第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

<<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

<<训练的科学方法>>

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。
……

第一图书网, tushu007.com

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