

<<游泳专项体能训练>>

图书基本信息

书名：<<游泳专项体能训练>>

13位ISBN编号：9787564403881

10位ISBN编号：7564403888

出版时间：2010-4

出版时间：北京体育大学出版社

作者：闫琪 等译

页数：176

译者：闫琪

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>

## <<游泳专项体能训练>>

### 前言

欢迎您打开这本游泳专项体能训练，它将把你带到力量及体能训练的世界，向您展示怎样实际操作陆上和水中力量训练，提高您的游泳成绩。

体育世界日新月异，运动员也要随时寻找获得自己对于竞争对手的优势所在。

游泳并不难，也许您知道一些游泳运动员正在利用高科技泳衣等新技术来提高成绩，或许您知道还有一些游泳运动员进行运动心理学辅导以便在竞赛中获得相对于对手心理上的优势。

运动员们能够进行这些新的尝试非常好，但是有时他们容易忽视最重要的一点——坚持训练。

尤其对力量及体能训练会经常半途而废，本书介绍了如何将力量及体能训练融合到您的游泳中去，如何正确地提高自己的竞技能力同时减少受伤。

力量及体能训练对于游泳运动员的重要性 纵观今日世界顶尖的游泳运动员，大多数都专注于不同形式的力量训练。

我们在USC训练的运动员和在Irvine Novaquatics游泳俱乐部的没有什么不一样。

我们已经为运动员制定了一套完整的力量及体能训练计划来配合水中的训练。

注意到我们在谈及力量训练时并不是仅仅使用陆上训练这一术语，这是因为我们的力量及体能训练计划与陆上训练和水中力量训练是密切结合的。

这样做是为了确保把运动员提高的力量都转化到水中的动作中去。

我们的力量及体能训练理论基于两个原理，这两个基本原理我们认为对今天的游泳运动非常关键：

1.力量及体能训练有助于伤病预防。

如果没有特殊原因，您应该进行预防性训练，防止许多常见的受伤，如游泳运动员肩部损伤。

2.力量及体能训练能够提高表现。

游泳需要耐力和爆发力的平衡——也需要力量训练来提高这两方面的能力和水中的表现。

如果您还没有进行任何力量训练的话，那么就已经落后于您的竞争对手了。

这两个相辅相成的原理强调了训练方法的重要性，并且我们看到，当在运动员整体训练计划中融合进正确的力量及体能训练时，运动员的成绩明显提高。

了解游泳运动的需求力量及体能训练的重要性反映到游泳专项需求的时候便很容易理解，在联系游泳专项需求时应重点考虑如下问题： 游泳竞技项目从50米到1500米，时间约为20秒到15分钟以上——这里还没有包括游泳公开赛项目中长达25公里的游程。

因此，运动员必须根据比赛用时的长短借助各种能量系统发挥自己的最大能力。

力量及体能训练将会帮助您改善训练比赛所需的各个能量系统。

游泳是一项全身运动，实际中每个动作都需要协调好腿部、核心肌群和上肢的肌肉力量和动作幅度，任何一个部位出问题都会导致严重的后果——即受伤或者成绩不佳。

## <<游泳专项体能训练>>

### 内容概要

欢迎您打开这本游泳专项体能训练，它将把你带到力量及体能训练的世界，向您展示怎样实际操作陆上和水中力量训练，提高您的游泳成绩。

体育世界日新月异，运动员也要随时寻找获得自己对于竞争对手的优势所在。

游泳并不难，也许您知道一些游泳运动员正在利用高科技泳衣等新技术来提高成绩，或许您知道还有一些游泳运动员进行运动心理学辅导以便在竞赛中获得相对于对手心理上的优势。

运动员们能够进行这些新的尝试非常好，但是有时他们容易忽视最重要的一点——坚持训练。

尤其对力量及体能训练会经常半途而废，本书介绍了如何将力量及体能训练融合到您的游泳中去，如何正确地提高自己的竞技能力同时减少受伤。

## <<游泳专项体能训练>>

### 作者简介

闫琪，现任北京市体育科学研究所副所长、副研究员，长期负责张琳等北京市优秀游泳运动员的科研工作，是美国国家体能协会(NSCA)认证的体能训练专家(CSCS)和私人体能教练(CPT)。

近年来致力于体能训练研究，创建BRISS体能训练团队，长期深入训练第一线，在曲棍球、游泳等运动项目的体能训练方面有较深入研究。

2005年被聘为备战第29届奥运会中国女子曲棍球队的科研教练和科研团队负责人。

承担和参加了多项国家体育总局、北京市科委、北京市体育局的科研课题，在各种体育刊物和体育学术会议上发表论文20多篇，获国家体育总局奥运科技攻关与科技服务集体二等奖和个人三等奖，获2008年奥运会突出个人、科技部奥运先进个人、奥运火炬手等荣誉称号。

## &lt;&lt;游泳专项体能训练&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 体能评估 评估游泳效率和效能 计算划臂频率和划水幅度 划臂频率 游泳专项体能训练 划水幅度 与世界级游泳运动员的比赛数据做比较 动力学链测试 核心肌群稳定性测试 肩部柔韧性测试 肩胛稳定性测试 肩旋转肌力量测试 垂直纵跳测试 测试水中表现第二章 热身和放松 履带式练习 肩部内旋和外展练习 直升机式弓箭步练习 转动脚踝练习 提膝练习 腿托架练习第三章 基础体能训练 深蹲练习 弓箭步练习 模仿怪物行走练习 踝关节背屈训练 提踵练习 坐式股后肌群训练 上步练习 单腿硬拉练习 坐姿下拉训练 胸肌前推训练 反向飞鸟练习 斜方肌拉力训练 坐式划船训练 站立姿势上臂内旋练习 俯卧划臂练习 肱三头肌屈伸练习 腕关节屈伸练习 弓箭步转体训练(FR, BA) 脚踝负重打腿练习(FR, BA) 体后屈转体训练(FR, BA) 转体传健身实心球练习(FR, BA) 下劈练习(FR, BA) 双臂交替超人式练习(FR, BA) 俄罗斯转体训练(FR, BA) 直臂划船练习(FR) 俯卧自由泳划水练习(FR) 单臂下投健身实心球练习(BA) 仰泳划臂练习(BA) 自由泳和仰泳附加练习 健身实心球抬腿练习(FL, BR) 行早安礼式练习(FL, BR) 髋关节伸展练习(FL, BR) 髋关节弯屈练习(FL, BR) 健身实心球V型仰卧起坐练习(FL, BR) 俯身上拉训练(FL) 俯身侧拉练习(FL) 健身实心球下投练习(FL) 相扑式深蹲练习(BR) 胸前飞鸟练习(BR) 抓水式划臂练习(BR)第四章 耐力训练第五章 核心肌群稳定性训练 俯卧撑桥式循序渐进练习 仰卧撑桥式循序渐进练习 侧向撑桥式循序渐进练习 垂死昆虫式循序渐进练习 “猎鸟犬”式循序渐进练习 坐式胸前传健身实心球练习 坐式投掷健身实心球练习 仰卧摆腿训练 瑞士球收腹屈膝训练 俯卧平衡练习 仰卧平衡练习 核心肌群附加训练 体后屈练习 T型练习 仰卧起坐转体练习第六章 爆发力训练 跳绳练习 垫步跳跃练习 侧向连续跳跃练习 立定跳远练习 90度跳跃转身练习 坐式健身实心球扭转练习 仰卧抛球练习 弹跳练习 流线型跳跃练习 180度跳起转身练习 8字形传递和投掷健身实心球练习 增强式仰卧起坐练习 抬腿增强式练习 对墙爆发性胸前传球练习 转身爆发性投掷练习 深蹲式胸前投掷健身实心球练习 健身实心球深蹲式跳跃练习 360度跳起转身练习 爆发力下投练习 伸展式转身投接球练习 增强式90/90投球练习 过头投掷健身实心球练习 高级别爆发力训练：抓举的改进训练第七章 柔韧性训练 柔韧性类型 柔韧性的优势 伸展练习的原则 游泳运动员的伸展练习 臀部屈肌伸展练习 脚踝伸展练习 臀部内收肌伸展练习 4字形伸展练习 股后屈小腿肌伸展练习 站式股四头肌伸展练习 坐式腹股沟伸展练习 胸前膝部伸展练习 脊椎扭转练习 臀部扭转练习 上背伸展练习 流线型伸展练习 三头肌伸展练习 胸部伸展练习 伸展与伤病预防第八章 伤病预防与康复训练 游泳中损伤的类型 肩部回缩并外旋练习 站立外旋练习 抓水位置外旋练习 满桶练习 旋转球练习 Y形练习 胸前推球练习 上身上步练习 伸展肩部时的损伤防护 交叉手臂伸展练习 睡眠者式伸展练习 毛巾擦体式伸展练习 星型练习 弹力带打腿练习 损伤的快速治疗 损伤时动作的改变第九章 营养和补水 游泳运动员的必须营养素 运动所需的能量 了解血糖指数 补水, 防止脱水 为训练做准备 在训练期间给身体加油 吃回体力 比赛当天的营养 碳水化合物负荷 营养补充剂第十章 体能训练计划制定基本原则第十一章 年度体能训练计划制定附录A 世界级游泳运动员的比赛技术数据附录B 世界级游泳运动员比赛时技术数据的变化

## &lt;&lt;游泳专项体能训练&gt;&gt;

## 章节摘录

您可以在泳池里通过集中测试，评估自己的游泳水平。

本章介绍了3个测试，有助于您观察和提高游泳水平。

3×300米测试：确定训练节奏许多游泳运动员希望了解以怎样的节奏进行训练，最大程度地提高自己的体能。

理想情况下，你希望按照无氧阈节奏或者接近无氧阈节奏进行训练——比如以肌肉产生乳酸的阈值与分解乳酸的速度基本相当的速度进行游泳。

这是您能够保持稳定状态、恒速游泳的最快节奏。

我们采用3×300米测试，每段放松30-60秒，确定适当的无氧阈节奏。

300米的泳程足以让你达到稳定状态，但是相对于您的训练时间以及保持训练兴趣和积极性的时间而言则显得较短。

步骤1.适当的热身后选择好泳道，最好使用单独的泳道，避免干扰。

2.起跳开始3×300米游泳，以自己的最快速度并匀速游泳。

您的目标是以固定的节奏游完全部3个300米。

不能在第一个100米的时候加速，然后剩下的距离速度大幅度下降。

3.由队友或者教练记录每100米分段用时，每个300米后休息30—60秒。

4.每次练习最后，计算3段泳程的每100米平均速度，这就非常好地反映了您的无氧阈节奏——也就是您可以提高整体体能水平所进行的训练节奏。

每月进行一次该项测试，随着身体愈加强壮，您会发现自己的该项测试结果也有所进步。

自然而然地，您会依据这些结果来调整自己的训练节奏。

注意：本书中我们花费了很多篇幅介绍按照比赛强度进行训练，比赛强度通常要比本练习记录的节奏快，因此以比赛速度进行训练时，一定要适当地调整自己的节奏。

心率曲线测试：评估身体健康状况和伤病恢复情况许多时候，游泳运动员没有一个准确的方法衡量随着训练相应的生理状况的改善。

比较简单的一种方法便是使用心率曲线测试。

心率曲线测试将游泳强度和心率联系起来，这二者的关系更深刻地反映出您的健康水平以及游泳中受伤后恢复情况。

利用心率能够很好地评估游泳强度——游的越用力，心跳就越快——而且高强度游泳后心率下降的快慢反映了人体的恢复能力。

让我们来看一个例子。

赛季开始的时候，一名游泳运动员1分钟内游完100米自由泳，记录的游后即时心率为160次/分钟。

赛季后期，该名运动员的体能有所提高，我们不仅希望他能够以低心率匀速游泳，还希望游完全程后可以更快地恢复。

心率曲线测试可以反映所有这些方面。

## <<游泳专项体能训练>>

### 媒体关注与评论

“萨罗是个非常棒的老师和教练，他了解体能对于一名游泳运动员的重要性，《游泳专项体能训练》记录了他的独特教练方法，成为当今游泳界的最为全面的训练指导手册。

”——亚伦·佩尔索尔(Aaron Peirsol)4次奥运会获奖选手 “根据每个动作和比赛的生理要求制定练习和训练，《游泳专项体能训练》成就游泳运动员的梦想。

”——阿曼达·比尔得(Amanda Beard)7次奥运会获奖选手 “《游泳专项体能训练》对各种背景的运动员都意义非凡，不论是初学者还是专业运动员，本书的标题告诉了一切：它可以为那些寻求下一阶段有更好表现的运动员提供最全面的信息。

”——杰夫·康明斯(Jeff Commings)50米和100米蛙泳世界纪录保持者“游泳世界节目”副制作人

## <<游泳专项体能训练>>

### 编辑推荐

最具针对性的体能训练，成就游泳运动员的梦想！

游得更强、游得更快！

游泳专项体能训练教会您如何最有效地进行训练，提高成绩。

《游泳专项体能训练》向读者介绍如何改善核心肌群的力量。

在水中更好地保持姿势，提高起跳和转身的爆发力，以及增强划臂的柔韧性和有效性。

这些训练专门为4种游泳竞技方式、短距离或长距离比赛以及避免常见损伤而进行设计。

超过115个练习，同时包括陆上和泳池训练以及全年训练计划，《游泳专项体能训练》必将成为各个层次水平的游泳运动员最全面的训练指导教材。

从更有力的划臂到更快速的转身，让自己随着游泳专项体能训练不断享受进步。

这个多方位训练计划使用体能评估根据每名游泳运动员的需要训练力量、耐力和柔韧性。

大卫·萨罗，奥运会获奖选手里尼·克雷泽伯格、亚伦·佩尔索尔、阿曼达·比尔得和詹森·莱扎克的教练，和斯科特·瑞沃德，美国奥委会的优秀技术教练，设计了对游泳运动员全面系统的体能训练方法：每个适于游泳专项的体能训练方法，赛前训练计划，陆上训练技巧，减量训练争取比赛时的最佳状态，全年体能训练计划，赛前、赛中和赛后营养。

<<游泳专项体能训练>>

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>