运动形式，它具有加速 - 制动 - 传递 - 高速的力学特征。

人体鞭状运动是以大关节带动小关节，由大到小依次进行链状传递，在运动中，参与运动的每一个环节的最大速度都在前一个环节达到最大运动速度之后获得。

所以蹼泳的海豚式鞭水动作是以腰髋肌等原动肌群的发力，并通过闭合式的动力链向下肢形成有效的动量传递。

在蹼泳游进过程中，人体的核心区相关肌群不像下肢股四头肌等大肌肉群一样来直接负责完成具体动作，但核心肌适时的收缩不仅可以使自身产生力量，而且还作为连接人体上下肢体运动的一个关键纽带，负责协调不同肌肉之间的运动，协同人体整体做功，实现专项力量传递的路径及其效果的最优化，并为整体上提高运动的效益奠定了基础。

一般而言，优秀蹼泳运动员具有技术动作规范，身体卧水位置较平稳，鞭状打水效果佳，速度耐力好的特点，尤其是通过有力鞭水动作带来积极的推进效果，这都与产生力量、传递力量、控制力量的核心区各肌群的协同作用密不可分。

肌肉在协同运动和工作的过程中，无论在核心区的哪个地方出现了薄弱环节，都将直接影响动作效率，削弱打水效果，降低专项成绩。

<<核心稳定性力量训练>>

编辑推荐

《武汉体育学院优秀博士学位论文:核心稳定性力量训练》由中国地质大学出版社有限责任公司出版。

<<核心稳定性力量训练>>

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>