

图书基本信息

书名：<<短距离场地自行车制胜因素及充分发挥我国女子选手制胜能力的参赛策略>>

13位ISBN编号：9787564407995

10位ISBN编号：7564407999

出版时间：2011-8

出版单位：北京体育大学出版社

作者：谢云

页数：123

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>

<<短距离场地自行车制胜因素及充分发>>

内容概要

本文通过多种方法，探索和研究场地自行车项目特征、制胜因素、制胜能力及其相互关系，制定我国优秀女子短距离场地自行车运动员充分发挥制胜能力的参赛策略。

主要得出以下结论：

(1)短距离场地自行车运动项目是以无氧供能为主的，运动员通过踏蹬自行车产生移动速度进行竞争的周期性竞速运动项目。

(2)根据自行车运动的特点，应从肌肉工作、器械以及竞技能力三个角度认识与把握短距离场地自行车赛的项目特征。

(3)对自行车专项运动成绩有决定性影响的因素称为制胜因素，制胜因素以及制胜因素之间的内在本质的联系构成了项目的制胜规律，运动员竞技能力的发展水平运用于比赛之中即为其制胜能力。项目的制胜因素隶属于制胜规律范畴，是客观存在的，制胜能力的发挥很大程度上与后天训练和比赛的积累有关。

充分利用制胜因素的客观存在性，提高不同制胜要素的发展水平，发挥运动员自身的制胜能力，是取得比赛优异成绩的关键。

(4)短距离场地自行车比赛的制胜因素包括核心要素与基本要素，核心要素即指运动员的竞技能力的表现，基本要素即指教练员、器械师以及科研管理人员参赛能力的表现。

核心要素与基本要素之间相互作用、相互影响，统一在运动员竞技制胜能力系统之当中。

(5)场地自行车运动员是运动训练与参赛的主体，自行车比赛中对运动员竞技能力充分发挥的理想要求即是其制胜的核心要素。

包括：全程高速能力、技术合理稳定能力、战术灵活运用能力、连续多赛能力、拼搏争胜能力。

在实践中，亦可简称为。

快、稳、灵、多、搏。

五个要素；而教练员、器械师以及科研管理人员是影响场地自行车项目制胜水平发挥的基本要素，他们的工作同样是指导、支持或帮助运动员在比赛中实现上述理想要求。

作者简介

谢云，安徽滁州人，2002年9月 - 2005年6月，北京体育大学研究生院师从刘大庆教授，攻读硕士学位；2008年9月 - 2011年6月，北京体育大学研究生院师从田麦久教授，攻读博士学位。2005年6月—2008年7月，安徽大学体育军事教学部教师；2011年7月至今，天津体育学院教师。

书籍目录

- 1 前言
- 2 文献综述
 - 2.1 关于短距离场地自行车项目竞技能力结构及其训练手段的研究
 - 2.2 有关竞技项目制胜规律的研究
 - 2.3 文献述评
 - 2.4 研究任务
- 3 研究对象、研究方法与研究思路
 - 3.1 研究对象
 - 3.2 研究方法
 - 3.3 研究思路
- 4 研究结果与分析
 - 4.1 短距离场地自行车项目一般特征分析
 - 4.2 短距离场地自行车运动项目制胜因素分析
 - 4.3 我国女子短距离场地自行车运动员制胜能力在世界大赛中的表现
-
- 5 结论
- 6 致谢
- 7 参考文献
- 8 附录

章节摘录

版权页：插图：第二阶段，以助力式和抗阻式训练手段来发展速度。

助力式训练手段即指人为加快速度的方法，加快骑行蹬踏频率的方式，包括下坡冲刺骑行，利用摩托车或者其他器械的高速牵引，加快骑行速度。

许多省市自行车队已经开始尝试这种训练模式。

抗阻式训练手段主要是利用增加外部负荷来改进速度力量，主要包括大转动比骑行训练。

但这种训练手段的采用，是在运动员技术动作不变形的前提下进行的，大传动比不能超过一定的阈值，主要目的是改善运动员的速度力量。

第三阶段主要是对运动员进行基础体能与爆发力的训练。

可以采用第一、二阶段的力量训练手段发展基础体能与爆发力。

运动员必须具备一定的肌肉力量及肌肉耐力以后，才能进行爆发性动作的练习。

否则不利于速度素质的发展，从而导致运动损伤。

爆发力的训练的基本训练原则是采取的手段和方法从简单到复杂，循序渐进。

常用爆发力训练手段包括：抓举（把杠铃从地上深蹲抓举）；爆发力抓举（要比抓举的动作幅度小，距离短，杠铃于膝关节开始，膝关节的角度要大于或等于90度）；悬挂抓举（双腿处于直立姿势，手握杠铃悬垂于大腿前，上举到头顶时候，双腿要稍微下蹲）；悬挂爆发力抓举（除双腿不需要弯曲下蹲以外，其余动作悬挂抓举相同）；力量抓举（不是为了发展爆发力，提高运动员的一般力量素质）；举重锁肩动作等。

编辑推荐

《短距离场地自行车制胜因素及充分发挥我国女子选手制胜能力的参赛策略》为中国体育博士文丛之一。

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>