

## <<训练的科学方法>>

### 图书基本信息

书名：<<训练的科学方法>>

13位ISBN编号：9787802375161

10位ISBN编号：7802375169

出版时间：2012-5

出版时间：军事科学出版社

作者：蒋亚民

页数：368

字数：275000

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>

## <<训练的科学方法>>

### 内容概要

《训练的科学方法》采取讲座的形式，根据各方面训练专家的实践体会和理论研究成果，比较自由地对训练的科学方法进行探讨，力求形成以训练科学方法研究、训练科学原理研究为特色的理论研究氛围。

这种努力，是与加快转变中国人民解放军的战斗力的生成模式相适应的，也将对转变国民教育训练的方法手段起到一定的促进作用。

## <<训练的科学方法>>

### 书籍目录

序

- 第1讲 周期方法
- 第2讲 刺激方法
- 第3讲 示范方法
- 第4讲 分解方法
- 第5讲 均衡方法
- 第6讲 启发方法
- 第7讲 约束方法
- 第8讲 过载方法
- 第9讲 比较方法
- 第10讲 细节方法
- 第11讲 套路方法
- 第12讲 提示方法
- 第13讲 韵律方法
- 第14讲 唤醒方法
- 第15讲 对抗方法
- 第16讲 功夫方法
- 第17讲 禅静方法
- 第18讲 积累方法
- 第19讲 激励方法
- 第20讲 实验方法
- 第21讲 模拟方法
- 第22讲 兵棋方法
- 第23讲 游戏方法
- 第24讲 网络方法
- 第25讲 感统方法
- 第26讲 信号方法
- 第27讲 景况方法
- 第28讲 重复方法
- 第29讲 靶标方法
- 第30讲 张弛方法
- 第31讲 统筹方法
- 第32讲 引擎方法

跋

参考书目

## &lt;&lt;训练的科学方法&gt;&gt;

## 章节摘录

许多人都对一种现象感到十分奇怪，就是经常会看到肌肉发达的健美运动员，用很小的哑铃进行训练。

实际上，健美运动员使用小哑铃训练，是为了准确地刺激某一块肌肉，或某一块肌肉的某一部分，使其发达起来，有一种肌肉塑型的作用。

如果用很大的哑铃或杠铃训练，其他肌肉也会被调动起来，想达到某一部分肌肉的塑形效果就很难了。

因此，刺激训练的基本方法就是身体的哪一部分肌肉力量比较薄弱，哪一部分的协调性比较差，就采取反复刺激的方法训练哪一部分。

比如，上肢力量比较薄弱，就可以采取俯卧撑、推举杠铃、做双杠杠端臂屈伸、做单杠引体向上等方法，对上肢的肌肉进行反复刺激，提高上肢的力量。

也可以在教练指导下，通过哑铃训练达到相同的训练目的。

根据人的年龄、性别和身体强弱等，一般一次运动可做3~5组上肢力量性练习，每组做多少次根据训练对象不同的身体素质而定。

需要注意的有三点：一是训练中要将动作做到位，伸要伸直，屈要屈尽，防止肌肉拉伸的自由度和韧性出现问题。

二是注意刺激训练的协调实施，单一训练上肢或者下肢，时间长了都会出现身体的不协调现象，需要进行比较均衡的刺激性训练，达到综合提高的目的。

三是注意运动量要适中，以受训者能够承受为宜，具体标准是不出现肌肉拉伤现象，不影响运动后的正常行动和生活。

因此，作为初学者或较少运动的人，体能训练最好在体育教练或有经验的运动员指导下进行。

.....

<<训练的科学方法>>

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:<http://www.tushu007.com>